

Sicherheitstipps für Mädchen und Frauen



IMPRESSUM

Herausgegeben und für den Inhalt verantwortlich:

Amt der Steiermärkischen Landesregierung

FA6A Referat Frau-Familie-Gesellschaft

Stempfergasse 7, 8010 Graz

Redaktionelle Bearbeitung: Ridi M. Steibl, Simone Ressler

Grafik: andesign, das graphikbuero

Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH

Stand: Februar 2005

Wir danken dem Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit des Landes Salzburg sowie dem Frauenbüro der Stadt Salzburg für die freundliche zur Verfügungstellung des Inhaltes dieser Broschüre.

Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben ohne Gewähr. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Die eigennützige Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Referates Frau-Familie-Gesellschaft nicht zulässig.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	5
Rund ums Thema Sicherheit.....	6
Nachts unterwegs: In öffentlichen Verkehrsmitteln.....	6
Angst-Räume: Hauseingang und Stiegenhaus.....	8
Sicherheit im Auto.....	8
Sexuelle Belästigung.....	10
Tipps für Mädchen.....	15
Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderungen.....	16
Tipps für Migrantinnen.....	18
Englisch: No Violence On Women.....	18
Serbokroatisch: Bez nasilja nad ženama.....	18
Türkisch: Kadınlara karşı siddete hayır.....	18
Spanisch: Contra la violencia contra las mujeres.....	18
Tipps für ältere Frauen.....	19
Sicher wohnen.....	20
Gewalt in der Familie.....	21
Nach einer Vergewaltigung.....	24
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen.....	25
Wichtige Kontakte.....	27



Jeder einzelne Gewaltakt, ist einer zu viel! Es ist leider noch immer eine traurige Tatsache, dass gerade Frauen und Mädchen sehr oft von Gewalt betroffen sind. Gerade im Zusammenhang mit Gewalt, geht es

darum wach zu sein und niemals die Augen zu verschließen! Wir alle - Frauen und Männer gemeinsam - sind gefordert lautstark gegen Gewalt aufzutreten. Qualitätsvolle Unterstützung kann in einer für Frauen und Mädchen schmerzlichen Situation wertvolles Netz, Schutz und Hilfe gleichzeitig bedeuten.

Die in der vorliegenden Broschüre beschriebenen Sicherheitstipps können Frauen und Mädchen Möglichkeiten aufzeigen, sich in schwierigen Situationen vor gewalttätigen Übergriffen zu schützen.

In der Broschüre sind auch spezifische Beratungsstellen, bei denen Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Ihre
Dr.ⁱⁿ Bettina Vollath
Landesrätin für Jugend, Frauen, Familie und Bildung

Rund ums Thema Sicherheit

Was gibt Sicherheit, was macht Angst?

Sicherheit für Mädchen und Frauen ist ein Thema, das alle angeht. Wenn Sie persönlich schon schlechte Erfahrungen gemacht haben, dann sind Sie damit ganz und gar nicht allein. Wichtig ist, dass Frauen in einer Gewaltsituation nicht allein gelassen werden. Es muss zur Selbstverständlichkeit werden, dass Frauen und Männer aktiv werden, wenn sie einen Übergriff beobachten – und dass beide Geschlechter öffentlich gegen sexuelle Belästigung und Gewalt eintreten.

Im öffentlichen Raum können schlecht beleuchtete Straßen und Wege, Plätze, Wohnhausanlagen, einzeln stehende Häuser oder Tiefgaragen Unsicherheit und Angst auslösen. Auch der Kontakt mit manchen Menschen, zum Beispiel in der Nachbarschaft oder in bestimmten Lokalen ist manchmal von vornherein unangenehm.

Im privaten Umfeld kann Gewalt und sexuelle Gewalt durch Familienangehörige, den Partner, den Freund oder

den Bekannten das Vertrauen in die eigene Sicherheit erschüttern oder dauerhaft zerstören. Mädchen und Frauen machen hier die Erfahrung, dass selbst der Freundeskreis oder das eigene Heim keine „sicheren Orte“ sind.

Das löst Unsicherheit und Ängste aus – aber es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen oder zur Wehr zu setzen. Vertrauen Sie auf sich und Ihre Fähigkeiten. Alle Erfahrungen zeigen, dass sich der überwiegende Teil der Angreifer durch aktive Gegenwehr abschrecken lässt.

Nachts unterwegs

In öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie an einer Haltestelle warten, kann es sinnvoll sein, in der Nähe anderer Menschen zu bleiben oder mit dem Rücken an der Wand zu stehen. Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers oder der Fahrerin oder in einen Waggon, in dem mehrere Fahrgäste sind. Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen aus Bus oder Zug steigt.

Zu Fuß

Scheint Ihnen ein Weg riskant, wählen Sie – wenn möglich – eine belebtere und besser beleuchtete Straße, auch wenn das mit einem Umweg verbunden ist. Gehen Sie bei Dunkelheit in der Mitte des Gehsteigs, damit Sie in Einfahrten oder dunkle Ecken gut hineinsehen. Wenn Sie ein Handy bei sich haben und Ihnen mulmig ist: **Rufen Sie jemanden an.**

Sie werden verfolgt

Wenn Sie allein unterwegs sind und das Gefühl haben, verfolgt zu werden: Es ist nicht immer sinnvoll, schneller zu gehen, in der Hoffnung, der Gefahr auf diese Weise zu entkommen. Überprüfen Sie erst einmal, ob Sie tatsächlich verfolgt werden: Wechseln Sie probeweise die Straßenseite. Folgt Ihnen der Mann oder nicht? Drehen Sie sich um, schauen Sie Ihrem Verfolger ins Gesicht, um sich über die Situation klarer zu werden. Es kann auch helfen, vor einer Auslage stehen zu bleiben. Dann sehen Sie, ob der vermeintliche Verfolger vorbeigeht oder hinter Ihnen bleibt. Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen

in die entgegen gesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie notwendig. Sie können die Richtung leichter wechseln als das Auto. Versuchen Sie das Autokennzeichen zu erkennen und einen sicheren Ort zu erreichen. Wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind und von einem Auto verfolgt werden, nützen Sie den Gehsteig, um rasch zu entkommen. Notieren Sie das Kennzeichen des Autos, das kann den Verfolger abschrecken. Wenn Sie sich verfolgt fühlen, verständigen Sie über Handy oder in einem Lokal die Polizei, Notruf-Kurzwahl 133

Bei einem Angriff

Wenn Sie von einem Mann angegriffen und körperlich bedrängt werden, dann heißt es: **Aufmerksamkeit erregen und Widerstand leisten!**

Sie können schreien, treten, laufen oder Methoden der Selbstverteidigung anwenden. Auf jeden Fall ist es wichtig, zu einem Ort zu gelangen, der belebt ist und wo Sie von PassantInnen gesehen werden, zum Beispiel Haltestellen, Lokale, Straßen. Machen Sie zum Beispiel an einer Kreuzung die AutofahrerInnen

auf sich aufmerksam. Bei Haustüren können Sie notfalls alle Klingeln drücken. Gehen Sie aber nicht in das Haus, wenn Ihnen jemand die Tür per Summer öffnet, denn dort stehen Sie dem Angreifer wieder unbeobachtet gegenüber. Schreien Sie stattdessen um Hilfe und bitten Sie, die Polizei zu rufen. Melden Sie den Angriff sofort – im eigenen Interesse und dem anderer Frauen. Erfahrungsgemäß kann die Polizei, wenn sie gleich verständigt wird und eine Personenbeschreibung bekommt, den Angreifer noch in der Gegend ausfindig machen.

Angst-Räume: Hauseingang und Stiegenhaus

Die Mehrzahl der sexuellen Gewalttaten, nämlich bis zu 90%, begehen zwar Bekannte, Verwandte und Partner oder Ehepartner; wenn der Täter ein Unbekannter ist, sind Hauseingänge und Stiegenhäuser jedoch häufige Tatorte.

