

Ihr Sicherheitsplan!

Wenn Sie in einer Gewaltbeziehung leben, ist es sinnvoll, einen persönlichen Sicherheitsplan für sich zu erstellen.

Damit wären Sie auf zukünftige Krisensituationen besser vorbereitet, fühlen sich sicherer und können Ihre Situation besser kontrollieren. Sie selbst bestimmen welche Maßnahmen für Sie wichtig sind. Die angeführten Punkte sollen als Richtlinien und Anregungen dienen, ersetzen jedoch keine Beratung. Oft bietet auch ein guter Sicherheitsplan keinen ausreichenden Schutz, dann können Sie Hilfe und Unterstützung in einem Frauenhaus finden.

Fluchtplan:

Wenn Sie die Möglichkeit haben, sollten Sie den Gefahrenbereich verlassen. Wie können Sie am schnellsten aus der Wohnung kommen?

Überlegen Sie sich auch, wohin Sie innerhalb Ihrer Wohnung flüchten können um sich zu schützen: Welche Räume können Sie abzuschließen, gibt es noch andere Möglichkeiten aus der Wohnung zu kommen (z.B. Fenster, um aus der Wohnung zu gelangen oder um Hilfe zu rufen)?

Funktioniert Ihr Handy in diesen Räumen?

Telefon:

Haben Sie die Möglichkeit, jederzeit telefonisch Hilfe zu holen (Handy)?

Haben Sie Notrufnummern 110 in Ihrem Handy eingespeichert? Diese Nummer ist kostenlos (auch mit leerer Telefonkarte) erreichbar.

Wo könnten Sie eventuell noch telefonieren?

Notrufnummern:

Legen Sie sich eine Liste mit wichtigen Telefonnummern und Adressen von Verwandten, Freunden und Hilfseinrichtungen an.

Wichtig sind auch die Notrufnummern des

Frauenhauses: 06171-51600 und der

Polizei: 110

In Krisensituationen kann es passieren, dass Ihnen auch die Telefonnummern, die Sie sonst problemlos kennen, nicht mehr einfallen.

Unterstützung:

Wer könnte Ihnen in Ihrer unmittelbaren Umgebung helfen? Gibt es z. B. eine Freundin oder Nachbarin, der Sie vertrauen? Besprechen Sie Ihre Situation mit ihr und bitten Sie sie, die Polizei zu verständigen, wenn Lärm oder Hilfeschreie zu hören sind. Sie können auch ein bestimmtes Zeichen mit ihr vereinbaren (z.B. ein Klopfen, wenn Sie Unterstützung benötigen).

Manche Menschen brauchen so einen Hinweis, weil sie Hemmungen haben, sich einzumischen.

Kinder:

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Kindern Ihre Situation altersgerecht, vorsichtig erklären. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, dass sie eventuell dem Vater/Stiefvater etc. die Türe nicht

öffnen, wie sie in einem Notfall die Polizei verständigen können und wie sie reagieren sollen, wenn der Vater/Stiefvater vor dem/der Kindergarten/Schule steht. Sagen Sie Ihren Kindern, dass sie nicht alleine, ohne Ihr Wissen die Wohnung oder die Schule verlassen sollen.

Informieren Sie eventuell Kindergarten und Schule über bestehende Probleme.

Kinder glauben oft für die Gewalt verantwortlich zu sein. Erklären Sie ihnen, dass sie keine Schuld an den Streitereien und der Gewalt haben.

Schlüssel:

Lassen Sie sich ein zweites Schlüsselbund von allen wichtigen Schlüsseln (Wohnung, Keller, Briefkasten usw.) nachmachen und bewahren Sie diesen an einem sicheren Ort, außerhalb Ihrer Wohnung, z. B. bei einer Freundin, auf.

Dokumente, Sparbücher, andere Wertsachen:

Behalten Sie Kopien Ihrer wichtigsten Dokumente bei sich und bringen Sie die Originale, gemeinsam mit anderen Wertsachen an einen sicheren Ort (z.B. zu einer Person, der Sie vertrauen können oder mieten sie einen Banksafe).

Notfalltasche:

Bereiten Sie eine Tasche mit dem Wichtigsten für sich und Ihre Kinder vor und bewahren Sie diese an einem sicheren Ort auf.

Diese Tasche sollte enthalten: notwendige Dokumente, Adressen, Kleidung, Toilettenartikel, Medikamente, Geld, Spielsachen der Kinder.

Unterkunft:

Besprechen Sie mit Ihren Freundinnen und Verwandten, ob Sie im Notfall bei ihnen wohnen können. Diese Unterkunft sollte sicher sein und Sie sollten dann jederzeit Zutritt haben. Sie können aber auch zu jeder Tages- und Nachtzeit in einem Frauenhaus anrufen.

Eigene Ideen:

Fällt Ihnen selbst noch etwas an Sicherheitsvorkehrungen entsprechend Ihrer speziellen Lebensumstände und Wohnsituation ein?