

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, das 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