

مسائل للتفكير فيها والتخطيط اليها مسبقا:

- طريق آمن للخروج (الأبواب / الشبابيك).
- غرفة آمنة، الى أين تهرب (فرصة الخروج ، لا كائنات مؤذية).
- المكان، الى أين تلجأ (الأصدقاء، الأقارب، بيت الأمان).
- الهاتف يمكن الوصول اليها بسهولة.
- التفسير الذي يساعد على الخروج، أحد الروتينات، الذي بواسطته تخرج، الذي بسببه تخرج دائما بشكل عادي (رمي الوساعة).
- كيف تتمكن من الهروب عموما، إذا تمكن الشريك من الوصول.

يجب أن يلاحظ:

- العلامات لتوقع العنف المحتمل (زيادة في أيقاع التنفس، شد الأصابع للقبضة، الملامح والأيماءات).
- أخرج قبل أن يبدأ العنف!
- إذا كان الوقت غير كافي للهروب، حماية الرأس والبطن بالإنحناء والوقاية باليدين.
- صراخ بصوت عالي!

إذا تواجد الأطفال:

- أخذ الأطفال دائما معك، لأن الزوج/الزوجة يمكنه أن يضغط أو يستخدم السلطة عن طريق الأطفال.
- تعليم الأطفال للإتصال برقم الطوارئ عند الحاجة.
- إخبار الأطفال عن إحتمال المغادرة مسبقا.
- تكلم عن العنف وأيضا عن كيفية التصرف في حالات الطوارئ!



رقم هاتف الشرطة:



عنوان بيت الأمان:

رقم هاتف بيت الأمان:



رقم هاتف التاكسي:

عنوانك الخاص:

رقم هاتفك الخاص:

خطة السلامة الشخصية



أنا بحاجة الى المواد التالية تحسبا للخروج السريع من البيت
(حقيبة الأمان)

محتويات حقيبة الأمان

- * المال
- * مفاتيح المنزل الإحتياطية
- * ألبسة إحتياطية
- * معدات النظافة
- * هاتف (بطاقة الهاتف الجوال، أرقام الهواتف الهامة)
- * الوصفات الطبية والأدوية
- * الوثائق الهامة / البطاقات (بطاقة مؤسسة التأمين الإجتماعي - الكيلا- ، جواز السفر،
البطاقة المصرفية)
- * ملاعب الأطفال المفضلة
- * أشياء أخرى، ماذا

OULU

HOMELIKE OULU
OULU OMAKSI


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus