

Selbst Sicher!

Informationen zur Gewaltprävention
für Frauen & Männer





Inhalt

Vorworte	4
Sicherheit, Schutz und Stärke	6
Häusliche Gewalt	8
Sexuelle Gewalt	11
Sexuelle Belästigung	12
Stalking	16
Gewalt im Internet	18
Selbstverteidigung	19
Vom Schweigen und Zuhören	20
Wohin bei Gewalt?	21
Impressum	39



Foto: Nikola Milatovic

Vorwort

Liebe Grazerin, lieber Grazer,

jeder Mensch möchte sich in seiner Umgebung sicher fühlen. Ein sicheres, gewaltfreies Miteinander ist Bedürfnis und Aufgabe zugleich. Eine Aufgabe, die uns als Gesellschaft betrifft und ebenso jede Einzelne und jeden Einzelnen als Individuum fordert. Unsere gespürte Lebensqualität hängt unmittelbar mit dem *Freisein von Gewalt* zusammen. Denn sicher fühlt man sich dort, wo keine Gewalt zu Hause ist.

Gewalt hat viele Gesichter. Frauen sind seit Jahrhunderten struktureller, physischer und psychischer Gewalt ausgesetzt. Die Unterdrückung von Frauen ist nicht etwa ein längst geschlossenes Kapitel der mittelalterlichen Vergangenheit. Sie passiert täglich. Mitten in unserer Gesellschaft. Und sie ist nicht zu verharmlosen oder gar zu tolerieren. Körperliche und sexuelle Gewalt an Frauen und Kindern dürfen nicht ins Dunkel gedrängt werden, auch und gerade weil sie zum überwiegenden Teil in der Familie oder im Bekanntenkreis stattfinden. Jede Form von Gewaltanwendung ist verboten!

Mit *Selbst Sicher!* halten Sie eine Broschüre in Händen, die Frauen wie Männer informieren soll, praktische Tipps gibt und wichtige Hinweise sowie konkrete Hilfestellungen anbietet. Gerade in Graz gibt es eine Vielzahl an Maßnahmen, die Gewalt vermeiden und Kriminalität vorbeugen sollen. *Selbst Sicher!* ist ein weiterer wichtiger Beitrag dazu.

Alles Gute!

Ihr

Michael Ehmann

*Stadtrat für Soziales, Arbeit & Beschäftigung,
Jugend & Familie, Frauen & Gleichstellung, Wissenschaft*

Vorwort

Foto: Lunghammer



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Steiermark soll für all ihre Bürgerinnen und Bürger ein Platz sein, an dem sie sich wohl und sicher fühlen. Dazu gehören ein gewaltfreies privates und berufliches Umfeld.

Viel häufiger, als wir wahrhaben wollen, ist diese Sicherheit und Gewaltfreiheit für Frauen und Mädchen jedoch nicht gegeben, da sie unterschiedlichsten Formen von Gewalt und insbesondere sexueller Gewalt ausgesetzt sind.

Als Frauenlandesrätin ist es mir daher ein nicht nur ein Anliegen, immer wieder die Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken, sondern auch Maßnahmen zu unterstützen, die dazu beitragen können, Gewalt an Frauen und Mädchen zu verhindern oder zu beenden.

Gewalt an Frauen und Mädchen hat viele Formen und findet sich in allen sozialen Schichten und Altersgruppen. Sie geschieht häufig in der Familie, im Bekanntenkreis oder am Arbeitsplatz und bleibt oft lange im Verborgenen. Viele der Betroffenen fühlen sich in diesen Situationen schutzlos, hilflos und alleingelassen. Aber auch diejenigen, die miterleben, wie Gewalt ausgeübt wird, oder vermuten, dass Frauen und Mädchen in ihrem Umfeld davon betroffen sind, wissen oft nicht, wie sie am besten helfen können, und fühlen sich verunsichert oder nicht kompetent genug.

Die vorliegende Broschüre informiert daher über die gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich des Gewaltschutzes, über das in der Steiermark vorhandene Hilfs- und Beratungsangebot und über Möglichkeiten eines zielgerichteten Selbstschutzes. Darüber hinaus soll die Broschüre zur Hilfestellung ermutigen und dazu beitragen, dass die Helfenden sich in ihrem Handeln sicherer fühlen.

Jede Gewaltanwendung gegen Frauen und Mädchen ist eine zu viel. Tun wir gemeinsam etwas dagegen!

Ursula Lackner
Frauenlandesrätin

Sicherheit, Schutz & Stärke

Gewalt umfasst viel mehr als nur körperliche Übergriffe, sie ist vielseitig. Die unterschiedlichen Formen reichen von physischer über psychische bis zu sexueller Gewalt.

- **Körperliche Gewalt** ist die bekannteste Form der Gewalt, weil sie meistens am sichtbarsten ist. Dazu zählen unter anderem Schlagen, Treten oder Kratzen.
- **Psychische Gewalt** findet auf einer emotionalen Ebene statt. Dazu zählen Beleidigungen, Drohungen, Beschimpfungen und Mobbing.
- **Sexuelle Gewalt** wird ausgeübt, wenn einer Person sexuelle Handlungen aufgezwungen werden. Auch zum Zusehen darf man nicht gezwungen werden.

Jeder Mensch kann von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt betroffen sein.

Laut einer ÖIF-Studie aus dem Jahr 2011 haben nur 7,4 % der Frauen und 14,7 % der Männer noch nie derartige Erfahrungen gemacht.¹ Für die meisten beginnen diese Gewalterfahrungen früh. Rund drei Viertel aller befragten Frauen und Männer haben bereits in ihrer Kindheit psychische und körperliche Gewalt erlebt. Sexuelle Gewalt spielt dabei auch eine große Rolle.

