

Sicherheitsplan

Treffen Sie Absprachen mit Nachbarn oder mit Freunden/Freundinnen für den Notfall: Bitten Sie sie, die Polizei zu rufen oder auch Sie und Ihre Kinder kurzzeitig in die Wohnung zu lassen, damit Sie geschützt sind.

Notieren Sie sich die Telefonnummern von Polizei, Beratungsstellen und Frauenhäusern auf einem handlichen Zettel, den Sie gut versteckt aber jederzeit zugänglich aufbewahren (z.B. in der Geldbörse) oder drucken Sie die Notfallkarte (zu finden unter www.gegef.de/download) aus.

Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für einen persönlichen Sicherheitsplan.
Sie können ihn ausdrucken und bei Freunden oder einer Beratungsstelle hinterlegen.

1. Im Notfall kann ich folgendes tun:

Flüchten

- Ich kenne mögliche Fluchtwege aus meiner Wohnung: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel, 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 flüchten muss, gehe ich zu Dies habe ich mit ihr/ ihm abgesprochen.
- Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ich als Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und meine FreundInnen verstehen, dass ich komme.

Hilfe holen

- Ich benutze das Wort als Codewort, damit meine FreundInnen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meinen Nachbarn / meiner Nachbarin kann ich über Gewalt sprechen und sie / ihn bitten, die Polizei zu holen, falls sie Verdächtiges wahrnehmen oder meine Klopfsignale an den Heizungsrohren hören. 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 aufzuhalten oder die Wohnung zu verlassen. Ich schaffe mir ein Handy an ohne sein Wissen.

2. Ich plane meine Flucht

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind
- Ich trage immer Kleidung, Telefonkarten und die wichtigsten Nummern bei mir
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus, damit mein Partner meine Pläne nicht erfährt.
- Ich kann mit meine Pläne besprechen.
- Ich weihe meine Kinder zum Teil ein.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Kreditkarte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die ich bei deponiere.

3. Ich packe eine »Notfalltasche«

- (Einzelheiten zur Notfalltasche unter www.gegef.de/vorbereiten.html und zum Ausdrucken unter www.gegef.de/download)