

Mein persönlicher Sicherheitsplan

Obwohl ich nicht die Kontrolle über alles, was mein Partner macht habe und nicht immer Gewalttätigkeiten voraussehen kann, habe ich verschiedene Möglichkeiten, mich und meine Kinder in Sicherheit zu bringen.

Im Notfall kann ich folgendes tun:

Flüchten

- Wenn ich mich dazu entscheide, kenne ich die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel bei _____, damit ich sie im Notfall griffbereit habe.
- Ersatzschlüssel, Kopien der wichtigsten Papiere, Kleidung und Kindersachen gebe ich bei _____ ab, die/der sie aufbewahrt und mir bringt, wenn ich sie brauche.
- Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ich als Codewort _____, damit z.B. meine Kinder wissen, dass wir gehen oder meine Freundin versteht, dass ich komme.

Hilfe holen

- Ich benutze das Wort _____ als Codewort, damit meine Freundin weiß, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meinem Nachbarn/meiner Nachbarin _____ kann ich über Gewalt sprechen und sie/ihn bitten, die Polizei zu holen, falls sie etwas Verdächtiges wahrnehmen. Ich kann Notrufnummern im Telefon speichern und meinen Kindern zeigen, wie sie Polizei oder Feuerwehr rufen. Ich stelle sicher, dass sie dann die Adresse angeben können.
- Ich vertraue meinem Instinkt: Wenn ich gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehe, versuche ich, mich in der Nähe des Telefons auf zu halten und ihn zu beruhigen.

Ich plane meine Flucht

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind _____
- Ich trage immer Kleingeld/Telefonkarten und die wichtigsten Nummern bei mir.
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus, damit mein Partner meine Pläne nicht erfährt.
- Ich lösche regelmäßig meine Anruflisten, damit nicht nach zu vollziehen ist, mit wem ich telefoniert habe.
- Internetinformationen rufe ich nur an einem öffentlichen Ort ab (z.B. Internet-Cafe´, am Arbeitsplatz oder bei einer Person, der ich vertraue).
- Ich sichere meinen Account durch ein Passwort, dass nicht leicht zu erraten ist (z.B. eine Kombination aus Buchstaben und Zahlen).

Weitere Informationen darüber, wie ich meine „Spuren im Netz“ verwischen kann, erhalte ich hier:

<http://www.frauenhauskoordinierung.de/index.php?id=362>

- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Kreditkarte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die ich bei _____ deponiere.
- Ich schreibe die Gewaltvorfälle auf (z.B. in einem Tagebuch) und fotografiere meine Verletzungen oder Zerstörungen in der Wohnung.
Bei einer Anzeige können mir diese Aufzeichnungen helfen.
- Ich weihe meine Kinder (abhängig vom Alter) ein.
Ich frage sie, wie es ihnen geht.
Ich erkläre ihnen, dass sie keine Schuld an der Gewalt haben.
Ich kann mit _____ über meine Pläne sprechen.

Ich packe meine „Notfalltasche“

- Ausweis/Pass und Kinderausweise
- Unterlagen der Aufenthaltsberechtigung
- Geburtsurkunden/Heiratsurkunde
- Krankenkassen-Karte (auch der Kinder)
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag
- Renten-, Sozial- und JobCenterbescheide
- ev. Sorgerechtsentscheide
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien)

- Schmuck
- Das Nötigste für einige Tage:
Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Medikamente
- Ersatzschlüssel für Wohnung, Auto
- Adressbuch
- Erinnerungen: Tagebücher, Fotos und geliebte Dinge

Ich verstecke/hinterlege meine Notfalltasche bei _____ .

Sicherheit zu Hause und bei der Arbeit

- Ich tausche Türschlösser und installiere Sicherheitsschlösser.
- Ich bespreche mit meinen Kindern, dass sie ihren Vater/Stiefvater nicht hereinlassen dürfen.
- Ich vermeide Orte, an denen mein Partner mich vermutet oder sucht.
- Ich regele in der Kita/Schule, wer meine Kinder abholen darf.
- Ich ändere die Telefonnummer.
- Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg zur Arbeit, zur Kita mache ich folgendes: _____
- Ich beantrage beim zuständigen Amtsgericht eine Bannmeile (zivilrechtliche Schutzanordnung).
- Ich trag diese immer bei mir.

Ich Sorge für mich:

- Ich kenne eine Anwältin/ einen Anwalt, die/der mir helfen kann _____
- Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurück gehe, dann kann ich _____ anrufen oder mit _____ sprechen.

Ich kann zu jeder Zeit in ein Frauenhaus gehen oder eine Frauen-Beratungsstelle anrufen.