

# Notfall – Hilfeplan

---

Wenn Sie Gewalt erleben, bringen Sie sich sofort in Sicherheit! Schließen Sie sich in einem Zimmer mit Telefon ein und rufen Sie umgehend die Polizei, oder verlassen Sie schnellstmöglich die Wohnung. Laufen Sie zu Ihren Nachbarn oder flüchten Sie in öffentliche Einrichtungen, z. B. Gaststätten oder Geschäfte. Benachrichtigen Sie von da aus die Polizei und teilen Sie ihr mit, wo Sie sind. Bitten Sie andere Personen um Schutz und Hilfe.

Wenn Sie, Verwandte oder Bekannte, Freunde oder Freundinnen unmittelbar Gewalt erleben oder Gewalt befürchten, zögern Sie nicht die Polizei zu rufen. Die Polizei nimmt jeden Anruf, jede Meldung, ernst.

Gewalttaten in Ehe, Partnerschaft und Familie sind keine Privatsache, sondern strafbar.

## **Telefonnummer 112: Polizei**

## **Telefonnummer 110: Rettungsdienst**

Häusliche Gewalt umfasst alle Handlungen körperlicher, sexualisierter, psychischer oder wirtschaftlicher Gewalt, die innerhalb der Familie, des Haushalts oder zwischen früheren oder derzeitigen Eheleuten beziehungsweise Partner/innen vorkommen, unabhängig von Tatort und Aufenthaltsort.

## **Flucht:**

- Ich trage immer Kleingeld/Telefonkarten und die wichtigsten Nummern bei mir.
- Wenn ich mich dazu entscheide, kenne ich die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel bei ....., damit ich sie im Notfall griffbereit habe.
- Ersatzschlüssel, Kopien der wichtigsten Papiere, Kleidung und Kindersachen gebe ich bei..... ab, die/der sie aufbewahrt und mir bringt, wenn ich sie brauche.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu..... Dies habe ich abgesprochen.

## **Hilfe:**

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind für mich.....
- Ich kann Notrufnummern im Telefon speichern und meinen Kindern zeigen, wie sie Polizei oder Feuerwehr rufen. Ich stelle sicher, dass sie dann die Adresse angeben können.
- Ich benutze das Wort..... als Codewort, damit meine Freund/innen wissen, dass sie die Polizei holen sollen.

- Mit meinem Nachbarn / meiner Nachbarin.....kann ich über Gewalt sprechen und sie/ihn bitten, die Polizei zu holen, falls sie Verdächtiges wahrnehmen oder meine Klopfsignale an den Heizungsrohren hören.

### **Notfalltasche:**

- Ausweis / Pass und Kinderausweise
- evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Unterlagen über den rechtmäßigen Aufenthalt
- Geburtsurkunden / Heiratsurkunde
- Krankenkassen-Karte (auch der Kinder)
- Mietvertrag, Arbeitsvertrag
- Renten-, Sozialamts- und Jobcenterbescheide
- evtl. Sorgerechtsentscheide
- Bankunterlagen, Sparbücher, Wertpapiere (Kopien)
- Schmuck
- das Nötigste für einige Tage:
- Kleidung, Hygieneartikel, Schulsachen, Lieblingsspielzeug, Medikamente
- Ersatzschlüssel für Wohnung/Auto
- Adressbuch
- wichtige persönliche Erinnerungen