

Notfalltasche

Folgende Sachen empfehlen wir für die Tasche.

Was brauchen Sie und Ihre Kinder?

Hinterlegen Sie die Tasche an einem sicheren Ort.

- ☐ Bargeld, evtl. Bahncard (wenn vorhanden)
- ☐ EC-Karte, Bankunterlagen, Sparbücher
- ☐ Ausweis / Pass und Kinderausweise
- ☐ Geburtsurkunde / Heiratsurkunde
- ☐ Evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- ☐ Evtl. Aufenthaltstitel
- ☐ Krankenkassenkarte (auch der Kinder)
- ☐ Mietvertrag
- ☐ Arbeitsvertrag, Lohnbescheinigungen
- ☐ Zeugnisse
- ☐ Rentenbescheide, Versicherungen
- ☐ Sozialversicherungsnummer, Steuernummer
- ☐ Evtl. Jobcenterbescheid / Wohngeld
- ☐ Schmuck, andere Wertsachen
- ☐ Ersatzschlüssel für Wohnung / Auto
- ☐ Evtl. Fahrzeugpapiere vom Auto
- ☐ Adressbuch
- ☐ Erinnerungen: Fotos, geliebte Dinge etc.
- ☐ Das Nötigste für einige Tage:
Kleidung für sich und die Kinder, Babynahrung
Hygieneartikel, Schulsachen, Medikamente,
Lieblingsspielzeug, Kinderbuch, evtl.

Wichtige Telefonnummern:

Rund um die Uhr erreichbare Hilfen:

Polizei.....	110
Notarzt.....	112
Frauenhaus Rheine.....	0 59 71 / 12 79 3
Hilfetelefon für Frauen.....	116 016

Weitere:


Frauenberatungsstelle.....	0 59 71 / 800 73 70
Opferschutz Polizei.....	0 59 71 / 938 59 17
Weißer Ring e.V.....	0151 / 55 16 48 26
Amtsgericht Rheine.....	0 59 71 / 400 50 (weitere in Ibbenbüren, Steinfurt, Tecklenburg)
Wohnhaus für Frauen in Not.....	0 54 51 / 968 60
Gewaltopferambulanz.....	02 51 / 835 51 51
Anonyme Spurensicherung Rheine.....	0 59 71 / 420
Jugendamt Kreis Steinfurt.....	0 25 51 / 69 23 05 (weitere in Emsdetten, Greven, Ibbenbüren, Rheine)
Deutscher Kinderschutzbund.....	0 59 71 / 91 43 90
Nummer gegen Kummer.....	116 111
Telefonseelsorge.....	0800 / 111 0 111

Eigene Notizen

Kontakt:

Frauenberatungsstelle Diakonie West e.V.
Matthiasstraße 22, 48431 Rheine

 frauenberatungsstelle@diakonie-west.de

 05971 / 800 73 70

Diakonie 
West e.V.

Frauenberatungsstelle im Kreis Steinfurt



Schutz und Sicherheit


Offene Sprechstunde in Rheine:

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Sowie Termine nach Vereinbarung

Bürozeiten von Montag - Freitag

 05971 / 800 73 70



Sicherheit zuhause

- Türschlösser austauschen.
- Evtl. Sicherheitsschlösser anbringen.
- Welche Zimmer oder Orte im Haus können im Notfall besonders gefährlich sein?
- Orte meiden, an denen der Partner einen vermutet oder suchen könnte.
- In Kindergarten/Schule absprechen, wer die Kinder abholen darf.
Dort eigene Kontaktdaten angeben.
- Eigene Telefonnummer ändern.
- Eigenes Handy zulegen - ohne sein Wissen.
- Wenn WhatsApp und Google genutzt werden, neues Google-Konto mit neuem Passwort und neuer Handynummer einrichten.
- Handyortung ausschalten, mobile Tracker-Geräte entfernen (evtl. in Spielzeug versteckt)
- Mit Nachbarn absprechen, dass sie bei Gefahr oder lautem Streit die Polizei rufen.
- Freunden oder Familie von der Situation erzählen und absprechen, was sie in einer Notsituation tun können.
- **Vertrauen Sie Ihrem eigenen Instinkt!**
Wenn Sie einen gewalttätigen Streit kommen sehen, versuchen Sie, sich in der Nähe eines Telefons aufzuhalten oder die Wohnung zu verlassen.
- Bei drohender Gefahr - zu Hause, auf der Straße oder bei der Arbeit - Polizei rufen.

**Im Notfall immer die
Polizei rufen! 110**

Fluchtpläne

- Vorher die wichtigsten Notfall-Nummern und den Notruf (110) aufschreiben.
- Vorher eine Notfalltasche packen und an einem sicheren Ort verstecken.
- Immer Geld und die wichtigsten Nummern bei sich tragen.
- Telefonieren Sie von einer sicheren Stelle aus, damit Ihr Partner nicht von Ihren Plänen erfährt.
- Vorher überlegen, welche Fluchtwege möglich sind:
Wo ist der nächste Bahnhof oder Bus?
Wer könnte Sie abholen?
- Wer kann Ihnen bei der Flucht helfen?
Vorher mit dieser Person Ihre Pläne besprechen.
- Falls Sie nicht offen sprechen können, mit Ihrer Vertrauensperson ein CODEWORD vereinbaren, damit diese im Notfall Hilfe für Sie holt.
- Falls Sie keinen Ort wissen, wo Sie hin können, rufen Sie ein Frauenhaus an. Vielleicht können Sie sich schon ein paar Tage vorher dort melden.
- Wenn Sie Kinder haben, vorher mit ihnen üben, wie sie im Notfall Hilfe holen, z.B. Notruf (110) wählen oder wo eine liebe Nachbarin oder Verwandte wohnt.

Aber Vorsicht, keine Panik verbreiten, je nach Alter des Kindes spielerisch erklären.

Grundsätzlich ist es gut, wenn jedes Kind weiß, wie es bei Brand, Unfall oder Gefahr die Feuerwehr oder Polizei rufen kann.

Gewaltschutzgesetze

Wenn Sie bedroht oder geschlagen werden
- zu Hause, auf der Straße oder bei der Arbeit -
können Sie jederzeit die Polizei anrufen: **110**
Bei Gefahr oder häuslicher Gewalt kommt die Polizei zu Ihnen und schützt Sie.

Weitere Schutzmaßnahmen:

- **Wohnungsverweisung:**

Bei einem gefährlichen Streit oder Angriff kann die Polizei den Täter aus der Wohnung / der näheren Umgebung verweisen

- **Rückkehrverbot:**

Zudem kann die Polizei dem Täter die Rückkehr in die Wohnung und deren Umgebung für 10 Tage verbieten.

- **Näherungsverbot**

Der Täter darf sich Ihnen nicht nähern (z.B. Wohnung, Arbeitsplatz) und darf keinen Kontakt zu Ihnen aufnehmen (Telefon, Mail, Brief, facebook etc.) meist für sechs Monate.
- Dazu: Antrag beim Amtsgericht.

- **Zuweisung der gemeinsamen Wohnung**

Sie können zum Schutz für sich und Ihre Kinder die Wohnung / das Haus alleine bewohnen, meist für sechs Monate.
Dazu: Antrag beim Amtsgericht.

Diese Schutzmaßnahmen können Sie selber beim Amtsgericht beantragen. Dabei sind der Polizeibericht oder andere Nachweise über die Gewalt sehr hilfreich.

Wenn Sie möchten, kann eine Anwältin / ein Anwalt diese Anträge für Sie stellen. Aber fragen Sie, ob Sie evtl. Anwaltskosten zahlen müssen.