

## Checkliste für Ihre Sicherheit:

### Fluchtplan:

- Wie können Sie am schnellsten die Wohnung verlassen?
- Können Sie sich innerhalb der Wohnung in Sicherheit bringen ?
- Können Sie die Polizei rufen, funktioniert Ihr Handy?

### Telefonisch Hilfe holen:

- Können Sie jederzeit telefonieren?
- Haben Sie Notrufnummern notiert oder in Ihr Handy gespeichert?
- Wo ist die nächste Telefonzelle, gibt es andere Orte an denen Sie telefonieren können?

### Unterstützung:

- Wer könnte Ihnen in Ihrer unmittelbaren Umgebung helfen?
- Bitten Sie Nachbarn die Polizei zu rufen, wenn sie Schreie o.ä. hören, Sie können auch ein Signal vereinbaren, dass anzeigt, wenn Sie Hilfe benötigen

### Kinder:

- Besprechen Sie mit Ihren Kindern altersgemäß die Situation.
- Erklären Sie ihnen, wie sie die Polizei rufen oder andere Erwachsene verständigen können.
- Bereiten Sie Ihre Kinder darauf vor, dass sie evtl. die Wohnung verlassen müssen.

### Schlüssel:

- Lassen Sie sich von allen wichtigen Schlüsseln einen Zweitschlüssel machen und bewahren Sie diese an einem sicheren Ort auf.

### Dokumente und Wertsachen:

- Machen Sie von all Ihren wichtigen Dokumenten Kopien und bewahren diese an einem sicheren Ort auf.
- Wenn möglich bringen Sie nach und nach alle Wertsachen und Dokumente an einen sicheren Ort.

### Notfalltasche:

- Bereiten Sie eine Tasche mit den wichtigsten Dingen für sich und Ihre Kinder vor.

### Diese Tasche sollte enthalten:

Wichtige Dokumente, Geld, Schlüssel, Medikamente, Toilettenartikel, Kleidung, Schulsachen und Spielzeug für die Kinder.  
(siehe auch unsere Vorbereitungsliste)

### Beweise:

- Versuchen Sie alle Gewaltvorfälle zu dokumentieren.
- Schreiben Sie z.B. alles in ein Tagebuch, fotografieren Sie Ihre Verletzungen oder lassen Sie diese von einem Arzt attestieren.

Für eine evtl. Anzeige ist diese Dokumentation später eine große Hilfe.

### Unterkunft:

- Besprechen Sie mit Verwandten oder FreundInnen, ob Sie im Notfall bei ihnen unterkommen können, auch wenn es z.B. mitten in der Nacht ist.  
Es wäre gut, wenn Ihr Mann/Freund diese Unterkunft nicht kennt.

**Sie können auch rund-um-die Uhr im Frauenhaus anrufen und dort unterkommen.**

#### Postanschrift:

Verein  
Hilfe für Frauen in Not e.V.  
Postfach 91 02 08  
90260 Nürnberg

#### Kontakt:

Tel.: (0911) 33 39 15  
Fax: (0911) 39 04 19  
E-Mail: info@frauenhaus-nbg.de

#### Öffnungszeiten:

Rund um die Uhr!  
Sie erreichen uns  
zu jeder  
Tages- und Nachtzeit!

#### Weitere Anlaufstellen:

Frauenhaus Fürth Tel: (0911) 72 90 08  
Frauenhaus Schwabach Tel: (09122) 8 19 19  
Frauenhaus Erlangen Tel: (09131) 258 72  
Frauenhaus Hagar Tel: (0911)95 94 392  
Frauennotruf Nürnberg Tel: (0911) 28 44 00