

Kreisverband Erding	Bayerisches Rotes Kreuz 	
	Sicherheitsplan	Stand: 05.05.2022

Was können Sie zu Ihrem eigenen Schutz und zur Sicherheit Ihrer Kinder tun?

TIPPS für Ihre Sicherheitsplanung

Gefährliche Angriffe lassen sich in gewalttätigen Beziehungen nie völlig ausschließen. Sie können aber selbst einiges tun, um die Sicherheit für sich und Ihre Kinder zu erhöhen. Nicht alle Vorschläge für eine Sicherheitsplanung passen auf jede Lebenslage. Spielen Sie mögliche Situationen in Ihrem Kopf durch und finden Sie praktikable Lösungen für Ihre konkrete Situation (Was tue ich, wenn er...?). Überlegen Sie, was für Sie passend sein könnte. Nehmen Sie Ihre Intuition und Ihre ersten Gefühle immer ernst. Wenn Sie in einer Situation Angst spüren, verdrängen Sie diese nicht, sondern betrachten Sie sie als Warnsignal und erhöhen Sie Ihre Aufmerksamkeit.

Rufen Sie die Polizei lieber einmal zu oft, als einmal zu wenig. Es ist der Polizei lieber, Sie gesund vorzufinden, als misshandelt und verletzt.

Je nachdem, ob Sie sich entscheiden den Täter zu verlassen oder weiter mit ihm zusammen zu leben, können unterschiedliche Sicherheitsaspekte von Bedeutung sein.

- 1. Solange Sie noch mit der gewalttätigen Person zusammenleben**
- 2. Wenn Sie sich vorbereiten, Ihren Partner zu verlassen**
- 3. Nachdem Sie eine Gewaltbeziehung verlassen haben**
- 4. Wenn Sie in einer neuen Wohnung leben**
- 5. Wenn Sie eine Wegweisung und Schutzanordnungen durchgesetzt haben und in Ihrer alten Wohnung bleiben**

1. Solange Sie noch mit der gewalttätigen Person zusammenleben

- Lassen Sie sich nicht von Ihrem (sozialen) Umfeld isolieren, pflegen Sie Kontakte zu Nachbarinnen und Nachbarn, Verwandten, Freundinnen, Eltern von Mitschülern/ Mitschülerinnen Ihrer Kinder usw.
- Beobachten Sie bewusst, in welchen Situationen Ihr Partner gewalttätig wird, so dass Sie die Gefahren für sich und Ihrer Kinder frühzeitig erkennen.
- Verlassen Sie die Wohnung, wenn Sie befürchten, dass er gewalttätig werden könnte – lieber einmal zu oft, als einmal zu wenig.
- Finden Sie die sichersten Stellen in Ihrer Wohnung heraus, wo keine als Waffen geeigneten Gegenstände sind (meiden Sie z.B. die Küche) und von wo aus Sie am ehesten entkommen können. Wenn ein Streit droht, gehen Sie dort hin oder besser: verlassen Sie die Wohnung.
- Lernen Sie die Telefonnummern von Stellen, bei denen Sie Hilfe bekommen können (Polizei, Frauennotruf, Frauenhaus, Nachbarn, Freunde) auswendig.
- Überlegen Sie, von wo aus Sie die Polizei rufen können, wenn Ihnen Ihr Partner das Handy abgenommen hat, z.B. Nachbarn, Freunde, Geschäfte oder Praxen in Ihrer Umgebung usw.
- Informieren Sie vertraute Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn über Ihre Situation und entwickeln Sie einen Plan und ein sichtbares Zeichen, wenn Sie Hilfe brauchen. Besprechen Sie, was sie dann tun sollen.
- Üben Sie mit Ihren Kindern, wie diese Hilfe holen können (Polizeinotruf: 110). Sagen Sie Ihnen, dass sie sich aus der Gewalt zwischen Ihnen und Ihrem Partner heraushalten sollen. Verabreden Sie ein Code-Wort, was den Kindern signalisiert, dass sie Hilfe holen und die Wohnung verlassen sollen.

