

## Schutz durch einen Sicherheitsplan

Im Falle einer Gefährdung durch eine Person im Beziehungskontext kann es hilfreich sein, zu wissen, wie eine nötige Flucht gelingen kann und welche Faktoren Sicherheit bringen können.

### *Sicherheitsplan*

- *Haben Sie Ihr Handy immer dabei (und den Akku geladen bzw. das Ladegerät dabei.)*
- *Speichern Sie wichtige Telefonnummern (z.B. Polizei, Frauenhaus, informierte Vertrauensperson).*
- *Bei steigender Spannung oder drohender Gefahr die Polizei anrufen: **110** (kann immer gewählt werden, auch wenn kein Guthaben auf dem Telefon ist oder ohne Geld in Telefonzelle).*
- *Informieren Sie Nachbarn und vertraute Personen über die Situation.*
- *Vereinbaren Sie mit einer Vertrauensperson ein „Code-Wort“, mit dem Sie am Telefon schnell das Signal geben können, dass die Polizei verständigt wird.*
  
- *Finden Sie einen Ort, wo Sie im Notfall für eine Nacht unterkommen können.*
- *Im Notfall gibt es auch immer die Möglichkeit für Sie und Ihre Kinder, in ein Frauenhaus zu flüchten.*
- *Bewahren Sie wichtige Dokumente und Kopien an einem sicheren Ort/ bei einer vertrauten Person auf. Packen Sie auch einen Koffer für den Notfall (darin: Dokumente, Schlüssel, Medikamente, Geld, Telefonnummern, Ersatzkleidung, auch für die Kinder).*
- *Legen Sie, wenn möglich, etwas Geld auf die Seite, um eine evtl. Taxifahrt/ Flucht bezahlen zu können*
- *Sichten Sie Fluchtwege im Haus.*
- *Lassen Sie sich nicht von Ihrem Umfeld und vertrauten Personen isolieren!*
- *Wenn möglich, sprechen Sie auch mit Schule und/ oder Kindergarten, damit dort Ihr Kind geschützt werden kann.*