

# PSYKT OPPREIST

Din retrettplan

Mona Myren · [psyktoppreist.no](http://psyktoppreist.no)

*Dette er ikke en fasit. Det er min overlevelse – delt åpent, i håp om at noe av det kan hjelpe deg der du er akkurat nå. Ta det i ditt eget tempo. Du bestemmer.*

- 
- 01 Awareness – se livet ditt med fugleperspektiv**  
Hva sier tankene? Hvordan kjennes kroppen? Hvilke følelser legger du merke til? Har noen sagt noe som var gjenkjennelig? Hva sier den lille stemmen – intuisjonen din?
- 
- 02 Vurder situasjonen din**  
Hvilke handlinger liker du ikke? Er det mulig å sette grenser, eller vil det få konsekvenser? Hva er trygt å gjøre akkurat nå?
- 
- 03 Søk kunnskap – les deg opp i skjul**  
Hva er psykisk vold i nære relasjoner? Hva kjenner du deg igjen i? Les om narsissisme og kjennetegn. Lytt til YouTube eller podkaster hvis mulig.
- 
- 04 Spor og noter – kun når det er trygt**  
Skriv ned hendelser med dato, handlinger og krenkelser. Samle bevis hvis mulig. Oppbevar på et trygt sted – hos en du stoler på, fastlegen, eller i en sky-tjeneste kun du har tilgang til.
- 
- 05 Finn én trygg person**  
Snakk med noen du er trygg på. Rådfør deg med fastlegen og be om å bli innkalt til kontroll. Allier deg med legen – de kan dokumentere.
- 
- 06 Spar penger i skjul**  
Opprett en konto i en annen bank, hvor voldsutøver ikke har kontroll. Spar et lite beløp av gangen – kontanter om mulig.
- 
- 07 Start planlegging av retrett**  
Gjerne med legen eller en venn. Finn et sted å bo etter krisesenteret. Jo mer du har på plass, jo lettere er det å gå.
- 
- 08 Lær deg beskyttelsesmetodene**  
Gråsteinmetoden: korte svar, ingen følelser. JADE: slutt å rettferdiggjøre, argumentere, forsvare og forklare. Ha en kriseplan klar hvis volden eskalerer.
- 
- 09 Lær deg krisesenteret sitt nummer**  
VO-linjen: 116 006 – åpen hele døgnet, gratis og anonym. Du trenger ikke bevise noe. Du trenger bare å ringe.
-

## 10

### Planlegg flukten strategisk

Gjerne i forbindelse med en legetime eller faste avtaler – så du ikke gjør noe utenom det vanlige. Din trygghet kommer alltid først.

#### Viktig

Ta aldri risiko for din trygghet for å samle bevis. Din sikkerhet kommer alltid først. Er du i umiddelbar fare – ring politiet på 112.

psyktoppreist.no · post@psyktoppreist.no · VO-linjen 116 006

© 2026 Mona Myren / Psykt Oppreist · Org.nr. 937 454 724 · Kan deles fritt til ikke-kommersiell bruk med kreditering.