

SICHER UNTERWEGS!

HEIMWEGTELEFON

TASCHENALARM

WAYGUARD-APP

VORSICHT! K.O.-TROPFEN

SEXUELLE GEWALT

NEIN HEISST NEIN

ZIVILCOURAGE

SELBSTBEHAUPTUNG



SICHER UNTERWEGS!



 **WayGuard**

(Für iOS und Android)

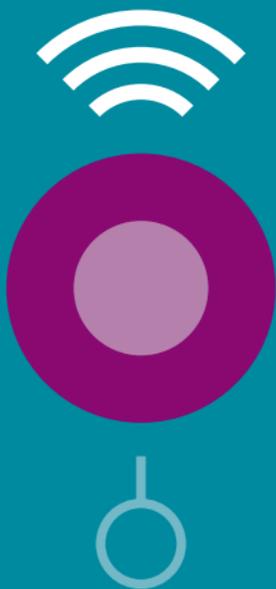


Heimwegtelefon

Das **Heimwegtelefon** begleitet dich auf dem Weg nach Hause. Wenn du dich abends oder nachts unsicher fühlst, kannst du die deutschlandweite Nummer wählen. Hier erreichst du eine Person, die sich mit dir unterhält und dich auf dem Weg begleitet. Außerdem kannst du deinen Standort und dein Ziel durchgeben, so dass im Notfall schnell die Polizei gerufen werden kann. Telefon: **030 - 120 741 82** in der Zeit von So. bis Do.: 20.00 – 24.00 Uhr; Fr. und Sa.: 22.00 – 04.00 Uhr.

WayGuard-App

WayGuard gibt dir das Gefühl nicht alleine zu sein. Aktivierst du die App, können dich das Team von WayGuard und von dir ausgewählte Kontakte auf der Karte verfolgen und wissen so immer wo du bist. Du kannst mit deinen Kontakten auch chatten oder telefonieren. Zu Hause angekommen informierst du mit einem Klick über deine Ankunft. Es besteht die Möglichkeit, einen präzisen Notruf absetzen. Die App wurde gemeinsam mit der Polizei NRW entwickelt.

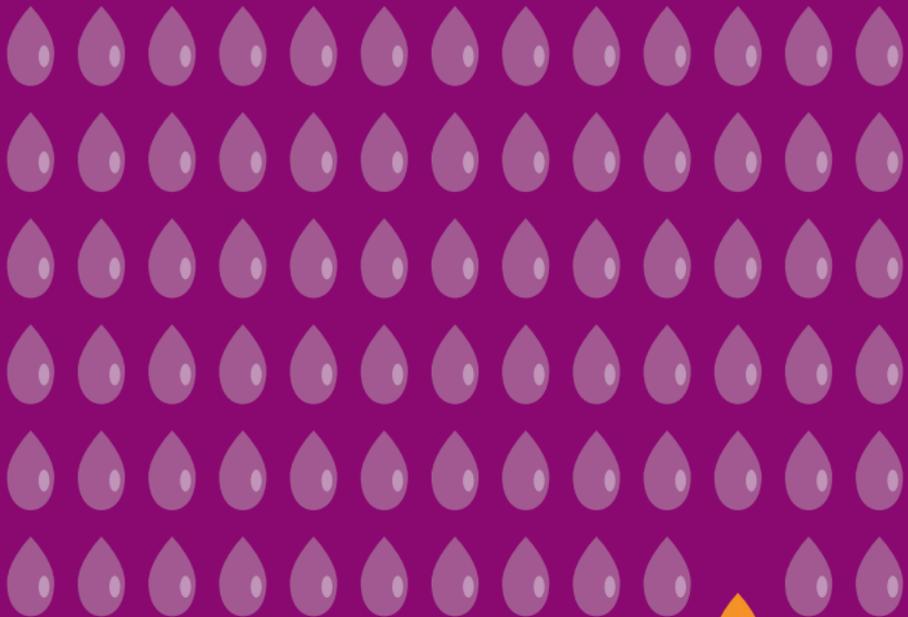


SICHER
UNTERWEGS!

Taschenalarm

Der Taschenalarm wird am eigenen Körper z.B. am Gürtel, Schlüsselbund oder der Jackentasche befestigt. Im Notfall kannst du den Alarm auslösen, indem du das Alarmgerät von der Kette ziehst und sich dadurch der Stift löst. Das Gerät gibt einen lauten und schrillen Alarmton von sich, der auf dich aufmerksam macht und die Person abschreckt. Du bekommst einen Taschenalarm in jedem Elektrofachmarkt.





GEFAHR
IM GLAS



Vorsicht! K.O.-Tropfen

K.O.-Tropfen sind fies. Du kannst sie in deinem Getränk nicht riechen, nicht sehen, nicht schmecken. Auch wenn der Name es vermuten lässt, du wirst nicht bewusstlos umfallen. K.O.-Tropfen verursachen Schwindel und Übelkeit, enthemmen, euphorisieren und machen dich willenlos. Später erinnerst du dich an nichts mehr.

Sei wachsam, wenn du feierst!

- Lass deine Getränke nie aus den Augen!
- Nimm keine offenen Getränke von Fremden an!
- Passt gegenseitig auf euch auf!
- Kommt zusammen, bleibt zusammen und geht zusammen nach Hause!

Einige Substanzen in den K.O.-Tropfen sind nur bis zu 12 Stunden nachweisbar, andere aber sogar noch Tage später. Deshalb ist es immer sinnvoll, sich möglichst schnell an ein Krankenhaus zu wenden.