MEDIEN VS. REALITÄT

In den Medien sehen wir Bilder von unterlegenen und schutzlosen Frauen. Oft werden sie auch als *Sexobjekte* dargestellt.

Gleichzeitig hören wir auch immer wieder von Übergriffen in der Öffentlichkeit. Das macht Angst. Doch die meisten sexuellen Übergriffe und Gewalttaten finden im privaten Umfeld statt: in der Familie und im Bekanntenkreis, deutlich seltener in der Öffentlichkeit oder durch fremde Personen.

Alter, Aussehen oder Herkunft spielen dabei keine Rolle.

Trotzdem meiden viele Menschen aus Angst gewisse Orte, an denen sie sich unbehaglich fühlen. Obwohl man sich z. B. in Graz grundsätzlich 24 Stunden am Tag sicher von A nach B bewegen kann.

¹ Österreichisches Institut für Familienforschung (ÖIF), 2011: Gewalt in der Familie und im nahen sozialen Umfeld. Österreichische Prävalenzstudie zur Gewalt an Frauen und Männern. Universität Wien, S. 7

Sicherheit, Schutz & Stärke

HILFE FÜR MÄDCHEN

Auch Mädchen und junge Frauen sind von Gewalt betroffen. Wenn du Sorgen hast, aber nicht weißt, mit wem du darüber sprechen kannst: Du bist nicht allein. Es gibt viele Einrichtungen, die dir kostenlos helfen. Adressen und Links findest du am Ende dieser Broschüre oder auf der Webseite www.graz.at/graz4girls.

Mit www.graz.at/graz4girls hat die Stadt Graz eine tolle Plattform für dich geschaffen, auf der du nicht nur Infos bekommst, sondern auch Ansprechpartnerinnen und -partner für deine Anliegen und Probleme findest. Neben dem Thema Gewalt findest du auf der Webseite auch Infos zu Feminismus, Schule, Beruf, Liebe, Sex, Beziehungen, Familie und Gesundheit.

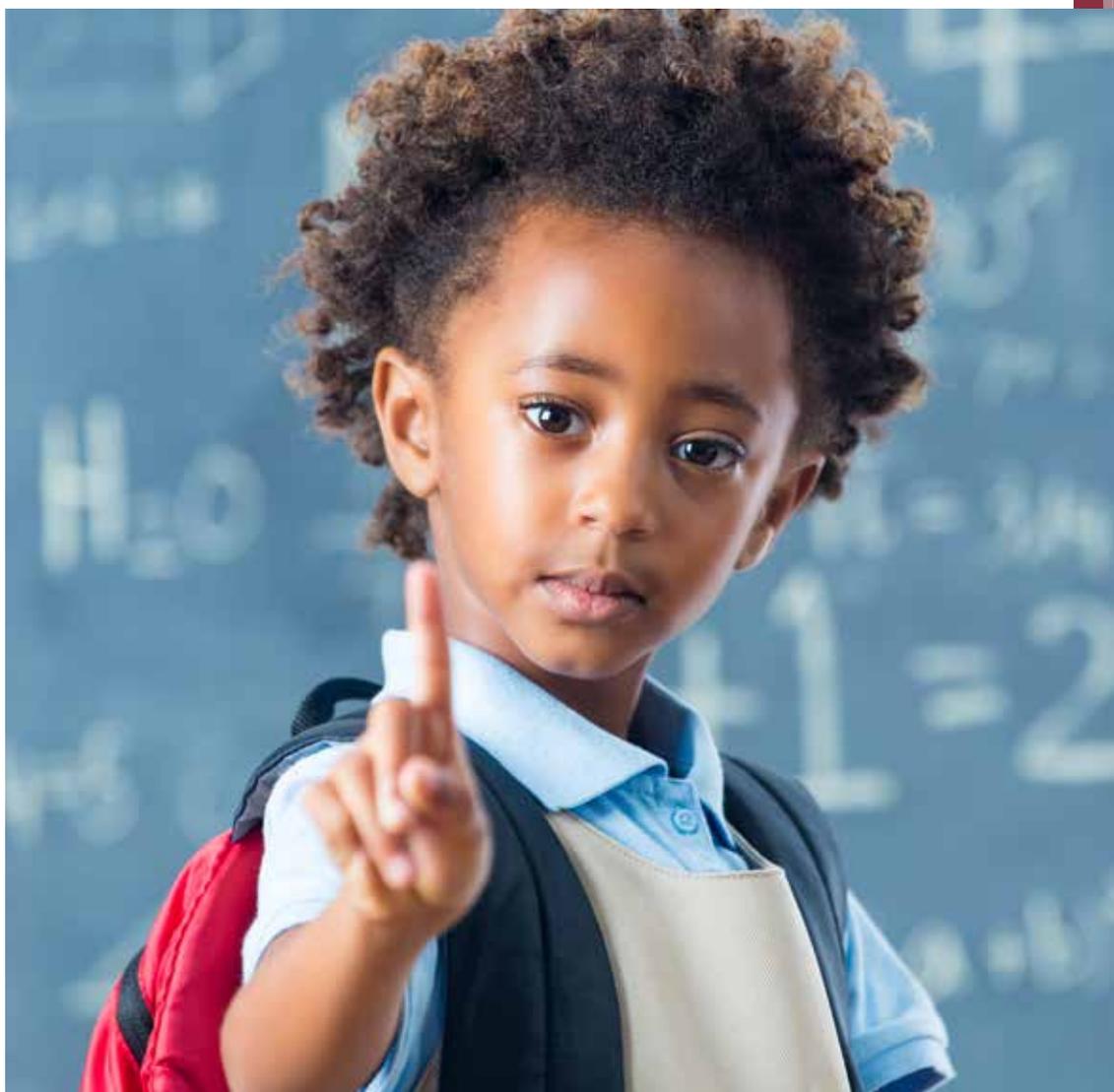


Foto: iStock | Steve Debenport

Häusliche Gewalt

Während Männer eher an öffentlichen Orten mit Gewalt konfrontiert sind, sind Frauen vor allem in Partnerschaft und Familie betroffen. Die Täterinnen/Täter sind

- zum größten Teil männlich,
- sehr oft Partnerinnen/Partner, Familienmitglieder oder Bekannte.

