

## Sicherheitsplan für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen

**Im Notfall** können Sie Folgendes tun:

Mit den Kindern **flüchten** oder sich **Hilfe von außen holen**.

### Flüchten:

Ich plane meine Flucht:

Ich habe den **Notruf (110)** und weitere wichtige **Telefonnummern** (z. B. örtliche Polizeidienststelle; Frauenhaus, Frauenberatungsstelle) in meinem Telefon / Handy **gespeichert**.

Wenn ich mich dazu entscheide die Wohnung zu verlassen, kenne ich die **Fluchtwege**: Ausgänge, Fenster, Aufzüge ...

Falls ich flüchte, gehe ich zu einer **Vertrauensperson**. Das habe ich mit ihr abgesprochen.

Ich kann auch ins **Frauenhaus** gehen.

Die Telefonnummer habe ich griffbereit:

**Hannover (0511) 66 44 77**

**Region: (0511) 22 11 02**

**Nienburg: (05021) 24 24**

Ich trage immer **Kleingeld / Telefonkarten** und die **wichtigsten Nummern** bei mir.

Ich bespreche meinen Sicherheitsplan mit einer **Vertrauensperson**.

Ich gebe meinen Kindern die notwendigen Informationen.

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 nehme Kontakt zu einer **Anwältin** auf, die mich im Notfall unterstützen kann.

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 eröffne ein **eigenes Bankkonto** mit einer eigenen Bankkarte / Kreditkarte. Die Unterlagen deponiere ich bei meiner Vertrauensperson.

Ich packe eine **„Notfalltasche“**. Diese bringe ich zu meiner Vertrauensperson, die sie aufbewahrt und sie mir gegebenenfalls bringt, wenn ich sie brauche.

## **„Notfalltasche“ packen:**

### **mit Dokumenten, Unterlagen im Original oder Kopie:**

Ausweis / Pass und Kinderausweise  
Evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis  
Evtl. Unterlagen über den Aufenthaltsstatus  
Eigene Geburtsurkunde und die der Kinder, Heiratsurkunde  
Krankenversicherungskarte, Impfausweis, evtl. Atteste  
Mietvertrag, evtl. Versicherungsverträge (z. B. Bauspar-, Lebens- oder Haftpflichtversicherung)  
Arbeitsvertrag, Lohnsteuerkarte, Schul- und Arbeitszeugnisse  
Renten-, Sozialamt- und JobCenter-Bescheide  
Evtl. Scheidungsurteil, Sorgerechtsentscheide aus vorheriger Ehe  
Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere  
Möglichst Kontoauszug über das aktuelle Gehalt des Ehemannes ( wichtig für JobCenter)  
Evtl. Führerschein, Fahrzeugpapiere

### **mit dem Nötigsten für einige Tage:**

Kleidung und Schuhe  
Hygieneartikel  
Schulsachen, Lieblingsspielzeug der Kinder

Medikamente, Ersatzbrille

### **und mit Sonstigem:**

Geld  
Schlüssel für Wohnung / Auto  
Adressbuch  
Erinnerungen (z. B. Fotos, geliebte Dinge)

## **Hilfe holen:**

Ich habe den Notruf (110) 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 Verdächtiges wahrnehmen.

---

**Frauenberatungsstelle Neustadt**  
**Leinstraße 34a 31535 Neustadt a. Rbge**  
**Tel.: (05032) 78 98**  
**mail@frauenberatungneustadt.de**  
**www.frauenberatungneustadt.de**