

Sicherheitsplan für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind

Wenn Sie in einer Gewaltbeziehung leben, ist es sinnvoll, einen persönlichen Sicherheitsplan für sich zu erstellen. Damit sind Sie auf zukünftige Krisensituationen besser vorbereitet und bekommen mehr Sicherheit und mehr Kontrolle über Ihre Situation.

Vertrauen Sie Ihrem Instinkt: Wenn Sie gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehen, versuchen Sie mit Hilfe Ihres Sicherheitsplanes der Situation zu entkommen.

Sie selbst bestimmen, welche Maßnahmen für Sie wichtig sind. Die angeführten Punkte sollen Ihnen als Richtlinie und Anregung dienen.

Wenn Sie mit dem Misshandler zusammenleben, können Sie im Notfall Folgendes tun: Mit Ihren Kindern flüchten oder sich Hilfe von außen holen.

Ich plane meine Flucht

- Ich habe den Notruf und weitere wichtige Nummern (z.B. örtliche Polizeidienststelle, Frauenhaus, Frauenberatungsstelle) in meinem Telefon/Handy gespeichert.
- Ich nehme Kontakt zu einer Anwältin auf, die mich im Notfall unterstützen kann.
- Ich trage immer Kleingeld/Telefonkarten und die wichtigsten Nummern (siehe oben) bei mir.
- Ich bespreche meinen Sicherheitsplan mit einer Vertrauensperson.
- Ich weihe meine Kinder zum Teil mit ein.
- Falls ich nicht offen am Telefon sprechen kann benutze ich ein Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir die Wohnung verlassen und die vertraute Person versteht, dass ich komme.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Bankkarte/Kreditkarte. Die Unterlagen deponiere ich bei meiner Vertrauensperson.
- Ich mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten (siehe »Notfalltasche«), die ich bei meiner Vertrauensperson deponiere.
- Ich verstecke Geld und Ersatzschlüssel an einem nur mir bekannten Ort, damit ich sie im Notfall griffbereit habe.
- Ich packe eine „Notfalltasche“. Diese bringe ich zu meiner Vertrauensperson, die sie aufbewahrt und sie mir gegebenenfalls bringt, wenn ich sie brauche.
- Wenn ich mich dazu entscheide, die Wohnung zu verlassen, kenne ich die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge u.a.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu einer Vertrauensperson. Das habe ich mit ihr abgesprochen. Ich kann auch ins Frauenhaus gehen, die Telefonnummer habe ich griffbereit.

»Notfalltasche«

Folgende Dokumente bzw. Unterlagen im Original oder Kopie:

- Ausweis/Reisepass und Kinderausweis(e)
- eigene Geburtsurkunde und die der Kinder, Heiratsurkunde
- Krankenversicherungskarte, Atteste, Sozialversicherungsausweis
- Mietvertrag, Versicherungsverträge (z.B. Bauspar-, Lebens- und Haftpflichtversicherung)
- Arbeitsvertrag, Lohnsteuerkarte, Schul- und Arbeitszeugnisse
- Renten-, Sozial- und Arbeitsamtbescheide
- evtl. Scheidungsurteil, Sorgerechtsentscheid aus vorheriger Ehe
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien)
- Möglichst Kontoauszug über das aktuelle Gehalt des Ehemannes (wichtig für Jobcenter)
- evtl. Führerschein, Fahrzeugpapiere

Das Nötigste für einige Tage:

- Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug
- Medikamente, Ersatzbrille

Sonstiges:

- Geld
- Schlüssel für Wohnung/Auto
- Adressbuch
- Erinnerungen: Tagebücher, Photos und geliebte Dinge

Hilfe holen:

- Ich habe den Notruf und weitere wichtige Nummern in meinem Telefon/Handy gespeichert. Ich zeige meinen Kindern, wie sie im Notfall Hilfe per Telefon/Handy holen können. Ich stelle sicher, dass sie dann die Adresse durchgeben können.
- Wenn ich mich innerhalb der Wohnung verstecke, weiß ich, welche Räume abschließbar sind. Ich weiß, in welchen Räumen ich durch das Fenster oder mit dem Telefon/Handy Hilfe holen kann.
- Ich benutze ein Codewort, damit meine Vertrauensperson weiß, dass sie die Polizei holen soll.
- Mit meinen Nachbarn kann ich über meine Situation sprechen und sie bitten, die Polizei zu holen, falls sie etwas hören oder etwas Verdächtiges wahrnehmen.