Tipps

- Wenn Sie von Bekannten oder dem Taxi nach Hause gebracht werden, bitten Sie die Fahrerin oder den

Fahrer, so lange zu warten, bis Sie im Haus sind.

- Wenn Ihnen ein Strassenstück unübersichtlich und gefährlich vorkommt, dann informieren Sie die Gemeinde oder Stadtverwaltung davon. Möglicherweise kann die Stelle entschärft werden. Das Gleiche gilt auch für Durchgänge oder Plätze, die nicht oder nur schwach beleuchtet sind.

Für all diese Situationen gilt jedoch: Frauen, die aktiv auftreten und damit signalisieren, dass sie sich auch wehren, sind viel weniger gefährdet, angegriffen zu werden. Ein solches Auftreten können Sie, neben vielen praktischen Fertigkeiten, am besten in einem Selbstverteidigungskurs trainieren.

Sicherheit im Auto

Als Lenkerin – Vor- sichtsmaßnahmen

Parken Sie Ihren Wagen auf hell beleuchteten Parkplätzen. Sperren Sie Ihr Fahrzeug immer ab, auch wenn Sie es nur kurz verlassen. Parken Sie Ihren Wagen in Garagen in der Nähe der Kassa oder des Lifts, eventuell auch auf

Frauenparkplätzen, sofern sie vorhanden sind. Diese Parkplätze sind allerdings nicht in jedem Fall sicherer, da es noch keine einheitlichen Richtlinien dafür gibt. Im Falle einer Bedrohung in der Tiefgarage sollten Sie Feueeralarm auslösen, Brandknöpfe einschlagen. Wenn ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt und aggressiv auftritt, verriegeln Sie die Tür und schließen Sie das Fenster. Steigen Sie auf keinen Fall aus, denn Wort-Attacken können leicht in körperliche Angriffe ausarten. Sollte Sie der Lenker verfolgen, schreiben Sie das Kennzeichen auf. Fahren Sie auf keinen Fall zu Ihrer Wohnung, sondern ändern Sie die Route und bleiben Sie vor einer Polizei stehen. Wenn Sie von einem Beifahrer belästigt werden oder ein Unbekannter zu Ihnen in den Wagen zu steigen versucht: **Solange hupen, bis er aufgibt!**

Als Beifahrerin – was das Autostoppen betrifft

Die Polizei und der Frauennotruf raten davon ab.

Tatsache ist, dass ein Großteil der Gewalttaten gegen

Frauen an „geschützten“ Orten stattfindet. Einer dieser Orte ist das Auto. Als Beifahrerin sind Sie allerdings im Normalfall nicht wehrlos. Im Gegensatz zum Autolenker haben Sie beide Hände frei, wenn er Sie zum Beispiel begrapscht. Machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort aufhören soll, Sie zu belästigen und verlangen Sie, dass er stehen bleibt, damit Sie aussteigen können.

Vorsichtsmaßnahmen beim Autostoppen

- Stoppen Sie – wenn überhaupt – nie allein, sondern möglichst zu zweit.
- Fahren Sie vorzugsweise mit Frauen, auf der Autobahn an Raststätten ansprechen
- Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.
- Notieren Sie sich die Autonummer. Geben Sie ein genaues Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von Freunden oder Freundinnen zu einem bestimmten Zeitpunkt erwartet werden. Bemessen Sie den Zeitpunkt möglichst knapp.

- Wenn Sie ein Handy bei sich haben, rufen Sie vom Auto aus jemanden an, geben Sie das Autokennzeichen durch und sagen Sie der Person, wo Sie gerade sind und wann Sie ungefähr wo aussteigen werden.

- Wenn Sie sich bedroht fühlen, rufen Sie - auch heimlich in der Tasche die Notrufnummer 133. Sagen Sie dann, wo Sie sich in etwa befinden!

Sexuelle Belästigung

Setzen Sie eindeutige Grenzen, wenn Sie belästigt werden. Stellen Sie - mit Worten oder Gesten - klar: „Bis hierher und nicht weiter!“ Damit signalisieren Sie Stärke und weisen den Mann in die Schranken. Sagen Sie deutlich - und falls nötig, wiederholt - was Sie wollen, zum Beispiel: „Lassen Sie mich sofort in Ruhe!“ Bei körperlicher Berührung: „Greifen Sie mich nicht an!“

Übergriff oder sexuelle Belästigung, das ist...

...betatschen, berührt werden, wenn einem das unangenehm ist, zum Beispiel Arm um die Schulter, an

Knie berührt werden und so weiter, oder sich herandrängen, taxierende Blicke, sexualisierte Bezeichnungen, gesprochene Anzüglichkeiten - auch Pfiffe, festhalten, beobachten, zwingen, die Schlafzimmer- oder Badezimmertür offen zu lassen, sexualisierte Bilder oder Filme...

Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel begripscht, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können: „Hände weg!“ „Lassen Sie das sofort bleiben!“ Damit stellen Sie den Mann bloß und nichts ist Männern, die Frauen angreifen, so peinlich, wie Aufmerksamkeit zu erregen. Wenn Sie sehen, dass ein Mädchen oder eine Frau belästigt oder auch sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv! Die Betroffene braucht Ihre Unterstützung. Sprechen Sie sie an: „Wollen sie das wirklich? Sagen Sie ihm, dass er das lassen soll.“

Taxierende Blicke

Von Männern angestarrt

zu werden, ist eine Form der Belästigung, die wohl jede Frau kennt. Auch wenn Sie Scheu haben, dulden Sie dieses Verhalten nicht: Sprechen Sie den Mann an oder starren Sie mit bösem Blick zurück. Noch besser ist es, ihm auf den Hals oder die Krawatte zu starren. Das wirkt verunsichernd auf ihn!

Belästigung in Lokalen

Lokale können manchmal auch zu Orten unliebsamer Begegnungen werden. Manche Männer begreifen nicht, dass Frauen und Mädchen, die alleine unterwegs sind, nicht unbedingt Wert auf ihre Annäherungsversuche und ihren Kontakt legen. Vor allem betrunkene Männer lassen sich oft schwer abwimmeln.

- Stellen Sie klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch oder an sonstigen Kontakten haben. Wegschauen allein reicht erfahrungsgemäß meistens nicht.

- Kommt Ihnen ein Gast körperlich zu nahe, lassen Sie sich nicht verdrängen. Verteidigen Sie Ihren Platz durch eine aufrechte Körperhaltung, grenzen Sie Ihren Teil des Tisches

mit Aschenbecher, Bierdeckelhaltern usw. ab.

- Beschweren Sie sich beim Besitzer oder bei der Besitzerin des Lokales oder beim Bedienungspersonal. Ersuchen Sie sie, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden oder der Mann aus dem Lokal gewiesen wird. Wenn Sie befürchten, dass der Belästiger Ihnen nachstellt: Nehmen Sie ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.

Belästigung bei Veranstaltungen

Beim Besuch von Partys, Konzerten, Zeltfesten usw. bedenken Sie immer vorher, wie und mit wem Sie nach Hause fahren.

Lassen Sie sich nicht von anderen Besuchern mitnehmen, die Sie erst auf der Veranstaltung kennen gelernt haben. Sie setzen sich einem unnötigen Risiko aus, denn sobald Sie ins Auto eingestiegen sind, kann der Fahrer eine ganz andere Route wählen - Übergriffe finden oft in solchen Situationen statt.

Wenn Sie mit dem eigenen Auto zur Veranstaltung

fahren, parken Sie möglichst in der Nähe des Einganges und nicht an weit entlegenen Parkplätzen.

Müssen Sie dennoch spät in der Nacht durch eine schlecht beleuchtete, einsame Gegend, lassen Sie sich von Ihren Freundinnen und Freunde zum Auto begleiten. Nehmen Sie keine Personen mit, die Sie auf dem Fest kennen gelernt haben: Sie können nicht abschätzen, wie diese sich verhalten, wenn sie mit Ihnen alleine sind. Bei Veranstaltungen an Orten, wo kein Bus hinfährt, ist es für Frauen, die allein und ohne Auto unterwegs sind, oft das Sicherste, sich von einer Vertrauensperson abholen zu lassen. Ansonsten nehmen Sie ein Taxi, das Sie nach Hause oder zumindest zu einer Bahn- oder Busstation bringt.

Belästigung am Telefon

Auch Belästigung oder sexuelle Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung. Obszöne Anrufe können Angst und Schrecken auslösen und in regelrechten Terror ausarten. Mögliche Reaktionen:

- Den Hörer kommentarlos auflegen ist oft eine

zielführende Methode, um den Anrufer loszuwerden.

- Bei wiederholten Anrufen: Trillerpfeife neben das Telefon legen und kräftig in den Hörer pfeifen. Anrufbeantworter anschaffen und einschalten. Die wenigsten anonymen Anrufer gehen das Risiko ein, Obszönitäten auf Band zu sprechen.
- Eine einfache Methode gibt es bei den digitalen Telefonapparaten – hier ist durch die Eingabe einer Tastenkombination ein Anrufen nicht mehr möglich. Sie selbst können jedoch noch jemanden anrufen. Diese Funktion nennt sich „Ruhe vor dem Telefon“ und ist kostenlos.
- Um „Telefonterror“ vorzubeugen, können Sie auch eine Geheimnummer beantragen.
- Falls der Anrufer die Anzeige seiner Nummer unterdrückt, können Sie bei der Telefongesellschaft kostenlos eine „Abweisung anonymer Anrufe“ beantragen. Der Anrufer erhält dann eine Textansage, die ihm mitteilt, dass ein Anruf nur zugestellt wird, wenn er seine Rufnummer anzeigt. Der Service ist nur

möglich bei Apparaten mit Rufnummernanzeige am Gerät. Mehr dazu unter der Gratis-Telefonnummer: 0800 100 100

- Sie können beim Netzbetreiber auch eine so genannte Fangschaltung beantragen. Dies ist jedoch kostenpflichtig und ergibt oft nur die Nummer eines nicht registrierten Wertkartenhandys, sodass der Anrufer nicht ermittelt werden kann.

Über einen ausgeforschten Anrufer kann die Fernmeldebehörde wegen missbräuchlicher Verwendung des Telefons eine Verwaltungsstrafe verhängen. Wenn die Anrufe auch eine Nötigung oder gefährliche Drohung enthalten, können Sie diese bei der Polizei anzeigen. Gerichtlich wird eine Überwachung des Telefons nur angeordnet, wenn es sich bei den Anrufen um schwere gefährliche Drohung oder schwere Nötigung handelt.

Nötigung § 105 StGB

Mit Gewalt oder Drohungen jemanden zu einer Handlung, zur Duldung oder Unterlassung einer Handlung zwingen.

Schwere Nötigung § 106 StGB

Jemandem drohen mit Tod, Verstümmelung, Verunstaltung, Entführung oder mit der Vernichtung der wirtschaftlichen Existenz/der sozialen Stellung; jemanden dadurch in einen qualvollen Zustand versetzen und dadurch zu einer Handlung, zur Duldung oder Unterlassung einer Handlung zwingen.

Gefährliche Drohung § 107 StGB

Jemanden gefährlich bedrohen und dadurch in Furcht und Unruhe versetzen.

Schwere gefährliche Drohung § 107/Abs. 2

Mit dem Tod bedrohen, mit Verstümmelung, mit Verunstaltung oder mit Entführung und dadurch über einen längeren Zeitraum hindurch in einen qualvollen Zustand versetzen.

Belästigung am Arbeitsplatz

Ein Teamleiter macht wiederholt sexistische Bemerkungen, umfasst seine Kolleginnen bei jeder Gelegenheit an den Hüften und legt bei Besprechungen seine Hand auf den Oberschenkel seiner Sitznachbarin.

Das Beispiel zeigt, dass manche Männer Schwierigkeiten haben, zwischen Flirt und sexueller Belästigung zu unterscheiden. Sexuelle Belästigung ist laut österreichischem Gesetz eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und damit ausdrücklich verboten. Es ist klar definiert, was als sexuelle Belästigung gilt und was nicht: Erlaubt ist nur, was beiden gefällt. Ist das beidseitige Einverständnis nicht vorhanden oder wird es erzwungen, handelt es sich um eine Belästigung – unabhängig davon,

ob der Belästiger ein Vorgesetzter, ein Kollege oder ein Kunde ist.

Als sexuelle Belästigung gelten nicht nur unerwünschte Berührungen oder Kommentare, sondern auch zweideutige Witze oder E-Mails, unerwünschte Geschenke oder Einladungen und das Anbringen von Pin-up-Fotos. Stellen Sie klar, dass Zudringlichkeiten, egal ob in Worten oder körperlicher Art, unerwünscht sind. Lachen Sie bei frauenfeindlichen Witzen nicht aus Höflichkeit mit.

Weitere Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie

- als Mitarbeiterin in der Privatwirtschaft:
Regionalanwaltschaft für Gleichbehandlungsfragen
8020 Graz, Europaplatz 12
Tel.: 0316/720590
Internet: www.bmgf.gv.at
E-Mail: graz.gaw@bmgf.gv.at
- als Mitarbeiterin im Bundesdienst:
Gleichbehandlungsbeauftragte in den jeweiligen Dienststellen
- als Mitarbeiterin im Landes- und Gemeindedienst:
Büro der Gleichbehandlungsbeauftragten des Landes Steiermark
8010 Graz, Sporgasse 23
Tel.: 0316/877-4826
Internet: www.verwaltung.steiermark.at/gleichbehandlung
E-Mail: gleichbehandlung@stmk.gv.at
- als Mitarbeiterin in der Stadtverwaltung:
Unabhängige Frauenbeauftragte der Stadt Graz
8010 Graz, Tummelplatz 9
Tel. 0316/872-4660
Internet: www.doku.at
E-Mail: frauenbeauftragte@stadt.graz.at

Tipps für Mädchen

Wenn dir in einer Situation etwas „komisch“ vorkommt, weil dir jemand zu nahe kommt, dann kannst du diesem Gefühl vertrauen – es stimmt meistens. Wenn sich zum Beispiel im Bus, im Lift oder im Gedränge ein Bursch oder Mann an dich drückt, sag laut, dass du das nicht willst. Wenn dir mulmig dabei ist, zu einem Bekannten ins Auto zu steigen, dann tu' es auch nicht. Sag: „Danke, ich gehe gern zu Fuß.“ Es ist niemals okay, wenn ein Mann dich mit Worten, Blicken oder Berührungen bedrängt. Und es ist auch niemals deine Schuld – egal, was du anhast, was du tust oder nicht tust.

Handle nach deinem Gefühl!

Du darfst **NEIN** sagen. Und musst dich dafür nicht rechtfertigen. Wehr' dich. Zum Beispiel indem du klarmachst, dass du dir das nicht gefallen lässt: „Greifen Sie mich nicht an!“ „Lassen Sie mich in Ruhe!“ „Gehen Sie sofort weg!“ Rede – wenn möglich – mit fester Stimme und schau dem Burschen oder Mann dabei in die Augen. Da-

mit zeigst du ihm, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je früher du Grenzen setzt, desto ernster nimmt er dich. Erfahrungsgemäß bringt es nichts darauf zu warten, dass der Belästiger von selbst aufhört. Oft ist das für den Burschen oder Mann nur ein Test, wie weit er gehen kann, was du dir alles gefallen lässt.

