

PERSÖNLICHER SICHERHEITSPLAN

Obwohl ich nicht die Kontrolle über alles habe, was meine Familie/ mein Partner macht und ich Gewalttätigkeiten und Zwangssituationen nicht immer voraussehen kann, habe ich verschiedene Möglichkeiten, mich (und falls vorhanden, 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/in/an _____ 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.
- Wenn ich flüchten muss, gehe ich zu _____. Dies habe ich vorher so abgesprochen.
- Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ich den Begriff _____ als Codewort, damit (meine Kinder wissen, dass wir gehen und) meine Freund*innen oder Berater*innen verstehen, dass ich komme.

Hilfe holen

- Ich nutze das Wort _____ als Codewort, damit meine Freund*innen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meinem Nachbarn/meiner Nachbarin oder Familienangehörigen _____ kann ich über Gewalt sprechen und sie/ihn bitten, die Polizei zu rufen, falls sie etwas Verdächtiges wahrnehmen oder meine Klopfsignale an den Heizungsrohren hören. Ich kann Notrufnummern im Telefon speichern und meinen Kindern/Geschwistern 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 das Wissen meiner Familie, bzw. meines Partners).

Ich plane meine Flucht

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind

- Ich trage immer Kleingeld und Telefonkarte und die wichtigsten Nummern bei mir.
- Ich telefoniere nur von sicheren Stellen aus, damit meine Familie/mein Partner meine Pläne nicht erfährt.
- Ich kann mit _____ meine Pläne besprechen.
- Ich weihe meine mich unterstützenden Familienangehörige und/oder meine Kinder zum Teil ein, wenn sie Stillschweigen bewahren können.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Kreditkarte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die ich bei _____ deponiere.

Ich packe eine »Notfalltasche«

- Ausweis/Pass und Kinderausweise
- Evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Unterlagen über den rechtmäßigen Aufenthalt
- Geburtsurkunde/Heiratsurkunde
- Krankenkassen-Karte (auch der Kinder)
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag
- Renten-, Sozialamts- und Jobcenterbescheide
- Evtl. 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

Sicherheit zu Hause und bei der Arbeit nach der Trennung

- Ich tausche die Türschlösser und installiere stattdessen Sicherheitsschlösser.
- Ich vermeide Orte, an denen meine Familie/mein Partner mich vermutet oder sucht.
- Ich regle im Kindergarten, wer mein Kind abholen darf.
- Ich ändere meine Telefonnummer.
- Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg zur Schule, zur Arbeit, zum Kindergarten mache ich Folgendes: Ich beantrage beim zuständigen Amtsgericht ein Kontaktverbot (zivilrechtliche Schutzanordnung) und Sorge für dessen Zustellung. Ich trage diesen Gerichtsbeschluss und den Nachweis über die Zustellung 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 zurückgehe, dann kann ich _____
_____ anrufen
- oder mit _____ sprechen.