



© OAI / stock.adobe.com

# 5 Tipps für den sicheren Heimweg bei Dunkelheit

Ob nach einer langen Partynacht oder einem gemütlichen Abendessen mit der besten Freundin beim Lieblingsitaliener: Besonders bei Frauen sorgt der Heimweg bei Dunkelheit regelmäßig für ein mulmiges Gefühl. Viele haben Angst vor Übergriffen oder Belästigungen. Unsere Tipps helfen dabei, den Nachhauseweg sicherer zu gestalten. Achtung: Die Polizei rät dringend davon ab, Waffen wie zum Beispiel Messer oder Pfefferspray mit sich zu führen, um sich im Ernstfall zu verteidigen.

- 1 **Heimweg im Voraus planen: Beleuchtete, belebte und bekannte Straßen wählen, auch wenn diese einen Umweg bedeuten. Dunkle Wege und Gassen vermeiden.**
- 2 **Aufmerksam sein: Mittig die Straße entlang gehen, soweit möglich, um dunkle Einfahrten und Gassen gut im Blick zu haben.**
- 3 **Keine Kopfhörer aufsetzen, um Umgebungsgeräusche besser wahrnehmen zu können.**
- 4 **Handy stets funktionstüchtig und griffbereit halten. Bei Unsicherheit bei einer vertrauten Person anrufen und dort laufend angeben, wo genau man sich befindet.**
- 5 **Bei Gefahr laut um Hilfe rufen oder einen Schrilktaschenalarm nutzen; bei ernster Gefahr 110 wählen.**