Da fällt es natürlich besonders schwer, sich zu trennen, Hilfe zu holen oder die Täterin/den Täter anzuzeigen.

GEWALTSPIRALE

Häusliche Gewalt ist **keine plötzliche und einmalige Form der Gewalt**. Immer wieder kommt es zu Gewalttaten, die mit jedem Schritt intensiver werden, bis die Situation eskaliert. Am Ende bereut die Täterin/der Täter meist ihr/sein Verhalten. Die Opfer verzeihen oft und der Teufelskreis beginnt von vorne.

Es gibt viele Einrichtungen, die Ihnen helfen, aus dieser Spirale auszubrechen. Adressen und Links finden Sie am Ende der Broschüre.

SCHÜTZENDE SOFORTMASSNAHMEN

Das Gewaltschutzgesetz schützt Sie vor Gewalttäterinnen/Gewalttätern.

- Rufen Sie die Polizei, wenn Sie Gewalt erleben. Diese kann der Täterin/dem Täter die **Wohnungs- bzw. Hausschlüssel abnehmen**, eine **Wegweisung** und ein **Betretungsverbot** aussprechen. Die Eigentums- und Besitzverhältnisse spielen dabei keine Rolle.
- Das Betretungsverbot gilt vorerst für **zwei Wochen**. In dieser Zeit können Sie (mithilfe einer Beratungseinrichtung) bei Gericht eine einstweilige Verfügung beantragen. Die einstweilige Verfügung kann bis zu sechs Monate gelten, längstens bis zum Ende allfälliger Gerichtsverfahren.
- Wegweisung und Betretungsverbot können auch gegenüber Täterinnen/Tätern ausgesprochen werden, mit denen Sie nicht (mehr) in einem gemeinsamen Haushalt wohnen.
- Wegweisung und Betretungsverbot können auch auf Arbeitsplatz, Schule, Kindergarten etc. ausgeweitet werden.

Häusliche Gewalt

TIPPS

FÜR BETROFFENE

- *Unterstützung und Hilfe bekommen Sie in einer Beratungsstelle. Informieren Sie sich über Ihre Rechte! Im Anhang finden Sie wichtige Adressen.*
- *Speichern Sie Notrufnummern (Polizei 133, Rettung 144, Euronotruf 122) in Ihrem Mobiltelefon ein.*
- *Informieren Sie sich über Notunterkünfte, speichern Sie die Telefonnummer des Frauenhauses ein: +43 316 429 900.*
- *Suchen Sie Räume, die Sie absperren und in denen Sie telefonieren können (Mobilfunkempfang).*
- *Sorgen Sie dafür, dass der Akku Ihres Mobiltelefons immer geladen ist.*
- *Bereiten Sie ein Notpaket (Geld, Schlüssel, Dokumente, Kleidung, Medikamente) in einem Versteck vor. Das sollten Sie gut erreichen können (z. B. am Arbeitsplatz, bei Freundinnen/Freunden).*
- *Sprechen Sie über Ihre Erlebnisse mit Personen, denen Sie vertrauen.*
- *Bitten Sie Nachbarinnen/Nachbarn, Ihnen im Notfall zu helfen bzw. die Polizei zu rufen.*
- *Fragen Sie Freundinnen/Freunden und Verwandte, ob Sie bei ihnen übernachten können, wenn Sie sich nicht sicher fühlen.*
- *Gehen Sie unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn Sie körperlich verletzt (z. B. vergewaltigt) wurden. Auf der klinisch-forensischen Ambulanz können Sie sich untersuchen lassen. Beweismittel werden gesichert und aufbewahrt. Die untersuchenden Ärztinnen und Ärzte unterliegen der Schweigepflicht und erstatten nicht automatisch Anzeige. Adresse und Telefonnummer finden Sie im Anhang.*
- *Rufen Sie die Polizei, wenn Sie bedroht werden oder die Täterin/der Täter sich nicht an ein Betretungsverbot hält.*

Häusliche Gewalt

TIPPS FÜR AUSSENSTEHENDE

- *Wenn Sie vermuten, dass jemand von häuslicher Gewalt betroffen ist, schauen Sie nicht weg. Mischen Sie sich ein! Beziehen Sie Position. Zeigen Sie, dass Sie Gewalt nicht akzeptieren und jederzeit Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner sind.*
- *Bieten Sie aktiv Hilfe an.*
- *Geben Sie Adressen von Hilfseinrichtungen weiter. Es gibt auch Beratungsstellen bzw. eine Notrufnummer für gewaltgefährdete Männer.*

Adressen, Telefonnummern und Links finden Sie am Ende der Broschüre.

SICHER WOHNEN

Nur in seltenen Fällen kommt es zu Übergriffen in Hauseingängen, Stiegenhäusern oder wenn sich die Täterin/der Täter Zutritt zu fremden Wohnungen verschafft. Dann kennen die Opfer die Täterinnen/Täter **nicht**.

- Wenn Sie jemand bedroht oder sich Zutritt zu Ihrer Wohnung verschaffen möchte, rufen Sie die Polizei (Tel.: 133).
- Geben Sie Unbekannten keine Auskunft über sich.
- Sicherheitsschlösser an Türen und Fenstern können Ihnen mehr Sicherheit geben. Einbrecherinnen/Einbrecher werden abgeschreckt und der Zutritt wird ihnen erschwert. Die kriminalpolizeiliche Beratung unterstützt Sie bei der Sicherung Ihrer Wohnung.
- Lassen Sie keine fremden Personen in die Wohnung. Benutzen Sie eine Gegensprechanlage, den Türspion oder eine Sicherheitskette. So können Sie trotzdem mit der Person sprechen.
- Verlangen Sie einen Ausweis von Handwerkerinnen/Handwerkern oder Vertreterinnen/Vertretern. Rufen Sie eventuell bei der zuständigen Firma an. Fragen Sie, ob ein Termin ausgemacht wurde.

Sexuelle Gewalt

Foto: iStock | primoz tomsic



Laut aktuellen Studien berichtet rund ein Drittel der Frauen von (versuchten) Vergewaltigungen, Nötigungen zu sexuellen Handlungen oder intimen Berührungen.² Viele betroffene Frauen schweigen über solche Vorfälle. Nicht zuletzt, weil die sexuellen Gewaltübergriffe meistens in Paarbeziehungen oder im Freundeskreis auftreten. Das ist auch einer der Gründe, weshalb noch immer nur ein Bruchteil aller Fälle angezeigt wird.

EIN NEIN GENÜGT

Oft liest oder hört man von sogenannten *ehelichen Pflichten*. Doch Sex darf niemals Pflicht sein! Sex und sexuelle Handlungen dürfen niemals gegen den Willen einer Person stattfinden. Auch überreden muss man sich nicht lassen – *selbst* in einer Beziehung.

Vergewaltigung in der Ehe ist strafbar. Es ist auch ein Offizialdelikt. Das bedeutet, dass jede Person Anzeige erstatten kann, egal ob es sich um Betroffene oder Außenstehende handelt. Seit 1. Jänner 2016 reicht es auch, sich ablehnend zu verhalten, zu weinen oder *Nein* zu sagen.³ Davor waren sexuelle Handlungen gegen den Willen einer Person nämlich nur bei Gewalt, Drohung oder Freiheitsentzug strafbar.

Umfangreichere Informationen und weitere aktuelle Gesetzestexte zum Thema *sexuelle Gewalt* finden Sie in der *Rechtsbroschüre* der Beratungsstelle Tara (www.taraweb.at). Jugendliche finden Informationen in der Broschüre *Recht – sexy* der Fachstelle Hazissa (www.hazissa.at). Am Ende dieser Broschüre finden Sie außerdem Anlauf- und Beratungsstellen in allen steirischen Regionen.

² Vgl. ÖF, 2011
³ Paragraf 205a StGB

Sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung ist das am häufigsten begangene Delikt unter den Sexualstraftaten. Rund drei Viertel der Frauen geben an, bereits sexuelle Belästigung erfahren zu haben.⁴

SEXUELLE BELÄSTIGUNG KANN SEIN:

- anzügliche Blicke
- sexuelle Bemerkungen
- sexistische Sprüche und Witze
- sexuelle Berührungen
- Aufforderungen zu sexuellen Handlungen

Auch wenn die Privatsphäre verletzt wird, z. B. wenn man gezwungen wird, Bade- oder Schlafzimmertüren offen zu lassen, ist das sexuelle Belästigung.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG KANN AN VIELEN ORTEN STATTFINDEN:

- zu Hause
- bei Freundinnen, Freunden oder Bekannten
- bei der Arbeit und der Ausbildung
- im öffentlichen Raum, z. B. in Gasthäusern oder öffentlichen Verkehrsmitteln

⁴ Vgl. ÖIF, 2011



Foto: iStock | Leonardo Patrizi

Sexuelle Belästigung

TIPPS FÜR BETROFFENE

- Wenn Sie belästigt werden, verständigen Sie die Polizei (Tel.: 133).
- Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl. Sie allein entscheiden über Ihre Grenzen. Sie bestimmen, wer Ihnen nahe kommen darf.
- Setzen Sie klare und eindeutige Grenzen. Zum Beispiel mit Worten und Gesten: Lassen Sie mich sofort in Ruhe, Hände weg oder Starren Sie mich nicht so an.
- Bitten Sie in Lokalen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei Veranstaltungen und Festivals das Personal um Unterstützung.
- Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen mit der Belästigerin/dem Belästiger ein. Sie müssen sich nicht rechtfertigen. Bleiben Sie bei Ihrer klaren Aussage.
- Bitten Sie eine andere Person direkt und bestimmt um Hilfe (Ich werde belästigt, bitte helfen Sie mir!).
- Wenn Sie alleine sind, kann es die Täterin/den Täter abschrecken, wenn Sie jemanden anrufen (oder so tun, als ob). Hierfür gibt es seit November 2016 auch das Grazer Heimweg-Telefon. Am Freitag, Samstag und vor Feiertagen können Sie von 23 bis 3 Uhr unter der Telefonnummer +43 316 872 2277 mit einer Dame oder einem Herren der Ordnungswache Graz telefonieren, bis Sie zu Hause angekommen sind.
- In Graz können Sie ab 20 Uhr in Bussen und Straßenbahnen ein Taxi bestellen. Wenden Sie sich dazu an die Fahrerin/den Fahrer. Sie können ausdrücklich eine Taxifahrerin anfordern. Diese bringt Sie dann von der Bushaltestelle nach Hause.⁵

⁵ Die Taxi-Bonuskarte ist ab 20 Uhr bei den Fahrerinnen und Fahrern der Holding Graz Linien erhältlich. Die Fahrerin bzw. der Fahrer bestellt ein Taxi, das bei Ihrer Haltestelle auf Sie wartet. Von Ihrer Taxirechnung wird dann der Preis einer Stundenkarte abgezogen.

