

SICHERHEITSPLAN

Wenn Sie in einer Gewaltbeziehung leben, ist es sinnvoll, sich einen Plan zu überlegen, wie Sie sich selbst in Sicherheit bringen können. Was dabei für Sie wichtig ist, bestimmen Sie selbst. Wir geben hier einige Anregungen.

1. Fluchtplan

Wie können Sie sich innerhalb Ihrer Wohnung schützen? Wohin können Sie da flüchten?

Wie können Sie aus der Wohnung kommen?

Wer könnte Ihnen dabei helfen?

Funktioniert das Handy?

Können Sie die Polizei rufen?

2. Telefon

Haben Sie die Möglichkeit, jederzeit Hilfe zu holen, z.B. über das Handy?

Haben sie Notrufnummern im Handy eingespeichert, damit es schnell geht?

Wo könnten Sie sonst noch telefonieren?

Haben Sie Kleingeld bei sich, um notfalls auch eine öffentliche Telefonzelle benutzen zu können?

3. Notrufnummern

Legen Sie sich eine Liste von wichtigen Telefonnummern an.

Polizei 133

Rettung 144

Feuerwehr 122

Frauenhaus in Wiener Neustadt 02622 – 88 0 66

Frauenhaus in Neunkirchen 02635 – 68 971

4. Unterstützung

Wer könnte Sie unterstützen und welche Zeichen könnten Sie vereinbaren, wenn Sie Unterstützung benötigen (z.B. eine Nachbarin)?

5. Kinder

Wichtig ist es, den Kindern altersgemäß zu erklären, wie die Situation ist. Da Kinder oft glauben, dass sie Schuld sind an der Gewaltsituation, ist es auch wichtig, ihnen zu erklären, dass sie keine Schuld an der Gewalt haben.

6. Schlüssel

Lassen Sie einen Zweitschlüssel von allen wichtigen Schlüsseln nachmachen und bewahren Sie diesen an einem sicheren Ort außerhalb der Wohnung auf.

7. Dokumente, Sparbücher

Behalten Sie Kopien bei sich und bringen Sie Originale an einen sicheren Ort.

8. Notfalltasche

Bereiten Sie eine Tasche mit den wichtigsten Dingen für sich und ihre Kinder vor und bewahren Sie diese an einem sicheren Ort auf.

9. Beweise

Schreiben Sie Gewaltvorfälle genau auf und fotografieren Sie Ihre Verletzungen und/oder Zerstörungen in der Wohnung (für eine Anzeige).

10. Unterkunft

Fragen Sie FreundInnen und Verwandte, ob Sie in einem Notfall bei ihnen unterkommen könnten. Sie sollten dazu jederzeit Zutritt haben können. Oder Sie rufen in einem Frauenhaus an.

11. Was ist noch wichtig, in Ihre Überlegungen einzubeziehen?

