

Säkerhetsplanen hjälper dig och dina barn att förutsäga våldssituationer, att förstärka känslan av kontroll i våldssituationer och att minska och lindra följderna av våldet. Gå igenom säkerhetsplanen tillsammans med någon ur personalen eller en vän som du litar på och förvara planen på en sådan plats, där våldsförövaren inte hittar den.

- 1 Om det inte är säkert för mig och mitt barn att vara hemma/gå hem, kan jag gå till:

- 2 Tecken som gör att jag kan förutspå att förövaren blir våldsam (t.ex. alkoholkonsumtion, snabbare andning, hudens färg, han knyter händerna):

- 3 Hur kan jag komma iväg hemifrån (t.ex. kan jag gå ut med soporna, gå ut med hunden, gå till affären)?
Lägg dig till med någon rutin som gör att du snabbt kan gå ut och använd dig av den för att komma iväg i en våldssituation.

- 4 Vägar ut från mitt hem:

- 5 Jag kan berätta om våldet för följande personer och komma överens med dem om att de kallar på polis, om de hör misstänkta ljud från min bostad:

Jag kan använda (t.ex. ord, ringsignal) _____
som kod till mina barn eller vänner, så att de kan kalla på hjälp.

- 6 Om våldsförövaren inte bor tillsammans med mig, kan jag försäkra mig om min säkerhet (t.ex. genom att byta lås, skaffa ett larmsystem, montera utomhusljus, inbrottskydda dörrarna):

- 7 Jag berättar för dem som sköter mina barn vad de personer heter som har tillåtelse att hämta barnen. Dessa personer är:



8 Jag behöver bl.a. följande saker för att vara beredd att snabbt bege mig iväg hemifrån (sätt färdigt ihop en s.k. säkerhetsväska)

- pengar
- kläder för mig och barnen
- hygienartiklar
- reservnycklar hem och till bilen
- viktiga dokument
- mediciner

Nummer, där jag får hjälp: NÖDCENTRALEN 112

Närmaste skyddshem _____ telefon _____

adress: _____

Social- och krisjour _____ telefon _____

Vän _____ telefon _____

adress: _____

Ortens taxi, telefon _____

Planera tillsammans med barnen när och hur det går att snabbt och säkert ta sig hemifrån. Ta alltid med barnen, om det är möjligt. Lär barnen att ringa till nödnumret.

VIKTIGA KONTAKTUPPGIFTER

NOLLALINJEN (Mot våld in nära relationer och våld mot kvinnor, information om skyddshem)

tel. 080 005 005 | www.nollalinja.fi/sv/

BROTTSOFFERJOUR (Victim support, help line)

tel. 0203 16116 (hjälpande telefon) | tel. 0203 16117 (juristrådgivning) www.riku.fi

VÅLDTÄKTSKRISCENTRALEN TUKINAINEN

tel. 0800 97899 (krisjour) | tel. 0800 97895 (juristrådgivning) | www.tukinainen.fi

KVINNOLINJEN

tel. 0800 02400 | www.naistenlinja.fi

MONIKA MULTICULTURAL WOMENS HELP LINE

tel. 09 692 2304 | www.monikanaiset.fi

Föreningen för Mental Hälsa i Finland

tel. 01019 5202 (samtalshjälp för personer i kris och deras anhöriga)