

# Persönlicher Sicherheitsplan

Obwohl Sie nicht die Kontrolle über alles haben, was der\*die Gewaltanwender\*in macht und Gewalttätigkeiten nicht immer voraussehen können, haben Sie verschiedene Möglichkeiten, sich und Ihre Kinder in Sicherheit zu bringen. Sie selbst bestimmen, welche Maßnahmen für Sie wichtig sind. Die angeführten Punkte sollen Ihnen als Richtlinie und Anregung dienen.

## 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 ich \_\_\_\_\_ als Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und mein\*e Freund\*in versteht, dass ich komme.

### Hilfe holen

- Ich benutze das Wort \_\_\_\_\_ als Codewort, damit mein\*e Freund\*innen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meinen Nachbar\*innen \_\_\_\_\_ kann ich über Gewalt sprechen und 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, von dem nur ich weiß.

## 2. Ich plane meine Flucht

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind:  
\_\_\_\_\_
- Ich trage immer Kleingeld/Telefonkarten und die wichtigsten Nummern bei mir.
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus, damit der\*die Gewaltanwender\*in 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 bei \_\_\_\_\_ deponiere.

Adresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

### **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 wie Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Medikamente
- Ersatzschlüssel für Wohnung/ Auto/ Briefkasten
- 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 der\*die Gewaltanwender\*in mich vermutet oder sucht.
- Ich regle im Kindergarten, wer meine Kinder abholen darf.
- Ich ändere die 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\*n Anwalt\*in bei der\*m ich Hilfe finde \_\_\_\_\_
- Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann kann ich \_\_\_\_\_ anrufen oder mit \_\_\_\_\_ sprechen.

Die Grundlage für diesen Sicherheitsplan lieferte der »Separation Safety Plan« des Metropolitan Nashville Police Department. Zusammengestellt und übersetzt hat ihn Angelika May. Zitiert vom Weissenberg e. V.

Adresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_