

Persönlicher Sicherheitsplan

Der Sicherheitsplan enthält 7 Schritte. Nehmen Sie sich die Zeit, drucken den Plan aus und füllen Sie ihn zusammen mit einer Freundin oder Familienangehörigen Ihres Vertrauens aus. Danach verstecken Sie ihn an einem sicheren, nur Ihnen bekannten, Ort.

In jedem Fall ist es sinnvoll, sich mit der nächstgelegenen Frauenberatungsstelle in Verbindung zu setzen

1) Schutzmaßnahmen bei Gewalt

Ich habe die folgenden Möglichkeiten:

a) Wenn ich mich entscheide zu gehen, will ich: (Was ist das wichtigste für Sie?)

b) Ich werde eine Tasche/einen Koffer packen und verstecke Sachen:

(so dass ich schnell weg komme).

c) Diesen Menschen kann ich absolut vertrauen und werde sie im Falle einer Flucht informieren.

d) Ich werde meinen Kindern beibringen mit dem Telefon umzugehen, zeige ihnen die Notrufnummern von der Polizei (110) und Feuerwehr (112) und übe mit ihnen, was sie im Notfall zu sagen haben.

e) Ich werde den nachfolgenden Wort-Code mit meinen Kindern, Freunden oder Nachbarn für den Fall der dringenden Hilfe und Unterstützung vereinbaren:

f) Falls ich meine Wohnung schnell verlassen muß, gehe ich zunächst zu:

g) Wichtige Teile meiner geplanten Strategie kann ich meinen Kindern mitteilen und mit diesen u.U. den Ernstfall vorbereiten.

h) Ich werde meine eigene Intuition einsetzen. Ich werde im Ernstfall versuchen, logische Gedanken zu haben und meinem Instinkt zu folgen. Denn ich will meine Kinder und mich schützen, vor- während- und nach der Gefahrensituation.

2) Maßnahmen, wenn ich bereit bin zu gehen

Ich habe mir die folgenden Strategien überlegt:

a) Ich werde ein sicheres Bank-Konto eröffnen am:

b) Ich werde Geld hinterlegen bei (Bank, Sparkasse etc.)

c) Wichtige Papiere und Unterlagen (Ausweis, Versicherungspapiere, Geburtsurkunden etc.) hinterlege ich bei:

d) Andere Dinge, die ich für meine Eigenständigkeit und Unabhängigkeit benötige, sind:

e) Frauen erreichen uns unter:

Frauenhaus 02307 / 71388, FrauenNotruf 02303 / 82202

f) Ich werde immer Kleingeld zum Telefonieren oder eine Telefonkarte bei mir tragen, damit ich im Notfall auch eine Telefonzelle aufsuchen kann.

g) Wer könnte mir im Notfall evtl. Geld leihen? Wem vertraue ich wirklich?

h) Ich kann Sachen, die ich während einer Flucht für mich oder meine Kinder benötige, verstecken bei:

i) Ich werde meinen Schutzplan in regelmäßigen Abständen überprüfen und überarbeiten. Falls erforderlich werde ich ihn ergänzen.

j) Wenn möglich werde ich den Fluchtplan mit meinen Kindern üben.

3) Schutzmaßnahmen zu Hause

Ich überlege mir folgende Schutzmaßnahmen für mich:

- a) Ich werde, falls erforderlich, umgehend die Schlösser der Eingangstüren - und falls vorhanden - an den Fenstern austauschen.
- b) Falls finanziell möglich, tausche ich eine Holztür gegen eine Stahltür.
- c) Ich denke über die evtl. Installation einer Sicherheits- oder Alarmanlage nach. Eine ausführliche und kostenlose Beratung gibt es bei jeder Kriminalpolizeidienststelle in jeder Stadt.
- d) Falls ein Einfamilienhaus vorhanden: Ich überlege, ob ich Außenbewegungsmelder benötige, die automatisch ein Außenlicht leuchten lassen, falls sich jemand meinem Anwesen nähert.
- e) Ich werde meinen Kindern beibringen das Telefon zu benutzen, um Freunde und/oder Nachbarn anzurufen, falls mein Partner versucht sie unrechtmäßig mitzunehmen. Die Kinder sollen diese Telefonnummer unbedingt auswendig lernen!!
- f) Ich werde den entsprechenden Einrichtungen (Schule, Kindergärten, Kindertagesstätten) mitteilen, wer das ausschließliche Recht hat meine Kinder abzuholen. Mein "EX"- Partner ist hierzu nicht mehr berechtigt!!!!

