

So schützen Sie sich vor sexualisierter Gewalt

Das Kommissariat Kriminalprävention und Opferschutz informiert

Viele Frauen fürchten sich vor einem Überfall eines unbekanntes Täters. Statistisch gesehen finden jedoch sexualisierte Übergriffe eher im sozialen Nahraum statt. Täter kann der Bekannte aus dem Freundeskreis, der langjährige Freund, der Partner oder der ehemalige Partner sein.

Die Polizeiliche Kriminalstatistik belegt, dass ca. 75 Prozent aller angezeigten Taten von Tätern begangen werden, die dem Opfer bekannt sind. Die meisten dieser Taten werden in Wohnungen verübt.

Grundsätzlich gilt:

- Trauen Sie ihrem Bauchgefühl
- Nehmen Sie ihre Wahrnehmung ernst
- Entscheiden Sie sich zu handeln
- Gehen Sie aus der Situation

Unterwegs kommt hinzu:

- Laufen Sie weg
- Nehmen Sie einen Umweg in Kauf
- Schließen Sie sich anderen Menschen an
- Alkoholisiert sollten Sie nie alleine unterwegs sein
- Planen Sie vorher Ihren Heimweg
- Wählen Sie belebte und beleuchtete Wege

Bei Übergriffen:

- Stehen Sie aufrecht
- Sehen Sie dem Täter in die Augen
- Geben Sie kurze, klare Anweisungen, was der Täter lassen soll
- Steigern Sie Ihre Stimme, werden Sie richtig laut
- Siezen Sie den Angreifer
- Holen Sie sich aktiv Hilfe „Sie mit dem roten Shirt, rufen Sie die Polizei!“
- Falls möglich, rufen Sie über Handy die Polizei: 110

Durch Ihr Auftreten signalisieren Sie dem Täter: Ich bin kein Opfer!

Eine Studie der Polizei Hannover zum Gegenwehrverhalten bei Vergewaltigungen zeigt, dass bei leichter Gegenwehr der Frauen 64 Prozent der Täter die Tat abgebrochen haben. Bei massiver Gegenwehr konnten sogar 84 Prozent der Frauen den Täter zur Aufgabe bewegen.

Jede Frau kann sich bei Gefahr wehren. So kann das gezielte Schlagen mit Fäusten zum Gesicht und/oder Treten mit Füßen gegen Schienbeine zum Erfolg führen.

Der Einsatz von Hilfsmitteln der Selbstverteidigung (z.B. Reizstoffsprüngerät) kann zum Erfolg führen, wenn diese zum Zeitpunkt des Angriffs tatsächlich in der Hand gehalten werden. Oft aber erfolgt ein Angriff so überraschend, dass man keine Zeit mehr für einen Griff in die Handtasche hat.

Zu beachten ist, dass manche Hilfsmittel dem Waffengesetz oder anderen Auflagen unterliegen. Man sollte sich vorher entsprechend erkundigen.

Was kann ich präventiv für mich tun?

Der Polzeisportverein Bonn führt in Kooperation mit dem Kommissariat Kriminalprävention und Opferschutz jährlich sechs Selbstbehauptungskurse durch. Trainiert wird in der Sporthalle des Polizeipräsidiums Bonn unter der Leitung eines vierköpfigen Teams, dem eine Diplompsychologin, eine Kriminalbeamtin und zwei Selbstverteidigungstrainer angehören.

Weitere Einzelheiten und Anmeldungen erhalten Sie beim

Polzeisportverein Bonn

Michael Schindewolf
SBK-PSV
Postfach 1108
53852 Niederkassel

Tel.: 0228 1808-7745
Fax: 0228 1808-7744
Mobil: (+49) 1705 458203
www.selbstbehauptung-online.de
info@selbstbehauptung-online.de

oder

Kommissariat

Kriminalprävention und Opferschutz

Kriminalhauptkommissarin Kerstin Seiffert
Königswinterer Straße 500
53227 Bonn

Tel.: 0228 157676
Tel.: 0228 157612
www.bonn.polizei.nrw
KKKPO.Bonn@polizei.nrw.de