Du kannst dir Hilfe holen!

Wenn du begrapscht oder blöd angemacht wirst, erzähl es anderen: deinen Eltern, deiner Freundin oder den Mitarbeiterinnen einer Mädchen- oder Frauenberatungsstelle. Wenn zum Beispiel deine Eltern dich nicht ernst nehmen, versuch' es bei einer Beratungsstelle – auch wenn du dich dazu vielleicht überwinden musst. Es lohnt sich, denn so kann die Belästigung aufhören. Auch ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen ist eine Möglichkeit. Dabei lernst du, dich zu wehren.

Internet und Chatroom

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, andere leicht kennen zu lernen. Gib aber nicht vorschnell deinen vollen Namen, deine Adres-

se oder Telefonnummer her; verwende einen Nickname. Sich mit jemandem aus dem Internet zu treffen, kann sehr aufregend sein. Am besten bestimmst du den Ort dafür. Verabrede dich zum ersten Mal nicht in einer Wohnung oder in einer Gegend, die du nicht kennst. Wähle einen öffentlichen Ort – zum Beispiel ein Kaffeehaus. Du kannst auch deine Freundin zum Treffen mitnehmen. Hab Spaß! Und informiere jemanden davon, wann und wo du bist.

In der Schule und am Heimweg

Mädchen erleben auch in der Schule herabwürdigende Sprüche oder Berührungen durch Mitschüler und fühlen sich damit oft allein gelassen. Von einem Mitschüler begripscht zu werden, gehört dann scheinbar zum normalen Schülerinnenleben. Das ist aber überhaupt nicht so! Diese Burschen haben nicht das Recht, dich zu belästigen! Auch zweideutige Bemerkungen und Belästigungen durch Lehrer brauchst du dir nicht gefallen zu lassen! Wehr dich! Rede mit deinen Eltern darüber oder mit einer Lehrerin deines Vertrauens. Verbünde dich mit Klassenkolleginnen: Gemeinsam

seid ihr stärker: Ihr könnt dem Mitschüler oder Lehrer selbstsicher entgegenreten und klar machen, dass ihr sein Verhalten nicht duldet. Vielleicht könnt ihr auch einen Selbstverteidigungskurs in der Schule organisieren. Auch Belästigungen am Heimweg von der Schule oder der Disko kommen immer wieder vor. Hier gilt: Passantinnen um Hilfe bitten, laut schreien und so weiter. Wichtige Kontakte findest du ab Seite 27!

Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderungen

Für viele Mädchen und Frauen mit Behinderungen gehört die Erfahrung, dass ständig andere, vor allem Nichtbehinderte über sie bestimmen, zu ihrem Alltag. Ebenso wie körperliche Grenzüberschreitungen – bei Untersuchungen, Pflege und Hilfeleistung oder auch unabhängig davon. Das alles macht es ihnen schwer, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Sexuelle Berührungen und Gewalt lösen dann oft Verwirrung und zwiespältige Gefühle aus – besonders, wenn der Täter ein Nahestehender ist.

Er redet dem Mädchen oder der Frau ein, dass ihre Gefühle nicht in Ordnung sind, dass seine sexualisierte Gewalt eine Form von Liebe ist. Und sie solle ihm dankbar sein, dass er sie trotz ihrer Behinderung „liebt“ und sexuell attraktiv findet.

Das stimmt nicht! Jede Frau hat das Recht auf selbst bestimmte Sexualität und eine erfüllende Partnerschaft und keine Frau muss sexuelle Gewalt einfach hinnehmen.

Sich jemandem anvertrauen

Das Gespräch mit einer Vertrauensperson – so schwer es auch fällt – ist meist der einzige Weg aus der Gewaltsituation. Falls Sie Zweifel haben, dass man Ihnen glaubt: Die Mitarbeiterinnen einer Beratungsstelle sind 100%ig auf Ihrer Seite.

Auch ohne eine Trennung von der betreffenden Person kann eine Beratung Ihre Lage verbessern.

Wie die Beratung gegen Gewalterfahrungen vorbeugen kann:

- lernen und üben, NEIN zu sagen
- ein positives Körpergefühl entwickeln

- Abhängigkeiten prüfen – welche müssen nicht sein?

Tipps für Mädchen und Frauen mit Lernschwierigkeiten

Was Spaß macht:

- sich anlachen, sich necken
- kuscheln, schmusen, küssen – wenn beide es wollen
- miteinander schlafen, wenn beide Spaß daran haben

Was keinen Spaß macht:

- blöde Sprüche
- ausgelacht werden
- angefasst werden, wenn ich nicht will
- angefasst werden, wo ich nicht will
- Gewalt: wenn mir jemand weh tut

Ich darf NEIN sagen, wenn ich etwas nicht mag. Meinen Kollegen, meinem Chef, meinem Freund, Familienmitgliedern und Betreuern. Manchmal ist es schwer, NEIN zu sagen, oder es nützt nichts. Ich

- bekomme Angst
- werde traurig
- kann nicht mehr gut schlafen

- schäme mich
- denke, ich bin schuld.

ABER: Keine Frau und kein Mädchen ist schuld, wenn sie Gewalt erlebt. Erzähl jemandem davon. Du hast das Recht auf Hilfe. Erzählen Sie jemandem davon. Sie haben das Recht auf Hilfe.

Tipps für Migrantinnen

Gewalt hat viele Gesichter: erniedrigen, demütigen, beleidigen, beschimpfen, missachten, benutzen, belästigen, quälen, schlagen, missbrauchen... Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf Schutz und Sicherheit! Haben Sie Probleme als Frau in einem fremden Land? Dann gibt es Beratung und Hilfe für Sie!

Englisch: No Violence On Women

There are many different forms of violence against women: affronting, insulting, threatening, disobeying, harassing, torturing, hitting, abusing...

You have a legal claim of protection and security! If you have problems as a woman in a foreign country, apply to institutions providing support and counseling!

Serbokroatisch: Bez nasilja nad ženama

Nasilje ima više lica: ponižavanje, vrijeđanje, psovanje, nepoštovanje, iskorištavanje, uznemiravanje, mučenje, udaranje, zlostrovanje, ubijanje. Vi imate zakonsko pravo na zaštitu i sigurnost!!

Imate li problema kao žena u stranoj zemlji? Postoji savjetovanište i pomoć za vas!

Türkisch: Kadınlara karşı siddete hayır

Şiddetin şekli çoktur. Örneğin: aşağılamak, küçük görmek, hakaret etmek, küfretmek, dikkate almamak, kullanmak, rahatsız etmek, eziyet etmek, dövmek, susturmak... Bunlara karşı korunabilmeniz ve güvenliğiniz için yasal haklarınız var!!

Kadın olarak yabancı bir ülkede sorunlarınız mı var? O zaman sizin için danışma ve yardım imkanları da var!

Spanisch: Contra la violencia contra las mujeres

Violencia hay en distintas formas: degradar, humillar, insultar, injuriar, no respetar, aprovechar, molestar, martirizar, pegar, abusar... !! Cada mujer tiene derecho

legítimo a protección y seguridad!! Para mujeres que tienen problemas en un país extranjero hay consulta y ayuda.

Tipps für ältere Frauen

Männer, die Gewalt ausüben, sehen in älteren Frauen oft gutgläubige Opfer. Sie geben sich an der Wohnungstür als Beamte, Handwerker oder als lang verschollene Neffen aus, tragen die Einkaufstasche bis vor die Haustür oder gar bis in die Wohnung. Natürlich ist nicht jeder hilfsbereite Mensch ein Betrüger.

Bleiben Sie dennoch vorsichtig:

- Lassen Sie niemals einen Fremden in ihre Wohnung! Verabschieden Sie sich von einem Helfer spätestens an der Haustür.

