

Hilfeplan

1. Überlegen Sie welche wichtigen Telefonnummern Sie aus Ihrem Bekanntenkreis wählen würden. Schreiben Sie sich diese auf.

Telefonnummer: _____

2. Sollten Kinder im gemeinsamen Haushalt anwesend sein. Speichern Sie die Telefonnummern und zeigen Sie ihnen wie man diese anruft. Bringen Sie Ihren Kindern die Adresse bei.

3. Gibt es bei Ihnen im Haus Nachbar:innen denen Sie vertrauen? Vereinbaren Sie Klopfsignale an Wänden oder Heizungsrohren, damit diese Bescheid wissen und die Polizei rufen können.

4. Vereinbaren Sie ein Codewort mit Freundinnen und Freunden, damit diese im Notfall die Polizei rufen können.

Sie haben sich entschieden zu flüchten?

1. Fertigen Sie Ersatzschlüssel und Kopien Ihrer wichtigsten Dokumente an (Ausweis, Geburtsurkunde(n), evtl. Staatsbürgerschaftsnachweis.

2. Platzieren Sie die Ersatzschlüssel und, falls möglich, etwas Geld sodass Sie diese im Notfall griffbereit sind.

3. Packen Sie ihre Tasche. Das Wichtigste:

- Ausweis oder Pass für Sie und Ihre Kinder
- Geburtsurkunde von Ihnen und Ihren Kindern
- Krankenkassen-Karte von Ihnen und Ihren Kindern
- Wichtige Dokumente: Arbeitsvertrag, Renten- und Sozialbescheide
- Ggf. Heiratsurkunde
- Ggf. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Kleidung (Oberteil, Hose, Unterwäsche, Socken, Jacke)
- Hygieneartikel und wichtige Medikamente
- Extra für Kinder: Lieblingsspielzeug, Schulsachen
- Persönliche Erinnerungen, die auf keinen Fall zurückbleiben sollen.

4. Machen Sie sich vertraut mit möglichen Fluchtwegen z. B. Fenster, Treppen, Fahrstühle.

Telefonnummer

Frauenhaus24: 0800 77 080 77

Hilfetelefon (24/7): 0800 116 016

Polizei: 110

Rettungsdienst: 112