
Persönlicher Sicherheitsplan

Obwohl Betroffene das Gefühl haben, keine Kontrolle über Gewalttaten in der (Ex-)Paarbeziehung zu haben, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie sie sich selbst (und ihre Kinder) in Sicherheit bringen können.

Im Notfall kann sich an Folgendes gehalten werden:

1. Hilfe holen

- Ich benutze das Wort _____ als Codewort, damit meine Freunde/Freundinnen und Familie wissen, dass sie die Polizei holen sollen.
- Mit meiner Nachbarin/meinem Nachbarn _____ kann ich über Gewalt sprechen und sie/ihn bitten, die Polizei zu holen, falls sie/er Verdächtiges wahrnimmt.
- Ich kann Notrufnummern im Telefon speichern und meinen Kindern zeigen, wie sie die Polizei oder Feuerwehr rufen. Ich stelle sicher, dass sie dann die Adresse angeben können.
- Ich vertraue meinem Instinkt: Wenn ich gewalttätige Auseinandersetzungen kommen sehe, versuche ich, mich in der Nähe des Telefons aufzuhalten oder die Wohnung zu verlassen.
- Ich schaffe mir ohne sein Wissen ein Handy an. Die Nummer gebe ich nur ausgewählten Vertrauenspersonen. Ich speichere alle wichtigen Kontakte und Informationen im neuen Handy.

2. Ich plane meine Flucht

- Die wichtigsten Notfall-Nummern sind _____. Ich trage sie immer bei mir.
- Ich telefoniere nur von sicherer Stelle aus, damit mein Partner meine Pläne nicht erfährt.
- Ich kann mit _____ meine Pläne besprechen.
- Ich weihe meine Kinder zum Teil ein.
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto und mache Kopien von allen wichtigen Dokumenten, die ich bei _____ deponiere.

3. Ich packe eine „Notfalltasche“

- Ausweis/Pass und Kinderausweise
- evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis und 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
 - Erinnerungen: Tagebücher, Fotos und geliebte Dinge

4. Flüchten

- Wenn ich mich dazu entscheide kenne ich die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Aufzüge.
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel _____, damit ich sie im Notfall griffbereit habe.
- Ersatzschlüssel, Kopien der wichtigsten Papiere, Kleidung und Kindersachen gebe ich bei _____ ab, der/die sie für mich aufbewahrt und sie mir bringt, wenn ich sie brauche.
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu _____. Dies habe ich abgesprochen.
- Falls ich nicht offen sprechen kann benutze ich _____ als Codewort, damit meine Kinder wissen, dass wir gehen und meine Freund*innen/Familie verstehen, dass ich komme.

5. Sicherheit zu Hause und bei der Arbeit nach der Trennung

- Ich tausche Türschlösser aus und installiere Sicherheitsschlösser.
- Ich vermeide Orte, an denen mein Partner mich vermutet oder sucht.
- Ich regele im Kindergarten / der Schule, wer meine Kinder abholen darf.
- Ich ändere die Telefonnummer.
- Ich beantrage ggf. ein Näherungsverbot oder die Zuweisung der gemeinsamen Wohnung zur alleinigen Nutzung beim zuständigen Amtsgericht.

6. Ich Sorge für mich

- Ich kenne eine Anwältin / einen Anwalt für Familienrecht, die/der mir helfen kann:
_____.
- Wenn ich mich schlecht fühle und überlege, ob ich in eine gefährliche Situation zurückgehe, dann kann ich _____ anrufen, oder mit _____ sprechen.

➔ [Unterreiter „Checkliste Digitale Gewalt“](#)

1. Bestandsaufnahme

- Welche elektronischen Geräte haben ich und meine Kinder (Smartphone, Tablet, Computer, Laptop, Applewatch, iPod etc.)?
- Wer hat mir bei der Einrichtung geholfen (alle Geräte, E-Mail, Benutzerkonten bei sozialen Netzwerken etc.)?
- Habe ich eine iCloud oder ein Google-Drive?
- Wer kennt meine Passwörter und wo sind sie gespeichert oder aufgeschrieben?
- Habe ich soziale Netzwerke (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Tinder, OkCupid etc.)?
- Wie sind die Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen meiner sozialen Netzwerke?
- Kann ich eine Spionage-Software sehen?

2. Spionagemöglichkeiten

- Spionage-Apps
- besondere Ladekabel, die beim Anstecken des Telefons alle Daten speichern und weitergeben
- Cartracker/Schlüsselanhänger/GPS-Tracker wie Apple Airtags o.Ä.
- Apps, die den Standort teilen
- Apps, die auf mehreren Geräten angemeldet sind
- Smart Home Geräte
- Kameras in der Wohnung
- Familienkonten/-gruppen
- Partnerverträge (z.B. bei Mobiltelefonen)

3. Tipps zur „digitale Trennung“

- Passwort ändern und sicheres Passwort anlegen (mindestens 12 Zeichen: es enthält Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern und Sonderzeichen) bei allen Online-Konten (Amazon, Netflix, Ebay, Paypal, Google, Online Banking etc.)
- Bildschirmsperre einrichten, Fingerabdruck des Gewalttäters aus dem Gerät löschen
- Zwei-Faktoren-Authentifikation einrichten
- Mehrere aktive Sitzungen? / Auf mehreren Geräten eingeloggt?
Von allen Geräten abmelden (Cloud, E-Mail, Messenger-Dienste, sozialen Netzwerken etc.)
- WLAN Router überprüfen: Neues Passwort? Welche Geräte sind angemeldet?
- Gemeinsame Verträge aufheben
- Familienkonto/-gruppe auflösen
- Auffordern intime Fotos zu löschen

4. Was mache ich, wenn ich konkret denke, dass der Gewalttäter „mithört“?

- Ist die Akku-Laufzeit stark reduziert und/oder der Datenverbrauch stark gestiegen?
- Ortungsdienste ausschalten
- Bluetooth ausschalten
- Alle Apps oder Programme, die nicht bekannt sind, löschen
- Keine privaten Daten auf den Geräten speichern
- Ggf. Gerät professionell überprüfen lassen
- Zweites Telefon für vertrauliche Gespräche und Pläne

5. Was tue ich, wenn ich digitale Gewalt/Stalking erfahre?

- Screenshots machen (mit Datum, mit URL, mit Namen/Pseudonym durch die es veröffentlicht wurde, auf sicherem Medium speichern)
- Sicherheitskopien der Daten erstellen
- Nachrichten und Telefonanrufe über den Telefonanbieter erfassen lassen
- Ortungsdienste ausschalten, auch in einzelnen Apps oder bei Messenger-Diensten und sozialen Netzwerken
- Beitrag melden bzw. Betreiber*in informieren
- Bei Veröffentlichung von intimen Fotos im Netz: Mit Google Bildersuche weitere Uploads finden

-
- Account blockieren
 - Anwältin/Anwalt hinzuziehen
 - Ggf. eine Unterlassungsklage einreichen
 - Ggf. ein Kontakt- und Näherungsverbot nach dem Gewaltschutzgesetz beantragen