



Sicherheitsempfehlungen für Betroffene von häuslicher Gewalt, Stalking und kultureller oder ethnischer Konfliktslagen

Die einzelnen Empfehlungen sind vorformuliert. Bitte wählen Sie diese der Situation angemessen aus

- Wenn möglich, entziehen Sie sich dem unmittelbaren Zugriff des Gewalttäters (eigene Wohnung an einem anderen Wohnort usw.)
- Prüfen Sie, ob Sie kurzfristig bei entfernt lebenden Verwandten oder Freunden Unterkunft finden können.
- Frauenhäuser bieten kurzfristigen Schutz und Beratung.

Im Falle eines Angriffes

- Vermeiden Sie Konfrontationen.
- Rufen Sie die Polizei.
- Versuchen Sie zu flüchten.
- Machen Sie auf sich aufmerksam, sprechen Sie gezielt andere Personen an, bitten Sie um Hilfe.
- Diskutieren Sie nicht und lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein

Im Haushalt befinden sich Kinder

- Sensibilisieren Sie Ihre Kinder und besprechen Sie die folgenden Verhaltensregeln.
- Ihre Kinder sollen sich bei Ihnen oder konkret benannten Personen (Großeltern, Aufsichtspersonen) abmelden.
- Legen Sie fest, welche Personen für Ihre Kinder Vertrauenspersonen sind, an wen sie sich wenden können/sollen und wer ihnen (außerhalb von Kita, Hort, Schule usw.) Anweisungen erteilen darf.
- Lassen Sie Ihre Kinder nie mit unbekannt Personen mitgehen.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder bei Wahrnehmung von Unregelmäßigkeiten, Ihnen oder Ihren Vertrauenspersonen davon zu berichten.

- Lassen Sie Ihre (Klein)Kinder nicht ohne Aufsicht spielen, zur Schule gehen, Besorgungen erledigen usw.
- Sprechen Sie mit dem Betreuungspersonal von Kita, Hort und Schule über Ihre Situation und bitten Sie ggf. um Unterstützung.
- Bitten Sie das Jugendamt bei Umgangs- und Sorgerechtsregelungen um Unterstützung.
- Verängstigen Sie Ihre Kinder nicht und versuchen Sie sachlich zu bleiben.

Hat die Polizei eine Wohnungsverweisung oder ein Kontaktverbot ausgesprochen und es erfolgt eine fortgesetzte Bedrohung/Belästigung, kommen folgende Hinweise in Betracht

- Bei einem Verstoß gegen das Gewaltschutzgesetz (einstweilige Verfügung) informieren Sie die Polizei und das Gericht.
- Vermeiden Sie sichtbare Regelmäßigkeiten im Tagesablauf (verlassen Sie die Wohnung zu unregelmäßigen Zeiten, wechseln Sie die Verkehrsmittel und An- und Abfahrwege zur Arbeitsstelle, Schule usw., nutzen Sie verschiedene Supermärkte usw.)
- Meiden Sie unbelebte Orte.
- Melden Sie sich regelmäßig bei Verwandten oder Freunden. Halten Sie Kontakt, denn nur so können Unregelmäßigkeiten auffallen.
- Informieren Sie Verwandte, Freunde, Kollegen und ggf. Ihren Arbeitgeber über Ihre Situation. Bitten Sie um Hilfe, Begleitung, Aufmerksamkeit und Bekanntheit von festgestellten Unregelmäßigkeiten.
- Melden Sie sich bei größeren Fahrten/Reisen bei Verwandten oder Freunden ab.
- Treffen Sie sich nie mit dem Gewalttäter oder unbekannt Personen zu „klärenden oder letzten Gesprächen.“
- Pflegen Sie gezielt soziale Kontakte und schaffen Sie sich ein stützendes und schützendes Umfeld.



POLIZEI Brandenburg

- Achten Sie auf unbekannte Fahrzeuge, die wiederholt und ohne ersichtlichen Grund in Ihrer Umgebung abgestellt sind. Notieren Sie sich Kennzeichen, Fahrzeugtyp, Personenbeschreibungen des Fahrers und ggf. weiterer Fahrzeuginsassen.
- Melden Sie sich bei der Polizei, wenn Sie sich beobachtet fühlen.
- Öffnen Sie keine unbekanntes Postsendungen.
- Nehmen Sie keine unbekanntes Paketsendungen an.
- Kommunizieren Sie nicht öffentlich über Facebook, Twitter, Instagram und andere sozialen Medien.
- Erneuern Sie Ihre Accounts für E-Mails und Online Dienste. Die die alten Accounts sollten Sie nicht mehr nutzen und ggf. löschen.
- Veröffentlichen Sie keine privaten Angelegenheiten wie Fotos, Reisepläne, Termine und Sonstiges über soziale Medien.

Hinweise zum Umgang mit Telefon und anderen elektronischen Kommunikationsmitteln

- Wechseln Sie sämtliche Telefonnummern (Mobiltelefon, Festnetz).
- Teilen Sie Ihre neuen Erreichbarkeiten nur einem ausgewählten und überschaubaren Personenkreis mit. Empfehlenswert sind fünf wichtige Privatpersonen sowie die Ansprechpartner von Kita, Schule, Arbeitgeber, usw.)
- Bitten Sie um einen sorgsam Umgang mit Ihren Erreichbarkeiten.
- Wechseln Sie Ihr Mobiltelefon (Gerät).
- Unterdrücken Sie die eigene Rufnummernanzeige.
- Melden Sie sich am Telefon nicht mit Ihrem Namen.
- Seien Sie am Telefon zurückhaltend gegenüber Fremden.
- Untersagen Sie Ihren Kindern, Telefonanrufe anzunehmen.
- Versuchen Sie, Drohanrufe mitzuschneiden. Machen Sie sich dahingehend mit der Technik vertraut oder lassen Sie nach Möglichkeit eine Vertrauensperson mithören.
- Achten Sie bei Drohanrufen auf Hintergrundgeräusche und andere Besonderheiten wie Dialektik, Stimmen, usw.)

- Veröffentlichte Fotos enthalten regelmäßig Hinweise auf Ihren derzeitigen Aufenthaltsort.
- Gehen Sie zurückhaltend und sorgsam mit Ihren persönlichen Daten um. Entsorgen Sie keine privaten Daten (Adressen, Post) über den Hausmüll. Beantragen Sie bspw. eine Auskunftssperre.

Bei einem Wohnungswechsel

- Lassen Sie sich beim Einwohnermeldeamt beraten.

Weitere Empfehlungen

- Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung bei Opferhilfeeinrichtungen.
- Teilen Sie Ihre Sorgen und Nöte mit. Suchen Sie sich ggf. psychologische Unterstützung.
- Führen Sie einen Taschenalarm bei sich.
- Erlernen Sie einfache Selbstverteidigungsmöglichkeiten, bspw. in einem Verein.

Impressum

Polizeipräsidium des Landes Brandenburg

Behördenstabsbereich 1K, Polizeiliche Prävention

Kaiser-Friedrich-Str. 143

14469 Potsdam

Tel.: 0331 - 283 - 4260

E-Mail: polizeiliche.praevention@polizei.brandenburg.de

Stand: Mai 2026