



Wenn du merkst, dass es gleich wieder losgeht

Wenn du in deinem eigenen Zuhause regelmäßig Angst hast — vor deinem Partner, deinem Vater, wem auch immer du nicht ausweichen kannst —, dann kennst du die Zeichen. Wie er die Tür zumacht. Wie seine Stimme sich ändert. Was du in den nächsten Minuten besser nicht sagst.

Für diesen Moment ist AutoSOS gemacht. Du drückst einen Knopf, und von da an bist du nicht mehr allein.

Wann du drücken sollst

Immer dann, wenn du glaubst, dass es eskaliert und du dich nicht wehren kannst.

Nicht erst, wenn es schlimm genug ist. Nicht erst, wenn du sicher bist. Du kennst ihn besser als jeder andere — das Gefühl reicht. Und wenn dann nichts passiert, hast du nichts verloren.

Was danach passiert, ohne dich

Du drückst. Dein Handy bleibt still liegen, wo es liegt — in der Tasche, gesperrt. Es gibt keinen Ton, keine Sirene, kein Klingeln.

- Deine Freundin, deine Schwester, wer auch immer für dich da ist, wird benachrichtigt und **hört mit**.
- Sie hört selbst, was passiert. Du musst nichts erzählen, nichts beweisen und niemanden überzeugen — nicht jetzt und nicht morgen.
- **Sie kennt dich.** Sie hört an deiner Stimme, ob das ein Streit ist oder der Abend, den du gefürchtet hast. Das muss ihr niemand erklären.
- Und wenn es ganz schlimm wird, greift sie ein: ruft dich an, kommt, schickt jemanden, holt Hilfe.

Konzentrier dich auf dich und auf die Lage. Den Rest übernimmt jemand anders.

Kommt dann die Polizei?

Nicht von allein. AutoSOS ruft niemanden, den du nicht selbst ausgewählt hast. Deine Leute hören zu und entscheiden mit dir. Es steht niemand vor der Tür, weil eine App das beschlossen hat.

Bei akuter Gefahr ist die 110 der schnellste Weg — wenn du telefonieren kannst.

An den Tagen, an denen nichts passiert

Dann liegt der Knopf einfach in deiner Tasche. Aber du weißt, dass er da ist, und du weißt, wer am anderen Ende zuhört.

Das ist der Teil, den man vorher nicht ahnt: Es ändert nichts an ihm. Es ändert, wie allein du damit bist.

Womit du drückst

Am Handy zu hantieren fällt auf. Deshalb brauchst du etwas am Körper. Beides funktioniert, während das Handy gesperrt in der Tasche liegt:

1. **Einen kleinen Knopf** (Flic 2, etwa 35 €), in der Hosentasche oder am Schlüsselbund. Den drückst du, ohne überhaupt hinzusehen. Das ist der Weg, zu dem ich rate — nur mit ihm kannst du den Alarm genauso unauffällig wieder beenden.
2. **Eine Apple Watch**, falls du schon eine hast. Auf der Uhr ist ein Knopf, und ein kurzer Blick aufs Handgelenk fällt niemandem auf. Beenden kannst du einen laufenden Alarm von der Uhr aus im Moment noch nicht — dafür brauchst du den Knopf.



So groß ist der Knopf: 2,7 cm breit, 0,8 cm dick.

Ich verdiene an beidem nichts und will dir nichts verkaufen. Es sind die zwei Wege, mit denen das wirklich unauffällig gelingt.

Und wenn er es merkt?

Das ist die Angst, die schwerer wiegt als alle anderen: dass ausgerechnet die Hilfe ihn auslöst. Deshalb hier ehrlich, was du wissen musst.

Wenn der Alarm startet, leuchtet dein iPhone auf und zeigt etwas an, das aussieht wie ein laufendes Telefonat. **Das bleibt zu sehen, solange der Alarm läuft** — auch auf dem Sperrbildschirm. Das kann ich nicht abschalten. Und wenn du das Handy in dem Moment in der Hand hattest, kannst du es solange auch nicht sperren.