TIPPS FÜR AUSSENSTEHENDE

- Wenn Sie mitbekommen, dass jemand belästigt oder angegriffen wird, schauen Sie nicht weg. Mischen Sie sich sofort ein. Dadurch wird in vielen Fällen eine Gewalttat verhindert.
- Vermitteln Sie der Belästigerin/dem Belästiger bzw. der Angreiferin/dem Angreifer, dass sie/er aufhören soll. Auch wenn Sie merken, dass die bedrohte Person die Angreiferin/den Angreifer kennt. Scheuen Sie sich nicht, dazwischenzugehen. Sexuelle Gewalt wird oft durch nahestehende Personen ausgeübt.
- Bieten Sie der betroffenen Person aktive Hilfe an (z. B. bieten Sie ihr an, sie nach Hause zu begleiten, eine Notrufnummer anzurufen...).
- Sexuelle Gewalt beginnt bei der Sprache. Wenn Sie mitbekommen, dass z. B. sexistische Sprüche fallen, weisen Sie die Belästigerin/den Belästiger zurecht. Für die Betroffenen ist das eine Unterstützung.

Sexuelle Belästigung

SEXUELLE BELÄSTIGUNG AM TELEFON

Auch sexuelle Belästigung am Telefon ist eine Form von Gewalt. Oft sind die Anrufe anonym. Vielleicht kennen Sie die Täterin/den Täter aber auch.

TIPPS FÜR BETROFFENE

- *Gehen Sie nicht auf die Anruferin/den Anrufer ein. Sagen Sie nichts. Legen Sie auf.*
- *Lassen Sie den Anrufbeantworter oder die Mailbox antworten.*
- *Bei vielen Smartphones kann man mittlerweile Anrufe blockieren. Das ist kostenlos. Informieren Sie sich im Internet oder bei Ihrer Mobilfunkanbieterin/Ihrem Mobilfunkanbieter. Sollte Ihr Smartphone über keine solche Funktion verfügen, gibt es auch eine große Bandbreite an Apps.*
- *Beantragen Sie eine Geheimnummer bei Ihrer Mobilfunk- oder Telefonanbieterin/Ihrem Mobilfunk- oder Telefonanbieter. Ändern Sie Ihre Telefonnummer.*
- *Beantragen Sie eine Fangschaltung bei der Betreiberin/beim Betreiber Ihres Kommunikationsnetzes. Eine Fangschaltung dient dazu, die Identität von belästigenden Anruferinnen/Anrufern festzustellen. Die Fangschaltung kann auch in der Aufhebung der Unterdrückung der Rufnummernanzeige und Speicherung der eingehenden Rufnummern durch die Betreiberin/den Betreiber bestehen.⁶*
- *Benachrichtigen Sie die Polizei (Tel.: 133).*

SEXUELLE BELÄSTIGUNG AM ARBEITSPLATZ

Egal, ob Sie anzügliche E-Mails oder Nachrichten erhalten, sexuelle Anspielungen über sich ergehen lassen müssen oder Ihnen etwas für sexuelle Handlungen versprochen wird. Egal, ob Ihre Arbeitgeberin, Ihr Arbeitgeber, Ihre Kollegin, Ihr Kollege, Ihre Kundin oder Ihr Kunde Sie belästigen. Sexuelle Belästigung ist immer strafbar. Die Gleichbehandlungsanwaltschaft (www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at) hilft Ihnen.

An manchen Arbeitsplätzen können sexuelle Belästigung oder Gewalt eher auftreten, z. B. in Pflege- und Betreuungseinrichtungen, Bars, Hotels, Restaurants oder generell an Arbeitsplätzen, an denen man oft alleine oder in der Nacht arbeitet. Informieren Sie sich, was Sie tun können, wenn Sie betroffen sind. Finden Sie heraus, wer in Ihrem Unternehmen für solche Themen verantwortlich ist. Informieren Sie sich, wie Ihnen geholfen werden kann. Sprechen Sie auch das Thema Prävention an. Gibt es einen Verhaltenskodex, Richtlinien oder Interventionspläne?

⁶ Paragraf 106 TKG

Sexuelle Belästigung

TIPPS FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

- *Wenn es Schulungen zum Thema sexuelle Belästigung gibt, nehmen Sie daran teil. Ansonsten äußern Sie den Wunsch nach Schulungen in diesem Bereich.*
- *Melden Sie jede Form von Diskriminierung und Gewalt (bei Vorgesetzten, Gewaltbeauftragten oder beim Betriebsrat).*
- *Machen Sie Ihre Grenzen deutlich. Sprechen Sie Grenzverletzungen sofort an.*

TIPPS FÜR ARBEITGEBERINNEN UND ARBEITGEBER, BETRIEBSRÄTINNEN UND BETRIEBSRÄTE

- *Sorgen Sie für eine gewaltfreie Arbeitskultur und für eine Betriebsvereinbarung mit klaren Regeln.*
- *Tragen Sie zur Enttabuisierung und Bewusstseinsbildung bei. Organisieren Sie Schulungen.*
- *Informieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter über die Schritte, die im Falle von sexueller Belästigung zu setzen sind.*
- *Schaffen Sie eine Anlaufstelle innerhalb der Organisation.*
- *Nehmen Sie jeden Fall von sexueller Belästigung ernst. Setzen Sie möglichst schnell geeignete Gegenmaßnahmen und Sanktionen und bieten Sie eine professionelle und kostenlose Nachbetreuung der Betroffenen an.⁷*

⁷ Vgl. Broschüre der AK/IV/ÖGB/VÖWG/WKO, 2001: Belästigung und Gewalt am Arbeitsplatz. Instrumente zur Prävention. Wien



Foto: iStock | laflor

Stalking

Stalking kann viele unterschiedliche Formen annehmen. Stalking ist z. B., wenn Sie jeden Tag mehrmals angerufen werden, obwohl Sie das gar nicht möchten. Oder wenn Sie immer wieder Briefe, E-Mails, Nachrichten oder Geschenke bekommen. Oder wenn Sie verfolgt werden. Stalking ist aber auch das Verbreiten von Gerüchten, die schaden. Es gibt auch Stalking im Internet. Das nennt man dann *Cyberstalking*.

Aber warum stalkt eine Person eine andere? Es kann sein, dass sie Macht und Kontrolle ausüben, beunruhigen oder unter Druck setzen möchte. Es kann aber auch sein, dass die Person Kontakt erzwingen möchte. Der Wunsch nach Kontakt muss aber immer auf beiden Seiten bestehen.

Das Anti-Stalking-Gesetz schützt vor belästigenden Kontakten.⁸ Bei Gericht können Sie (mithilfe einer Beratungseinrichtung) ein Kontaktverbot und eine einstweilige Verfügung erwirken. Das Kontaktverbot verbietet der Täterin/dem Täter dann, Kontakt mit Ihnen aufzunehmen. Auch per Telefon oder E-Mail. Es verbietet der Täterin/dem Täter auch, sich in der Nähe Ihrer Wohnung aufzuhalten oder bestimmte andere Orte aufzusuchen, an denen Sie sich regelmäßig aufhalten. Lassen Sie sich am besten Rat und Unterstützung geben, z. B. durch das Gewaltschutzzentrum Steiermark (www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at).

⁸ Paragraf 107a
Beharrliche
Verfolgung StGB

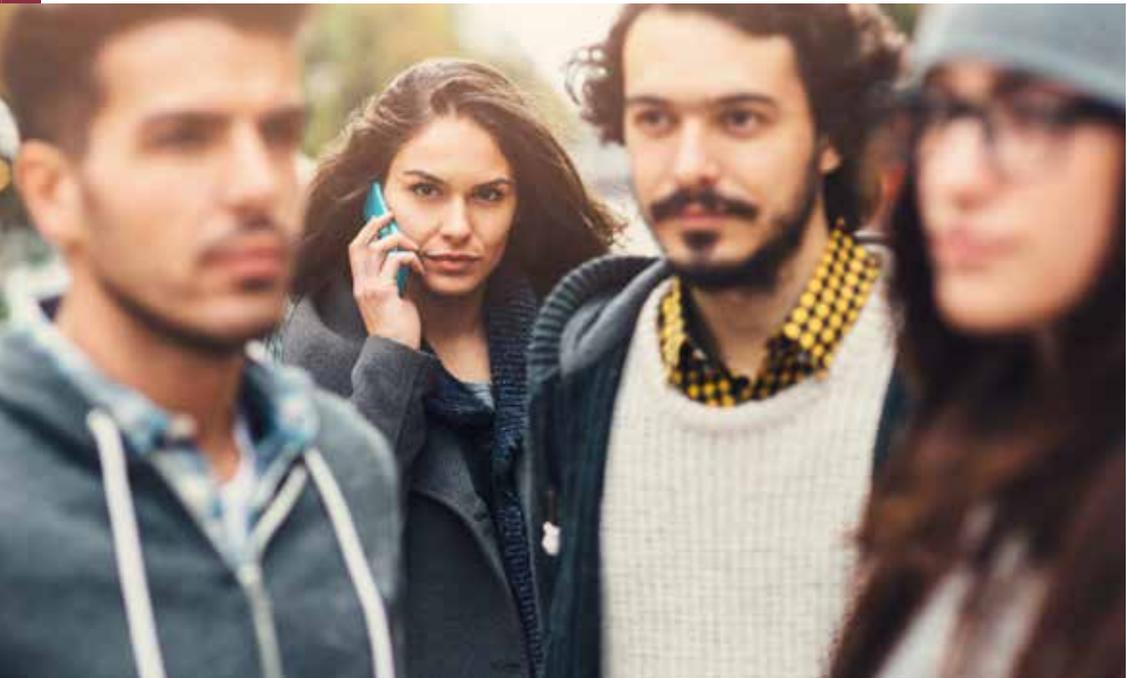


Foto: iStock | Todor Tsvetkov

Stalking

TIPPS FÜR BETROFFENE

- *Benachrichtigen Sie die Polizei (Tel.: 133), wenn Sie verfolgt oder belästigt werden.*
- *Machen Sie der Täterin/dem Täter nur **einmal** klar, dass Sie keinen Kontakt mehr zu ihr/ihm wollen. Beachten Sie die Person dann nicht mehr.*
- *Sammeln Sie Beweise (Nachrichten, E-Mails, Briefe...) und schreiben Sie Datum und Uhrzeit dazu.*
- *Sagen Sie Menschen, denen Sie vertrauen (Freundinnen/Freunden, Verwandten, Kolleginnen/Kollegen), dass Sie gestalkt werden. So kann die Täterin/der Täter über andere Personen keine Informationen über Sie bekommen.*
- *Nehmen Sie keine Geschenke oder Pakete von der Täterin oder dem Täter.*
- *Bei Telefonterror können Sie bei Ihrer Telefonanbieterin/Ihrem Telefonanbieter eine Geheimnummer beantragen. Sie können auch die Telefonnummer blockieren. Weitere Informationen finden Sie im Beitrag *Sexuelle Belästigung am Telefon.**

