

Mein persönlicher Sicherheitsplan

1. Im Notfall kann ich Folgendes tun

Flüchten

- Wenn ich gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehe, halte ich mich in der Nähe des Telefons auf oder verlasse die Wohnung.
- Wenn ich mich dazu entscheide, die Wohnung zu verlassen, kenne ich meine Fluchtwege (Ausgänge, Fenster, Aufzüge etc.): _____
- Ich verstecke Geld und Ersatzschlüssel an einem nur mir bekannten Ort, damit ich sie im Notfall griffbereit habe, nämlich hier: _____
- Ich habe den Notruf und weitere wichtige Nummern (z. B. örtliche Polizeidienststelle, Frauenhaus, Frauenberatungsstelle, Nummer einer Vertrauensperson) in meinem Telefon/Handy gespeichert.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu einer Vertrauensperson, nämlich zu: _____
Das habe ich vorher mit ihr abgesprochen. Ich kann auch ins Frauenhaus gehen, die Telefonnummer ist: _____
- Ich benutze folgendes Codewort, das ich vorher mit meinen Kindern abgesprochen habe, damit sie wissen, dass wir die Wohnung verlassen: _____

Hilfe holen

- Ich rufe die Polizei unter der Nummer 110 an.
- Falls ich nicht offen am Telefon sprechen kann, benutze ich folgendes vorher abgesprochene Codewort, damit meine Vertrauensperson weiß, dass sie die Polizei rufen soll oder versteht, dass ich zu ihr komme: _____
- Ich installiere mir die nora-Notruf-App, mit der ich auch unbemerkt, einen Notruf an die Polizei senden kann und mache mich mit ihrer Bedienung vertraut.
- Mit meinen Nachbar*innen _____ kann ich über meine Situation sprechen und sie bitten, die Polizei zu holen, falls sie etwas hören oder etwas Verdächtiges wahrnehmen.
- Ich schaffe mir ein eigenes Handy für Notfälle an.
- Ich zeige meinen Kindern, wie sie im Notfall Hilfe per Telefon/Handy holen können. Ich stelle sicher, dass sie dann die Adresse durchgeben können.
- Wenn ich mich innerhalb der Wohnung verstecke, weiß ich, welche Räume abschließbar sind. Ich weiß, in welchen Räumen ich durch das Fenster oder mit dem Telefon/Handy Hilfe holen kann.

2. Ich plane meine Flucht

- Ich bespreche meinen Sicherheitsplan mit dieser Vertrauensperson: _____
- Ich weihe meine Kinder zum Teil mit ein.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Bankkarte/Kreditkarte. Die Unterlagen deponiere ich bei meiner Vertrauensperson.
- Ich packe eine „Notfalltasche“. Diese bringe ich zu meiner Vertrauensperson, die sie aufbewahrt und sie mir gegebenenfalls bringt, wenn ich sie brauche.
- Ich mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten (siehe »Notfalltasche«), die ich bei meiner Vertrauensperson deponiere.

»Notfalltasche«

Folgende Dokumente bzw. Unterlagen im Original oder Kopie:

- Ausweis/Reisepass und Kinderausweis(e)
- evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- eigene Geburtsurkunde und die der Kinder, Heiratsurkunde
- Unterlagen der Aufenthaltsberechtigung
- Krankenversicherungskarte, Atteste, Sozialversicherungsausweis
- Mietvertrag, Versicherungsverträge (z.B. Bauspar-, Lebens- und Haftpflichtversicherung)
- Arbeitsvertrag, Lohnsteuerkarte, Schul- und Arbeitszeugnisse
- Renten-, Sozial- und Arbeitsamtbescheide
- evtl. Scheidungsurteil, Sorgerechtsentscheid aus vorheriger Ehe
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien)
- Möglichst Kontoauszug über das aktuelle Gehalt des Ehepartners/der Ehepartnerin (wichtig für Jobcenter)
- evtl. Führerschein, Fahrzeugpapiere

Das Nötigste für einige Tage:

- Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug
- Medikamente, Ersatzbrille

Sonstiges:

- Geld
- Schlüssel für Wohnung/Auto
- Schmuck
- Adressbuch
- Erinnerungen: Tagebücher, Fotos und geliebte Dinge
- Weiteres: _____

3. Sicherheit zu Hause und bei der Arbeit nach der Trennung

- Ich tausche Türschlösser aus und installiere Sicherheitsschlösser.
- Ich vermeide diese Orte, an denen mein*e Partner*in mich vermutet oder sucht: _____
- Ich regle im Kindergarten und in der Schule, wer meine Kinder abholen darf.
- Ich ändere die Telefon-/Handynummer.
- Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg zur Arbeit, zum Kindergarten etc. mache ich Folgendes: Ich beantrage beim zuständigen Amtsgericht ein Kontaktverbot (zivilrechtliche Schutzanordnung). Ich trage diesen Gerichtsbeschluss immer bei mir.

4. Ich Sorge für mich

- Ich nehme Kontakt zu einer Anwältin/einem Anwalt auf, die/der mich unterstützen kann, nämlich zu: _____
- Wenn ich mich schlecht fühle oder überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, nehme ich Kontakt zu folgender Person auf: _____
Die Nummer ist: _____

Die Grundlage für diesen Sicherheitsplan lieferte der „Separation Safety Plan“ des Metropolitan Nashville Police Department. Übersetzt hat ihn Angelika May. Er wurde vom Verein Psychologische Frauenberatung e. V. nachbearbeitet und aktualisiert (Stand Oktober 2021).