

SICHERHEITSPLAN

Wenn Sie sich in einer gewalttätigen Beziehung befinden, ist es hilfreich, einen Plan zu erstellen, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten. Was für Sie wichtig ist, müssen Sie selbst bestimmen. Hier sind einige Vorschläge:

1. **Fluchtplan**

Wie können Sie sich in Ihrer Wohnung schützen?

Wohin können Sie fliehen?

Wie können Sie die Wohnung verlassen?

Wer kann Ihnen dabei helfen?

Funktioniert Ihr Mobiltelefon?

Können Sie die Polizei anrufen?

2. **Telefon**

Haben Sie die Möglichkeit, jederzeit Hilfe zu rufen, z.B. über Ihr Mobiltelefon?

Haben Sie Notrufnummern auf Ihrem Mobiltelefon gespeichert, um schneller Hilfe zu erhalten?

Wo könnten Sie noch telefonieren?

Haben Sie Kleingeld bei sich, um im Notfall eine Telefonzelle benutzen zu können?

3. **Notrufnummern**

Erstellen Sie eine Liste wichtiger Telefonnummern:

Polizei: 133

Rettungsdienst: 144

Feuerwehr: 122

Frauenhaus Wiener Neustadt: 02622 – 88 0 66

Frauenhaus Neunkirchen: 02635 – 68 971

4. **Hilfe**

Wer könnte Ihnen helfen und welche Signale könnten Sie vereinbaren, um anzuzeigen, dass Sie Hilfe benötigen (z.B. ein Nachbar)?

5. **Kinder**

Es ist wichtig, den Kindern je nach ihrem Alter zu erklären, was vor sich geht.

Da Kinder oft denken, dass sie für die Gewalt verantwortlich sind, ist es

wichtig zu erklären, dass sie nicht für die Gewalt verantwortlich sind.

6. **Schlüssel**

Machen Sie Kopien aller wichtigen Schlüssel und bewahren Sie diese an einem sicheren Ort außerhalb der Wohnung auf.

7. **Dokumente, Sparbücher**

Bewahren Sie Kopien wichtiger Dokumente bei sich auf und legen Sie die Originale an einem sicheren Ort ab.

8. **Notfalltasche**

Bereiten Sie eine Tasche mit den wichtigsten Dingen für sich und Ihre Kinder vor und lagern Sie diese an einem sicheren Ort.

9. **Beweise**

Dokumentieren Sie alle Vorfälle von Gewalt und fotografieren Sie Ihre

Verletzungen und/oder Schäden in der Wohnung (für mögliche Meldungen).

10. **Unterkunft**

Fragen Sie Freunde und Familie, ob Sie im Notfall bei ihnen unterkommen

können. Stellen Sie sicher, dass Sie immer Zugang dazu haben. Alternativ können Sie das Frauenhaus kontaktieren.

11. Was ist sonst noch wichtig zu beachten?

Überlegen Sie, was sonst noch wichtig für Ihre Situation sein könnte und integrieren Sie diese Aspekte in Ihren Plan.