

Ich bereite mich vor, meinen Partner/meine Partnerin zu verlassen.

## Sicherheitstipps

Ich sammle alle Beweise körperlicher Misshandlungen wie Fotos und Atteste und bewahre sie an einem sicheren Ort auf (bei einer Freundin, einer Nachbarin oder einem Anwalt).

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

Ich weiss, wo ich fachliche Hilfe holen kann (z. B. Beratungsstelle, Unterkunft in einem Frauenhaus, Rechtsberatung, finanzielle Unterstützung).

Ich bewahre alle wichtigen Telefonnummern und Dokumente an einer Stelle auf, so dass ich sie bei einer plötzlichen Flucht mitnehmen kann, ohne lange zu suchen.

Ich bringe einen Satz Kleidung für mich und meine Kinder zu einer vertrauten Person.

Ich weihe meine Kinder ein, der Situation und ihrem Alter entsprechend.

Ich versuche, Geld beiseite zu legen.

Ich weiss, dass häusliche Gewalt keine Privatsache ist und dass ich rechtliche Möglichkeiten zur Verfügung habe.

Ich lösche sämtliche Ortungsdienste meines Handys, damit mein Partner nicht sehen kann, wo ich mich aufhalte (Polizei oder Fachstellen können mir dabei helfen).

Ich meide soziale Medien, mit denen ich kontrolliert werden kann.

**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](http://www.bif-frauenberatung.ch)  
[info@bif.ch](mailto:info@bif.ch)