- Sichern Sie ihre Tür mit einem Zusatzschloss, kombiniert mit einem Sicherheitsbügel. Informieren Sie sich vor dem Kauf beim Kriminalpolizeilichen Beratungsdienst: Telefon 0662-6383-4030

- Wenn es läutet: Schauen Sie zuerst in den Spion.

Öffnen Sie die Tür im Zweifelsfall mit eingehängtem Sicherheitsbügel.

- Kommen Handwerker, Beamte oder Vertreter von Vereinen unangemeldet, verlangen Sie einen Ausweis. Scheuen Sie sich nicht, bei der betreffenden Firma bzw. bei der Behörde telefonisch rückzufragen.

- Tragen Sie auf der Straße die Handtasche zur Häuserseite gewendet. Halten Sie sie nicht um jeden Preis fest – ein Sturz kann komplizierte Brüche zur Folge haben. Tragen Sie den Wohnungsschlüssel nicht in der Handtasche, sondern am Körper. Tragen Sie keine hohen Geldbeutel bei sich.

Gewalt in der Familie

Auch wenn Sie von Familienmitgliedern beschimpft oder bedroht werden, ist das Gewalt. Ebenso, wenn man Sie einsperrt, schlägt, Ihnen kein Geld gibt oder sonst Druck auf Sie ausübt. Oft erscheinen da Anzeigen sinnlos.

Sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber oder holen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle. Das ist der beste Weg zu einer bes-

seren Situation daheim und zu einem starken Selbstwertgefühl für Sie persönlich.

Sexuelle Gewalt

Über sexuelle Gewalt gegen ältere Frauen wird selten gesprochen. Trotzdem gibt es sie: in der Ehe oder Partnerschaft oder auch bei pflegebedürftigen Frauen. Gerade bei älteren Frauen ist die Scham, darüber zu sprechen, meist besonders groß. Oft dauert die Gewalt in der Ehe oder Partnerschaft schon Jahre oder Jahrzehnte an: Für die betroffenen Frauen wird es immer schwieriger, Hilfe zu suchen. Viele ältere Frauen sind sich auch nicht sicher, ob sie das Recht haben, sich gegen sexuelle Bedrängung und Gewalt in ihrer Ehe oder Partnerschaft zu wehren, geschweige denn die Polizei zu rufen.

Sie haben dieses Recht! Und Sie sind ganz gewiss nicht allein in diese Lage. Sich jemandem anzuvertrauen, bedeutet den ersten Schritt aus der Leidenssituation.

Frauen-Notrufe sind auch für ältere Frauen da, ebenso wie Beratungseinrichtungen und Frauenhäuser. Diese Stellen können Ihnen auch dann helfen, wenn eine Trennung oder Strafanzeige

für Sie im Moment nicht in Frage kommt.

Sicher wohnen

Vor allem ältere und allein stehende Frauen sind in ihrer Wohnung gefährdet, Betrügern oder Dieben zum Opfer zu fallen. Es gibt jedoch für Frauen jeden Alters Möglichkeiten, sich zu schützen, um sich zu Hause sicher fühlen zu können.

Vorsichtsmaßnahmen

- Wohnen Sie alleine, sollte dies an der Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Sorgen Sie dafür, dass am Türschild nicht der volle Vorname steht.
- Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich.
- Schützen Sie sich durch ein Sicherheitsschloss an der Eingangstür. Bei Ihrer Polizei können Sie sich darüber informieren.
- Lassen Sie keinen Fremden in die Wohnung. Benützen Sie die Gegensprechanlage oder den Türspion. Ist Ihnen der Besucher nicht bekannt, legen Sie einen Sicher-

heitsbügel oder eine Sicherheitskette vor.

Mögliche Reaktionen auf eine Bedrohung

- Versuchen Sie, telefonisch Hilfe herbeizurufen. Notruf: 133
- Wenn sie Zeit brauchen, um sich ihre Verteidigung zu überlegen oder weil Hilfe von außen schon unterwegs ist: Sprechen Sie mit dem Angreifer.
- Schreien Sie mehrmals laut „Feuer“. Das ist in einem Wohnhaus erfahrungsgemäß wirksamer als „Hilfe“ zu schreien.
- Machen Sie die Außenwelt aufmerksam: Spielen Sie überlaut Musik, machen Sie Klopfzeichen oder Lärm.
- Lassen Sie sich nicht in den hinteren Teil der Wohnung oder in obere Stockwerke des Hauses fernab der Eingangstür drängen.

Gewalt in der Familie

Frauen und Mädchen, die von ihrem Ehemann, Lebensgefährten, Freund, Vater oder einem Verwandten geschlagen, bedroht oder

vergewaltigt werden, sind keine tragischen Einzelfälle. Schätzungen zufolge erleidet jede fünfte Frau einmal Gewalt durch ihren Partner.

Mögliche Reaktionen

- Versuchen Sie die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht länger zu verdrängen. Sie tragen keine Schuld an der Gewalttätigkeit Ihres Partners. Verantwortlich für Gewalt ist der, der sie ausübt. Listen Sie die Misshandlungen und Drohungen, die Ihnen widerfahren sind, im Detail auf.
- Schweigen Sie nicht länger über die Gewalttätigkeit Ihres Partners, sondern vertrauen Sie sich jemandem an. Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie und auch Ihre Kinder gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen. Lassen Sie sich jedoch zu keinen Entscheidungen drängen.
- Die Salzburger Frauenhäuser bieten Ihnen und Ihren Kindern einen geschützten Wohnraum und Zeit, Ihre weiteren Entscheidungen und Ihre Zukunft zu planen.

In den seltensten Fällen zeigt sich ein Gewalttäter einsichtig und beendet die Gewalt. Eher nimmt die Gewalt im Lauf der Zeit zu. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen werden schwerer.

Überlegen Sie, wo Sie im Krisenfall mit Ihren Kindern hingehen können, an wen Sie sich wenden können. Auf alle Fälle hilft es für Ihre Entscheidung, wenn Sie über die eigenen Rechte und die der Kinder, über finanzielle Hilfen und Wohnmöglichkeiten Bescheid wissen.

Schutz durch das Gesetz

Seit 1. Mai 1997 gibt es in Österreich ein Gesetz, das Frauen und ihren Kindern bei Gewalt in der Familie raschen Schutz vor dem Täter ermöglicht. Wenn Sie mit Ihrem Partner im gemeinsamen Haushalt leben, er Sie schlägt und oder bedroht und Sie die Polizei rufen, können Beamtinnen und Beamte sofort einschreiten. Sie können dem Gewalttäter anordnen, sofort die Wohnung zu verlassen und ein Betretungsverbot aussprechen. Die Schlüssel zur Wohnung werden dem Mann abgenommen und er

darf die Wohnung und die nähere Umgebung bis zu zehn Tage lang nicht betreten. Wenn Sie innerhalb der zehn Tage beim zuständigen Bezirksgericht einen „Antrag auf Erlassung einer Einstweiligen Verfügung“ stellen, verlängert sich das Betretungsverbot auf maximal 20 Tage. Darüber hinaus kann das Gericht dem Gewalttäter durch eine „Einstweilige Verfügung“ für längstens 3 Monate das Betreten Ihrer Wohnung und auch der näheren Umgebung verbieten.

Die Polizei gibt Ihnen auch ein Informationsblatt, in dem Ihre rechtlichen Möglichkeiten erklärt und wichtige Beratungsstellen aufgelistet sind. Gleichzeitig wird die Interventionsstelle Salzburg von der Polizei informiert.

