

Mein Notfallplan (Trennungsvorbereitung)

Ich sammle alle **Beweise für körperliche Misshandlungen** (z.B. Fotos und Atteste) und bewahre sie an einem sicheren Ort auf (z.B. bei einer Freundin, einem Anwalt oder in der Frauenberatungsstelle).

Ich schäme mich nicht für das, was mein Partner mit mir macht, sondern suche mir **Personen, denen ich mich anvertrauen kann**.

Ich versuche, etwas **Geld** beiseite zu legen.

Ich bewahre alle **wichtigen Telefonnummern und Dokumente** an einer Stelle auf, so dass ich sie bei einer plötzlichen Flucht nicht lange suchen muss.

Ich erkläre meinen **Kindern** ihrem Alter entsprechend den **Plan für die Trennung**.

Ich weiß, dass häusliche Gewalt keine Privatangelegenheit oder ein Kavaliersdelikt ist, sondern dass ich ein **Recht auf Hilfe und ein gewaltfreies Leben** habe.

Ich weiß, wo ich professionelle Unterstützung bekomme (Frauenberatungsstelle, Unterkunft im Frauenhaus, Rechtsberatung ...). Ich kenne die **Telefonnummern der Stellen, bei denen ich Hilfe bekomme** und habe sie griffbereit oder im Handy eingespeichert:

Polizei: 110

Bundesweites Hilfetelefon: 08000 116 016

Frauenberatungsstelle: 0721 84 90 47

autonomes Frauenhaus: 0721 56 78 24

Frauenberatungsstelle (SKF): 0721 913 75 18

Frauenhaus (SKF): 0721 82 44 66

Ich meide **soziale Medien**, über die mich mein Partner möglicherweise weiter kontrollieren und ausspionieren kann.

Ich lösche sämtliche **Ortungsdienste auf meinem Handy**, damit mein Partner mich nicht finden kann (Polizei und Frauenberatungsstellen können dabei helfen).

Ich rufe die Polizei, wenn eine Situation eskaliert. Lieber einmal zu oft, als zu selten!