

## 2.1 Welche Sicherheitsvorkehrungen können Sie treffen

In gewalttätigen Beziehungen lassen sich Gefahrensituationen nie ausschließen. Sie haben aber verschiedene Möglichkeiten, um die Sicherheit für sich und ggf. Ihre Kinder zu erhöhen. Wichtig ist dabei vor allem eine **frühzeitige und gründliche Planung von Sicherheitsvorkehrungen**, wenn Sie glauben, die häusliche Situation könnte für Sie und Ihre Kinder gefährlich werden.

### 2.1.1 Sicherheits-/Notfallkoffer

Ein **Sicherheits- oder Notfallkoffer** ist eine Tasche oder ein Koffer, den Sie **mit allen wichtigen Unterlagen** und genügend Kleidung für sich (und Ihre Kinder) packen und an sicherer Stelle verstecken sollten, damit Sie im Falle einer Flucht das Wichtigste dabeihaben.

Am besten deponieren Sie den Sicherheitskoffer außerhalb der Wohnung bei einer vertrauten Person. Sollten Sie niemanden kennen, können Sie den Sicherheitskoffer auch an einem sicheren Ort innerhalb der Wohnung oder des Hauses verstecken. Sie sollten bei der Wahl des Versteckes aber unbedingt bedenken, dass Sie bei einer Flucht schnell an den Koffer herankommen müssen. Manchmal sind ein Kelleraufgang oder eine Garage ein gutes Versteck.

#### Checkliste für den Sicherheitskoffer:

- Geld,
- Ausweise, Pass, eigene Geburts- und ggf. Heiratsurkunde,
- Aufenthaltserlaubnis, Aufenthaltstitel, evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis,
- Krankenversicherungskarte, Sozialversicherungsausweis,
- wichtige ärztliche Befunde/Unterlagen, Impfbücher, Atteste,
- Rentenversicherungsnummer, Steuer-ID,
- Arbeitsvertrag,
- Bescheide vom Jobcenter (Bürgergeld), Arbeitsagentur (Arbeitslosengeld I), Sozialamt (Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung), Rentenversicherung (Rente),
- Bankunterlagen, Kontoauszüge mindestens der letzten drei Monate,
- Sparbuch und Versicherungsverträge (z.B. Bauspar-, Lebens- und Haftpflichtversicherungen),
- Schul- und Arbeitszeugnisse,
- ggf. Scheidungsbeschluss und Sorgerechtsklärung aus 1. Ehe,
- wichtige Medikamente,
- Erinnerungen: Tagebücher, persönliche Briefe, Fotos, geliebte Dinge,
- Ersatzbrille,
- bei eigenem Auto: Ersatzschlüssel, Fahrzeugbrief, Führerschein

- ausreichend Bekleidung und Hygieneartikel für einige Tage

**Wenn Sie Kinder mitnehmen:**

- Ausweise, Geburtsurkunden, Zeugnisse (als Originalunterlagen),
- Impfausweise/Vorsorgehefte,
- Bescheide über Kindergeld, Elterngeld,
- ausreichend Bekleidung,
- Kuscheltier oder sonstiges Spielzeug,
- Schulsachen,
- evtl. Säuglingsnahrung.

Deponieren Sie möglichst die Originale der Dokumente und Papiere in dem Koffer. Wenn Sie die Originale normalerweise in Ihrer Handtasche oder Geldbörse aufbewahren (z.B. Ausweis), legen Sie unbedingt Kopien der Papiere in den Koffer. Bei einer überstürzten Flucht können Sie vielleicht die Handtasche oder Geldbörse nicht mitnehmen oder Sie könnten sie vergessen. Bedenken Sie bitte auch, ob es gefährlich sein könnte, wenn die Originalunterlagen nicht zu Hause sind. Dann sollten Sie auch Kopien anfertigen und deponieren, zumindest aber von Versicherungen (auch Krankenversicherung) die Versicherungsnummern und Telefonnummern der Versicherungsunternehmen notieren.

