

Ich lebe nicht mehr mit dem Partner/der Partnerin zusammen.

Sicherheitstipps

Ich habe meinem Expartner klar gemacht, dass ich keinen Kontakt mehr wünsche, danach ignoriere ich ihn.

Wenn ich mich unterwegs von meinem Expartner bedroht fühle, spreche ich Passanten direkt an, mit der Bitte um Hilfe.

Ich sichere meine Wohnung (Ochsenaugen an der Tür, Schlosswechsel, evtl. Postfach usw.).

Ich mache meine Nachbarschaft auf meine neue Situation aufmerksam und bitte sie, die Polizei zu rufen, wenn sie mich für gefährdet halten.

Ich achte darauf, nie mit meinem Expartner allein zu sein.

Bei Problemen beim Besuchsrecht für die Kinder wende ich mich an die KESB (Besuchs-Beistandschaft, begleitetes Besuchsrecht usw.).

Ich informiere meine Arbeitsstelle, damit mein Expartner nicht versuchen kann, durch Drittpersonen zu mir zu gelangen.

Ich richte mein Kommen und Gehen so ein, dass immer viele Menschen anwesend sind.

Ich informiere die Schule/Betreuungsstätte meiner Kinder, wer sie abholen darf und wer nicht.

Ich ändere meine regelmässigen Termine, von denen der Expartner weiss.

Ich bin vorsichtig, wem ich Änderungen wie eine neue Adresse, Telefonnummer usw. mitteile.

Ich lasse mein Handy/Tablet/Laptop untersuchen, damit ich sicher bin, dass mein Expartner keine Kontrolle mehr über meine Daten hat.

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