Kreisverband Erding	Bayerisches Rotes Kreuz 	
	Sicherheitsplan	Stand: 05.05.2022

- Sagen Sie Ihren Kindern, dass Gewalt immer Unrecht ist, selbst wenn jemand, den man liebt, gewalttätig ist. Sagen Sie Ihnen, dass weder Sie noch die Kinder schuld daran oder Ursache der Gewalt sind, und dass es wichtig ist, sich in Sicherheit zu bringen, wenn irgendjemand gewalttätig ist.
- Üben Sie mit Ihren Kindern, die Wohnung schnell und sicher zu verlassen.
- Heben Sie Waffen oder Gegenstände (z.B. Messer), die als Waffen benutzt werden können, verschlossen oder möglichst unzugänglich auf.
- Tragen Sie keine Halstücher und keine langen Halsketten, die Ihr Partner benutzen kann, um Sie zu würgen.
- Erfinden Sie plausible Gründe, die Wohnung zu verschiedenen Zeiten tagsüber oder abends zu verlassen, um ihn daran zu gewöhnen, dass Sie nicht immer da sind.
- Rufen Sie regelmäßig eine Beratungsstelle, einen Notruf oder ein Frauenhaus an, um sich Ihrer Möglichkeiten zu vergewissern und eine unterstützende, verständnisvolle ZuhörerIn zu finden.
- Tragen Sie immer, wenn möglich, Ihr aufgeladenes Handy bei sich, um Hilfe holen zu können.

2. Wenn Sie sich vorbereiten Ihren Partner zu verlassen

- Sammeln Sie alle Beweise körperlicher Misshandlungen, wie Fotos und Atteste und bewahren Sie diese an einem sicheren Ort auf (bei Freunden, Nachbarn, Anwalt).
- Finden Sie heraus, wo es Hilfe gibt; erzählen Sie anderen, was Ihr Partner mit Ihnen macht. Sie brauchen sich für die erlittene Gewalt nicht schämen.
- Wenn Sie verletzt sind, suchen Sie eine/n Arzt/Ärztin auf (am Wochenende: Notdienst) und berichten Sie genau, was geschehen ist.
- Planen Sie mit Ihren Kindern und finden Sie einen sicheren Platz für sie (z.B. ein abschließbares Zimmer oder besser eine/n Freund/in oder Nachbar/in, wo Sie Hilfe holen können). Versichern Sie Ihren Kindern, dass sie sich vor allem selbst in Sicherheit bringen müssen und nicht versuchen sollten, Sie zu beschützen.
- Heben Sie alle wichtigen Telefonnummern und Dokumente an einer Stelle auf, sodass Sie diese bei einer plötzlichen Flucht mitnehmen können, ohne lange zu suchen.
- Bringen Sie einen Satz Kleidung für sich und Ihre Kinder zu einer vertrauten Person.
- Versuchen Sie, Geld beiseite zu legen oder bitten Sie Freunde oder Familienmitglieder, Geld für Sie zu verwahren.
- Überlegen Sie, wie Sie reagieren, wenn Ihre Kinder oder irgendjemand Ihrem Partner von Ihrem Plan, sich zu trennen, erzählen.
- Sie können die Polizei bitten, Sie zu beschützen, wenn Sie Ihren gewalttätigen Partner verlassen wollen.

3. Nachdem Sie eine Gewaltbeziehung verlassen haben

- Achten Sie darauf, nie mit dem Täter allein zu sein. Lassen Sie z.B. einen Taxifahrer warten, bis Sie im Haus sind.
- Wenn Sie sich unterwegs vom Täter bedroht fühlen, sprechen Sie Passanten direkt mit der Bitte um Hilfe an. Etwa: „Würden Sie mir bitte helfen. Ich werde bedroht, bitte rufen Sie die Polizei.“ Oder „Hat jemand ein Handy dabei? Dieser Mann bedroht und belästigt mich – bitte rufen Sie die 110.“

Kreisverband Erding	Bayerisches Rotes Kreuz 	
	Sicherheitsplan	Stand: 05.05.2022

- Was die Polizei allen empfiehlt, ist Ihre Wohnung gegen Einbruch zu sichern. Tun Sie es jetzt! Die Kriminalpolizei berät gern.

