

Mein Notfallplan (bestehende Partnerschaft)

Ich lasse mich nicht von meinem Umfeld isolieren sondern **halte und pflege Kontakte** zu meinen Freund*innen, zu meiner Familie und Nachbarn ...

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

Ich erkläre meinen Kindern, dass sie **keinerlei Verantwortung für die Gewalt** haben und dass sie sich aus den Konflikten der Eltern heraushalten sollen.

Waffen oder waffenartige Gegenstände bewahre ich nach Möglichkeit verschlossen auf.

Ich trage **keine Halsketten oder Schals**, mit denen ich gewürgt werden könnte.

Ich lasse mein Handy/Tablet/Laptop **auf Spyware kontrollieren** (es gibt Apps, um Menschen hinterher zu spionieren – damit kann nachverfolgt werden, wo ich mich befinde und mit wem ich kommuniziere).

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 lasse mich **unverbindlich bei einer der Frauenberatungsstellen beraten.**

Ich gehe auf Nummer sicher und **verlasse die Wohnung**, wenn ich befürchte, dass mein Partner gewalttätig werden könnte.

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