Die Polizei und die Interventionsstelle werden sich bei Ihnen innerhalb von drei Tagen persönlich melden und nachfragen, ob der Täter das Betretungsverbot auch einhält. Das ist wichtig und geschieht zu Ihrem Schutz. Ebenso werden sich auch Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle, einer Opferschutzeinrichtung, mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihnen Hilfe bei recht-

lichen Fragen anbieten, da die Polizei diese Institution automatisch verständigt. Sollte der Gewalttäter während eines aufrechten Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei.

Übrigens können Sie auch ohne vorherige Wegweisung oder Betretungsverbot bei Gericht eine „Einstweilige Verfügung“ beantragen. Erkundigen Sie sich über ihre Rechte und Möglichkeiten bei der Interventionsstelle, die auf solche Fälle spezialisiert ist.

Vorsichtsmaßnahmen

Sollten Sie – trotz Betretungsverbot – eine Rückkehr des gewalttätigen Mannes befürchten, empfehlen die Opferschutzeinrichtungen:

- Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern von Polizei, Frauenhaus, Frauennotruf, Freunde und Freundinnen, Verwandte und so weiter bei sich.
- Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren können und oder ersuchen Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn, die Polizei zu rufen, sobald sie aus

Ihrer Wohnung Hilferufe, Schreie oder Lärm hört.

- Legen Sie Geld zur Seite, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.
- Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel nachmachen. Machen Sie ein Notpaket mit Geld, Sparbücher, Schlüssel, Dokumente, Kleidung und Medikamente für sich und die Kinder und bewahren Sie es in einem Versteck, aber an einem möglichst leicht zugänglichen Ort auf.
- Ersuchen Sie eine Verwandte, Freundin etc. vorübergehend bei Ihnen zu wohnen, um nicht alleine zu sein.
- Überlegen Sie, wo Sie und Ihre Kinder im Notfall Unterkunft finden können, bei Familie, Freundin, Nachbarin, Frauenhaus.... In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen!

Tipps für Außenstehende

Wenn Sie – als Verwandte, Bekannte, Freundin oder Arbeitskollegin – vermuten, dass eine Frau misshan-

delt wird, sollten Sie nicht schweigen, sondern die Frau vorsichtig darauf ansprechen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann. Nehmen Sie die Frau ernst, respektieren Sie ihre Gefühle. Hören Sie ihr aufmerksam zu, aber hüten Sie sich davor, ihr umgehend Ratschläge zu erteilen. Für die betroffene Frau ist es erst einmal wichtig, von sich, den eigenen Sorgen und Nöten reden zu können; das ermöglicht ihr, die eigene Situation klarer zu sehen. Machen Sie die Frau darauf aufmerksam, welche Beratungseinrichtungen es gibt. Sie können auch selbst bei einer der Beratungsstellen anrufen und sich Rat holen.

Nach einer Vergewaltigung

Wenn Sie vergewaltigt wurden, ist es ganz wichtig zu wissen: Nicht Sie sind schuld, sondern der Täter. Er ist für sein Tun verantwortlich. Es kommt häufig vor, dass Frauen unmittelbar nach der Vergewaltigung unter Schlafstörungen oder Angst leiden.

Behalten Sie den Vorfall nicht für sich. Wenden Sie sich an eine Person, zu der Sie Vertrauen haben, und

suchen Sie Rat und praktische Hilfe bei einer Frauenberatungsstelle.

Wichtig: ärztliche Untersuchung

Lassen Sie Körperverletzungen unbedingt sofort ärztlich behandeln und bestätigen. Aber auch wenn Sie keine Beschwerden haben, sollten Sie auf jeden Fall zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen und einen HIV-Test und einen Schwangerschaftstest machen lassen.

In der gynäkologischen Ambulanz eines Krankenhauses werden auch spezielle Untersuchungen gemacht, die Spuren sicherstellen, zum Beispiel Spermien, Haare und so weiter. Wenn Sie Beweismittel, zum Beispiel Kleidung, Unterwäsche, haben, geben Sie diese in einem trockenen Papiersack der Ambulanz. Die Proben werden an ein gerichtsmedizinisches Labor geschickt und können bei einer späteren Gerichtsverhandlung als Beweismaterial dienen. Diese Untersuchung wird von der Krankenkasse nicht bezahlt.

Wenn Sie Anzeige bei der Polizei erstattet haben oder nach dem Ambulanzbesuch

eine Anzeige machen, kostet Sie diese Untersuchung jedoch nichts.

Besprechen Sie eine Anzeige mit Fachfrauen von einer Beratungsstelle oder der Interventionsstelle. Um die Tat beweisen zu können, ist allerdings eine rasche Anzeige ratsam. Ist der Täter eine Ihnen unbekannt Person, empfiehlt die Polizei, in jedem Fall Anzeige zu erstatten: zu Ihrem Schutz und dem anderer Frauen.

Sie können bei einer Frau aussagen

Bei der Anzeige haben Sie das Recht, eine Person Ihres Vertrauens, zum Beispiel Freundin oder Mitarbeiterin einer Beratungsstelle, mitzunehmen und werden nach Möglichkeit von einer Frau einvernommen zu werden und. Vergewaltigung ist ein so genanntes Offizialdelikt, das heißt sobald die Polizei davon erfährt, muss sie ermitteln. Vergewaltigung ist auch innerhalb einer Ehe oder Lebensgemeinschaft eine strafbare Handlung. Nach der Anzeige bei der Polizei kann die Staatsanwaltschaft Anklage erheben. Als Betroffene treten Sie bei Gericht nicht als Klägerin, sondern als Zeugin auf. Sie können sich dem Prozess

jedoch als Privatbeteiligte anschließen. Das ist sehr wichtig, weil Sie dadurch auch Akten lesen und sich durch einen Rechtsanwalt vertreten lassen können. In manchen Fällen kostenlos über die Opferschutzorganisation „Weißer Ring“.

Außerdem haben Sie als Opfer verschiedene Rechte in einem Strafprozess: Sie müssen zum Beispiel bei Anwendung einer „schonenden Einvernahme“ nicht in Anwesenheit des Täters aussagen. Erkundigen Sie sich genau über Ihre Rechte oder holen Sie sich psychologische Unterstützung bei den Beraterinnen der Notrufstellen.

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

„Ich fühle mich im Alltag wohler, bin mir meiner eigenen Kraft und Stärke bewusst, trete selbstbewusster auf. Ich habe weniger Angst und bin bereiter, mich zu verteidigen.“ So und ähnlich berichten Mädchen und Frauen von den positiven Auswirkungen eines Selbstverteidigungskurses. Es gibt viele Angebote – informieren Sie sich über Programm und Kursleitung, um das

für Sie Passende zu finden. Handelt es sich um Verteidigungs- oder Kampfsport? Kampfsportarten wurden zumeist von Männern für Männer entwickelt. Im Vordergrund stehen die sportliche Betätigung und der Spaß am Kämpfen. Das Erlernen einer traditionellen Kampfsportart, zum Beispiel Judo, Karate kann zwar auch die Selbstsicherheit fördern, das Reaktionsvermögen verbessern und Techniken der Selbstverteidigung vermitteln. Es ersetzt aber nicht den Besuch eines Selbstverteidigungskurses speziell

für Frauen: Dort sind Frauen und Mädchen unter sich und es geht nicht nur um das Erlernen körperlicher Techniken. Genauso wichtig ist der Erfahrungsaustausch, die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, die Stärkung von Selbstvertrauen. Ein gutes Selbstverteidigungskonzept geht davon aus, dass jede Frau und jedes Mädchen im Stande ist, sich zu wehren, auch untrainierte, körperbehinderte oder ältere Frauen. Die körperlichen Techniken sind schnell zu erlernen und sofort anwendbar.

