

VERHALTENSORIENTIERTE MASSNAHMEN

Allgemeine Tipps:

Selbstsicherheit signalisieren durch:

- aufrichtige, entschlossene Körperhaltung
- sicherer, zielstrebiges Gang
- gerader Blick – keine Blicksenkung
- laute bestimmte und klare Aussprache
- versuchen Sie Ruhe auszustrahlen
- gedanklich einen Angriff/Überfall durchspielen
- Handy: aktiviert, aufgeladen und griffbereit halten

wichtige Nummern wie
Polizeinotruf 133,
Euronotruf 112 bzw.
Polizeinummer 059133,
nahe Angehörige etc. auf Kurzspeicher legen.

Distanz:

Abstand = Sicherheit (mindestens **EINE** Armlänge)

- zu fremden Personen (besondere Vorsicht bei Bettlern, Geldwechslern etc.)
- zu fremden Fahrzeugen

- zu unübersichtlichen baulichen Objekten wie Mauernischen, Haus- und Garageneinfahrten
- Zu uneinsichtig bepflanzten Arealen wie Promenaden, Parkanlagen etc. –
Vorsicht vor allem in der Dunkelheit

TIPPS „zu Fuß bei Dunkelheit unterwegs“:

Wegstrecke überdenken:

- Bereithalten des Handys mit Notrufnummern als Kurzwahltasten
- Vermeidung von einsamen, unbeleuchteten Wegen, Plätzen und Parkanlagen
- Wegstrecken möglichst nicht als Einzelner gehen, sich in Gruppen formieren und soweit wie möglich gemeinsam gehen. Benutzung der Gehsteigmitte (Nischen, Eingänge meiden)
- Soweit wie möglich immer in Richtung gehen, wo Menschen sind,
- Umwege in Kauf nehmen
- Umgebung beobachten – nicht nur bei vermuteter Verfolgung
- Ein lautes Telefongespräch führen mit wiederholter Standortdurchgabe etc
- Wenn nötig wiederholt die Straßenseite wechseln um „Verfolgungssituationen“ abzuklären – **NICHT** schneller gehen
- Eventuell umdrehen, eine andere Richtung bzw. einen Umweg gehen (konsequentes Wechseln der Straßenseite)
- Vor Erreichung der Wohnung/Haus rechtzeitig Bereithalten der Haus- oder Wohnungsschlüssel um sofortiges Öffnen zu ermöglichen
- bei konkreter Verfolgung/Bedrohung laut „Feuer“ rufen, da dadurch sich auch andere Menschen bedroht fühlen und eher Hilfe holen, zudem wird der Täter durch diese Reaktion überrascht.
- keinen MP3 Player oder Handy mit MP3 Funktion!!!!!!

- Wenn Ihnen ein Straßenstück oder Wegstrecke unübersichtlich und gefährlich vorkommt, informieren sie auch die zuständige Gemeinde, dass diesbezüglich eine Entschärfung vorgenommen wird oder eine zusätzliche Beleuchtung angebracht wird, was auch für schwach beleuchtete Durchgänge oder Plätze gilt.

Mitfahren im PKW:

- Trampen Sie nicht!
- Falls doch – NIE allein – möglichst zu zweit!
- Bevorzugen oder nutzen Sie Mitfahrgelegenheiten bei Frauen!
- Steigen Sie NIE zu mehreren Männern ins Fahrzeug!
- Merken oder notieren Sie sich das Kennzeichen ev. Fahrzeug, Marke Type
- Halten sie ihr Handy griffbereit!
- bei Mitfahrten in einem fremden Fahrzeug: machen sie sich mit den Tür-, Fenster- und Sicherheitsgurtmechanismen vertrauen, um im Ernstfall sofort das Fahrzeug verlassen zu können.
- Aufmerksamkeit während der Fahrt ist gegeben, behalten Sie im Auge ob das Fahrtziel eingehalten wird.
- bei Zudringlichkeiten: bestehen Sie darauf, sofort aussteigen zu können
- Bei Nichtbefolgung oder Missachtung der ausdrücklichen Aufforderung an den Fahrer, öffnen sie das Fenster und werfen alle greifbaren Gegenstände – auch die aus dem Handschuhfach – aus dem Fenster, wodurch sie einerseits beim Täter einen gewissen Schock auslösen und andererseits die Aufmerksamkeit des Straßenverkehrs auf sich ziehen.