ANZEIGEN

UNABHÄNGIGE

SPUREN

SICHERUNG

Sexuelle Gewalt

Wenn dich jemand betatscht, gegen deinen Willen küsst und festhält, dich vergewaltigt oder es versucht, wird dir sexuelle Gewalt angetan. Wende dich an eine Person, der du vertraust. Gemeinsam könnt ihr überlegen, was du als nächstes tun möchtest. Du brauchst jetzt noch keine Entscheidung bezüglich einer Anzeige zu treffen. Du hast aber die Möglichkeit nach einer (versuchten) Vergewaltigung dich medizinisch versorgen zu lassen und alle Tatspuren vertraulich zu sichern (ASS).

ASS- Anzeigenunabhängige Spurensicherung

Wenn es dir möglich ist, fahre **ungeduscht** ins Klinikum Lippe Detmold, dort hast du die Möglichkeit, anonym die Spuren der Tat sichern zu lassen. Das sind z. B. Fotos von Verletzungen, Kleidung/Wäsche, DNA-Spuren. Die ASS gibt dir die Chance, in Ruhe (5 Jahre) zu überlegen, wie du weiter vorgehen willst. So kannst du dich auch noch zu einem späteren Zeitpunkt für eine Strafanzeige entscheiden. **Klinikum Lippe Detmold**, Röntgenstr. 18, 32756 Detmold, Telefon: 05231 - 725620 (Anmeldung zur ASS in der Notaufnahme)

NEIN HEISST NEIN!

ALLES IST ERLAUBT,
WENN DU GLAUBST IN GEFAHR ZU SEIN:
DU DARFST **NEIN!** SAGEN, UNFREUNDLICH
SEIN, SCHREIEN, TRETEN, KÄMPFEN,
WEGLAUFEN UND **HILFE HOLEN.**



Beratung und Unterstützung

Wenn du Opfer von sexueller Gewalt geworden bist reicht eine medizinische Versorgung oft nicht aus. Unterstützung für deine psychischen Verletzungen bekommst du u. a. bei der **Frauenberatungsstelle Alraune e.V.** Hier findest du Frauen, die dir bei der Verarbeitung deiner Erfahrungen helfen und dich ggfs. auch bei einer Anzeigenerstattung unterstützen.

Strafanzeige einer (versuchten) Vergewaltigung

Eine Strafanzeige bei der Polizei kann über verschiedene Wege erfolgen: persönlich, telefonisch, online, schriftlich oder mit Hilfe eines Rechtsbeistandes. Sobald die Polizei von der Tat erfährt, wird automatisch eine Strafverfolgung in Gang gesetzt. Die Anzeige kann dann nicht mehr zurückgezogen werden. Es gilt der Grundsatz: **Nein heißt Nein!** Als strafbare Handlung gilt jeder Übergriff, der gegen den erkennbaren Willen der Frau ausgeübt wird.

STÄRKE
ZEIGEN



Was kann ich im Notfall für mich oder andere tun?

Ich kann:

- abwehren oder helfen, ohne mich selber in Gefahr zu bringen
- andere aktiv und direkt zur Mithilfe auffordern
- genau beobachten und mir Täter*in-Merkmale einprägen
- Hilfe holen unter dem Notruf 110
- mich als Zeugin zur Verfügung stellen

Wichtige Kontakte

Polizei: 110

Feuerwehr / Notarzt: **112**

Hilfetelefon: **0800 116116** (24 Std. erreichbar – kostenlos)

Frauenberatungsstelle Alraune e.V.: **05231 - 20177**



Höre auf dein Bauchgefühl!

Wenn dich jemand bedrängt oder unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. Überlege, was du willst. Auch dann, wenn du diese Person gerne magst. Nimm dich wichtig, glaube an dich selbst und an deine Kraft.



Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich der eigenen Grenzen und Rechte bewusst zu sein und diese nach außen hin kommunizieren zu können. Dazu gehört dich zu stärken und zu ermutigen deine Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen, dich offensiv und selbstbewusst zu behaupten und verteidigen.

Kannst du Selbstbehauptung lernen? Ja, das geht – und es ist wichtig! In den Kursen lernst und erprobst du, wie du dich im Alltag durchsetzen kannst, wie du dich mit eigenen Ressourcen – mit Stimme, Mimik, Gestik und Körpersprache angemessen behaupten kannst. Dies schließt neben vielen Übungen der Selbstbehauptung auch einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung mit ein.

Diese Kurse werden u. a. in der Frauenberatungsstelle Alraune e.V. angeboten. Selbstbehauptungskurse für Mädchen von 15 – 18 Jahren und Frauen.

Herausgeberin:

Frauen
Beratungsstelle Alraune e.V.

Frauenberatungsstelle Alraune e.V.

Wall 5 · 32756 Detmold

Fon 05231 - 20177

info@alraune-frauenberatung.de

www.alraune-frauenberatung.de

Telefonische Bürozeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 09.30 – 11.30 Uhr

Telefonische Sprechzeiten:

Di: 16.00 – 18.00 Uhr,

Do: 10.00 – 12.00 Uhr

- **Allgemeine Beratung für Frauen**

Trennung & Scheidung, psychische Probleme / Lebenskrisen, Essstörungen / Sucht, lesbisch Leben, Migration, Probleme am Arbeitsplatz

- **Fachberatung zu sexualisierter Gewalt**

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, Mütter / weibliche Bezugspersonen, Fachkräfte, Institutionen

- **Fachberatung zu Beziehungsgewalt (häusliche Gewalt)**

Für Frauen, weibliche Bezugspersonen, Fachkräfte, Institutionen

**HILFE TELEFON**
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016
WWW.HILFETELEFON.DE

Gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen

