

## Darauf pfeifen wir – Sicherheitstipps für Frauen

„Sei vorsichtig“ und „Komm gut nach Hause“. Gut gemeinte Ratschläge, die von Herzen kommen. Aber wie kann frau ihre Sicherheit und das persönliche Sicherheitsempfinden erhöhen? Mit ein paar wirklich einfachen Tricks lässt sich das subjektive Sicherheitsempfinden und die objektive Sicherheit erhöhen.

### 5 einfache Tipps für mehr Sicherheit

1. **Gefährliche Situationen vermeiden:** dunkle Gassen, einsame Gegenden.
2. **Nicht allein gehen:** lieber zu zweit oder in Gruppen unterwegs sein. Auch eine virtuelle Begleitung kann mehr Sicherheit geben. (Standort über WhatsApp teilen: Kontakt wählen und auf das Pluszeichen tippen > Standort > Live-Standort teilen. So kann der ausgewählte Kontakt den Heimweg virtuell begleiten.)
3. **Selbstbewusst auftreten:** aufrecht gehen, einen Gegenstand, wie beispielsweise einen Schlüssel in die Hand nehmen und dem Gegner direkt in die Augen schauen.
4. **Auf sich aufmerksam machen:** Laut schreien und um Hilfe bitten, indem frau „Nein“ und „Gehen Sie weg“ ruft. Dabei ist „Sie“ bessere als „Du“, denn es signalisiert Unbeteiligten direkt, dass frau mit einer unbekanntem Person spricht und die Situation heikel ist. Auch das Rufen von „Feuer“ sorgt für hohe Aufmerksamkeit.
5. **Gegner verschrecken:** beispielsweise durch Schreien oder ein lautes Pfeifen mit einer Trillerpfeife.

Ein einfaches Hilfsmittel, mit dem frau sich sicherer fühlen und auf sich aufmerksam machen kann, ist eine Trillerpfeife, denn sie macht:

- **lauten Alarm:** eine Alarmpfeife sorgt unterwegs für ein Sicherheitsgefühl, Aufmerksamkeit und Abschreckung.
- **ist einfach zu bedienen:** eine Trillerpfeife als Selbstverteidigungsinstrument ist auch in stressigen Situationen einfach zu bedienen.
- **und man kann sie immer dabei haben:** Die Trillerpfeife in einem diskreten und schlichten Design, lässt sich einfach am Schlüsselbund tragen und ist somit im Notfall leicht greifbar und zu nutzen.

