

(Ex-) Partnerschaftsgewalt hat viele Gesichter
Beleidigung
Demütigung
Eifersucht Kontrolle
Bedrohung
Körperverletzung
Sexuelle Nötigung
Vergewaltigung
Zwangsverheiratung
Isolierung Stalking
Cybermobbing
Sachbeschädigung
Hausfriedensbruch
Drohung, den Kindern
etwas anzutun
Kontrolle über das Geld

Was tun im Notfall?

Sollte die Situation zu Hause eskalieren, zögern Sie nicht die Polizei über 110 um Hilfe zu bitten, auch wenn noch nichts passiert ist, aber die Situation bedrohlich werden könnte. Die Polizei kommt lieber einmal mehr als zu spät! Behalten Sie mögliche Fluchtwege im Auge, denn wenn es Ihnen nicht möglich ist zu telefonieren, versuchen Sie aus der Situation/Wohnung zu fliehen. Denken Sie dabei auch an Ihre Kinder! Bestenfalls haben Sie sich schon einen Notfallplan zurecht gelegt.

Beispiel für einen Notfallplan

Kleine Tasche gepackt bereithalten (oder bei einer Vertrauensperson deponieren) mit Schlüssel, Kleingeld, Handy, Telefonnummern/Adressen u.a. von Vertrauten oder den Frauenhäusern, außerdem Papiere/Ausweise, Kopien von Unterlagen (siehe unten) und etwas Kleidung/Kosmetik zum Übernachten. Medikamente, Spielsachen, Brille und Schulsachen nicht vergessen. Ggf. auch wichtige Erinnerungsstücke z.B. Fotoalben o.ä.

Sprechen Sie mit FreundInnen oder Verwandten über die Möglichkeit, bei diesen im Notfall unter zu kommen. Falls Sie nicht direkt telefonieren können, können Sie auch ein Codewort mit ihrer Vertrauensperson vereinbaren. Auch die Kinder können teilweise mit eingeweiht werden und wissen, wenn das Codewort fällt, dass Sie umgehend das Haus verlassen sollten. Schaffen Sie sich ein Notfall-Netzwerk: Auch die Nachbarn sollten Bescheid wissen, dass sie, wenn sie etwas Verdächtiges bemerken, die Polizei benachrichtigen sollten.

Bei Tötungsandrohungen, Waffenbesitz oder fortdauernder Bedrohungssituation kann es für Ihren Schutz sinnvoll sein, ins Frauenhaus zu gehen.

Wichtige Unterlagen

- Ausweis/Pass/Kinderausweis
- Ggf. Aufenthaltsnachweis o.ä.
- Geburtsurkunden
- Krankenversichertenkarte
- Mietvertrag/Grundbuchauszug
- Sparverträge/Versicherungen/Kreditunterlagen
- Scheidungsurteil/Sorgerechtsentscheide
- Kontoauszüge, Gehaltsbescheinigung Ehemann
- Führerschein/Fahrzeugpapiere
- Sonstige Bescheide vom Sozialamt, Jobcenter oder der Rentenversicherung.

Falls Sie selbst nicht betroffen sind (sondern verwandt oder befreundet), besprechen Sie mit der Betroffenen die Möglichkeiten für ihre Sicherheit und unterstützen Sie sie dabei.