



So gehen junge Frauen auf Nummer sicher. Beim Feiern und unterwegs.

Mach Party – safe!

In Clubs, Discos und Bars willst du deinen Spaß. Und keinen Blackout, der dich hilflos und wehrlos macht. Genauso gefährlich kann eine miese Anmache auf dem Nachhauseweg werden. Leider passiert genau das jungen Frauen immer wieder – auch hier in Köln. Deshalb: Pass gut auf dich und deine Freundinnen auf. Und informier dich, wie du dich schützen kannst.

Gib K.o.-Tropfen und zu viel Alkohol keine Chance:

- Lass deine Getränke nie unbeaufsichtigt.
- Vereinbare mit deinen Freundinnen und Freunden, dass ihr gegenseitig auf euch und eure Getränke aufpasst.
- Nimm keine offenen Getränke von fremden Personen an.
- Kontrolliere unbedingt, wie viel Alkohol du trinkst. Zu viel Alkohol kann ähnlich wirken wie K.o.-Tropfen.
- Vertraue deinem Instinkt: Wird dir plötzlich schwindelig oder übel? Fühlst du dich komisch oder enthemmt? Dann sprich sofort eine Vertrauensperson an und bitte sie, bei dir zu bleiben.
- Reagiere direkt, wenn sich eine Freundin seltsam fühlt oder benimmt. Lass sie auf keinen Fall allein oder mit anderen Personen weggehen.
- Wähle im Zweifelsfall den **Polizei-Notruf 110** oder ruf **ärztliche Hilfe unter 112**, wenn der Verdacht auf K.o.-Tropfen besteht.

Komm sicher nach Hause:

- Dein Bauchgefühl sagt dir, eine Situation könnte bedrohlich werden? Dann hol frühzeitig Hilfe und Sorge für Öffentlichkeit. Sprich andere Menschen konkret an, benenne sie und sage ihnen, welche Hilfe du erwartest. Zum Beispiel: „Sie mit dem roten T-Shirt, rufen Sie die Polizei!“
- Hilfe bekommst du auch in einem Geschäft, an einer Tankstelle, in einer Gaststätte. Oder klinge an einer Haustür.
- Tu so, als würdest du im Gehen mit dem Handy telefonieren oder telefoniere tatsächlich.
- Nimm deinen Schlüsselbund o.ä. zur Hand, damit du dich bei einem Angriff sofort wehren kannst.
- Du wirst mit Worten belästigt oder körperlich bedrängt? Setz deine Stimme ein, werde laut und grenze dich ab. Sag deinem Gegenüber klar: „Lassen Sie mich in Ruhe!“ Benutze immer die „Sie“-Form, damit Außenstehende merken, dass du den anderen nicht kennst.
- Zögere nicht eine Notrufsäule zu benutzen, wähle den **Polizei-Notruf 110** oder ruf **ärztliche Hilfe unter 112**.

TIPPS & TRAINING FÜR DICH

3. kostenloser Info-Nachmittag „Partysicherheit“ – für junge Frauen

Freitag, 04.11.2016

16-19 Uhr

Alte Feuerwache, großes Forum, Melchiorstr. 3, Köln

Bitte frühzeitig kommen,
Teilnehmerzahl begrenzt

www.mach-party-safe.de

Blackout durch K.o.-Tropfen / Alkohol

Was sind eigentlich K.o.-Tropfen?

Unter K.o.-Tropfen versteht man Substanzen, die unbemerkt verabreicht werden, um einen anderen Menschen in einen willen- und hilflosen Zustand zu versetzen. Unter der Wirkung von K.o.-Tropfen kommt es immer wieder zu Sexualdelikten und Raub. Bei den verwendeten Wirkstoffen handelt es sich häufig um die Partydrogen GHB oder GBL, auch Liquid Ecstasy genannt.

Wie wirken K.o.-Tropfen?

GHB/GBL wirken entspannend und enthemmend. Je nach Dosierung stimulieren sie sexuell, machen benommen oder führen zu Tiefschlaf oder Koma. Betroffene berichten immer wieder von einem „Filmriss“ mit schlagartigem Erinnerungsverlust. Bei GHB/GBL setzt die Wirkung nach ca. 15 Minuten ein und hält bis zu vier Stunden an.

Merke ich, ob ich K.o.-Tropfen im Glas habe?

In der Regel nicht. K.o.-Tropfen sind meist farblos, ihr leichter Geruch und Geschmack werden fast immer durch das Getränk selbst überdeckt.

Welche Nebenwirkungen haben K.o.-Tropfen?

Als Nebenwirkungen werden Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerz, Krampfanfälle, Muskelkrämpfe und Verwirrtheit beobachtet. In Verbindung mit Alkohol kann GHB/GBL zu Atemnot führen.

Kann man nachweisen, dass K.o.-Tropfen verabreicht wurden?

Ja, bei GHB/GBL aber nur eine kurze Zeit. Im Blut sind die Substanzen nur ca. 6 Stunden nach der Einnahme nachweisbar, im Urin etwa 8 bis 12 Stunden.

Was tun, wenn mir (möglicherweise) K.o.-Tropfen verabreicht wurden?

Ganz wichtig ist, sofort die **Polizei unter 110** oder **ärztliche Hilfe unter 112** zu rufen. Es müssen schnellstmöglich Blut- und Urinproben genommen werden. Und in der Regel ist auch eine körperliche Untersuchung notwendig, um eventuelle Verletzungen zu dokumentieren und ggf. DNA-Spuren zu sichern.

Gibt es den typischen Täter oder Tatort?

Nein. K.o.-Tropfen werden sowohl in Clubs als auch bei privaten Festen verabreicht, von Fremden und Bekannten. In einigen Fällen weiß man sogar, dass Barkeeper zu den Tätern zählen.

Kann Alkohol mich genauso hilflos machen wie K.o.-Tropfen?

Ja. Bei einem hohen Alkoholkonsum ist die Wirkung oft ähnlich. Dieses Risiko solltest du nicht unterschätzen!

Mehr Infos auch unter www.ko-tropfen-koeln.de

Sicherheit auf dem Nachhauseweg

Was kann ich selbst für meine Sicherheit tun?

Plane schon vorher, wie du nach Club oder Party sicher nach Hause kommst – am besten in Begleitung von Freundinnen oder Freunden. Informiere dich über die Strecke und nimm notfalls einen Umweg in Kauf, um dunkle, abgelegene und unübersichtliche Straßen und Plätze zu meiden. Ruf dir ggf. unter 2882 oder 170000 ein Taxi.

Wichtig: Du solltest immer dein Handy griffbereit haben – und vorher ans Aufladen denken!

Wie verhalte ich mich richtig an Haltestellen und in Verkehrsmitteln?

An Haltestellen und Bahnhöfen solltest du dich in gut beleuchteten Bereichen und möglichst in der Nähe anderer Menschen/Gruppen aufhalten. Setz dich in Bus oder Bahn nach vorne in die Nähe der/des FahrerIn. Schau nach den roten Notrufknöpfen in Fahrzeugen und an Haltestellen. Denke außerdem daran, dich rechtzeitig über die Fahrpläne von Bus & Bahn zu informieren. So lässt sich unnötiges Warten vermeiden.

Wichtig: Benutze keine Ohrstöpsel oder Kopfhörer, damit du eventuelle Gefahrensituationen rechtzeitig wahrnimmst.

Sind die Täter immer Fremde?

Nein. Oftmals sind Täter (flüchtige) Bekannte oder Freunde. Sei deshalb wachsam und achte darauf, von wem du dich begleiten oder nach Hause fahren lässt.

Stimmt es, dass Angriff die beste Verteidigung ist?

Nein. Versuche einer körperlichen Konfrontation immer auszuweichen. Wenn du den ersten Schritt machst, kann das beim anderen zu gewalttätigen Reaktionen führen. Besser, du holst frühzeitig Hilfe, um die Gefahr abzuwenden.

Soll ich sicherheitshalber eine Waffe oder z. B. Tränengas mitnehmen?

Davon ist auf jeden Fall abzuraten. Denn du musst immer damit rechnen, dass Waffen, Tränengas, Pfefferspray & Co. dem Angreifer in die Hände fallen können und dann gegen dich eingesetzt werden. Viel nützlicher ist ein Schriallalarm, der für Öffentlichkeit sorgt.

Wie lerne ich das richtige Verhalten in Gefahrensituationen?

Es gibt Kurse, in denen Mädchen und Frauen die Grundprinzipien der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erlernen können, in Köln z. B. bei der VHS und in Sportvereinen. Empfehlenswerte Angebote findest du im Internet unter <http://goo.gl/WcRNXq>