

# Sicherheitstipps bei Partnerschaftsgewalt

## Generelle Sicherheitstipps

- Ich lasse mich nicht von meinem Umfeld isolieren.
- Ich pflege Kontakte zu Verwandten, Nachbarn, Freundinnen usw.
- Ich schäme mich nicht für die erlittene Gewalt und erzähle anderen, was mein Partner mit mir macht.
- Ich weiss, dass Häusliche Gewalt keine Privatsache ist und dass ich rechtliche Möglichkeiten zur Verfügung habe.
- Ich sammle alle Beweise körperlicher Misshandlungen wie Fotos und Atteste und bewahre sie an einem sicheren Ort auf (bei einer Freundin, einer Nachbarin oder einer Anwältin).
- Ich verlasse die Wohnung, wenn ich befürchte, dass mein Partner gewalttätig werden könnte; lieber einmal zu oft als einmal zu wenig.
- Ich weiss, wo ich Hilfe bekomme und kenne die Telefonnummern der Stellen (Polizei, BIF, Frauenhaus, Rechtsberatung, Nachbar, Freundin usw.).
- Ich habe die Nummer der Polizei auf meinem Handy gespeichert.
- Ich lasse mich von einer Beraterin der BIF informieren.
- 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 keine 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.
- Wenn ich Angst habe wegen der Waffe im Haus, rufe ich die Polizei und erkläre die Gründe (z. B. Gewalt, psychische Probleme). Die Polizei kann Massnahmen ergreifen.
- Ich nehme Suizidandrohungen als Gefahrensignal ernst und informiere eine Fachstelle.
- Ich nehme Verschlechterungen der Situation ernst und bespreche sie mit einer Vertrauensperson.
- Ich schalte sämtliche Ortungsdienste meines Handys aus, damit mein Partner nicht sehen kann, wo ich mich aufhalte (Polizei oder Fachstellen können mir dabei helfen).
- Ich lasse mein Handy/Tablet/Laptop/Smartwatch/Geräte der Kinder auf 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 meide soziale Medien, mit denen ich kontrolliert werden kann.

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

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir ausschliesslich die männliche Form für Partner verwendet. Es sind damit alle Personen mit ihrer individuellen Geschlechteridentität und sexuellen Orientierung gemeint.*

## Zusätzliche Sicherheitstipps wenn ich mich trennen möchte

- 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 die wichtigste Kleidung für mich und meine Kinder zu einer vertrauten Person.
- Ich versuche, Geld beiseite zu legen.

## Zusätzliche Sicherheitstipps wenn wir nicht mehr zusammen leben

- Ich habe meinem Expartner klar gemacht, dass ich keinen Kontakt mehr wünsche, danach ignoriere ich ihn und blockiere ihn digital.
- Wenn ich mich unterwegs von meinem Expartner bedroht fühle, spreche ich Passanten direkt an, mit der Bitte um Hilfe und sage, sie sollen die Polizei rufen.
- Ich sichere meine Wohnung (Spion 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 akut gefährdet halten.
- Ich achte darauf, nie mit meinem Expartner allein zu sein.
- Ich wende mich bei Problemen mit dem Besuchsrecht für die Kinder an die KESB (Besuchsbeistandschaft, begleitetes Besuchsrecht usw.).
- Ich informiere die Schule/Betreuungsstätte meiner Kinder, wer sie abholen darf und wer nicht.
- 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 ändere meine regelmässigen Termine, von denen der Expartner weiss.
- Ich bin vorsichtig, wem ich Änderungen wie eine neue Adresse, Telefonnummer usw. mitteile.



**BIF Beratungsstelle für Frauen**  
gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Postfach, 8031 Zürich  
Tel. 044 278 99 99  
[www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)  
[info@bif.ch](mailto:info@bif.ch)

Wir sind eine vom Kanton Zürich anerkannte  
Opferberatungsstelle.