

Schutz- und Fluchtplan bei Häuslicher Gewalt

Sie sind von häuslicher Gewalt betroffen oder bedroht?

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

- Finden Sie einen sicheren, abschließbaren Raum in Ihrer Wohnung/Haus. Die Küche ist ungeeignet. Der Raum sollte Handyempfang haben.
- Tragen Sie Ihr Handy immer aufgeladen bei sich.

Speichern Sie wichtige Telefonnummern auf Kurzwahltasten oder lernen Sie diese auswendig:

- Polizei 110
- Hilfetelefon 116016
- vertraute Person
- Freunde

Falls Sie fliehen 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** (siehe Notfalltasche).
- Tragen Sie immer etwas Geld bei sich oder verstecken Sie das Geld an einem sicheren Ort.
- Eröffnen Sie ein eigenes Girokonto.
- Seien Sie mit sozialen Medien wie z.B. Instagram, TikTok, WhatsApp usw. vorsichtig!
- Vermeiden Sie z.B. Statusmeldungen, laden Sie keine Fotos von Personen oder Orten hoch und machen Sie Ihr Profil nur für Menschen, denen Sie vertrauen, sichtbar.
- Wechseln Sie notfalls die Telefonnummer Ihres Smartphones.
- Prüfen Sie Ihr Handy auf **Stalker- und Spyware**. Weitere Informationen dazu: antistalking.haecksen.org
- Prüfen Sie Ihre Gegenstände auf **GPS-Tracker/AirTags**.
- Bringen Sie eine **gepackte Notfalltasche** für sich und Ihre Kinder zu einer vertrauten Person. Bringen sie sich dabei nicht unnötig in Gefahr.