

Wichtige Kontakte

Polizei 110

Feuerwehr/ Notarzt 112

Hilfetelefon

08000 - 116 116

Bundesweites Hilfetelefon bei allen Fragen
zu Gewalt gegen Frauen - 24 h erreichbar (kostenlos)

Frauen- und Mädchenberatungsstelle

02303 - 822 02

Onlineberatung:

www.frauenforum-unna.de

Mail & Chat-Beratung für Frauen und Mädchen im Kreis Unna

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle...

- richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, unabhängig von ihrem sozialen Status, der kulturellen Herkunft und der sexuellen Ausrichtung,
- ermöglicht einen barrierefreien Zugang,
- bietet kostenlose Beratungsangebote,
- wahrt die Schweigepflicht.

Telefonische Sprechzeiten & Terminvereinbarung unter:

02303 - 822 02

Hansastr. 38 - 59425 Unna

frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de

Mo., Mi. 10:00 - 12:00 Uhr

Di., Do. 15:00 - 16:00 Uhr

Mo., Mi., Fr. 10:00 - 12:00 Uhr (in den Schulferien)

Eine Initiative von:



Frauenforum im
Kreis Unna e.V.

Spendenkonto

Frauenforum im Kreis Unna e.V.

Sparkasse UnnaKamen

IBAN: DE21 4435 0060 0000 0397 92

www.frauenforum-unna.de

Mit freundlicher Unterstützung:
**unna
marketing**
Gestaltung:
C.Ott - Unna Marketing GmbH
www.unna-marketing.de

Alles zum Thema „Sicher feiern“ - für Frauen

SICHER feiern

Zivilcourage

Was kann ich tun

Vorsicht! K.O. Tropfen

Gefahren richtig einschätzen

LUISA ist hier!

Hier bekommst du Hilfe

Das Heimwegtelefon

Sicher unterwegs

WayGuard-App

...begleitet dich nach Hause

... und vieles mehr, damit
du dich sicher fühlst!



Alles zum Thema „Sicher feiern“ - für Frauen

SICHER feiern

Zivilcourage Was kann ich tun

- Ich helfe, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen.
- Ich fordere andere aktiv und direkt zur Mithilfe auf.
- Ich beobachte genau, präge mir Täter-Merkmale ein.
- Ich organisiere Hilfe unter Notruf 110.
- Ich kümmere mich um Opfer.
- Ich stelle mich als Zeugin zur Verfügung.

Vorsicht! K.O. Tropfen Gefahren richtig einschätzen

Nimm kein offenes Getränk von Leuten an, die du nicht kennst. Auch bei Freunden oder Partybekanntschaften: Nimm nur Getränke an, deren Weg du vom Tresen an verfolgt hast. Im Zweifelsfall auf einen Drink verzichten oder nur verschlossene Flaschen annehmen.

Lass dein Getränk nicht unbeobachtet stehen. Wenn doch, lieber ein neues Getränk bestellen. Macht untereinander aus, dass ihr gegenseitig auf eure Gläser aufpasst.

Wenn dir auf einer Party jemand auffällt, der oder die benommen und orientierungslos ist, dann sprich sie an. Frag sie, ob alles in Ordnung ist, mit wem er oder sie unterwegs ist, ob du Hilfe holen oder jemanden anrufen sollst.

Luisa ist hier! Hier bekommst du Hilfe

Der Code „Ist Luisa hier?“ hilft dir, wenn du dich belästigt, bedrängt oder bedroht fühlst. Sprich das Personal in Kneipen, Bars oder Diskotheken mit dieser Fragen an. Du brauchst keine weitere Erklärung abgeben oder erzählen, warum du Hilfe suchst. Das Kneipen- und Diskothekenpersonal kennt den Code und kann Unterstützung anbieten. Die Unterstützung kann so aussehen, dass du an einen Rückzugsort begleitet wirst, dir ein Taxi gerufen wird oder Freunde informiert werden. In einer ruhigen Atmosphäre wird geschaut, wie du unterstützt werden kannst. Das Kneipenpersonal wird keine Nachfragen zur Situation stellen und keine Bewertungen über die Situation abgeben. Es geht lediglich darum zu schauen, was du jetzt möchtest. Die Kampagne „Luisa ist hier“ wurde vom Frauen-Notruf Münster e.V. initiiert.



Nein heißt Nein! Verhalten nach einem sexuellen Übergriff

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle berät, auf Wunsch anonym, über die möglichen Schritte und Unterstützungsmöglichkeiten. Sie klärt, ob eine Anzeige ratsam ist und bietet Begleitung an. Sichere alle Beweismittel, die mit der Tat zusammenhängen (Fotos von Verletzungen, Kleidung/ Wäsche,...). Die Anonyme Spurensicherung gibt die Möglichkeit, sich in Ruhe zu überlegen, ob du Anzeige erstatten möchtest oder nicht. Informationen dazu findest du auf der Internetseite www.frauenforum-unna.de

Eine Anzeige bei der Polizei kann über verschiedene Wege erfolgen: persönlich, telefonisch, online oder schriftlich. Sobald die Polizei von einer Tat erfährt, wird automatisch die Strafverfolgung in Gang gesetzt. Die Anzeige kann 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.

Sicher unterwegs Heimwegtelefon / WayGuard-App / Taschenalarm

Es gibt viele Möglichkeiten wie du mit einem sicheren Gefühl nach Hause kommst. Gehe zusammen mit Freunden oder schließe dich einer Gruppe an, wenn du dich unsicher fühlst.



Das **Heimwegtelefon** begleitet dich auf dem Weg nach Hause. Wenn du dich nachts allein in den dunklen Straßen unsicher fühlst, kannst du die deutschlandweite Nummer wählen. Hier erreichst du eine Person, die sich mit dir auf deinem Heimweg unterhält und dich auf dem Weg begleitet. Du gibst deinen Standort und dein Ziel durch, so kann im Notfall schnell die Polizei gerufen werden. **Telefon: 030 - 120 741 82**

Way Guard gibt dir das Gefühl nicht alleine zu sein. Die App begleitet dich auf deinem Smartphone nach Hause. Wenn du dich auf den Heimweg machst, startest du die App. Nun können das Team WayGuard und von dir ausgewählte Kontakte deinen Heimweg auf der Karte verfolgen und wissen so immer wo du bist. Du kannst mit deinen Kontakten auch chatten oder telefonieren. Im Notfall kannst du über den Notruf-Knopf Hilfe rufen. Wenn du zu Hause angekommen bist, informierst du mit einem Klick über deine Ankunft. Die App wurde gemeinsam mit der Polizei NRW entwickelt.

QR Code zur APP:



Der **Taschenalarm** wird am eigenen Körper z.B. am Gürtel oder der Jackentasche befestigt. Im Notfall kannst du den Alarm aktivieren, indem du das Alarmgerät von der Kette ziehst und sich dadurch der Stift löst. Das Gerät gibt einen schrillen Alarmton von sich, der auf dich aufmerksam macht und einen Angreifer abschreckt.