TIPPS FÜR AUSSENSTEHENDE

- *Wenn Sie oder eine Ihnen bekannte Person es nur schwer akzeptieren kann, dass ein Kontakt nicht gewünscht wird, oder sogar Rache- und Hassgefühle vorhanden sind, suchen Sie eine Beratungsstelle auf oder vermitteln Sie eine geeignete Fachstelle.*

Adressen und Links finden Sie am Ende der Broschüre.

Gewalt im Internet

Auch im Internet kann man Gewalt erfahren – sogenanntes *Cybermobbing*. Oft hört man von Hasskommentaren, -nachrichten oder -postings.

Gewalt im Internet ist oft sehr persönlich, kann aber auch sexistisch oder frauenfeindlich sein. Die Täterinnen/Täter wollen meist einschüchtern, zum Schweigen bringen oder Macht ausüben. Aber das müssen Sie sich nicht gefallen lassen. Auch im Internet können Sie sich vor Gewalt schützen. Denn auch hier gelten Regeln und Gesetze.⁹

⁹ Paragraf 107c Cybermobbing StGB, Paragraf 78 Urheberrechtsgesetz

TIPPS FÜR BETROFFENE

- *Sie müssen Gewalt im Internet nicht aushalten.*
- *Sammeln Sie Beweise. Machen Sie Screenshots von Drohungen, Hasspostings, Hasskommentaren und Hassnachrichten. Vermerken Sie Datum und Uhrzeit.*
- *Melden Sie Gesetzesverstöße bei den Betreiberinnen/Betreibern der jeweiligen Webseite. Melden Sie Verstöße gegen Richtlinien.*
- *Schweigen Sie nicht! Machen Sie auf sich aufmerksam. Machen Sie Drohungen öffentlich sichtbar. Schreiben und erzählen Sie Ihren Freundinnen und Freunden, was passiert.*
- *Reagieren Sie nur **einmal** kurz und klar auf Gewaltansagen (z. B.: Was du schreibst, ist nicht in Ordnung, ich werde Schritte gegen dich einleiten).*
- *Meinungsfreiheit bedeutet nicht, dass man anderen Personen gegenüber untergriffig werden darf. Sie müssen Belästigungen, Bedrohungen und Beschimpfungen nicht tolerieren.*



Foto: iStock | Martin Dimitrov

Selbstverteidigung

Viele Menschen meiden Unterführungen oder Parkanlagen bei Nacht. Grund ist das persönliche Sicherheitsgefühl. Es kann sein, dass sie sich an gewissen Orten unbehaglich fühlen, auch wenn die meisten Übergriffe und Gewalttaten gegen Frauen nicht an öffentlichen Orten und durch unbekannte Täterinnen/Täter passieren, sondern meist an vertrauten Orten und durch bekannte Personen.

Was hilft Ihnen, sich in solchen Situationen selbstbewusster und sicherer zu fühlen? Einerseits können Sie die in dieser Broschüre genannten Tipps und Handlungsideen beherzigen. Andererseits spielen die eigene Haltung und Ausstrahlung eine große Rolle. Durch eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung fühlen Sie sich sicherer. Selbstverteidigungskurse können dabei helfen.

Es geht nicht nur darum, Techniken und Reaktionsvermögen zu üben. Wichtig ist vor allem das Stärken von Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen. Diese Kurse ermöglichen auch einen Erfahrungsaustausch. Ein Selbstverteidigungskurs kann Ihnen helfen, selbstbewusst aufzutreten, innerlich stärker zu sein und weniger Angst zu haben. Wichtig ist, dass Sie sich in dem Kurs wohl fühlen.

ALARMGERÄTE UND PFEFFERSPRAY

Machen Sie in Gefahrensituationen lautstark auf sich aufmerksam oder rufen Sie die Polizei. Denn jede Waffe, die Sie verwenden, kann der Angreiferin oder dem Angreifer in die Hand fallen. Sie/er kann die Waffe dann gegen Sie verwenden. Das gilt auch für Pfefferspray.

Außerdem können Sie sich mit Waffen leicht selbst verletzen. Wenn Sie z. B. nicht gelernt haben, mit Pfefferspray umzugehen, könnte Gegenwind dazu führen, dass Sie das Mittel selbst in die Augen und Atemwege bekommen.

Besorgen Sie sich lieber ein kleines Alarmgerät (*Taschenalarm*) oder eine Trillerpfeife für den Notfall. In einer Gefahrensituation können Sie damit einen schrillen Alarmton auslösen, der andere Personen auf Sie aufmerksam macht und die Täterin oder den Täter abschreckt.

Hilfreich kann auch sein, laut und deutlich Grenzen zu setzen (*Lassen Sie meinen Arm los!*) und sich körperlich zu wehren. Bitten Sie auch Passantinnen und Passanten oder umstehende Personen direkt um Hilfe.

Vom Schweigen und Zuhören

Nicht immer schafft man es, sich gegen Gewalt zu wehren. In solchen Fällen ist es wichtig, dass Sie keine Schuld- oder Schamgefühle aufkommen lassen. Dass es zu einer Gewalterfahrung gekommen ist, ist nicht Ihre Schuld. Die Verantwortung hat immer die Täterin/der Täter!