Drück also am besten dann, wenn er nicht auf dein Handy schaut, und leg es mit dem Display nach unten. Mit Knopf oder Uhr musst du selbst nicht hinsehen.

Und wenn er trotzdem nach dem Handy greift: **drück zweimal auf den Knopf**. Sofort, in der Tasche, ohne hinzusehen. Damit ist die Anzeige weg, und auf dem Bildschirm ist nichts mehr davon zu sehen.

Der Ton lief die ganze Zeit mit — von dem Moment an, in dem du gedrückt hast, bis zu dem, in dem du abgebrochen hast. **Das Abbrechen löscht ihn nicht.** Deine Freundin kann später anhören, was in diesen Minuten passiert ist, auch wenn sie gerade nicht zugehört hat.

Mach dir die Bewegung vertraut, an einem Tag, an dem es dir gut geht: zweimal drücken, ohne hinzusehen. Einen Rückweg, den man nur gelesen hat, findet man im Dunkeln nicht.

Und wenn er mein Handy durchsucht?

Dann findet er die App. Wenn er fragt, warum du die App hast, kannst du sagen, dass du der Notfallkontakt für deine Freundin bist. In der App selbst steht keine Liste deiner Alarme, und die Aufnahme liegt bei deiner Vertrauensperson, nicht bei dir.

Eine Spur bleibt aber, und die sollst du kennen. In der Anrufliste deines Telefons steht nach einem Alarm ein Eintrag: „AutoSOS Notruf“, ausgehend. AutoSOS läuft technisch als Telefonat — anders käme der Ton gar nicht nach draußen —, deshalb taucht es dort auf wie ein normaler Anruf. **Du kannst diesen Eintrag in der Telefon-App löschen**, so wie jeden anderen Anruf auch. Schau ihn dir einmal an einem ruhigen Tag an, zusammen mit dem zweimaligen Drücken. Was du kennst, findest du auch, wenn du keine Ruhe dafür hast.

Wenn jemand an deiner Liste von Vertrauenspersonen etwas ändert — jemanden entfernt oder jemanden hinzufügt —, erfahren die anderen davon.

Wer kann mithören?

Nur die Menschen, die du selbst eingetragen hast. Ich als Entwickler kann es nicht — auch nicht, wenn ich wollte. Keine Werbung, keine Weitergabe; bezahlt werde ich nur von den Menschen, die die App benutzen.

Für die Wege, auf denen du Angst hast

Zum Gericht. Zur Übergabe der Kinder. Zur Beratungsstelle. Nach Hause.

Vor so einem Weg kannst du eine vertraute Person live mitgehen lassen, bis du sicher bist. Meldest du dich nicht rechtzeitig, wird von selbst Alarm ausgelöst — auch dann, wenn du es nicht mehr kannst.

Du musst nicht entscheiden, ob es schlimm genug ist. Das Gefühl reicht.

Was du dafür brauchst

Die App ist kostenlos, mit zwei Vertrauenspersonen — für das iPhone, mit einer App für die Apple Watch; eine Android-Version wird gerade getestet. Die Menschen, die für dich zuhören sollen, brauchen sie auch. Richtet es gemeinsam ein, an einem Tag, an dem es dir gut geht — nicht an dem Abend, an dem du es brauchst.

Dein Schutz zuerst

Wenn dein Handy vielleicht kontrolliert wird, lass dir die Einrichtung in einer Beratungsstelle zeigen. Überlege auch, ob du diesen Zettel besser nicht auf dem Handy speicherst.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016 — rund um die Uhr, kostenlos und anonym. AutoSOS ersetzt diese Hilfe nicht, sondern ergänzt sie.

Mehr erfahren: <https://www.auto-sos.eu> · Fragen an kontakt@auto-sos.eu



Mehr erfahren:
www.auto-sos.eu/hilfe
Code scannen oder
Adresse eingeben.