

# Áætlun um öryggi

Ef þú (eða einhver sem þú þekkir) ert í ofbeldisfullu sambandi getur verið gott að búa sér til eins konar neyðaráætlun um hvernig hægt er að komast út úr hættulegum aðstæðum. Áætlanir sem þessar eiga við þegar um alvarlegt líkamlegt eða andlegt ofbeldi er að ræða.

- Hvert er hægt að fara til að fá hjálp?
- Hvern getur þú hringt í?
- Hver getur hjálpað þér?
- Hvernig getur þú komist út úr ofbeldisfullum aðstæðum?

## Leiðir sem hægt er að fara:

- Láttu vini eða fjölskyldu vita ef þú ert hrædd(ur) eða hjálparþurfi (hægt að semja um neyðarorð ef maður vill láta sækja sig).
- Þegar þú ferð út, láttu vita hvert þú ert að fara og hvenær þú kemur heim.
- Í neyðartilfellum er hægt að hringja í 112 (eða 1717 fyrir andlegan stuðning)
- Gott er að muna ákveðin símanúmer hjá fólki sem getur hjálpað eða staði sem hægt er að fara á í neyð.
- Átta sig á hvenær meiri líkur eru á að ofbeldið eigi sér stað.
- Læra að þekkja þegar spennan hleðst upp sem er líkleg til að leiða til ofbeldis.
- Gott að hafa alltaf einhverja peninga á sér til þess að geta hringt ef farsími er ekki við höndina og til að koma sér á milli staða ef á þarf að halda.
- Farið út með hóp af vinum eða öðrum þörum frekar en tvö ein.

Það eiga allir rétt á að lifa ofbeldislausu lífi – einnig þú!

## Ef þú ert í sambúð (og með börn) þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- Hvernig kemst þú öruggast og fljótlegast út?
- Hvert getur þú leitað skjóls jafnt á nóttu sem degi?
- Ef þú þarft skyndilega að yfirgefa heimilið hvað þarf að hafa með sér?:
  - lykla, föt, lyf, peninga/greiðslukort, skilríki, snyrtivörur, (fyrir börn: skóladót, föt, bangsa eða annað sem veitir þeim öryggi).