

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 **Telefonnummern** habe ich **griffbereit**:

Frauenhaus 24: 0800 77 080 77

Nienburg: (05021) 24 24

Ich trage immer **Kleingeld** 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 auf Seite 2), 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 in 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 das 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 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 Hilfe holen soll.

Mit meinen Nachbarn kann ich über meine Situation sprechen und sie bitten, die Polizei zu holen, falls sie etwas Verdächtiges wahrnehmen.

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