

## Ich packe eine Notfalltasche mit

- Ausweis/Pass und Kinderausweise
- evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Geburtsurkunden/Heiratsurkunde
- Krankenkassenkarte
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag
- Renten-, Sozial- und Arbeitsagenturbescheide
- Evtl. Sorgerechtsentscheide
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien)
- Schmuck
- Das Nötigste für einige Tage: Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Medikamente
- Ersatzschlüssel für Wohnung/Auto
- Adressbuch
- Erinnerungen: Tagebücher, Photos und liebe Dinge
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## 3. Sicherheit zu Hause und bei der Arbeit

- Ich tausche Türschlösser und installiere Sicherheitsschlösser
- Ich vermeide Orte, an denen mein/e Partner/in mich vermutet oder sucht
- Ich regle im Kindergarten, wer meine Kinder abholen darf
- Ich ändere meine Telefonnummer
- Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg zur Arbeit, zum Kindergarten habe ich mir überlegt wie ich mich verhalte, bzw. was ich ändere.
- Ich beantrage beim zuständigen Amtsgericht eine zivilrechtliche Schutzanordnung (z.B. Bannmeile) Ich trage diese immer bei mir.

## 4. Ich Sorge für mich:

- Ich kenne eine/n Anwalt/in, die mir helfen kann.
- Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann kann ich jemanden anrufen oder hingehen und darüber sprechen.



Landratsamt Miesbach

## Häusliche Gewalt

Persönlicher Sicherheitsplan



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

## 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 wichtigster Papiere, Kleidung und Kinder-sachen habe ich bei einer mir vertrauten Person abgegeben, wo sie aufbewahrt werden und mir gebracht werden, wenn ich sie brauche.
- Falls ich flüchten muss, habe ich mit einer vertrauten Person abgesprochen, dass ich dort vorübergehend bleiben kann.
- Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ich ein Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und meine Vertrauensperson weiß, dass ich kommen werde.

## 1. Im Notfall kann ich folgendes tun:

### Hilfe holen

- Ich benutze ein weiteres Codewort, damit meine Vertrauensperson weiß, dass sie die Polizei holen soll.
- Mit meiner/m Nachbarn/Nachbarin kann ich über Gewalt sprechen und sie/ihn bitten, die Polizei zu holen, falls sie/er etwas hört oder Verdächtiges wahrnimmt. 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 eine gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehe, versuche ich, mich in der Nähe des Telefons aufzuhalten und meine/n Partner/in zu beruhigen.

## 2. Ich plane meine Flucht

- Die wichtigsten Notfallnummern sind
  - .....
  - .....
  - .....
- Ich trage immer Kleingeld/ Telefonkarten und die wichtigsten Nummern bei mir
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus, damit meine Pläne nicht vorzeitig aufgedeckt werden
- Ich kann mit einer mir vertrauten Person 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 sicher deponiere.