Tipps für Lenkerinnen:

- Parken Sie ihr Fahrzeug auf hell beleuchteten Parkplätzen
- in Garagen oder Tiefgaragen parken Sie ihr Fahrzeug in der Nähe des Liftes, der Kassen oder Ein- und Ausgängen oder auf speziell gekennzeichneten Frauenparkplätzen
- Sperren Sie ihr Fahrzeug immer ab – auch bei nur kurzzeitiger Verlassung
- Wenn ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt und aggressiv oder ähnliches wird, schließen Sie die Fenster und verriegeln Sie die Türen.
- Steigen Sie in keinem Fall aus dem Fahrzeug aus.
- Bei Verfolgung – notieren Sie sich das Kennzeichen, fahren sie zur nächsten Polizeistelle – auf keinen Fall zur ihrer Wohnung/Haus.
- Bei Aufdringlichkeiten eines Beifahrers oder falls ein Unbekannter versucht in ihr Fahrzeug zu steigen, hupen sie solange bis er aufgibt, oder fahren wiederum zur nächsten Polizeidienststelle.
- Keine Wertgegenstände sichtbar im Fahrzeug (zB Handtasche am Beifahrersitz)
- Auto von Innen versperren

Mit dem Taxi:

Wenn Sie von einem Freund / einer Freundin / einem Taxifahrer nach Hause gebracht werden, ersuchen Sie diese/n, **solange zu warten, bis Sie im Haus sind.**
Übrigens: Sie können bei den Taxirufnummern eine Taxifahrerin anfordern, wenn Sie lieber mit einer Frau fahren möchten. Unter den Taxifunks 601 60 und 1780 können Sie ein „Lady-Taxi“ bestellen.

Öffentliche Verkehrsmittel:

- Wenn Sie an einer Haltestelle warten, kann es sinnvoll sein, mit dem Rücken an der Wand zu stehen und/oder sich in der Nähe anderer Menschen aufzuhalten.
- Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers/der Fahrerin oder in einen Waggon, in dem sich mehrere Fahrgäste befinden.
- Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen einsteigt und aussteigt.
- Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel begripscht, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie laut: „Hände weg!“ Damit stellen Sie ihn bloß. Erfahrungsgemäß will ein Täter nie Aufmerksamkeit erregen.

Hauseingang und Stiegenhaus:

- Wenn sie von Bekannten oder mit einem Taxi nach Hause chauffiert werden, bitten Sie den Fahrer oder Fahrerin so lange zu warten, bis sie im Haus oder Wohnung sind.
- Vor Erreichung der Wohnung/Haus rechtzeitig Bereithalten der Haus- oder Wohnungsschlüssel um sofortiges Öffnen zu ermöglichen
- Licht

In der Wohnung:

- Montage von geeigneten Tür- und Fenstersicherungen
- Kontakt mit den Nachbarn halten – dadurch wird Hilfsbereitschaft vergrößert (wechselseitige Hilfeleistung)
- Sollten sie alleine die Wohnung benützen – kein Hinweise darauf an der Wohnungs-/Haustür, Postkasten – nur Familiennamen (kein Vornamen)

- bei unangenehmen Situationen, Bedrängung oder Bedrohung durch einen Mann in der Wohnung
 - auffordern, dass er die Wohnung verlässt
 - bei Nichtbefolgung entweder selbst die Wohnung verlassen um die Situation nicht weiter eskalieren zu lassen und nur mit Unterstützung wiederkehren bzw. bei Bedrängung oder Bedrohung diverse Gegenstände aus dem Fenster werfen und laut um „Hilfe oder Feuer“ rufen.
- Lassen Sie sich nach Einkäufen nie bis in die Wohnung „helfen“. Verabschieden Sie sich spätestens vor der Haustür.

Gaststätten und Lokale:

Bei Belästigungen oder Bedrängungen in einem Lokal durch andere Gäste

- stellen sie unmissverständlich klar, dass sie kein Interesse an einem Gespräch oder Kontakt haben
- teilen Sie das ohne zu zögern ihren Freunden, dem Personal, oder Geschäftsführer etc mit,
- weitere Gefahren durch KO Tropfen siehe Anhang

Gefahren durch KO Tropfen:

K.O.-Tropfen sind flüssige Drogen

Hinter sogenannten K.O.- Tropfen können sich unterschiedliche Substanzen verbergen. Sehr häufig handelt es sich dabei um die Gamma-Hydroxy-Buttersäure (GHB). Die Wirkung von GHB ist dosisabhängig und individuell sehr verschieden. In geringen Dosen kann GHB z.B. entspannend oder enthemmend wirken. Daher ist GBH auch unter dem Namen ‚Liquid Ecstasy‘ und als ‚Partydroge‘ bekannt. Doch auch geringe Menge können bereits Benommenheit, Übelkeit und Bewusstlosigkeit hervorrufen. Zudem setzt die Droge das Erinnerungsvermögen außer Kraft. Immer mehr Frauen und Mädchen werden Opfer von Vergewaltigung nach sogenannten K.O.-Tropfen.

Es ist nicht neu, dass Drogen ganz gezielt eingesetzt werden, um Frauen und Mädchen zu vergewaltigen. Eine erhöhte Gefährdung geht von GHB und ähnlichen Substanzen aus, die einerseits immer leichter zugänglich und andererseits sehr schwer nachweisbar sind.

