

Persönlicher Sicherheitsplan:

Diese Hinweise können und sollen nur Anregung und Orientierung geben. **Sie ersetzen keine persönliche Beratung.** Sie beschreiben auch nur den Akutfall. Bei einer persönlichen Beratung wird gemeinsam mit Ihnen ein individueller Sicherheitsplan für Sie und Ihre Kinder erstellt. Dabei ist entscheidend, welche Maßnahmen für Sie und ihre Kinder aktuell und zukünftig wichtig und richtig sind.

Im Notfall kann ich folgendes tun:

Vertrauen Sie ihrem Bauchgefühl-Verlassen Sie die Wohnung, wenn Sie befürchten, dass der Täter gewalttätig werden kann. Ihre Sicherheit und die Ihrer Kinder stehen an erster Stelle!!

Maßnahmen:

- ich weiß, wie ich am schnellsten und sichersten die Wohnung verlassen kann (Ausgänge, Fenster, Aufzüge)
- ich weiß auch wo ich mich innerhalb der Wohnung in Sicherheit bringen kann, und zwar (absperrbar, Handyempfang)
- ich habe Geld, Ersatzschlüssel und Autoschlüssel an einem für mich gut zugänglichen Ort..... griffbereit, damit ich sie im Notfall schnell nehmen kann.
- Kopien von wichtigen Dokumenten (Pass, Urkunden, Versicherungskarten), Kinderkleidung und eigene Kleidung (Notfalltasche) bewahre ich bei..... auf. Er/Sie kann sie mir bringen, wenn ich sie brauche. (mögliche Liste für Notfalltasche siehe unten)
- ich weiß zu wem ich im Notfall flüchten kann
- ich habe die wichtigsten Nummern bei mir, oder kenne sie auswendig:
 - Polizei Ebersberg: **08092-8268-0**
 - Polizei Poing: **08121-9917-0**
 - Polizei **110**
 - Feuerwehr **112**
 - Frauennotruf Ebe: **08092-88110**
 - Frauenhäuser:
 - ◆ Erding **08122-976242**
 - ◆ LK München: **089-451254990**
 - ◆ Rosenheim: **08031-381478**
- ich erkläre meinen Kindern(altersgerecht), wie sie im Notfall Hilfe holen können.
- Ich informiere FreundInnen oder Nachbarn, denen ich vertraue, zu denen ich im akuten Notfall flüchten kann
- sämtliche Ortungsdienste im Handy sind ausgeschaltet. Auch bei den Kindern!
- meine Nachbarn sind informiert und rufen die Polizei, wenn sie Verdächtiges aus meiner Wohnung wahrnehmen oder ein abgesprochenes Zeichen von mir hören
z. B.

Notfalltasche:

- Ausweise, Reisepass, Kinderausweis
- Aufenthaltstitel
- Geburtsurkunden/ Heiratsurkunde
- Krankenkassenkarte
- Gelbes Untersuchungsheft
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag, Ehevertrag
- Gehaltsnachweise
- Renten-, Sozialamts- Jobcenterbescheid
- evtl. Sorgerechtsunterlagen
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere etc. (Kopien)
- wichtige Medikamente
- etwas Geld
- Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Windeln (für ein paar Tage)
- geliebte Dinge für sich und die Kinder
- Adressbuch
- wichtige Kontaktdaten