

Persönlicher Sicherheitsplan

1. Im Notfall kann ich Folgendes tun:

Flüchten

- Wenn ich mich dazu entscheide, kenne ich die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel, 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.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu Dies habe ich abgesprochen.
- Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ichals Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und meine Freund*innen verstehen, dass ich komme.

Hilfe holen

- Ich benutze das Wort als Codewort, damit meine Freund*innen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meinem Nachbarn / meiner Nachbarinkann 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 Handy an ohne sein Wissen.

2. Ich plane meine Flucht

- Ich habe den Notruf (110) und die wichtigsten Notfall-Nummern notiert:
.....
- Ich kann auch ins Frauenhaus gehen. Die Nummer für Rheine lautet: **0 59 71 / 127 93**
- Ich trage immer Kleingeld und die wichtigsten Nummern bei mir.
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus, damit mein Partner meine Pläne nicht erfährt.
- Ich kann mit meine Pläne besprechen.
- Ich weihe meine Kinder zum Teil ein.

- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Kreditkarte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die ich beideponiere.

Ich packe eine »Notfalltasche«

- Ausweis / Pass und Kinderausweise
- evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Unterlagen über den rechtmäßigen Aufenthalt
- Geburtsurkunden / 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

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 bespreche im Kindergarten, wer meine Kinder abholen darf und hinterlege den Kontaktdaten.
- Ich ändere meine Telefonnummer.
- Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg 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.

4. Ich Sorge für mich:

- Ich kenne eine Anwältin/Anwalt der/die mir helfen kann.....
- Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann kann ich.....anrufen / mit ihm/ihr sprechen