

Schutz - und Fluchtplan

Sie sind von häuslicher Gewalt betroffen oder bedroht.

Es ist wichtig einen Schutz-oder Fluchtplan zu haben, um für den Fall eines Übergriffes vorbereitet zu sein .

- Finden Sie einen sicheren, abschließbaren Raum in Ihrer Wohnung/ Haus.
Die Küche ist ungeeignet.
Alle Räume sollten Handyempfang haben.
- Tragen Sie Ihr Handy immer aufgeladen bei sich.
Wichtige Telefonnummer :
(Polizei; Hilfetelefon; Frauenhaus; vertraute Person; Freunde) auf Kurzwahltasten speichern oder auswendig lernen.

Falls Sie flüchten müssen...

- Erzählen Sie Ihre Pläne einer vertrauten Person und vereinbaren Sie mit ihr Codewörter.
- Besprechen Sie mit Ihren Kindern - altersgerecht - Ihre mögliche Flucht.
Erklären Sie den Grund der Geheimhaltung, den Ablauf und wie sich Ihre Kinder verhalten können.
- Kopieren Sie wenn möglich **alle wichtigen** Unterlagen und Dokumente.
- Tragen Sie immer etwas Geld bei sich oder verstecken Sie das Geld an einen sicheren, immer erreichbaren Ort.
Sie können auch ein eigenes Girokonto eröffnen.
- Seien Sie im Umgang mit sozialen Medien wie z.B. facebook, Whats App usw. vorsichtig!
Vermeiden Sie z.B. Statusmeldungen, laden Sie keine Fotos von Personen und Orten hoch und machen Sie Ihr Profile nur für Freunde denen Sie vertrauen sichtbar.
- Wechseln Sie notfalls die Telefonnummer Ihres Smartphones.

Bringen Sie **eine gepackte Notfalltasche** für sich und Ihre Kinder zu einer vertrauten Person. Bringen Sie sich dabei aber nicht unnötig in Gefahr.

Inhalt der Notfalltasche

- Ausweis / Reisepass / Kinderausweise / evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis/
Unterlagen über Aufenthalt / Zeugnisse der Kinder usw.
- Alle Geburtsurkunden / die Heiratsurkunde
- evtl. Sorgerechtsentscheide / Scheidungsurteile
- Krankenkassen-Karte (auch der Kinder)
- Mietvertrag/ Telefon- und Handyverträge/ Nebenkostenabrechnungen
Arbeitsvertrag/ Lohnkostenabrechnung
- Jobcenterbescheide (aktueller Hartz 4 –Bescheid)/ Sozialamtsbescheid
 - Versicherungsverträge, Rentenbescheide
- EC-Karte/ Kreditkarte/ Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien) /
Kontoauszüge der letzten Monate
- Kontoauszüge über das aktuelle Gehalt des Ehemannes , wenn möglich.
- Schlüssel für Wohnung
- Schlüssel für Auto/ Fahrzeugbrief/Fahrzeugschein
- Adressbuch
- **Das Nötigste für einige Tage:**
Kleidung, Medikamente, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Hygieneartikel
Erinnerungen: Tagebücher, Fotos , Schmuck und geliebte Dinge