Die Tropfen werden von den Tätern zumeist in das offenstehende Getränk des Opfers gegeben. Dies geschieht oftmals in Discotheken, Kneipen oder auf Partys. Darüber hinaus kann auch die eigene Wohnung zum Tatort werden. Die Täter können sowohl Fremde als auch Freunde, Partner oder andere Männer aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld.

K.O.-Tropfen machen zuerst willenlos und dann bewusstlos. K.O.-Tropfen kann man nicht sehen, nicht riechen und nicht schmecken. Frauen und Mädchen haben also kaum eine Möglichkeit, die heimlich zugeführten Tropfen in ihrem Getränk wahrzunehmen.

Nach der Einnahme von K.O.-Tropfen merken betroffene Frauen und Mädchen zumeist nur, dass ihnen übel und schwindlig wird - so als hätten sie ausschließlich zuviel getrunken. Bereits vor dem Verlust des Bewusstseins machen die Tropfen willenlos und leicht manipulierbar. Dennoch können betroffene Frauen und Mädchen dann noch eine Weile lang normal reden und sich bewegen, ohne dass es für Außenstehende ersichtlich wird, dass sie bereits einen ‚Blackout‘ haben.

Diese Wirkungsweise erklärt, warum K.O.-Tropfen so häufig in öffentlichen Räumen verabreicht werden: Dem Täter bleibt Zeit, die betäubte Frau oder das Mädchen an einen anderen Ort zu führen. Nach dem Erwachen aus der Bewusstlosigkeit haben die Opfer keine oder nur bruchstückhafte Erinnerung an das, was passiert ist. Die Täter zu belangen ist daher meistens sehr schwierig.

Problematisch ist ebenfalls, dass K.O.-Tropfen nur für kurze Zeit in Blut und Urin nachgewiesen werden können. Die Opfer müssen mit der Ungewissheit leben Betroffene Frauen und Mädchen erwachen häufig an fremden Orten und haben keinerlei Erinnerung mehr daran, wie sie dort hingekommen sind.

Viele Betroffene haben zunächst nur das vage Gefühl, dass etwas Seltsames geschehen ist oder sie spüren, dass es zu einem sexuellen Übergriff oder gar zu einer Vergewaltigung gekommen ist. Aus Angst, dass ihnen niemand glaubt oder ihnen ein hoher Alkoholkonsum unterstellt wird, vertrauen sich die meisten Frauen und Mädchen niemandem an.

Besonders belastend ist für betroffene Frauen und Mädchen, dass sie mit dem Erinnerungsverlust und der bleibenden Ungewissheit leben müssen. Wie merkt man, dass K.O.-Tropfen eingesetzt wurden? Zeichen für eine Vergiftung durch K.O. - Tropfen können sein:

- plötzliche Übelkeit und/oder Schwindelgefühle
- Wahrnehmungsschwierigkeiten
- Dämmerzustand (z.B., wie „in Watte gepackt“)
- Gefühle der Willenlosigkeit
- Einschränkung der Beweglichkeit bis hin zu Reglosigkeit
- Erinnerungsstörung bis hin zu zeitweiligem Erinnerungsverlust

Weitere Maßnahmen:

- Bei jeglichen Verdachtsmomenten (Schwindelgefühl, Übelkeit oder dämmrig etc.) sofort Verständigung der Polizei, des Personals oder an Freunde wenden

- Die Schmach oder die erlittene Scham in den Hintergrund stellen und Anzeigeerstattung bei der Polizei durchführen;
- KO Tropfen können überall verabreicht werden, nicht nur in einschlägigen Lokalen und zu jeder Tageszeit - nicht nur zur fortgeschrittener Stunde
- Lassen Sie oder dein Glas nie unbeobachtet. Nur Freunden oder Bekannten die man wirklich schon lange kennt und nicht solche, die man am selben Abend oder ein paar Tage zuvor kennengelernt hat) bitten, während eines Toilettenbesuches etc auf das Getränk zu achten – Gegenseitig auf die Gläser achten.
- Auch darauf achten, dass niemand mit z.B. einer Zigarette in der Hand übers Glas fährt – um dahinter die Asche im Aschenbecher zu entleeren - er könnte dabei die KO Tropfen fallen lassen – ev. Einen Bierdeckel auf das Glas stellen oder die Hand darüber halten.
- Keine Getränke annehmen, die von Fremden auf den Tisch geordert werden
- Flaschen – original verschlossen – nur vom Kellner entgegennehmen und von niemand anderen.
- Beim gemeinsamen Ausgehen mit Freunden – auch wieder gemeinsam nach Hause gehen.
- Sei dir bewusst, dass der Täter sowohl Fremde als auch „Freunde“ sein können.
- Beim sogenannten „Freundschaftsdrink“ darauf achten, dass die Gläser nicht vertauscht werden.
- Zögere nicht, wenn du dich in der Disco, auf einer Feier oder an einer Veranstaltung nicht wohl fühlst diese zu verlassen
- Sollte man sich nicht sicher sein oder das Gefühl haben, es stimmt etwas nicht, das Glas oder die Flasche auch wenn es noch halbvoll ist – ein neues Getränk anfordern.

