

WO IST IHRE GRENZE?



VORAUSSCHAUEN

Aufgrund der derzeitigen Sicherheitslage in Deutschland und einer damit einhergehenden Zunahme von gewaltsamen sexuellen Übergriffen sowie anderen kriminellen (Gewalt-) Handlungen gegenüber Frauen, empfehlen wir unter den Schlagworten

Vorausschauen – Vermeiden – Entgegentreten
folgende in der Praxis bewährte Verhaltensweisen:

VERMEIDEN

ENTGEGENTRETEN



Mitwirkende:

AREVA GmbH, Karolina Michl
BMW Group, Ina Hassenewert
Deutsche Telekom AG,
Manuela Quiel & Anja Peusquens
EUROJET Turbo GmbH, Sabine Mischu
Mit freundlicher Unterstützung von BPM/ECM.

Impressum:

Anja Peusquens, erreichbar über:
Deutsche Telekom AG
Friedrich-Ebert-Allee 140, 53113 Bonn
Rufnummer: 0228-181-0
Mail-Adresse: Anja.Peusquens@telekom.de



VORAUSCHAUEN

- Beobachten Sie stets die Menschen in Ihrem Umfeld und seien Sie aufmerksam!
- Lassen Sie sich nicht durch Social Media Devices/WhatsApp sowie andere elektronische Botschaften ablenken.
- Achten Sie stets darauf, dass der Akku Ihres Smartphones aufgeladen ist, damit Sie bei Bedarf schnell Hilfe holen können.
- Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, setzen Sie sich bewusst nicht in die Ecke/ans Fenster, wo Sie leicht blockiert/ausmanövriert werden können, sondern bevorzugen Sie Plätze in unmittelbarer Nähe von Türen bzw. von Gängen.
- Seien Sie in der Dunkelheit, wann immer möglich, nicht alleine zu Fuß unterwegs.
- Wenn Sie aber alleine unterwegs sein müssen, erwecken Sie den Anschein, dass Sie Ausschau nach jemanden halten oder auf jemanden warten.
- Falls die Möglichkeit besteht, lassen Sie sich von Kolleginnen oder vertrauenswürdigen Kollegen begleiten bzw. abholen. Bilden Sie ggf. Fahrgemeinschaften!
- Behalten Sie sich vor, in der jeweiligen Situation flexibel entscheiden zu können, welches Hotel, Transportmittel oder welche Wegstrecke Sie nutzen möchten.
- Wenn Sie sich verfolgt fühlen, steuern Sie direkt einen „safe haven“ (Restaurant, Bar, Geschäft etc.) an oder bitten Sie Passanten um Hilfe bzw. darum, dass diese die Polizei verständigen. Hören Sie hierbei immer auf Ihr Bauchgefühl!
- Machen Sie sich auf Reisen stets mit den örtlichen zur Verfügung stehenden Flucht-, Ausweich- oder Notrufmöglichkeiten vertraut.
- Scheuen Sie sich in verdächtigen oder Ihnen merkwürdig erscheinenden Situationen nicht, die Polizei und danach die Sicherheitsabteilung Ihres Arbeitgebers zu kontaktieren.
- Täter präferieren erfahrungsgemäß scheinbar leicht zu überwältigende Opfer und agieren bevorzugt aus dem Verborgenen oder in Situationen in denen das Opfer (zufällig oder inszeniert) abgelenkt zu sein scheint. Seien Sie deshalb stets wachsam und agieren Sie immer selbstbewusst (aufrechte Haltung) und bewegen Sie sich zielgerichtet.
- Führen Sie stets ein Gerät mit sich, das akustisch auf Ihre eventuelle Notsituation aufmerksam macht.
- Ebenso hilfreich kann ein über GPS-ortbarer Kleinstsender sein, der in der Kleidung oder am Körper platziert wird.
- Haben Sie Selbstvertrauen und seien Sie selbstbewusst. Lernen Sie Selbstverteidigungstechniken!