Außerdem ist es hilfreich, Kopien der folgenden Unterlagen im Sicherheitskoffer zu hinterlegen:

- Mietvertrag bzw. Kaufvertrag/Grundbuchauszug bei Eigentum,
- Raten- und Kreditverträge,
- Arbeitsvertrag und Rentenversicherungsnummer des Partners/der Partner\*in,
- Gehaltsabrechnungen des Partners/der Partner\*in der letzten 12 Monaten,
- Spar- und Bausparverträge, Depotauszüge über Wertpapiere des Partners/der Partner\*in.

**Wichtig:**

Wenn es ungefährlich ist, sollten Sie auch alle Unterlagen mit dem Smartphone fotografieren. Dann haben Sie auch dann Kopien aller wichtigen Unterlagen, wenn Sie den Sicherheitskoffer nicht mitnehmen können. Das ist natürlich nur möglich, wenn Ihr Smartphone nicht kontrolliert wird!

**Wichtig:**

Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt persönliche Dinge aus der Wohnung/dem Haus benötigen, kann unter bestimmten Voraussetzungen die Polizei Sie bei weiterhin bestehender Gefahr in die Wohnung begleiten und

schützen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel *Herausgabe von Sachen aus der Wohnung*.

### **2.1.2 Was können Sie tun, wenn Sie noch zusammenleben**

- Finden Sie heraus, welches die sichersten Orte in Ihrer Wohnung sind - Räume, wo es keine als Waffen geeignete Gegenstände gibt (die Küche ist z.B. voller potenzieller Waffen), die am besten abschließbar sind und von wo Sie gut fliehen können. Wenn Sie von dort nicht flüchten können, sorgen Sie dafür, dass Sie die Polizei rufen können (tragen Sie z.B. Ihr Smartphone immer bei sich oder verstecken Sie dort ein funktionsfähiges, billiges Zweithandy). Oder vereinbaren Sie mit Nachbar\*innen ein Notsignal.  
Wenn möglich sollten die Räume ein Fenster haben, aus dem Sie notfalls um Hilfe rufen können.  
Wenn die Situation eskaliert und Sie einen gewalttätigen Übergriff unmittelbar befürchten, suchen Sie einen dieser Räume auf. Besser ist es noch, die Wohnung zu verlassen.
- Notieren Sie sich Telefonnummern von Polizei, Beratungsstellen, Frauenhaus, Nachbar\*innen und Freund\*innen auf einem handlichen Zettel, den Sie gut versteckt, aber jederzeit zugänglich aufbewahren sollten (z.B. im Geldbeutel). Speichern Sie alle wichtigen Telefonnummern auf Ihrem Smartphone (wenn das sicher ist). Noch besser ist es, die Nummern auswendig zu lernen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Smartphone immer aufgeladen ist und möglichst immer ein ausreichendes Guthaben hat. Tragen Sie es möglichst immer bei sich. Wenn Gefahr droht, zögern Sie nicht, die Polizei (110) zu rufen. Der Polizeinotruf ist kostenlos und funktioniert auch bei Smartphones, die kein Guthaben mehr haben. Finden Sie heraus, von wo aus Sie anrufen können, wenn Sie ohne Ihr Smartphone aus der Wohnung flüchten müssen (z.B. bei Nachbar\*innen, Freund\*innen oder Verwandten in der Nähe).
- Finden Sie die Signale und Situationen heraus, die darauf hinweisen, dass ein gewalttätiger Übergriff bevorstehen könnte. So können Sie die Gefahren für sich und die Kinder frühzeitig erkennen und dementsprechend reagieren, z.B. mit einem Rückzug an einen sicheren Ort in Ihrer Wohnung oder mit Flucht.
- Überlegen Sie sich einen Fluchtplan für Notfälle:  
Sprechen Sie ab, zu wem Sie gehen können, falls Sie flüchten müssen.

Erkunden Sie mögliche Fluchtwege (Ausgänge, Fenster, Aufzüge etc.). Packen Sie einen Sicherheitskoffer, den Sie an einem sicheren Ort oder z.B. bei einer Person aus Ihrem Freundeskreis aufbewahren.

- Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kontakt zu Nachbar\*innen, Freund\*innen und Verwandten verhindert wird, sondern halten Sie die Verbindung aufrecht.  
Auch wenn Sie sich dafür schämen sollten, was Ihnen angetan wurde, ist es wichtig, Freund\*innen und Nachbar\*innen über Ihre Situation zu informieren. Verabreden Sie mit ihnen ein Zeichen für den Fall, dass Sie Hilfe brauchen (z.B. Ihren Nachbarn von gegenüber bitten, dass er die Polizei rufen soll, wenn Sie „Hilfe“ rufen oder ein Codewort ausmachen, dass Sie Ihrer Freundin am Telefon sagen können, damit diese die Polizei informiert etc.).  
Bitten Sie auch vertraute Personen (Familie, Freundeskreis, Nachbarschaft etc.), in regelmäßigen Abständen oder in Zeiten, wo es besonders gefährlich ist (z.B. wenn der Ehemann oder die Lebenspartnerin voller Aggressionen von der Arbeit kommt und es in der Vergangenheit dann schon oft zu Gewalthandlungen kam), bei Ihnen anzurufen oder evtl. vorbeizukommen.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern (dem Alter entsprechend) darüber, dass Gewalt immer ein Unrecht ist, auch wenn sie von einer geliebten Person ausgeübt wird. Erklären Sie Ihnen, dass Sie keine Schuld am gewalttätigen Verhalten haben und warum es wichtig ist, sich in solchen Situationen in Sicherheit zu bringen.  
Machen Sie den Kindern klar, dass sie sich zu ihrer eigenen Sicherheit heraushalten müssen, wenn Ihnen Gewalt angetan wird.  
Üben Sie mit den Kindern, wie sie Hilfe holen können (z.B. Notruf 110 und die Adresse auswendig können).  
Gut ist auch, ein Signal oder Codewort mit den Kindern zu vereinbaren, bei dem sie die Wohnung verlassen und Hilfe holen sollen. Üben Sie auch mit den Kindern, die Wohnung schnell und sicher zu verlassen.
- Gefährliche Gegenstände wie z.B. Messer, Werkzeuge oder Waffen sollten Sie wegschließen.
- Tragen Sie keine langen Halsketten oder Halstücher. Diese könnten dazu benutzt werden, Sie zu würgen.
- Ziehen Sie den Hausarzt//die Hausärzt\*in ins Vertrauen. Erzählen Sie von der Gewalt und lassen Sie alle erlittenen Misshandlungen attestieren und am besten auch fotografieren. Wichtig ist, die Verletzungsspuren „gerichtsverwertbar“ zu dokumentieren. Vorlagen und Dokumentationsbögen finden Ärzt\*innen z.B. auf unserer Webseite [www.fif-kassel.de](http://www.fif-kassel.de) in der

Infothek. Wenn in der Arztpraxis keine Fotos gemacht werden können, können Sie Ihre Verletzungen später auch selber und im Beisein einer vertrauten Person (Zeug\*in) fotografieren.

- Dokumentieren Sie alle Gewalttätigkeiten und Bedrohungen schriftlich, mit Datum, dem Hergang, den Verletzungen und möglichen Zeug\*innen.

### **2.1.3 Was können Sie tun, wenn Sie sich trennen wollen**

- Lassen Sie sich von einer Fachberatungsstelle unterstützen und beraten, z.B. welche rechtlichen und sonstigen Möglichkeiten Sie haben und wie Sie sich und die Kinder in der Trennungszeit am besten schützen können. Informieren Sie auch andere Personen über Ihre Situation. Gespräche mit vertrauten Menschen und den Mitarbeiter\*innen einer Beratungsstelle geben Ihnen Mut und Kraft für die notwendigen Schritte. Schweigen hilft nicht Ihnen, sondern nur denen, die Ihnen Gewalt antun!
- Sammeln Sie alle Beweise der erlittenen körperlichen Gewalt, z.B. Atteste, Fotos und Polizeiberichte. Diese sollten Sie an einem sicheren Ort aufbewahren. Das könnte z.B. bei Freund\*innen, Familienmitgliedern oder Rechtsanwält\*innen sein.
- Klären Sie, bei wem Sie und die Kinder bleiben können (Freund\*innen, Verwandte, Frauenhaus etc.) und ob Sie eine Wohnungszuweisung beantragen können/wollen (z.B. mit Hilfe einer Beratungsstelle oder von in Gewaltschutzfragen erfahrenen Rechtsanwält\*innen).
- Besprechen Sie mit Ihren Kindern den Fluchtplan. Wichtig ist, dass Ihre Kinder schon Geheimnisse behalten können und nicht die Gefahr besteht, dass sie alles ausplaudern. Machen Sie den Kindern deutlich, dass es nicht ihre Aufgabe ist, Sie zu beschützen, sondern sich selbst in Sicherheit zu bringen, falls es zu einer akuten Gefahrensituation kommen sollte.
- Wenn möglich, beziehen Sie ein abschließbares eigenes Zimmer oder übernachten Sie mit im Zimmer Ihrer Kinder.
- Bringen Sie heimlich so viel Kleidung wie möglich oder andere notwendige Sachen (für sich und die Kinder) zu einer vertrauten Person, bei der Sie vielleicht auch schon den **Sicherheitskoffer** deponiert haben. Wichtig: Es darf nicht auffallen, dass Sachen fehlen, weil das die Gefahr für Sie und die Kinder erhöht.

- Eröffnen Sie ein eigenes Konto mit einer eigenen Konto-/Kreditkarte und machen Sie Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die Sie im Sicherheitskoffer an einem sicheren Ort aufbewahren. Achten Sie darauf, dass das nicht auffällt, da es ein Auslöser für weitere Gewalt sein kann.

#### 2.1.4 Was können Sie tun, wenn Sie sich getrennt haben und in Ihrer alten Wohnung wohnen bleiben

Gewaltausübende Menschen sind so gut wie niemals bereit, freiwillig aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen. Folgende Hinweise sind deshalb für Sie vor allem dann wichtig, wenn Gewaltausübende die gemeinsame Wohnung aufgrund einer polizeilichen Wegweisung, einer Wohnungszuweisung nach dem Gewaltschutzgesetz (s. Kapitel *Zuweisung der gemeinsamen Wohnung nach dem Gewaltschutzgesetz*) oder einer Zuweisung der ehelichen Wohnung nach dem BGB (s. Kapitel *Besonderheiten der Zuweisung der Wohnung bei Eheleuten*) verlassen mussten.

- Wechseln Sie die Schlösser aus und sichern Sie die Wohnung/das Haus gegen Einbruch (z.B. Sicherheitsschlösser, Bewegungsmelder). Die Polizei kann Sie dazu kostenlos beraten.
- Beantragen Sie ein Kontakt- und Näherungsverbot (Schutzanordnungen nach dem Gewaltschutzgesetz; s. Kapitel *Kontakt- und Näherungsverbot*). Das können Sie persönlich beim Familiengericht tun oder Ihre Rechtsvertretung stellt den Antrag.
- Wenn das Gericht eine Schutzanordnung erlässt, wird sie automatisch an die Polizei übermittelt. Fragen Sie trotzdem sicherheitshalber bei der Polizei nach, ob die Schutzanordnung vorliegt, damit die Dringlichkeit deutlich wird, falls ein Notruf von Ihnen eingeht. Führen Sie außerdem immer eine Kopie mit, falls Sie sich von unterwegs Hilfe durch die Polizei holen müssen.
- Rufen Sie **unbedingt sofort** die Polizei, wenn gegen die Schutzanordnungen verstoßen wird.
- Informieren Sie den Kindergarten oder die Schule Ihrer Kinder über die Wohnungszuweisung und Schutzanordnungen und hinterlassen Sie gegebenenfalls auch dort eine Kopie. Sprechen Sie mit den Erzieher\*innen und Lehrer\*innen genau ab, wer Ihre Kinder abholen darf und wer nicht. **Nur** wenn Sie das **alleinige** Aufenthaltsbestimmungsrecht für die Kinder haben, können Sie dem anderen sorgeberechtigten Elternteil untersagen,