- KO Tropfen werden nicht nur Frauen verabreicht – auch Männer sind davon schon betroffen worden – um an seine Geldtasche samt Inhalt oder an dessen Schmuck zu kommen.
- Suche sofort einen Arzt auf, wenn du den Verdacht hast, es könnten dir K.O Tropfen verabreicht worden sein.

Sexuelle Belästigung am Telefon:

- Hörer auflegen und ruhig bleiben,
- Nicht darauf eingehen, abblocken
- keine Reaktion am Telefon
- Verwendung eines Anrufbeantworters
- keine Auskunftserteilung am Telefon über Familienverhältnisse ect.
- Telefon an andere weitergeben oder an Erwachsene übergeben,
- reagieren als ob noch andere zuhause anwesend sind
- Anzeige bei der Polizei und bei der Telekom
- neue Telefonnummer/Geheimnummer beantragen,
- Streichung/ Änderung der Telefonbucheintragung
- Vortäuschen einer Fangschaltung, bzw. Installierung einer Fangschaltung
- ev. Mitmachen damit der Anrufer die Freude verliert
- Nicht viel sagen, bzw. darauf eingehen, mit der Person sachlich reden
- ev. Verwendung einer Trillerpfeife
- Achtung Mehrwertnummer (SMS, Aufforderung zum Rückruf,...)

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz:

- Ernst nehmen ihrer Empfindungen und darüber im Klaren sein, dass es sich um eine Belästigung handelt;

- Machen Sie den „Belästiger“ höflich aber bestimmt darauf aufmerksam, dass sein Verhalten unerwünscht ist – geben Sie ihm eine klares „NEIN“ zu verstehen.
- Unbedingt vom Vorfall oder Geschehenen Aufzeichnungen mit Ort, Datum und Uhrzeit machen – für eine eventuelle Beschwerde, Anzeige etc.
- Verständigung Ihres Vorgesetzten, ihres Arbeitgebers, Betriebsarzt und oder des Betriebsrates (notieren Sie sich, wann sie die Verständigung durchgeführt haben)
- Bei bestehender Möglichkeit sollten sie unmittelbar nach einem derartigen Vorfall diesen energisch und mit aller Deutlichkeit zurückweisen. Drohen Sie auch mit einer Beschwerde oder mit einer Veröffentlichung.
- Wenden Sie sich an Gleichbehandlungs- oder Frauenbeauftragte ihres Arbeitgebers, ihrer Dienststelle oder an die Arbeiterkammer;
- Der Arbeitgeber hat die Beschwerden zu prüfen, einzuschreiten gegebenenfalls erforderliche Maßnahme zu setzen und das Ergebnis dem Betroffenen mitzuteilen;

TIPPS zum allgemeinen Schutz:

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass sie beobachtet, verfolgt oder sogar bedroht werden, suchen Sie Hilfe bei anderen Menschen, in Lokalen oder Geschäften und/oder verständigen sie sofort die Polizei
- Nehmen Sie rechtzeitig ihre Haus-/Wohnungsschlüssel zur Hand, wenn sie zu Hause angekommen sind, um ein sofortiges Aufsperrern zu ermöglichen
- Lassen Sie niemals Fremde in ihr Haus/Wohnung. Gas-, Wasser-, Strom oder sonstige Handwerker werden immer angekündigt – ansonsten rufen Sie bei der jeweiligen Firma zurück und lassen sich den Namen geben, der zu Ihnen geschickt wurde

- Bei ersuchter Hilfeleistung, lassen sie auch niemanden in die Wohnung, sagen sie, dass sie entsprechende Hilfsorganisationen wie Rettung, Arzt etc verständigen werden.
- Bei Herantreten von Ihnen unbekanntem öffentlichen Organen, egal in welcher Angelegenheit, lassen sie sich den Ausweis zeigen und sehen sie sich die vorgelegte Legimitation genau an.
- Achten Sie darauf, dass ihre Handtasche, Einkaufstasche, Rucksack etc immer verschlossen ist – besondere Vorsicht bei Menschenansammlungen, Gedrängen, etc.
- Bargeldbehebungen an Bankomaten sollten tagsüber erledigt werden – achten Sie darauf – dass ihnen niemand zu nahe steht und den Code ausspäht.
- Merke: Gesundes Misstrauen hat noch niemanden geschadet und hilft Ihnen oft Unangenehmes hintan zu halten.