



Verhaltensregeln zur Gewaltprävention

- ✓ Nimm Dein Handy mit!
- ✓ Speichere folgende Notrufnummer ein:

110 Polizei

116006 Notruf-Telefon

- ✓ Informiere eine Dir nahe stehende Person, wenn Du Dich mit einem Fremden verabredest („Blind Date“)!
- ✓ Vereinbare ein Zeichen (Rückruf, kurzes Klingeln o. ä.), wenn Du unsicher bist!
- ✓ Gehe aufrecht und senke nicht Deinen Blick!
- ✓ Strahle Ruhe aus!
- ✓ Gehe lieber einen (kleinen) Umweg, als Dich in eine Dir unangenehme Situation zu begeben!
- ✓ Sollte sich Dir jemand nähern, sprich laut und deutlich!
- ✓ Wenn Du Dich bedroht fühlst, mache die Öffentlichkeit auf Deine Gefahren-Situation aufmerksam!
- ✓ Schreie laut, wenn Du in Gefahr bist!
- ✓ Benenne den Übergriff genau („Lassen Sie meinen Arm los!“)!
- ✓ Sieze den (fremden) Angreifer!
- ✓ Hole Dir aktiv Hilfe („Sie mit der roten Jacke, rufen Sie bitte die Polizei / den Notarzt o. ä.!“)!
- ✓ Solltest Du keine Möglichkeit mehr zur Flucht haben, wehre Dich konsequent, wenn Du angegriffen wirst!
- ✓ Schlage mit den Händen gezielt zum Gesicht und/oder trete mit den Füßen gegen Schienbein oder Knie des Angreifers!
- ✓ Nehme Abstand vom Gebrauch von Abwehrsprays! Abwehrspray kann vom Angreifer gegen Dich verwendet werden.
- ✓ Denke an andere Alternativen zur Abwehr (z. B. akustische Alarmgeräte, wie die Trillerpfeife), die überraschender sind und den Angreifer bestenfalls „überrumpeln“!
- ✓ Verteidige Dich mit Hilfe von Alltagsgegenständen, wie einem Schlüsselbund, einem Regenschirm, einem Kugelschreiber etc.!
- ✓ Tue immer das, was Deine subjektive, gefühlte Sicherheit in der jeweiligen Situation verlangt!

Guidelines for violence prevention

- ✓ Always carry your mobile phone and save an emergency number in your contacts:

110 police

116006 emergency hotline

- ✓ If you are meeting someone you are not familiar with, tell a friend where you are going
- ✓ Agree on an emergency “signal” with this friend, for example a drop-call etc.
- ✓ When walking, keep upright and don’t walk along looking at the ground!
- ✓ Try to give off the impression of being calm and collected!
- ✓ It’s always better to walk a little bit further to avoid a dangerous situation than to put yourself where you might be at risk!
- ✓ If someone comes too close to you, shout loudly and clearly!
- ✓ If you feel threatened, make other passers-by aware of your situation!
- ✓ Cry out loudly if you are in danger!
- ✓ Shout out exactly what is happening (“Let go of my arm”)!
- ✓ Address the perpetrator in such a way as to make it clear that they are a stranger to you!
- ✓ Shout directly/actively for help (“You there, in the red coat – call the police/ambulance service”)!
- ✓ If escape is not possible, physically defend yourself in an effective manner!
- ✓ Punch straight for the face of the perpetrator or kick their shins or knees.
- ✓ Do not carry or use pepper spray or similar aerosols. Such products could be used by the perpetrator against you.
- ✓ A good alternative is the use of audible alarms and whistles, which are designed to be loud enough to “spook” an attacker.
- ✓ Use everyday objects in order to defend yourself (for example an umbrella, set of keys or pen).
- ✓ Never hesitate to do whatever you feel to be best for your own safety in a given situation/whatever makes you feel more in control/secure!