

# **Sicher im Rheinisch- Bergischen Kreis**



# Heimweg- telefon

Ein Service bei dem du nachts anrufen kannst, wenn du dich auf dem Heimweg unsicher fühlst. Du wirst dann am Telefon bis nach Hause begleitet und kannst angeben, wo du dich gerade befindest und welches Ziel du hast. Im Notfall kann schnell die Polizei informiert werden.

Deutschlandweit immer diese Berliner Nummer wählen: **030 120 74 182**

## Telefonzeiten

Freitag und Samstag 22 bis 3 Uhr  
Sonntag bis Donnerstag 20 bis 24 Uhr  
[www.heimwegtelefon.net](http://www.heimwegtelefon.net)

Kosten: die Telefongebühren die der Mobilfunkanbieter für einen Anruf ins Deutsche Festnetz verlangt.

# WayGuard-App

Wenn du die App aktivierst, können dich das Team von WayGuard und von dir ausgewählte Kontakte auf der Karte verfolgen. Sie wissen so immer wo du dich gerade befindest. Du kannst außerdem mit deinen Kontakten chatten oder telefonieren. Wenn du zu Hause angekommen bist, informierst du mit einem kurzen Klick darüber. Auch ein präziser Notruf kann mit der WayGuard-App abgesetzt werden. Die App wurde gemeinsam mit der Polizei NRW entwickelt.

[www.wayguard.de](http://www.wayguard.de)



# Taschenalarm

Den Taschenalarm bekommst du in jedem Elektrofachmarkt. Du kannst ihn zum Beispiel am Gürtel, an der Hand- oder Jackentasche befestigen. Der Alarm wird ausgelöst, indem du das Alarmgerät von der Kette ziehst und sich dadurch der Stift löst. Der Alarmton ist schrill und so laut, dass ein Angreifer abgeschreckt werden kann und du auf dich aufmerksam machst.



Lass dein Getränk nicht aus den Augen und nimm keine offenen Getränke an. Das gilt besonders in Diskotheken, Clubs oder Kneipen, an öffentlichen Orten und bei Veranstaltungen.

Passt gegenseitig auf eure Getränke auf.

Im Zweifel bestelle dir lieber etwas Neues.

Sollte dir übel werden oder wenn dir etwas seltsam oder komisch erscheint, sprich das Personal oder Freund\*innen an. Es ist immer okay zu gehen! Am Besten in Begleitung einer vertrauten Person.

Wenn dir jemand benommen oder hilflos erscheint, sprich diese Person an. Erkundige dich, ob alles in Ordnung ist, mit wem er oder sie unterwegs ist, ob du Hilfe holen oder jemanden anrufen sollst.

# K.o. Tropfen



**... ist hier**

**LUISA**   
**LUISA-IST-HIER.DE**

Kampagne „Luisa ist hier!“ wurde vom Frauen-Notruf Münster e.V. initiiert. | Gestaltung: dennis-harwardt.de

Luisa ist ein Hilfsangebot für Mädchen und Frauen in der Party- und Kneipenszene. Der Codesatz: „Ist Luisa hier?“ sorgt dafür, dass du aus unangenehmen Situationen oder Dates, mit Hilfe des Thekenpersonals heraus kommst.

Mit der Frage „Ist Luisa hier?“ kannst du dich ans Personal wenden und bekommst unmittelbar und diskret Hilfe. Du entscheidest dann, welche Hilfe du in Anspruch nehmen willst. Zum Beispiel ein Taxi oder Freund\*innen anrufen.

Im Rheinisch-Bergischen Kreis sind schon viele Kneipen dabei. Du erkennst das an den Plakaten und Aufklebern auf der Toilette.

# Selbstbehauptung- & Selbstverteidigung



Wir organisieren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse im Rheinisch-Bergischen Kreis für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren. Viele davon in Kooperation mit dem runden Tisch gegen Häusliche Gewalt. Die Kurse werden von erfahrenen WeDo-Trainerinnen in den Städten und Gemeinden im RBK durchgeführt. WenDo bedeutet ‚Weg der Frau‘ und orientiert sich an den Bedürfnissen von Frauen und Mädchen. Dazu gehören zum Beispiel Wahrnehmungsübungen, die dabei helfen, Situationen schnell und sicher einzuschätzen. Im Kurs geht es ganz wesentlich darum, sinnvolle Handlungsstrategien zu entwickeln.

mehr Infos gibt es hier:  
[www.frauenberatung-burscheid.de](http://www.frauenberatung-burscheid.de)

# Überlassen Sie das Schweigen uns!



Sexualisierte Gewalt ist immer noch ein Tabuthema und für Betroffene ein Geheimnis, über das viel zu lange und viel zu oft geschwiegen wird. Für Frauen und Mädchen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, kann die Hemmschwelle, das Schweigen zu brechen sehr hoch sein. Wir beraten Frauen und Mädchen ab 12 Jahren. Vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym. Terminvereinbarung: 02174/1047 oder unter [team@frauenberatung-burscheid.de](mailto:team@frauenberatung-burscheid.de)

Hier geht es zur Onlineberatung



Außerdem:  
Außensprechstunden in  
Bergisch Gladbach, Kürten,  
Leichlingen, Odenthal,  
Overath, Rösrath und  
Wermelskirchen!

# Notfall!



Zwei Drittel aller Vergewaltigungen geschehen zuhause, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Die Täter kommen meistens aus dem nahen sozialen Umfeld. Sexualisierte Gewalt findet oft in Abhängigkeitsverhältnissen statt. Überdurchschnittlich häufig sind Frauen mit Migrationsgeschichte und Frauen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung betroffen.

Was kannst Du nach einem sexuellen Übergriff tun?

- darauf achten, dass Beweismittel erhalten bleiben
- nicht putzen oder aufräumen
- Kleidung aufbewahren und nicht waschen
- falls eine Untersuchung in Frage kommt, nicht duschen oder waschen
- Gedächtnisprotokoll erstellen
- sich Hilfe suchen
- Anonyme Spurensicherung nach Sexualstraftat (ASS)



Frauenberatung  
Frauen-Zimmer e.V.  
Fachberatungsstelle gegen  
sexualisierte Gewalt im RBK  
Höhestraße 76  
51399 Burscheid



02174 1047  
team@frauenberatung-burscheid.de

**[www.frauenberatung-burscheid.de](http://www.frauenberatung-burscheid.de)**

Wir kooperieren mit der Allgemeinen  
Frauenberatungsstelle Frauen helfen Frauen e.V.  
in Bergisch Gladbach.  
[www.frauenhelfenfrauen-gl.de](http://www.frauenhelfenfrauen-gl.de)

gefördert vom:

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



Rheinisch-Bergischer  Kreis