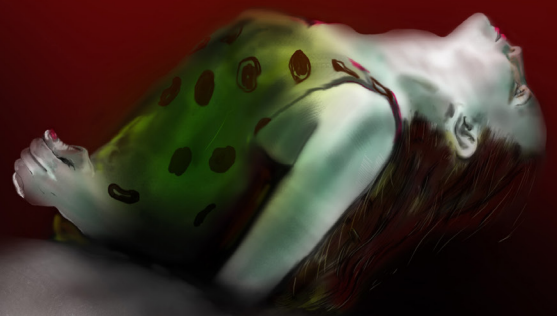


Frauenhilfe Freudenstadt e.V. Gegen Gewalt an Frauen

SICHERHEITS- PLAN





Obwohl ich nicht die Kontrolle habe über alles, was mein Partner macht und Gewalttätigkeiten nicht immer voraussehen kann, habe ich verschiedene Möglichkeiten, mich und meine Kinder in Sicherheit zu bringen.

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 Kinder-sachen 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 meine Freunde und Freundinnen verstehen, dass ich komme.

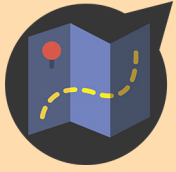


Hilfe holen

Ich benutze das Wort als Codewort, damit meine FreundInnen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.

Mit meinem Nachbarn / meiner Nachbarin kann 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 ohne Wissen meines Partners ein Handy an.



Ich plane meine Flucht

Die wichtigsten Notfall-Nummern sind

Die wichtigsten Notfall-Nummern sind

Die wichtigsten Notfall-Nummern sind

Die wichtigsten Notfall-Nummern sind

Ich trage immer Kleingeld/Telefonkarten 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 bei folgender Persondeponiere.



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



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 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.



Ich Sorge für mich

Ich kenne eine Anwältin oder einen Anwalt, die mir helfen können.

.....

Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann kann ich anrufen oder mit sprechen.

Impressum



Die Grundlage für diesen Sicherheitsplan lieferte der »Separation Safety Plan« des Metropolitan Nashville Police Department. Zusammen- gestellt und übersetzt hat ihn Angelika May.

Unsere Standorte

FrauenHilfe Freudenstadt e. V.
Lindenstraße 18
72250 Freudenstadt
Telefon : 07441-5 20 30 70

FrauenHilfe Freudenstadt e. V.
Geschwister-Scholl-Str. 10
72160 Horb am Neckar
Telefon : 07441-5 20 30 70

E-Mail: info@frauenhilfe-fds.de
<http://www.frauenhilfe-fds.de>

E-Mail: info@frauenhilfe-fds.de
<http://www.frauenhilfe-fds.de>

Mo. - Fr. 10 -12 Uhr
und nach Vereinbarung

Mo. - Fr. 10 -12 Uhr
und nach Vereinbarung

Unser Spendenkonto

IBAN: DE82 6425 1060 0013 0519 74
BIC: SOLADES1FDS

Verwendete Bilder

Titelbild: www.pixabay.com
Icons: www.flaticon.com