VERMEIDEN

- Vermeiden Sie längere Aufenthalte alleine vor allem in Bahnhofshallen, Busstationen und deren Umgebung. Suchen Sie für die Wartezeit dort Alternativen (Bahn-Lounge, Restaurant etc). Die Polizei rät, sich in den Schutz einer Gruppe zu begeben (Frauen oder gemischte Personenansammlung).
- Aufenthalte im Bereich einsamer/leerer Parkplätze sollten grundsätzlich tabu sein. Nutzen Sie bei Autobahnfahrten bewirtschaftete Rastplätze.
- Wenn Sie alleine unterwegs sind, gehen Sie nicht durch menschenleere Straßen, sondern bewegen Sie sich an belebten Orten bzw. im Schutz anderer Menschen.
- Wenn möglich, unternehmen Sie Geschäftsreisen nicht in den frühen Morgenstunden, am späten Abend oder nachts.
- Umgehen Sie größere Menschenansammlungen, wenn sich diese aus politischen oder sportlichen Anlässen gebildet haben und die Gefahr von Auseinandersetzungen droht. Gespräche über Politik und Religion in der Öffentlichkeit meiden, um keine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.
- Vermeiden Sie außerhalb Ihrer Wohnung Routinen und nutzen Sie immer wieder einmal andere Wegstrecken und Zeiten.
- Erwecken Sie durch offensiven Augenkontakt mit Passanten nicht den Eindruck Kontakt zu suchen und wirken Sie aber auch nicht eingeschüchtert, z. B. durch Blicken auf den Boden.

Bei Interesse an einem Selbstbehauptungskurs können Sie hier weitere Informationen entnehmen:

www.selbstbehauptung-online.de

www.polizei.bayern.de

www.learn2fight.de

www.aura-nuernberg.de



ENTGEGENTRETEN

Droht eine Eskalation oder gar die Ausübung von Gewalt, dann gilt:

- Bewahren Sie Ruhe und atmen Sie bewusst.
- Setzen Sie Körpersprache/Mimik richtig ein z. B. aufrecht stehen, Blickkontakt standhalten (jedoch nicht fixieren), feste Stimme einsetzen – Achtung, zu dominantes Verhalten provoziert.
- Bemühen Sie sich um Deeskalation!
- Benennen Sie Grenzen Ihrer Toleranzbereitschaft.
- Machen Sie andere Menschen auf Ihre Notlage laut aufmerksam.
- Wenn erforderlich, verteidigen Sie sich verhältnismäßig (Notwehr), bleiben Sie dabei konsequent und wechseln Sie nicht grundlos die Strategie z. B. von Gegenwehr zu betteln/verhandeln.
- Bei einem Vorkommnis - egal wie dieses ausgegangen ist – verständigen Sie immer die Polizei sowie im Anschluss bei Geschäftsreisen die Sicherheitsabteilung ihres Arbeitgebers. Eine Verharmlosung des Geschehens schützt nur den Täter.
- Bei verbaler/physischer sexueller Belästigung, treten Sie absolut selbstsicher auf und weisen Sie laut und deutlich den Täter auf sein Fehlverhalten hin.
- Bitten Sie in der Nähe stehende Personen um Unterstützung, hierbei nicht generell um Hilfe rufen, sondern Personen konkret ansprechen z. B. „Lassen Sie meinen Arm sofort los! – Sie im blauen Hemd, können Sie mir helfen, ich werde belästigt. – Sie im grünen Mantel, rufen Sie sofort die Polizei!“.
- Täter favorisieren Opfer, bei denen Sie glauben, leichtes Spiel zu haben und agieren bevorzugt im Verborgenen oder während während inszenierten/nicht inszenierten bzw. zufälligen Ablenkungen.
- Sollten Ihr Leib und Leben akut in Gefahr sein, kämpfen Sie mit allen Mitteln, aber achten Sie dabei auf die Verhältnismäßigkeit der Mittel. In solchen Situationen wehren Sie sich so früh wie möglich mit aller Gewalt/Kraft und ggf. auch mit extremen Kontern z. B. Finger in die Augen drücken.
- Zur Gegenwehr greifen Sie nach umliegenden Gegenständen z. B. Steine; Hausschlüssel zwischen die Finger klemmen, eine Faust machen und diese als Waffe verwenden. Die Situation wird sich nicht von selbst zu Ihren Gunsten verbessern!
- Aktivieren Sie Ihren akustischen Notruf-Alarmgeber.
- Wehren Sie sich, an einen anderen (= Ihnen unbekannt) Ort verschleppen zu lassen. Dort wächst das Risiko für noch schwerere Straftaten.