

PLAN B

Uit de spiraal bij dwingende controle

Digitaal veilig



Nieuw e-mailadres,
wijzig wachtwoorden

Wis je browsegeschiedenis



Thuis veilig

Zoek een veilige plek,
bij een vriend, familie.

Sla belangrijke spullen op,
maak screenshots

Wettelijk veilig



Zorgverleners hebben en
gebruiken een meldcode

Gratis juridisch advies via
juridischloket.nl



Wie kan ik bellen::

NAAM

TEL.

Verbaal veilig

Angela

Spreek met vrienden
een codewoord af

Neem confrontaties
op met voicerecorder



Financieel veilig

Open een eigen bankrekening

Zet alles opzij wat je kan missen