

# Persönlicher Sicherheitsplan

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

## 1. Im Notfall kann ich folgendes tun:

### **Flüchten:**

- Wenn ich mich zu einer Flucht entscheide, kenne ich die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel hier, damit ich sie im Notfall griffbereit habe:
- Ersatzschlüssel, Kopien der wichtigsten Papiere, Kleidung und Kindersachen gebe ich ab bei:  
Die/der bewahrt sie auf und bringt sie mir, wenn ich es brauche.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu:  
Dies habe ich 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 meinem 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 Notfallhandy an, das ich versteckt halte.

## 2. 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.
- Meine Pläne kann ich besprechen mit:

- Ich weihe meine Kinder zum Teil ein.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Kreditkarte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten. Diese deponiere ich bei:

***Ich packe eine „Notfalltasche“:***

- Ausweis/Pass und Kinderausweise
- Evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Unterlagen über den rechtmäßigen Aufenthalt
- Geburtsurkunden/Heiratsurkunde
- Krankenkassenkarte (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

**3. Sicherheit zu Hause und bei der Arbeit nach der Trennung**

- Ich tausche Türschlösser und installiere Sicherheitsschlösser.
- Ich vermeide Orte, an denen mein Partner mich vermutet oder sucht.
- Ich regle im Kindergarten/in der Schule, wer meine Kinder abholen darf.
- Ich ändere die Telefonnummer.
- Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg zur Arbeit, zum Kindergarten/zur Schule 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.

**4. Ich Sorge für mich**

- Ich kenne eine Anwältin/Anwalt der/die mir helfen kann. Ich kann Sie/Ihn unter folgender Nummer erreichen:
- Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann kann ich mit folgenden Personen sprechen oder anrufen: