

Sicherheitsplan

Gewalt und Missbrauch durch Ihren Partner können Sie nicht beenden – das kann nur er. Aber Sie können sich Einiges überlegen, um ein Mehr an Sicherheit für sich selbst und Ihre Kinder zu erreichen.

Name.....

Datum.....

1. Schritt: Sicherheit während eines Vorkommnisses von Gewalt

A. Wenn ich mich dazu entschieße, ihn zu verlassen, werde ich

.....

(Üben Sie, wie Sie sicher aus dem Haus kommen: Welche Türen, Fenster, Aufzüge, Stiegen oder Nottreppen würden Sie benützen?)

B. Ich kann Handtasche und Autoschlüssel bereithalten und sie in
..... (Ort) aufbewahren, um rasch zu entkommen.

C. Ich kann von der Gewalt verständigen und bitten, die Polizei zu rufen, wenn er oder sie verdächtigen Lärm aus meinen vier Wänden hört.

D. Ich kann meinen Kindern beibringen, wie sie Polizei, Feuerwehr und Notfallnummern anrufen (z.B. Notruf 112).

E. Ich werde mit meinen Kindern oder Freunden als Codewort
.....vereinbaren, damit sie Hilfe rufen können.

F. Wenn ich mein Zuhause verlassen muss, werde ich
..... aufsuchen.
(Treffen Sie diese Entscheidung auch dann, wenn Sie nicht annehmen, dass es nochmals dazu kommt).

G. Sobald ich einen Streit kommen sehe, werde ich versuchen, mich an einen weniger riskanten Ort zu begeben, beispielsweise in
..... (Vermeiden Sie möglichst Streit in Badezimmer, Garage, Küche, in der Nähe von Waffen oder in Räumen, die zu keiner Außentür führen).

- H. Wenn mein Partner Waffen besitzt oder Zugang zu Waffen hat, muss ich es umgehend der Polizei melden.

2. Schritt: Sicherheit bei Fluchtvorbereitungen

Flucht vor Gewalt muss sorgfältig geplant werden, um ein möglichst geringes Risiko einzugehen. Täter werden umso aggressiver, wenn sie den Eindruck bekommen, die Partnerin verlasse sie.

- A. Ich werde Geld und einen zusätzlichen Satz Schlüssel bei hinterlassen, sodass ich schnell wegkomme.
- B. Ich werde in/bei Kopien wichtiger Dokumente aufbewahren.
- C. Ich werde bis ein Sparkonto eröffnen, um in höherem Maße unabhängig zu sein.
- D. Um vertrauliche Telefonate führen zu können, muss ich entweder Münzen verwenden oder mir auf der Flucht zunächst eine Zeitlang die Telefonkarte einer Freundin ausborgen.
- E. Ich kann frische Kleidung oder Geld in einem Koffer bei..... aufbewahren.
- F. Ich werde meinen Fluchtplan durchspielen und ihn gegebenenfalls mit meinen Kindern üben.

3. Schritt: Sicherheit zu Hause

Sicherheitsmaßnahmen können möglicherweise nicht auf einmal, aber durchaus schrittweise getroffen werden. Folgende Dinge könnten Sie überlegen zu tun, sobald bzw. sofern es überhaupt möglich ist.

- A. Ich kann sobald wie möglich Türschlösser und/oder Fensterverriegelungen austauschen lassen.
- B. Ich kann Holztüren durch Türen aus Stahl/Metall ersetzen lassen.
- C. Ich kann Sicherheitssysteme wie z.B. Fenstergitter, Zusatzschlösser oder ein elektronisches System einbauen lassen.
- D. Ich kann mir Strickleitern zum Abseilen von Obergeschoßfenstern aus besorgen.
- E. Ich kann Rauchmelder und Feuerlöscher in jedem Stock meines Hauses oder in meiner Wohnung installieren.

- F. Ich kann eine Außenbeleuchtung anbringen lassen, die sich jedes Mal einschaltet, wenn sich jemand dem Haus nähert.
- G. Ich werde alle Betreuer meiner Kinder wissen lassen, wer genau sie abholen darf und dass dies mein Partner nicht darf (Schule, Babysitter, Lehrer, Sportlehrer, usw.)
- H. Ich kann meine Nachbarn und Freunde informieren, dass mein Partner nicht mehr bei mir lebt und sie die Polizei rufen sollen, wenn sie ihn in der Nähe meines Wohnsitzes erblicken.

4. Schritt: Sicherheit bei vorhandener Schutzanordnung¹

Ich bin mir dessen bewusst, dass ich eventuell Polizei und Gericht um Durchsetzung meiner Schutzanordnung ersuchen muss.

- A: Ich werde meine Schutzanordnung in (Ort) aufbewahren. Tragen Sie sie immer bei sich bzw. halten Sie sie griffbereit. Wenn Sie eine andere Handtasche tragen, sollte das Dokument immer als Erstes in die neue Handtasche wandern.
- B. Ich werde meine Schutzanordnung den Polizeibehörden der Gemeinde, in der ich arbeite, jener, in der ich wohne, sowie der Gemeinden, in denen ich Freunde oder Familie besuche, übergeben.
- C. Ich werde meinen Arbeitgeber, den Pfarrer, meine engste Freundin und die Leute, die ich oft sehe, davon in Kenntnis setzen, dass ich über eine gültige Schutzanordnung verfüge.
- D. Sollte mein Partner meine Schutzanordnung vernichten, kann ich vom Gericht eine weitere Kopie bekommen.
- E. Sollte mir die Polizei nicht behilflich sein, kann ich einen Anwalt kontaktieren und schriftliche Beschwerde beim Leiter der Polizeibehörde einlegen.
- F: Sollte mein Partner gegen die Schutzanordnung verstoßen, muss ich umgehend die Polizei rufen und den Verstoß melden.

5. Schritt: Sicherheit in Arbeit und Familie

Freunde, Familie und ArbeitskollegInnen können zu Ihrem Schutz beitragen, wenn sie über die Gefahr, in der Sie sich befinden, Bescheid wissen. Überlegen Sie genau,

¹ Translator's Note: In Österreich vermutlich eher als „einstweilige Verfügung“ bezeichnet.

wen Sie einweihen und wer dazu beitragen kann, Ihre Sicherheit weiterhin zu gewährleisten.

- A. In der Arbeit kann ich meine/n Vorgesetzte/n, die/den Sicherheitsbeauftragte/n und informieren.
- B. Wenn ich aus der Arbeit gehe, kann ich.....
- C. Wenn ich ungern alleine nach Hause gehe, kann ich
- D. Wenn ich ein Problem bei der Heimfahrt im Auto habe, kann ich
- E. Wenn ich öffentliche Verkehrsmittel benutze, kann ich
- F. Ich werde zu anderen Öffnungszeiten andere Geschäfte aufsuchen als damals, als ich mit meinem gewalttätigen Partner zusammengelebt habe.

6. Schritt: Sicherheit und Drogen- oder Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol oder sonstigen Suchtmitteln kann Bewusstsein und Fähigkeit einer Frau, rasch zu ihrem Schutz und zum Schutz ihrer Kinder zu handeln, beeinträchtigen. Für den Täter liefert Alkohol- oder Drogenmissbrauch eine bequeme Entschuldigung für die Anwendung von Gewalt.

- A. Wenn ich Alkohol oder verbotene Substanzen konsumiere, kann ich es an einem sicheren Ort mit Menschen tun, die die Gefahr von Gewalt richtig einschätzen und denen meine Sicherheit am Herzen liegt.
- B. Erfolgt der Konsum durch meinen Partner, kann ich und / oder
- C. Um mich und meine Kinder zu schützen, könnte ich

7. Schritt: Sicherheit und meine seelische Gesundheit

Missbrauchserfahrungen traumatisieren und stellen eine emotionale Belastung dar. Mit einem durchdachten Plan können Sie jedoch neu durchstarten.

- A. Wenn ich niedergeschlagen bin und mit dem Gedanken spiele, in eine potentielle Missbrauchssituation zurückzukehren, kann ich immer

- B. Wenn ich mit meinem Partner persönlich sprechen oder telefonieren muss, kann ich
.....
- C. Ich werde versuchen, bei mir selbst "Ich kann....."-Aussagen zu treffen und lernen, im Umgang mit anderen selbstbewusster zu sein.
- D. Ich kann und um Hilfe rufen.

8. Schritt: Wie schütze ich mich vor technologiebedingtem Missbrauch?

Online- und sonstige Technologien wie Mobiltelefone, Überwachungskameras, GPS, gehackte Computer, Social Media-Accounts, usw. können von Tätern verwendet werden, um Frauen im Kontext häuslicher Gewalt und darauf folgender Trennung zu kontrollieren, zu stalken und zu missbrauchen. Fragen Sie sich bei jeder der folgenden Überlegungen im Zusammenhang mit Sicherheit, was genau Ihre eigene Sicherheit erhöhen würde. Manche Überlebende/Opfer möchten das Missbrauchsverhalten beenden, indem sie die Geräte aus dem Weg räumen; doch das könnte dem Missbrauch erst recht Auftrieb geben - weil manche Missbrauchstäter negativ reagieren, wenn sie realisieren, dass ihre Kontrollmöglichkeiten beschnitten werden. Denken Sie bei Ihrer Sicherheitsplanung daran. Manche Überlebende greifen dann zum Beispiel zu besser gesicherten Computern, Mails oder Mobiltelefonen, statt das (die) bestehende(n) Überwachungsgerät(e) zu sperren, das/die gehackt/abgehört werden könnte(n).

- A. Ich muss alle Login-Passwörter von Computer, Handy und Social Media-Accounts so ändern, dass sie vom Täter nicht erraten werden können.
- B. Ich muss bei meinem Mobilfunkprovider fragen, ob irgendwelche Standortabfragen aktiviert sind. Einstellungen wie "alle/versteckte Anwendungen anzeigen" könnten in der Lage sein, im Hintergrund laufende schädliche Anwendungen zu finden. Die meisten Telefone weisen nämlich GPS-Chips auf und können den Standort bestimmen oder zusätzliche Programme installieren.
- C. Wenn ich den Eindruck habe, dass mein derzeitiger bzw. früherer Partner meine Festnetz- oder Handy-Telefonate überwacht, muss ich für Anrufe, bei denen die mir angetane Gewalt / der vorhandene Missbrauch besprochen wird, ein anderes Telefon benutzen. Es sollte kein Schnurlostelefon sein, da es leichter abgehört werden kann.

- D. Ich sollte mein Handy nicht für heikle Notizen oder Einträge verwenden, falls sie der Täter liest.
- E. Ich sollte bei meinem Handy die Ortungsfunktion „Mein i Phone suchen“ ausschalten und die Standortübermittlung meines Social Media-Accounts blockieren.
- F. Ich muss meinen Dateiverlauf im Computer regelmäßig löschen.
- G. Ich muss mich immer ausloggen, damit der Täter auf meinem Computer keinen Zugriff auf meine E-Mails usw. hat.
- H. Auf meinem PC muss ich mir der Gefahr des Öffnens von Mail-Attachments bewusst sein, die vom Täter stammen. Ich sollte solche E-Mail-Anhänge nicht öffnen, da sie von Viren befallen und/oder Spyware (Überwachungsprogramme, die über Mail-Anhänge aus der Ferne installiert werden können) enthalten könnten. Wurde eine Spyware installiert, werden damit meine Computeraktivitäten überwacht.
- I. Ich muss herausfinden, ob irgendwelche Geräte/Apparate/Vorrichtungen zu Hause mit dem Internet verbunden sind.
- J. Ich sollte herausfinden, wie sie eingestellt sind, wie sie funktionieren und sich abschalten. Ich sollte möglichst lernen, wie ich sie selbst am besten händisch auf die Werkeinstellung zurücksetzen kann.
- K. Ich sollte das Haus auf versteckte Kameras oder Mikrophone absuchen, die der Missbrauchstäter installiert haben könnte.
- L. Ich sollte alle Verlaufsprotokolle in meinem Handy oder im Computer regelmäßig löschen.
- M. Ich sollte mir möglichst eine neue SIM-Karte und ein neues Handy zulegen und es vor dem Täter geheim halten. Ich muss sichergehen, dass ich alle verknüpften Cloud-Speicher lösche, die ihn auf meinen neuen Aufenthaltsort verweisen könnten.

Ist die Überlebende die Mutter von Kindern, die bei ihr leben, könnte der Täter die elektronische Überwachung durch die Kinder bewerkstelligen. Die Überlebenden sollten sich dessen unbedingt bewusst sein.

- A. Wenn meine Kinder soziale Medien benutzen, muss ich sicherstellen, dass sie nicht meine neuen Adressen/meinen Aufenthaltsort posten, da der Täter ja darauf Zugriff haben könnte.

- B. Ich muss dafür sorgen, dass die Tracking- oder Standort-Übermittlungsmöglichkeiten der Handys, Social Media-Accounts und iPads meiner Kinder deaktiviert sind.
- C. Ich muss zusehen, dass meine Kinder E-Mail-Zugangspasswörter und sonstige Kennwörter in ihren Social Media-Accounts ändern, um die Zugriffsmöglichkeiten für den Täter zu beschränken.
- D. Wenn meine Kinder vom gewalttätigen Vater Geschenke erhalten, muss ich mich vergewissern, dass diese nicht verwandt sind und/oder Überwachung ermöglichen.
- E. Wenn meine Kinder mit dem Vater über Facetime telefonieren, muss ich ihnen unbedingt vermitteln, wie sie ihm den Standort nicht preisgeben.

9. Schritt: Was nehme ich mit, wenn ich ihn verlasse

Bewahren Sie nachstehende Dinge möglichst gemeinsam an einem einzigen Ort außerhalb Ihres Zuhauses griffbereit auf:

- Geld. Es ist nach wie vor Ihr gutes Recht, auf Geld aus gemeinsamen Sparbüchern und Girokonten zuzugreifen.
- Ihren Personalausweis, Geburtsurkunde
- Geburtsurkunden der Kinder
- Schul- und Impfzeugnisse
- Bancomatkarten, Scheckhefte
- Schlüssel zu Wohnstätte, Büro, Auto
- Medikamente
- Aufenthaltsdokumente, Arbeitsgenehmigungen
- Sozialversicherungskarten (e-card)
- Kreditkarten
- Führerschein und Zulassungsschein
- Schutzanordnung (mehrere Kopien)
- Pässe
- Schmuck
- Lieblingsspielzeug der Kinder und/oder Decken

Ich werde dieses Dokument an einem sicheren Ort aufbewahren, den mein potentieller Angreifer nicht kennt.