

Sicherheits- und Notfallplan

Fachstelle Täter*innenarbeit - Häusliche Gewalt. Tel 01520 / 3 28 28 38

Sicherheitsplan:

Schaffen Sie sich Maßnahmen, die schon im Vorfeld dafür sorgen, dass keine Notfallsituation auftritt! (z.B. Einschränkung des Alkoholkonsums, mit Freunden über Probleme sprechen usw.)

Meine persönlichen Maßnahmen:

Notfallplanung:

Bewährte Verhaltensregeln im Notfall:

- Mindestens zwei Armlängen Abstand zur Partnerin/Partner/Geschädigten schaffen!
- keine Gegenstände in die Hand nehmen!
- Aus der Konfliktsituation gehen, eine Auszeit nehmen!
- Partnerin/ Geschädigte mitteilen, dass Sie eine Auszeit nehmen und wie lang diese dauern soll
- Klare Regeln einhalten!
- Benutzen Sie die Regeln, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie gewalttätig werden könnten
- während der Auszeit positive Selbstgespräche führen
- keinen Alkohol / Drogen in dieser Zeit konsumieren
- holen Sie sich positive Unterstützung von FreundInnen oder der Familie (Telefonliste mitführen)
- Rufen Sie die Partnerin/ die Geschädigte an, bevor Sie wieder nach Hause gehen. Fragen, ob sie/er sich sicher fühlt. Wunsch der Partnerin/des Partners/der Geschädigten respektieren, wenn Sie noch wegbleiben sollen
- Bestehen Sie **nicht** darauf, den Konflikt unmittelbar nach Ihrer Rückkehr lösen zu können!

eigene Ergänzungen:

--