4. Wenn Sie in einer neuen Wohnung leben

- Machen Sie Ihre neuen Nachbarn auf Ihre Situation aufmerksam und bitten Sie sie, die Polizei zu rufen, wenn Sie eine Gefährdung sehen.
- Seien Sie sehr vorsichtig, wem Sie Ihre neue Adresse und Telefonnummer mitteilen; Sie können bei der Anmeldung im Einwohnermeldeamt verlangen, dass Ihre Adresse nicht herausgegeben wird. Für die gemeinsamen Kinder müssen Sie die Geheimhaltung der Adresse ggf. gerichtlich beantragen.
- Überlegen Sie sich, ein Postfach zu mieten oder die Adresse Ihres Anwalts/Ihrer Anwältin oder eines Pfarrers/einer Pfarrerin oder Ihrer Arbeitsstelle als Postanschrift zu nutzen.
- Informieren Sie auch Kolleginnen und Kollegen an Ihrer Arbeitsstelle und lassen Sie Anrufe für sich, wenn möglich, nur über die Zentrale gehen.
- Wenn möglich, kommen Sie nicht jeden Tag zur gleichen Zeit zur Arbeit bzw. gehen nach Hause. Richten Sie Kommen und Gehen so ein, dass immer viele Menschen anwesend sind.
- Informieren Sie die Schule Ihrer Kinder; erwägen Sie evtl. die Kinder in eine andere Schule zu geben.
- Sagen Sie den Personen, die Ihre Kinder betreuen, wer sie abholen darf und wer nicht. Erklären Sie Ihre Situation und geben Sie Ihnen ggf. eine Kopie Ihrer Schutzanordnungen.
- Ändern Sie Ihre regelmäßigen Termine, von denen der Täter weiß.
- Kaufen Sie nicht in den gewohnten Geschäften ein und besuchen Sie andere soziale Treffpunkte, außer es sind genügend Menschen dort, um Sie zu schützen.
- Wenn möglich, installieren Sie ein Alarmsystem und/oder einen Bewegungsmelder, der meldet, wenn nachts eine Person nah ans Haus kommt und diese sichtbar macht.
- Wenden Sie sich an Ihren Telefonanbieter (Festnetz) und lassen Sie eine Anrufer-Identifizierung einrichten. Lassen Sie Ihre unregistrierte Telefonnummer im Display sperren. Haben Sie einen Router und damit einen Internetanschluss, können Sie es selber einrichten. Bitte auch bei einer neuen Handynummer auf die Nummernunterdrückung achten! So erfährt niemand ungewollt Ihre Telefonnummern.

5. Wenn Sie eine Wegweisung und Schutzanordnungen durchgesetzt haben und Sie in Ihrer alten Wohnung bleiben

- Lesen Sie unter „Wenn Sie in einer neuen Wohnung leben“ nach. Vieles gilt auch für den Fall.
- Wechseln Sie die Schlösser aus, ggf. in Absprache mit dem Vermieter und lassen Sie Ihre Telefonnummer ändern.
- Geben Sie eine Kopie der Schutzanordnung bei der nächsten Polizeidienststelle ab. Dort werden Sie auch über weitere technische Sicherungsmaßnahmen für Ihre Wohnung beraten.
- Informieren Sie Schulen, Freunde, Nachbarn und Ihren Arbeitgeber, dass Sie eine Wegweisung und Schutzanordnungen durchgesetzt haben.
- Rufen Sie bei Verstößen sofort die Polizei.
- Informieren Sie Ihre Kinder über die Wegweisung und Schutzanordnungen und erklären Sie Ihnen entsprechend ihrem Alter die Bedeutung.

Auch psychische Gewalt zählt zu häuslicher Gewalt!