# SICHER UNTERWEGS!

HEIMWEGTELEFON

TASCHENALARM

DIGITALE WEGBEGLEITUNGEN

VORSICHT! K.O.-TROPFEN

NEIN HEISST NEIN

ZIVILCOURAGE

SELBSTBEHAUPTUNG



# SICHER UNTERWEGS!




**KommGutHeim-App**

**SafeNow-App**

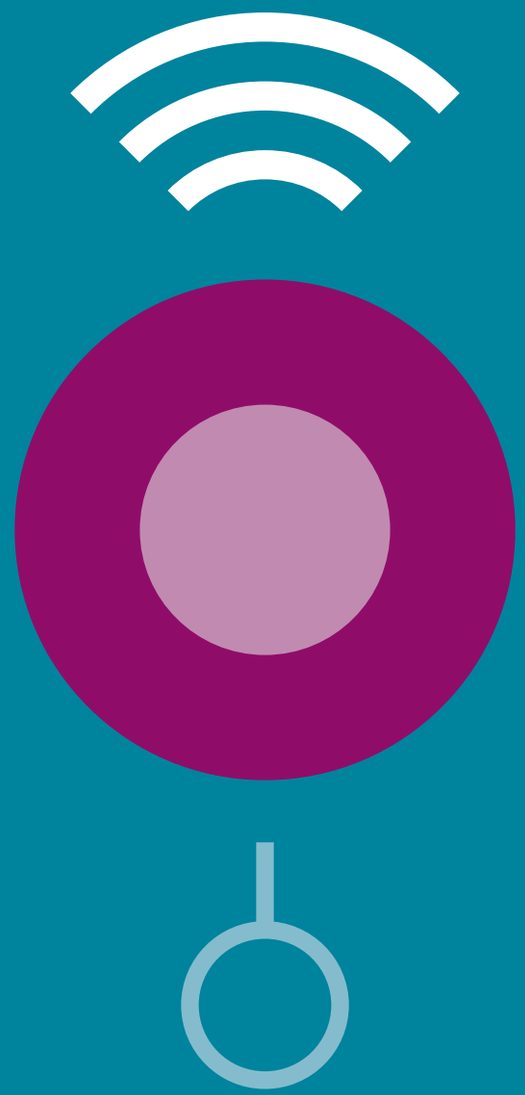
(Für iOS und Android)

## Digitale Wegbegleitung

Es gibt einige Apps die du auf dem Heimweg nutzen kannst, wenn du dich unsicher fühlst. Wie zum Beispiel die **SafeNow-App**, sie unterstützt dich in Gefahrensituationen schnell Hilfe zu holen. Ein Knopfdruck genügt und deine ausgewählten Kontakte oder das Sicherheitspersonal an bestimmten Orten können sofort benachrichtigt werden. Mit der **KommGutHeim-App** kannst du mit ausgewählten Kontakten deinen Heimweg über den Standort in Echtzeit teilen und im Notfall per Notruffunktion schnell Hilfe einfordern.

## 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.: 21.00 – 01.00 Uhr; Fr. und Sa.: 21.00 – 03.00 Uhr.



# 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



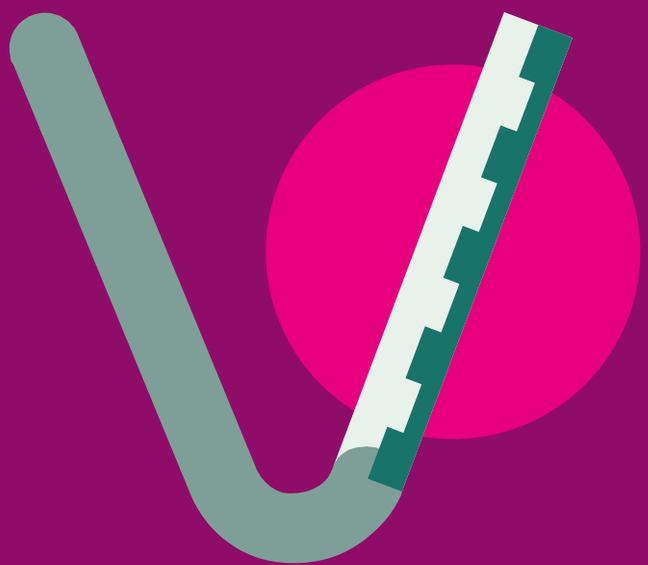
# Vorsicht! K.O.-Tropfen

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.**



# Vertrauliche SpurenSicherung NRW

# 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 (VSS).

# VSS- Vertrauliche Spurensicherung

Wenn es dir möglich ist, fahre **ungeduscht** ins Klinikum Lippe Detmold, dort hast du die Möglichkeit, vertraulich die Spuren der Tat sichern zu lassen. Das sind z. B. Fotos von Verletzungen, Kleidung/Wäsche, DNA-Spuren. Die VSS 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 VSS 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 sexuelle Gewalt erlebt hast, 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
- Nora-App: Hier kannst du einen Notruf an die Polizei, Feuerwehr oder den Rettungsdienst absetzten ohne zu sprechen
- mich als Zeugin zur Verfügung stellen

# Wichtige Kontakte

Polizei: **110**

Feuerwehr / Notarzt: **112**

Hilfetelefon: **116016** (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 14–18 Jahren und für Frauen.

Alraune
Frauen Beratungsstelle

**Frauenberatungsstelle Alraune e.V.**
Wall 5 · 32756 Detmold
Fon 05231 - 20177
info@alraune-frauenberatung.de
www.alraune-frauenberatung.de

**Bürozeiten:**
Mo. & Fr.: 09.00 – 11.00 Uhr
Di. & Do.: 09.00 – 10.00 Uhr
**Sprechzeiten:**
Di: 14.00 – 15.00 Uhr
Do:10.00 – 12.00 Uhr

**Beratungsthemen:**

- Gewalt in Beziehungen / Häusliche Gewalt
- Sexualisierte Gewalt
- Konflikte in der Partner*innenschaft / Trennung / Scheidung
- Schwierige Lebenssituationen / Lebenskrisen
- Stabilisierung nach traumatischen Erlebnissen
- Selbstwert stärken

Hilfetelefon **116 016**
**Gewalt gegen Frauen**
**www.hilfetelefon.de**

**Gefördert durch:**
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Stand: Oktober 2026 / 2. Auflage

© Konzept & Design: www.firestone-design.de