

Mein Sicherheitsplan:

Dieser Plan ist als Denkanstoß gedacht. Er soll mir helfen mir vorab Gedanken über meine möglichen Schritte zu machen falls ich meinen Partner verlasse und mich und meine Kinder in Sicherheit bringen muss. Dieser Plan erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich kann ihn an meine Bedürfnisse anpassen, Schritte weglassen oder andere hinzufügen.

Schritt 1: Sicherheit im Vorfeld und während eines gewalttätigen Angriffs:

1. Wenn ich mich entschieße zu fliehen und der „normale“ Ausgang verschlossen oder vom Angreifer verstellt ist kann ich die Wohnung immer noch auf folgendem Wege verlassen: _____
2. Ich mache mich im Vorfeld bereits mit verschiedenen Fluchtwegen _____ (Fenster, Nebenausgänge, Aufzüge) vertraut.
3. Ich halte mein Geld, meine Papiere und meine Autoschlüssel bereit und bewahre sie _____ auf um sie im Notfall griffbereit zu haben und schnell fliehen zu können.
4. Ich kann meinem Nachbarn/meine Nachbarin _____ von den gewalttätigen Übergriffen erzählen und ihn/sie bitten die Polizei zu rufen sollte er/sie etwas Verdächtiges hören.
5. Ich kann meinen Kindern beibringen wie man die Polizei ruft (*Die 5 Ws: Wer ruft an? Was ist passiert? Wo ist es passiert? Wie viele Betroffene? Warte auf Fragen!*) Ich stelle sicher dass mein Kind unsere Adresse inklusive Stockwerk und Wohnungsnummer richtig angeben kann.
6. Ich vereinbare mit meinen Kindern/meinen Freunden folgendes Codewort _____ damit sie, falls ich nicht frei sprechen kann, wissen wann sie die Polizei rufen sollen.
7. Wenn ich mein Zuhause verlassen muss gehe ich zu _____ wenn ich dort nicht hin kann gehe ich zu _____ oder _____ . Dies habe ich zuvor mit ihnen abgesprochen.
8. Wenn ich merke dass es zu einer Auseinandersetzung kommt versuche ich diese an einen Ort mit geringer Gefahr wie _____ zu verlagern. Ich versuche Räume zu meiden bzw. zu verlassen an denen ich keine Fluchtmöglichkeit habe wie _____ (z.B. Keller, Bad) oder in denen Gegenstände lagern mit denen man mich verletzen kann wie _____ (z.B. Küche, Hobbyraum).
9. Ich werde mein Urteilsvermögen und meine Intuition nutzen. Ich werde mich schützen bis meine Kinder und ich in Sicherheit sind. Wenn es sein muss kann ich meinem Partner immer noch geben was er will um ihn vorerst zu beruhigen und an einem späteren Zeitpunkt zu fliehen.
10. Außerdem habe ich folgende Möglichkeiten:

Schritt 2: Sicherheit während der Vorbereitung des Verlassens

1. Ich deponiere Geld und einen Satz Schlüssel bei _____ so dass ich schnell gehen kann.
2. Ich deponiere Kopien wichtiger Dokumente und Schlüssel bei _____ .
3. Ich eröffne ein eigenes Konto um unabhängig zu sein.
4. Ich packe eine Notfalltasche mit
 - a. Personalausweis, Pass, Führerschein, Kinderausweis
 - b. Geburtsurkunden, Heiratsurkunden
 - c. Geld, Bankkarte, Kreditkarte
 - d. Fahrzeugpapiere
 - e. Finanzunterlagen: Kontounterlagen, Wertpapiere, Sparbücher (zumindest in Kopie falls mein Partner die Konten leer räumt)
 - f. Versichertenkarten der Krankenkasse
 - g. Mietvertrag, Arbeitsvertrag, Zeugnisse

- h. Renten-, Sozialamts-, Jobcenterbescheide
 - i. Familienrechtliche Entscheidungen (Scheidung, Umgangrecht, Sorgerecht)
 - j. Schmuck, kleine leicht verkäufliche Dinge
 - k. Persönliche Sachen (Fotoalben, andere Dinge von emotionalem Wert)
 - l. Aufenthaltsurkunden, Staatsbürgerschaftsurkunden
 - m. Ersatzschlüssel
 - n. Adressbuch
 - o. Kleidung und Hygieneartikel
 - p. Medikamente
 - q. Schul-, Freizeit- und Sportsachen
 - r. Lieblingsspielzeuge der Kinder
- und deponiere sie an einem sicheren, leicht zugänglichen Ort oder bei _____ .
5. Ich speichere die Nummer eines Frauenhauses und einer Beratungsstelle in meinem Handy. Für den Fall das mein Partner mein Handy kontrolliert tarne ich die Nummer z.B. als Büronummer einer Freundin.
 6. Ich halte Kleingeld fürs Telefon bereit und habe mir die wichtigsten Telefonnummern notiert unter anderen
 - Kita/Schule _____
 - Arbeitgeber _____
 - Eltern _____
 - Freunde _____
 7. Ich deponiere ein Notfallhandy bei _____.
 8. Ich spreche mit _____ oder _____ und frage ob ich im Notfall dort wohnen kann bzw. finanzielle Unterstützung bekomme.
 9. Ich probiere meinen Fluchtplan (Schritt 1.1) aus und übe ihn ggf. mit meinen Kindern.

Schritt 3: Sicherheit in meinem Zuhause

1. Ich tausche die Schlösser an Türen und Fenstern so schnell wie möglich aus.
2. Ich kann Holztüren durch stabilere Türen ersetzen lassen.
3. Ich kann Sicherheitsschlösser und eine Alarmanlage einbauen lassen.
4. Ich kann Feuermelder im ganzen Haus installieren.
5. Ich kann meine Telefonnummer wechseln.
6. Bei einem Wohnungswechsel kann ich mit der Ummeldung eine Auskunftssperre beantragen.
7. Ich kann Bewegungsmelder am Haus installieren.
8. Ich werde meinen Kindern beibringen wie man mich oder _____ (auch aus dem Ausland) anruft falls mein Partner sie mir entzieht.
9. Ich werde die Menschen die sich um meine Kinder kümmern darüber informieren wer die Kinder abholen darf und dass mein Partner dies nicht länger darf. Insbesondere informiere ich:
 - Kindergarten _____
 - Sportverein _____
 - Schule _____
 - Nachhilfe _____
 - Freizeitaktivitäten _____
 - Tagesmutter _____
 - _____
 - _____
 - _____
10. Ich kann _____ , _____ und _____ darüber informieren dass mein Partner hier nicht mehr länger wohnt und dass sie mir Bescheid sagen sollen falls er in der Nähe meiner Wohnung gesehen wird.
11. Ich kann _____ , _____ und _____ darüber informieren dass mein Partner hier nicht mehr länger wohnt und dass sie die Polizei rufen sollen falls er in der Nähe meiner Wohnung gesehen wird.

12. Sollte ich in dringenden Angelegenheiten gezwungen sein mit meinem Partner zu kommunizieren so kann dies über folgende Person geschehen _____ , _____ oder _____. Dies habe ich zuvor mit diesen Personen abgesprochen.

Schritt 4: Sicherheit durch eine Einstweilige Verfügung:

1. Ich beantrage beim Amtsgericht eine Einstweilige Verfügung gegen meinen Partner.
2. Ich bewahre das Original hier auf: _____
3. Ich fertige eine Kopie der Einstweiligen Verfügung welche ich immer bei mir trage.
4. Ich informiere folgende Personen über die Existenz der Einstweiligen Verfügung:
 - Verwandte _____
 - Arbeitgeber _____
 - Schule/Kita _____
 - Nachbar _____
 - Freunde _____
5. Wenn mein Partner gegen die Einstweilige Verfügung verstößt informiere ich
 - Die Polizei
 - Meinen Anwalt
 - Das Amtsgericht welches die Verfügung erlassen hat

Schritt 5: Sicherheit am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit:

1. Ich informiere meinen Chef oder meinen direkten Vorgesetzten über meine Situation
2. Ich bitte die Zentrale keine Anrufe meines Partners zu mir durchzustellen
3. Wenn ich meine Arbeitsstelle verlasse oder sonst unterwegs bin
 - bitte ich jemanden mich zum Auto/zum Bus zu begleiten
 - Parke ich nahe des Eingangs
 - meide ich Parkhäuser
 - nutze ich Frauenparkplätze
 - versuche ich einsame, dunkle, abgelegene und nicht einsehbare Parkplätze zu meiden
 - _____
4. Wenn mein Partner mich auf dem Heimweg verfolgt ist die nächste Polizeistation _____ oder _____
5. Wenn ich öffentliche Verkehrsmittel nutze
 - Warte ich in der Nähe der Notrufsäule
 - Warte ich in der Nähe von Menschengruppen
 - Setze oder stelle ich mich in der Bahn in die Nähe des Notrufknopfes
 - Setze ich mich im Bus in die Nähe des Fahrers zumindest jedoch in die Nähe anderer Fahrgäste
 - _____
6. Ich versuche Orte zu meiden an denen mein Partner mich vermutet und überlege mir meine Einkaufs- und Freizeitangewohnheiten zu ändern. Zumindest überlege ich mir einen Fluchtweg falls mein Partner mir an diesen Orten auflauern sollte.

Letzter Schritt: Ich kümmere mich um mich

1. Ich suche mir einen Anwalt, der mir helfen kann _____
2. Ich informiere mich über Beratungsstellen (z.B. ProAktiv) _____
3. Wenn ich mich schlecht fühle oder mit dem Gedanken spiele zurück zu gehen rufe ich _____ , _____ oder _____ an.
4. Diesen Plan bewahre ich an einem sicheren Platz auf an welchem ihn mein Partner nicht finden kann.