Schule(n):

Tagesstätte:

Kindergarten:

Babysitter:

Lehrer:

Andere Personen:

g) Folgenden Menschen kann ich mitteilen, dass ich aus den gegebenen Gründen nicht mehr mit meinem Partner zusammenlebe und sie die Polizei rufen mögen, falls er sich in der Nähe meiner Wohnung aufhält oder er dort gesehen wird:

Nachbarn:

Freunde:

Lehrer:

Pastoren:

Andere:

4) Gerichtliche Anordnungen - Einstweilige Verfügungen zu meinem Schutz

Die nachfolgenden Schritte sollten genau überlegt werden:

a) Ich werde mit Hilfe eines Anwalts eine gerichtliche Anordnung erwirken, dass mein Partner sich mir und den Kindern nicht näher als xxx Meter nähern darf. Das betrifft auch meine Wohnung und meinen Arbeitsplatz.

b) Ich werde diese gerichtliche Anordnung an einem sicheren Ort verwahren:

c) Ich werde die für mich zuständige Polizeistation über diese gerichtliche Verfügung informieren und dort eine Kopie hinterlegen. Zuständige Polizeistation:

d) Den nachfolgenden Freunden oder vertrauenswürdigen Personen werde ich gleichfalls eine Kopie geben:

e) Ich weiß, dass meinem Partner diese gerichtliche Verfügung zugestellt wurde. Wenn er gegen die dort erlassene Anordnung verstößt, informiere ich:

Polizei:

Anwalt:

Sonstige:

f) Sollte die Polizei mir nicht helfen wollen, werde ich sofort meinen Anwalt anrufen. Diesen erreiche ich unter den Telefonnummern:

Büro:

Privat:

g) Ebenfalls werde ich versuchen, ein Gespräch mit dem zuständigen Leiter der Polizeidienststelle zu führen. Ich bitte meinen Anwalt, bei diesem Gespräch zugegen zu sein und mich zu unterstützen.

5) Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit

Diese nachfolgenden Möglichkeiten habe ich:

a) Ich kann meinen Chef oder einen evtl. Sicherheitsdienst meiner Firma über die Situation informieren:

Gespräch am: _____ mit: _____

b) Wenn ich zum Arbeitsende meine Firma verlasse, werde ich wie folgt den Weg nach Hause ändern:

c) Folgende Menschen kann ich bitten, mich auf meinem Weg zum Bus, Straßenbahn, Zug oder Taxi zu begleiten:

d) Wenn ich Angst habe, dass mein Partner mir auflauert, werde ich meine regelmäßigen Einkäufe in wechselnden Geschäften tätigen.

e) Ich werde meine Bank zu unterschiedlichen Zeiten aufsuchen, damit aufgrund der sonst üblichen Gleichmäßigkeit und Regelmäßigkeit mein Partner nicht weiß, wann ich wo bin.

f) Andere Sachen, die ich noch plane:

6) Drogen, Alkohol etc.

Ich kann die Schutzmaßnahmen vorbeugend erweitern, indem ich mir nachfolgendes vornehme:

a) Wenn ich fortgehen will, gehe ich zu einem sicheren Platz. Ich bitte nur die Menschen mir zu helfen, die meine Situation auch verstehen und das Thema Misshandlung auch nachvollziehen können.

Menschen, die permanent Alkohol oder Drogen nehmen - auch wenn sie meine Freunde sind, können mir nicht helfen.

b) Sollte mein Partner regelmäßig trinken oder Drogen nehmen, kann ich das Folgende unternehmen:

c) Sollte er bereits an Treffen von Selbsthilfegruppen oder anderen Therapiemaßnahmen teilnehmen, informiere ich über die aktuelle Situation:

7) Dinge, die mir persönlich wichtig sind

a) Ich merke, dass ich aufgrund der Situation immer wieder unter Depressionen leide. Also mache ich:

b) Oder ich rufe an: _____

c) Wenn ich in der aktuellen Situation trotz allem mit meinem Partner telefonieren muß, werde ich:

d) Ich werde anstatt Worte wie "vielleicht" oder "evtl." lieber die Worte "Ich will" - "Ich werde" - "Ich kann" benutzen. Ich will selbstsicherer werden - denn ich kann stark sein, wenn ich muß!!

e) Menschen, mit denen ich offen und frei über meine Situation sprechen kann:

f) Dinge, die ich besonders mag oder die ich gern mache, wenn es mir gut geht:
