

# SICHER UNTERWEGS!

HEIMWEGTELEFON

TASCHENALARM

WAYGUARD-APP

LUISA IST HIER

VORSICHT! K.O. TROPFEN

SEXUELLE GEWALT

NEIN HEISST NEIN

ZIVILCOURAGE

SELBSTBEHAUPTUNG



# 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.

# 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 einen Angreifer abschreckt. Du bekommst einen Taschenalarm in jedem Elektrofachmarkt.

# 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.



(Für iOS und Android)



IST LUISA  
HIER?



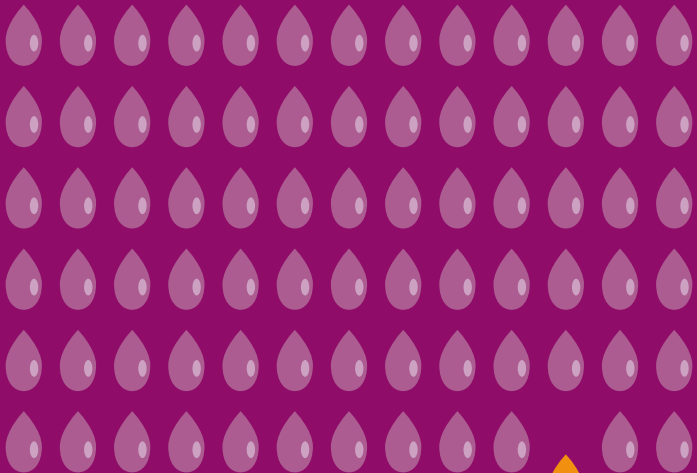
# Der Hilfe-Code

Der Code „**Ist Luisa hier?**“ hilft dir, wenn du dich bedrängt, belästigt oder bedroht fühlst. Sprich das Personal in Kneipen, Bars oder Diskotheken mit dieser Frage an. Du brauchst keine weitere Erklärung abgeben oder erzählen, warum du Hilfe suchst. Das Kneipen- und Diskothekenpersonal kennt den Code und kann dir schnell und unauffällig Unterstützung anbieten. Du entscheidest selbst, welche Unterstützung du in Anspruch nehmen willst, z.B. ein Taxi rufen oder Freunden/Freundinnen Bescheid geben.

Die teilnehmenden Bars/Clubs findest du unter

**[www.luisa-ist-hier.de](http://www.luisa-ist-hier.de)**

Du erkennst dieses Hilfsangebot außerdem an den ausgehängten Postern mit der Aufschrift: **Luisa ist hier!**



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.**

Dein  
Körper,  
ein  
Tatort.

Jede Sexualstraftat ist ein  
medizinischer Notfall.





# Sexuelle Gewalt

Wenn dich jemand betatscht, gegen deinen Willen küsst und festhält, dich vergewaltigt oder es versucht, wird dir sexuelle Gewalt angetan. Wende dich dann an eine Person, der du vertraust. Gemeinsam könnt ihr überlegen, was du als nächstes tun möchtest. Nach einer (versuchten) Vergewaltigung solltest du dich medizinisch versorgen lassen. In der Ambulanz Frauenklinik der Christophorus-Klinik Coesfeld, Südring 41, 48653 Coesfeld, Tel. 02541 - 8911302 oder 02541 - 8912342 kannst du eine Erstversorgung erhalten.

## ASS – Anonyme Spurensicherung

Wenn du es aushältst **ungeduscht** in die Frauenklinik der Christophorus-Klinik Coesfeld zu fahren, 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 zu überlegen, ob du eine Anzeige erstatten möchtest oder nicht. So kannst du dich auch noch zu einem späteren Zeitpunkt für eine Strafanzeige entscheiden. Infos: **[www.frauen-ev.de](http://www.frauen-ev.de)**

# 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 **frauen 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 tun?

## Ich kann:

- helfen, ohne mich selber in Gefahr zu bringen
- andere aktiv und direkt zur Mithilfe auffordern
- genau beobachten und mir Täter-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)

frauen e.V. – Beratungsstelle für Mädchen und Frauen: **02541 970620**

SkF e.V. – Frauen- und Kinderschutzhaus: **02594 86854** (24 Std. erreichbar)



## 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 im Kreis Coesfeld bei frauen e.V. angeboten:** Selbstbehauptungskurse für Mädchen von 7–18 Jahren, für Mütter und Töchter sowie für Mädchen und Frauen mit Behinderung.

Herausgegeben von:



**Runder Tisch**

**wir sind gegen Gewalt an Frauen und Kindern**

Friedrich-Ebert-Straße 7 · 48653 Coesfeld

Telefon 02541 189202

[www.rundertisch-kreis-coesfeld.de](http://www.rundertisch-kreis-coesfeld.de)

In Kooperation mit:



**frauen e.V.**

Beratungsstelle für Mädchen und Frauen  
Fachstelle gegen Gewalt im Kreis Coesfeld  
Frauzentrum Courage

Gartenstraße 12 · 48653 Coesfeld

Telefon 02541 970620

[www.frauen-ev.de](http://www.frauen-ev.de)



Gefördert vom:

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