Veranstalter von Selbstverteidigungskursen:

- mafalda

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen
8010 Graz, Glacisstraße 9/1
Tel. 0316/337300
Internet: www.mafalda.at
E-Mail: office@mafalda.at

- FrauenService Graz

Beratung – Bildung – Projekte
8020 Graz, Idlhofgasse 20
Tel. 0316/716022
Internet: www.frauenservice.at
E-Mail: office@frauenservice.at

- Jugend - & Familiengästehäuser

(Sommer-Selbstverteidigungscamps für Mädchen von 14-17 Jahren)
8020 Graz, Idlhofgasse 74
Tel. 0316/7083-118
Internet: www.jfgh.at
E-Mail: office@jfgh.at

oder unter www.drehungen.at

Waffen

Der Kriminalpolizeiliche Beratungsdienst empfiehlt Alarmgeräte wie Trillerpfeifen oder kleine Geräte, die in der Handtasche Platz haben und auf Knopfdruck Alarm schlagen sowie Plastikröhrchen, die zur Stinkbombe werden, wenn man sie zerdrückt. Sie sind in Drogerien

erhältlich. Tränengas und Pfeffersprays sind nicht zu empfehlen, da die Frau damit leicht selber außer Gefecht gesetzt werden kann. Von Waffen wie Pistolen und Messern ist auf jeden Fall abzuraten, da sie dem Angreifer in die Hände fallen und gegen einen selbst verwendet werden können!

Wichtige Kontakte

Überregional:

- Polizei-Notruf in ganz Österreich ohne Vorwahl 133, Speichern Sie die Nummer ein. Sagen Sie kurz und prägnant, dass Sie Hilfe brauchen und wo Sie sich befinden!
- Weißer Ring, Tel. 07114/200155, zum Ortstarif, Kriminalitäts-Opferhilfe, persönliche Betreuung nach einer Straftat, Begleitung zu Gerichtsterminen
- SMS- und Fax-Notruf für gehörlose Frauen: Telefon 0800-133 133. Hilfe für gehörlose und hörbehinderte Personen, Weiterleitung an örtlich zuständige Sicherheitsdienststellen.

Wichtige Kontakte

Graz:

Beratungszentrum für Schwangere

Beratung und Hilfe während der Schwangerschaft und danach

8010 Graz, Leonhardstraße 114

Tel. 0316/8015-400

Internet: www.schwangerenberatung.at

E-Mail: schwangerenberatung@caritas-graz.at

Caritas Frauenwohnheim

Basisversorgung für Asylwerberinnen und Migrantinnen (auch mit Kindern)

8020 Graz, Annenstraße 3

Tel. 0316/720170

Internet: www.wohnheim-annenstrasse.caritas-graz.at

E-Mail: flhaus.annenstr@caritas-graz.at

FrauenService Graz

Beratung – Bildung – Projekte

8020 Graz, Idlhofgasse 20

Tel. 0316/716022

Internet: www.frauenservice.at

E-Mail: office@frauenservice.at

Frauengesundheitszentrum Graz

Information, kritische Beratung, Psychotherapie, Kurse

8010 Graz, Joanneumring 3

Tel. 0316/83799830

Internet: www.fgz.co.at

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

Frauenhaus Graz

Schutz und Sicherheit, Unterkunft, rechtliche und psychologische Beratung

8018 Graz, Postfach 30

Tel. 0316/429900

Internet: www.frauenhaeuser.at

E-Mail: verein@frauenhaeuser.at

Frauenwohnheim der Stadt Graz

Unterbringung von wohnungslosen Frauen und Müttern mit Kind

8010 Graz, Hüttenbrennergasse 41

Tel. 0316/872-6491

E-Mail: monika.farkas@stadt.graz.at

Gewaltschutzzentrum Steiermark

Aktive Unterstützung, Beratung, Betreuung, Koordinationsstelle

8020 Graz, Granatengasse 4/2

(sowie Sprechstunden in allen Bezirken)

Tel. 0316/774199

Internet: www.gewaltschutzzentrum.at

E-Mail: office@gewaltschutzzentrum.at

Haus Elisabeth Caritas – Basisversorgung Frauen

Notschlafstelle für Frauen (auch mit Kindern)

8010 Graz, Grabenstraße 43

Tel. 0316/672972

Internet: www.haus-elisabeth.caritas-graz.at

E-Mail: haus-elisabeth@caritas-graz.at

Katastrophenhilfe Österreichischer Frauen

Schnelle und unbürokratische Hilfe für österreichische Staatsbürgerinnen

8010 Graz, Karmeliterplatz 6/I

Tel. 0316/830572

Internet: www.frauenoffensive.at

E-Mail: frauenbewegung@stvp.or.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes Steiermark

8020 Graz, Nikolaiplatz 4

Tel. 0810/500777

Internet: www.kinderanwaltschaft.at

E-Mail: kija@stmk.gv.at

Kinderschutzzentrum Graz

8010 Graz, Mandellstraße 18

Tel. 0316/831941

Internet: www.kinderschutz-zentrum.at

E-Mail: graz@kinderschutz-zentrum.at

mafalda

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen
8010 Graz, Glacisstraße 9/1
Tel. 0316/337300
Internet: www.mafalda.at
E-Mail: office@mafalda.at

Magistrat Graz

bietet umfangreiche Unterstützungen z.B. durch Frauen- und Familienberatung, psychologische Dienste usw.
8010 Graz, Kaiserfeldgasse 25/4 (Familienberatung),
Grazbachgasse 39 (Frauenberatung)
Tel. 0316/872-0
Internet: www.graz.at
E-Mail: psychologischer.dienst@stadt.graz.at bzw.
frauenreferat@stadt.graz.at

Omega

Gesundheitsstelle Verein für Opfer von Gewalt und Menschenrechtsverletzungen
8020 Graz, Albert-Schweizer-Gasse 22
Tel. 0316/773554
Internet: www.omega-graz.at
E-Mail: office@omega-graz.at

Sicherheitsdirektion für das Bundesland Steiermark

Kriminalpolizeilicher Beratungsdienst
8010 Graz, Parking 10
Tel. 0316/888-0
Internet: www.polizei.gv.at/sidsteiermark/
E-Mail: sidst.steiermark@polizei.gv.at

Tara

Beratung, Prozessbegleitung und Therapie bei sexueller Gewalt gegen Mädchen und Frauen
8010 Graz, Geidorfgürtel 34
Tel. 0316/318077
Internet: www.taraweb.at
E-Mail: office@taraweb.at

tartaruga

Zuflucht und Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen
8010 Graz, Ungergasse 23
Tel. 0316/772526
Internet: www.jaw.or.at
E-Mail: tartaruga@jaw.or.at

Telefonseelsorge – Notwurf 142

Ausgebildete GesprächspartnerInnen, die rund um die Uhr kostenlos und vertraulich zuhören.
8010 Graz, Grabenstraße 39/I
Tel. 0316/686361
Internet: www.telefonseelsorge.at
E-Mail: telefonseelsorge.stmk.@aon.at

Unabhängige Frauenbeauftragte der Stadt Graz

Beratung, Vernetzung, Grazer Frauenrat
8010 Graz, Tummelplatz 9
Tel. 0316/872-4660
Internet: www.doku.at
E-Mail: frauenbeauftragte@stadt.graz.at

Verein Danaida

Bildung und Treffpunkt für ausländische Frauen
8020 Graz, Marienplatz 5
Tel. 0316/710660
Internet: www.danaida.at
E-Mail: danaida@aon.at

Verein Zebra

Rechtliche und soziale Beratung, Psychotherapie für Flüchtlinge und Migranten
8010 Graz, Schönaugürtel 29
Tel. 0316/835630
Internet: www.zebra.or.at
E-Mail: zebra@zebra.or.at

