

# Sicherheitsplan



## Im Notfall:

- Wie kann ich die **Wohnung schnell verlassen**?
- Wo ist es in meiner Wohnung **sicher (Räume absperrbar, Handyempfang)?**
- **Bei akuter Gefahr** rufe ich die **Polizei: 133**



## Hilfe holen:

- Ich habe mein **Handy immer bei mir** und wichtige **Notrufnummern eingespeichert**.
- Falls ich vermute, dass mein Handy überwacht wird, besorge ich mir ein **zweites „sicheres“ Handy** für alle Schritte des Sicherheitsplanes.
- **Ich spreche mit Menschen**, denen ich vertraue und die mir im Notfall helfen (*am Arbeitsplatz, Ausbildungsort, in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, im privaten Umfeld*).
- Ich kümmere mich um eine vorübergehende **Versorgung meiner Haustiere**.



## Internet und Handy:

- **Suchverlauf im Internet löschen** oder mit „privatem“ Browser suchen
- **GPS/Ortungsdienste deaktivieren** (*auch bei den Handys der Kinder*)
- **Passwörter ändern**



## Notfalltasche:

- Ich nehme meine Notfalltasche mit.



## Beweise sichern:

- **Gewalthandlungen aufschreiben**  
(*Datum, Uhrzeit, Was ist geschehen? Wer hat es beobachtet?*)
- **Verletzungen** in einer ärztlichen Praxis oder im Krankenhaus **dokumentieren lassen**
- Verletzungen oder **Zerstörung in der Wohnung fotografieren**
- **Drohungen sichern**, die über das Handy verschickt werden  
(*Screenshots erstellen*)