

Check-list pour votre sécurité:

Le plan d'évacuation:

- Comment pouvez-vous au plus vite quitter votre logement?
- Avez-vous s chez vous un endroit pour vous mettre à l'abri en cas de danger ?
- Vous sera-t-il matériellement possible d'appeler la police? Votre GSM fonctionne-t-il? N'oubliez pas de le mettre en charge !

Chercher de l'aide par téléphone:

- Pouvez-vous a tout moment téléphoner?
- Avez-vous noté le numéro d'urgence? L'avez-vous programmé dans votre GSM?
- Où est la cabine téléphonique la plus proche? Pouvez-vous téléphoner d'un autre endroit?

Le support:

- Qui, dans votre voisinage ou dans votre entourage, peut vous aider?
- Demandez à des voisins de confiance d'appeler la police s'ils entendent vos cris ou remarquent une agitation inhabituelle. Convenez avec eux d'un signal d'appel à l'aide.

Les enfants:

- Parlez de la situation avec vos enfants , sans dramatiser et avec des mots à leur portée.
- Expliquez leur éventuellement comment appeler la police ou informer un autre adulte.
- Préparez vos enfants à un départ précipité du logement familial.

Les clés:

- Faites un double de toutes les clés importantes et conservez-les dans un endroit connu de vous seule.

Les documents et les choses de valeur:

- Faites une copie ou des photos de tous vos documents importants et conservez-les dans un endroit sûr.
- Si possible, déposez peu à peu vos choses de valeur et documents dans un endroit sur.

Le sac de secours:

- Préparez un sac avec les choses importantes pour vous et vos enfants.

Ce sac devrait contenir:

- Les documents importants, de l'argent, les clés, des médicaments, les affaires de toilette, des vêtements, les affaires d'école et des jouets pour les enfants (consultez aussi notre liste de préparation).

Les preuves:

- Transcrivez tous les incidents violents par exemple dans votre journal intime.
 - Photographiez vos blessures ou faites-les constater par un médecin et par des tiers de confiance.
- Ces témoignages seront d'une grande importance en cas de dépôt d'une plainte.

Le logement:

- Envisagez avec vos parents ou avec des amis la possibilité qu' en cas d'urgence, et même au milieu de la nuit, vous puissiez vous réfugier chez eux. Cette possibilité et le lieu de votre refuge devraient être ignorés de votre persécuteur.

Vous pouvez aussi 24 heures sur 24 téléphoner à la Maison des Femmes et y venir.

Notre maison est ouverte pour les femmes menacées ou touchées par la violence, et leurs enfants.

Cette violence peut se trouver dans le milieu familial, provenir d'un ex partenaire (harcèlement=stalking), être sexuelle, découler d'un mariage forcé et/ou d'une contrainte à la prostitution.

Nous pouvons loger les femmes de toutes nationalités et en différents endroits dans l'ensemble de l'Allemagne.

Nous ne pouvons malheureusement pas loger les femmes dépendantes de l'alcool, de drogues, ni celles psychologiquement malades. Etre sans abri sans que la violence en soit la cause est également un critère de refus.

L'adresse de la Maison des Femmes est anonyme. L'entrée en est interdite aux personnes non concernées!

| Adresse: | Contact: | Heures d'ouverture: | Autres adresses: |
|---|---|---|---|
| Verein Hilfe für Frauen in Not e.V. Postfach 91 02 08 90260 Nürnberg | Tel.: (0911) 33 39 15 Fax: (0911) 390419 E-Mail: info@frauenhaus-nbg.de | 24 heures sur 24! Vous pouvez nous contacter à chaque heure durant la journée et la nuit! | Frauenhaus Fürth Tel: (0911) 72 90 08 Frauenhaus Schwabach Tel: (09122) 8 19 19 Frauenhaus Erlangen Tel: (09131) 2 58 72 Frauenhaus Hagar Tel: (0911) 95 94 39 1 |