

Sicherheitstipps

Ich lasse mich nicht von meinem Umfeld isolieren.

Ich pflege Kontakte zu Nachbarn, Verwandten, Freundinnen usw.

Ich schäme mich nicht für die erlittene Gewalt und erzähle anderen, was mein Partner mit mir macht.

Ich verlasse die Wohnung, wenn ich befürchte, dass er gewalttätig werden könnte; lieber einmal zu oft als einmal zu wenig.

Ich kenne die Telefonnummern der Stellen, bei denen ich Hilfe bekomme (Polizei, BIF, Frauenhaus, Nachbar, Freundin usw.).

Ich habe soeben die Nummer der Polizei auf meinem Natel gespeichert.

Ich habe meinen Kindern erklärt, dass sie sich aus der Gewalt zwischen mir und meinem Partner heraushalten sollen.

Ich habe meinen Kindern gesagt, dass sie nicht Schuld an der Gewalt haben. Sie wissen, wo sie sich in Sicherheit bringen können, wenn jemand gewalttätig wird.

Ich bewahre Waffen und Gegenstände wie Messer, die als Waffen benutzt werden können, verschlossen oder unzugänglich auf.

Ich bringe die Waffe meines Partners ins Zeughaus.

Ich trage keine Halstücher oder langen Halsketten, mit denen ich gewürgt werden könnte.

Ich lasse mich von einer Beraterin der BIF beraten.

Ich lasse mein Handy/Tablet/Laptop auf sogenannte Spyware kontrollieren (technische Möglichkeiten, z. B. Apps, die mein Partner auf mein Handy laden kann und damit verfolgt, wo ich mich befinde und mit wem ich was kommuniziere).

Ich rufe die Polizei (117) lieber einmal zu oft als einmal zu wenig!!



BIF Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft
Postfach 9664, 8036 Zürich

Tel. 044 278 99 99
Fax. 044 278 99 98
www.bif-frauenberatung.ch
info@bif.ch