

Sicherheitsplan

Wenn Sie in einer Gewaltbeziehung leben, ist es sinnvoll, sich einen Sicherheitsplan zu überlegen. Wir geben hier einige Anregungen. Sie selbst bestimmen, welche Maßnahmen für Sie wichtig sind.

1. Fluchtplan

- ✓ Ich weiß, wie ich mich in der Wohnung schützen kann, falls ich nicht rauskomme.
- ✓ Ich kenne mögliche Fluchtwege aus der Wohnung.
- ✓ Ich habe eine Notfalltasche mit Kopien der wichtigsten persönlichen Dokumente, Duplikate der wichtigsten Schlüssel, Kleidung und Kindersachen bei einer Vertrauensperson deponiert.
- ✓ Ich Sorge dafür, dass mein Handy immer aufgeladen ist.
- ✓ Ich vereinbare mit einer Vertrauensperson ein Codewort, falls ich nicht offen sprechen kann.
- ✓ Ich bespreche meinen Plan mit einer Vertrauensperson.

2. Hilfe holen

- ✓ Ich habe ein funktionierendes Telefon.
- ✓ Ich weiß die Notrufnummern:
 - Polizei: 133
 - Rettung: 144
 - Feuerwehr: 122
 - Frauenhelpline: 0800 222 555
 - Frauenhaus Neunkirchen: 0676 53 92 790
- ✓ Ich benutze das Codewort, damit die Vertrauensperson weiß, dass Hilfe nötig ist.
- ✓ Ich erkläre den Kindern die Situation altersgemäß und versichere ihnen, dass sie keine Schuld haben. Ich achte darauf, dass die Kinder im Notfall die Adresse angeben und die Polizei informieren können.

Dokumentieren Sie die Gewaltvorfälle. Fotografieren Sie Ihre Verletzungen und/oder Zerstörungen in der Wohnung!