Wohngemeinschaft "Offene Tür" der Caritas der Diözese Graz-Seckau

Betreute WG für Jugendliche, junge schwangere und Mütter mit Kleinkindern in Krisensituationen
8020 Graz, Keplerstraße 92
Tel. 0316/714426
Internet: <http://offenetuer.caritas-graz.at>
E-Mail: wg.offene.tuer@caritas-graz.at

Wohngemeinschaft Carnerigasse

Sozialpädagogisch betreute Wohnplätze für schwangere (minderj.) Frauen und Mütter mit Kind
8010 Graz, Carnerigasse 34
Tel. 0316/682365
Internet: www.wg-carnerigasse.caritas-graz.at
E-Mail: wg.carnerigasse@caritas-graz.at

In den Regionen:

Bruck an der Mur:

Bezirkshauptmannschaft Bruck an der Mur

8600 Bruck/Mur, Dr.-Theodor-Körner-Straße 34
Tel. 03862/899-0
E-Mail: bhbm@stmk.gv.at

Beratungsstelle Frauenhaus Kapfenberg

Beratung für von Gewalt betroffene Frauen
8605 Kapfenberg, Postfach 22
Tel. 03862/27999
Internet: www.frauenhauser.at
E-Mail: beratungsstelle@frauenhauser.at

Deutschlandsberg:

Bezirkshauptmannschaft Deutschlandsberg

8530 Deutschlandsberg, Kirchengasse 7 und 12
Tel. 03462/2606
E-Mail: bhdl@stmk.gv.at

Feldbach:

Bezirkshauptmannschaft Feldbach

8330 Feldbach, Bismarckstraße 11-13
Tel. 03152/2511
E-Mail: bhfb@stmk.gv.at

Frauenberatung Feldbach

Information und Beratung für Frauen und Mädchen
8330 Feldbach, Ringstraße 8, Eingang Altstadtgasse
Tel. 03152/67428
Internet: www.frauenberatung-feldbach.at
E-Mail: reitbauer@frauenberatung-feldbach.at

Fürstenfeld:

Frauenberatung Fürstenfeld

8280 Fürstenfeld, Hauptstraße 2/1
Tel. 0699/16664605
Internet: www.frauenberatung-feldbach.at
E-Mail: kontakt@frauenberatung-feldbach.at

Psychosoziale Beratungsstelle Fürstenfeld Hilfwerk Steiermark

8280 Fürstenfeld, Burgenlandstraße 1
Tel. 03382/ 51850
Internet: www.hilfswerk-steiermark.at
E-Mail: psd.fuerstenfeld@hilfwerk-steiermark.at

Graz-Umgebung:

Bezirkshauptmannschaft Graz-Umgebung

8020 Graz, Bahnhofgürtel 85
Tel. 0316/7075-0
E-Mail: bhgu@stmk.gv.at

Psychosoziale Beratungsstelle Graz-Umgebung

Beratung und Begleitung für alle Lebenslagen
8071 Hausmannstätten, Marktplatz 4
Tel. 03135/47474
Internet: www.hilfswerk-steiermark.at
E-Mail: psd.graz-umgebung-sued@steiermark-hilfswerk.at

Hartberg:

Bezirkshauptmannschaft Hartberg

8230 Hartberg, Rochusplatz 2
Tel. 03332/606
E-Mail: bhhb@stmk.gv.at

Psychosoziales Zentrum Hartberg

Psychosoziale Beratung, Betreuung und Behandlung
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1/1
Tel. 03332/66266
Internet: www.seelische.gesundheit.or.at
E-Mail: psz.hartberg@seelische.gesundheit.or.at

Judenburg:

Bezirkshauptmannschaft Judenburg

8750 Judenburg, Kapellenweg 11
Tel. 03572/83201-0
E-Mail: bhju@stmk.gv.at

Verein für psychische und soziale Lebensberatung

8750 Judenburg, Liechtensteingasse 1/1
Tel. 03572/83980
Internet: www.beratungszentrum.at
E-Mail: judenburg@beratungszentrum.at

Knittelfeld:

Bezirkshauptmannschaft Knittelfeld

8720 Knittelfeld, Anton-Regner-Straße 2
Tel. 03512/83141-0
E-Mail: bhkf@stmk.gv.at

Verein für psychische und soziale Lebensberatung

8720 Knittelfeld, Bahnstraße 4
Tel. 03512/83922
Internet: www.beratungszentrum.at
E-Mail: knittelfeld@beratungszentrum.at

Leibnitz:

Bezirkshauptmannschaft Leibnitz

8430 Leibnitz, Kadagasse 12
Tel. 03452/82911-0
E-Mail: bhlb@stmk.gv.at

Psychosoziales Zentrum Leibnitz

8430 Leibnitz, Wagnerstraße 1/1
Tel. 03452/72647
Internet: www.seelische.gesundheit.or.at
E-Mail: psz.leibnitz@aon.at

Leoben:

Bezirkshauptmannschaft Leoben

8700 Leoben, Peter-Tunner-Straße 6
Tel. 03842/45571-0
E-Mail: bhln@stmk.gv.at

Institut für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau

8700 Leoben, Franz-Josef-Straße 21/I
Tel. 03842/45151

Jugend-, Sucht- und Familienberatung

8700 Leoben, Franz-Josef-Straße 25
Tel. 03842/44474
Internet: www.biz-obersteiermark.at
E-Mail: biz-oberstmk@aon.at

Liezen:

Beratungsstelle Verein für psychische und soziale Lebensberatung

8940 Liezen, Salzstraße 7
Tel. 03612/26322-10
Internet: www.beratungszentrum.at
E-Mail: liezen@beratungszentrum.at

Gröbming:

8962 Gröbming, Poststraße 700
Tel. 03685/23848

Bezirkshauptmannschaft Liezen

8940 Liezen, Hauptplatz 12
Tel. 03612/2801-0
E-Mail: bhli@stmk.gv.at

Murau:

Bezirkshauptmannschaft Murau

8850 Murau, Bahnhofviertel 7
Tel. 03532/2101
E-Mail: bhmu@stmk.gv.at

Verein für psychische und soziale Lebensberatung, Familien- und Sozialpsychiatrische Beratungsstelle

8850 Murau, Schillerplatz 1
Tel. 03532/3243
Internet: www.beratungszentrum.at
E-Mail: murau@beratungszentrum.at

Mürzzuschlag:

Bezirkshauptmannschaft Mürzzuschlag

8680 Mürzzuschlag, DDr. Alfred-Schachner-Platz 1
Tel. 03852/2104
E-Mail: bhmz@stmk.gv.at

Radkersburg:

Bezirkshauptmannschaft Radkersburg

8490 Bad Radkersburg, Hauptplatz 34
Tel. 03476/4004-0
E-Mail: bhra@stmk.gv.at

Institut für Ehe-, Familien-, Lebensberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau

8940 Bad Radkersburg, Pfarrgasse 1
Tel. 03476/3115

Psychosoziale Beratungsstelle Radkersburg

8940 Bad Radkersburg, Hauptplatz 22
Tel. 03476/3868
Internet: www.hilfswerk-steiermark.at
E-Mail: psd.radkersburg@steiermark.at

Psychologische Beratungsstelle Mureck

8480 Mureck, Hauptplatz 30
Tel. 03472/2105-14
Internet: www.hilfswerk-steiermark.at

Voitsberg:

Bezirkshauptmannschaft Voitsberg

8570 Voitsberg, Schillerstraße 10
Tel. 03142/21520-0
Internet: www.bh-voitsberg.steiermark.at

Institut für Ehe-, Familien-, Lebensberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau

8570 Voitsberg, Josef-Radkohl-Straße 16
Tel. 03142/28265

Weiz:

Bezirkshauptmannschaft Weiz

8160 Weiz, Birkfelderstraße 28
Tel. 03172/600
E-Mail: bhwz@stmk.gv.at

KinderLeben

STEIRISCHES
FRAUEN
SERVICE