FrauenHilfe
FREUDENSTADT e.V.
Gegen Gewalt an Frauen

Sicherheitsplan

Wenn Sie in einer Beziehung leben, in der Gewalt vorkommt, kann es hilfreich sein, einen persönlichen Sicherheitsplan zu erstellen. So sind Sie in Notsituationen besser vorbereitet, können schneller handeln und sich selbst sowie Ihre Kinder in Sicherheit bringen. Sie entscheiden selbst, welche Schritte für Sie wichtig sind. Die folgenden Punkte verstehen sich als Orientierung und Anregung, nicht als feste Vorgaben.

Im Notfall kann ich Folgendes tun

Flüchten

Bevor ich mich entscheide zu flüchten überlege ich mir folgende Punkte:

☐ ich kenne die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.

☐ Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel (für Zimmertüren, Haus- und Wohnungstüre, Auto) an einem bestimmten Ort, damit ich sie im Notfall griffbereit habe.

☐ Ersatzschlüssel, Kopien der wichtigsten Papiere, Notfalltasche mit Kleidung und Kindersachen bewahrt eine Vertrauensperson für mich auf, wo ich sie bei Bedarf abholen kann.

☐ Falls ich flüchten muss, habe ich abgesprochen, dass ich zu der Vertrauensperson gehen kann, kenne die Website der Frauenhäuser, oder des Notfalltelefons.

☐ Falls ich nicht offen sprechen kann, benutze ich ein vorab kommuniziertes Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und meine Vertrauensperson versteht, dass ich komme.

☐ Die wichtigsten Notfallnummern:

1. Polizei: 110, Notruf-SMS: 01522/1807110, NORA-App
2. Frauenhilfetelefon: 116016
3. Telefonnummer der Vertrauensperson

☐ Ich trage die Nummern immer bei mir und telefoniere nur an sicheren Orten, damit mein Partner nicht von meinen Plänen erfährt.

☐ Ich bespreche meine Fluchtpläne mit meiner Vertrauensperson.

☐ Ich achte darauf, dass mein Handy aufgeladen ist und über genug Guthaben verfügt.

☐ Ich weihe meine Kinder (je nach Alter) zum Teil ein. Namen von Personen und Orten halte ich geheim.

☐ Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit einer eigenen Karte und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten.

☐ Ich vereinbare mit der/den Vertrauenspersonen ein Codewort, damit sie wissen, dass sie die Polizei holen sollen.

Vor digitaler Verfolgung schützen

☐ Ich ändere meine Passwörter und PIN-Codes für meine Geräte, Social-Media, E-Mail, Google, Apple-ID und Cloud-Speicher und schaue nach ob diese Konten mit verdächtigen Geräten verbunden sind. Ich wähle eine Zwei-Faktor-Authentifizierung für wichtige Konten.

☐ Ich deaktiviere meine Standortfreigaben und Bluetooth oder schränke diese Funktionen gezielt ein.

☐ Ich sichere alle Beweise, indem ich sie in die No-Stalk-App hochlade oder an Geräte von Freunden schicke, auf die der Täter keinen Zugriff hat.

☐ Falls ich den Verdacht habe, dass der Täter mich über ein Gerät abhört oder orten kann, mache ich ein Back-up meiner Daten (Fotos, Chats, ...) und setzte das Gerät auf Werkseinstellung zurück.

Hilfe holen

Ich benutze ein Codewort, damit meine Vertrauensperson/en wissen, dass sie die Polizei holen sollen.

Mit einer bestimmten Nachbarin/einem Nachbarn habe ich über die Gewalt gesprochen und kann mit ihnen vereinbaren, die Polizei zu rufen, falls sie Verdächtiges wahrnehmen oder meine Klopfsignale an Wänden oder Heizungsrohren hören.

Ich schaffe mir, ohne das Wissen meines Partners ein Handy an und speichere darin die wichtigsten Telefonnummern ab. Ich kann meinen Kindern zeigen, wie sie Polizei oder Feuerwehr rufen. Ich stelle sicher, dass sie dann unsere Adresse angeben können.

Ich vertraue meinem Instinkt: Wenn ich gewaltätige Auseinandersetzungen kommen sehe, versuche ich mich in der Nähe des Telefons aufzuhalten, trage mein Handy bei mir, begebe mich in einen sicheren Raum oder verlasse die Wohnung.

Ich packe eine >>Notfalltasche<<

☐ Ausweis, Pass und Kinderausweise; evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis oder Aufenthaltstitel; Geburtsurkunde; Heiratsurkunde; Krankenkassen-Karte (auch der Kinder)

☐ Mietvertrag; Arbeitsvertrag; Renten-, Sozialamts- und Jobcenterbescheide, evlt. Sorgerechtsentscheide

☐ Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien), Schmuck

☐ das Nötigste für einige Tage: Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Medikamente

☐ Ersatzschlüssel für Wohnung, Auto; Adressbuch, wichtige Erinnerungsstücke: z.B. Tagebücher, Fotos und geliebte Dinge

Sicherheit zuhause und bei der Arbeit nach der Trennung

☐ Ich tausche Türschlösser und installiere Sicherheitsschlösser.

☐ Ich vermeide Orte, an denen mein Partner mich vermutet oder sucht.

☐ Ich regle im Kindergarten/in der Schule, wer meine Kinder abholen darf.

☐ Ich ändere meine Telefonnummern.

☐ Bei drohender Gefahr in der Öffentlichkeit, auf dem Weg zur Arbeit, zum Kindergarten oder einen anderen üblichen Ort, mache ich Folgendes: Ich beantrage beim zuständigen Amtsgericht ein Kontakt- und Annäherungsverbot (nach dem Gewaltschutzgesetz), sodass sich mein Partner nicht mehr nähern darf.

Ich sorge für mich

☐ Ich kenne eine Anwältin oder einen Anwalt, die oder der mir helfen kann.

☐ Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann spreche ich meine Vertrauensperson an oder rufe das Frauenhilfetelefon an.

©FrauenHilfe Freudenstadt e.V., Stand 08/2025