TIPPS FÜR BETROFFENE

- *Sprechen Sie mit Personen, denen Sie vertrauen, über die Situation. Solche Gespräche machen Mut und stärken.*
- *Sie sind nicht allein! Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. Dort können Sie mit Expertinnen und Experten über das Erlebte sprechen oder rechtliche Schritte einleiten. Beratungsstellen unterstützen Sie auch bei der Aufarbeitung von Gewalterfahrungen.*
- *Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn Sie körperlich verletzt wurden. Auf der klinisch-forensischen Ambulanz können Sie sich untersuchen lassen.*

TIPPS FÜR AUSSENSTEHENDE

Gewalt kann man erkennen. Schauen Sie nicht weg. Wirkt die Person plötzlich unkonzentriert, depressiv und ängstlich? Grenzt sie sich sozial ab? Hat sie des Öfteren blaue Flecken? Werden Verletzungen verdeckt und heruntergespielt?

- *Bieten Sie Hilfe an. Hören Sie zu.*
- *Rufen Sie die Polizei, wenn Sie Lärm und Hilferufe hören.*
- *Geben Sie Adressen von Hilfseinrichtungen weiter.*



Foto: iStock | AntonioGültem

Wohin bei Gewalt?

NOTRUF

Polizei: 133

Europäische Notrufnummer: 112

GEWALTSCHUTZZENTREN STEIERMARK

Hilfe und Unterstützung für Opfer von Gewalt, Prozessbegleitung, Stalkingberatung, Rechtsberatung, Hilfe in Krisen, Dolmetscherinnen/ Dolmetscher bei Bedarf.

Tel.: +43 316 774 199

Web: www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at

E-Mail: office@gewaltschutzzentrum.at

Regionalstelle Bruck

Erzherzog-Johann-Gasse 1, 8600 Bruck an der Mur

Regionalstelle Feldbach

Hauptplatz 30/2. Stock, 8330 Feldbach

Gewaltschutzzentrum Graz

Granatengasse 4/II, 8020 Graz

Regionalstelle Hartberg

Rotkreuzplatz 1/1, 8230 Hartberg

Regionalstelle Leibnitz

Dechant-Thaller-Straße 39/1, 8430 Leibnitz

Regionalstelle Leoben

Vordernberger Straße 7, 8700 Leoben

Regionalstelle Liezen

Fronleichnamsweg 4/1, 8940 Liezen

ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE STEIERMARK

Erstanlauf-, Clearing-, Beratungs- und Monitoringstelle.

Stigergasse 2/3. Stock, 8020 Graz

Tel.: +43 316 714 137

Web: www.antidiskriminierungsstelle.steiermark.at

E-Mail: buero@antidiskriminierungsstelle.steiermark.at

Wohin bei Gewalt?

AVALON – VEREIN FÜR SOZIALES ENGAGEMENT

In verschiedenen sozialen Spezialisierungen steht Avalon im Bezirk Liezen in vielen Belangen des alltäglichen Lebens mit Rat und Tat zur Seite.

Fronleichnamsweg 4/1, 8940 Liezen

Tel.: +43 3612 26 9 54

Web: www.verein-avalon.at

E-Mail: office@verein-avalon.at

CARITAS ARCHE 38

Die Arche 38 ist eine Anlaufstelle für wohnungslose Menschen in Graz.

Eggenberger Gürtel 38, 8020 Graz

Tel.: +43 316 8015 730

Web: www.caritas-steiermark.at/arche-38

E-Mail: arche@caritas-steiermark.at

GLEICHBEHANDLUNGSANWALTSCHAFT

Die Gleichbehandlungsanwaltschaft unterstützt Menschen dabei, ihr Recht auf Gleichbehandlung durchzusetzen.

Europaplatz 12, 8020 Graz

Tel.: +43 316 720 590

0800 206 119 (aus ganz Österreich zum Nulltarif)

Web: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at

E-Mail: graz.gaw@bka.gv.at

HAZISSA

Fachstelle zur Prävention sexualisierter Gewalt.

Karmeliterplatz 2/2, 8010 Graz

Tel.: +43 316 90 370 160

Web: www.hazissa.at

E-Mail: office@hazissa.at

ISOP – INNOVATIVE SOZIALPROJEKTE

ISOP ist eine interkulturelle Einrichtung, die benachteiligte Menschen aktiv fördert.

Dreihackengasse 2/1/14, 8020 Graz

Tel.: +43 316 76 46 46

Web: www.isop.at

E-Mail: isop@isop.at

Wohin bei Gewalt?

IKEMBA

*Verein für Interkultur, Konfliktmanagement, Empowerment,
Migrationsbegleitung, Bildung und Arbeit*

Burggasse 4/2, Stock, 8010 Graz

Tel: +43 316 228 113

Web: www.ikemba.at

E-Mail: office@ikemba.at

KRIMINALPOLIZEILICHE BERATUNG

Tel: 0800 21 63 46 (Hotline)

LUDWIG BOLTZMANN INSTITUT

*Klinisch-forensische Ambulanz – Untersuchungsstelle für Menschen jeden
Alters, die von körperlicher und sexueller Gewalt betroffen sind.*

Universitätsplatz 4/2, Stock, 8010 Graz

Tel: +43 316 380 4353

Web: cfi.lbg.ac.at/de

E-Mail: office@cfi.lbg.ac.at

NADUA – TRAUMA UND DISSOZIATION IM ZENTRUM

*Interdisziplinäres Team aus Ärztinnen, Ärzten, Psychologinnen,
Psychologen, Psycho- und Körpertherapeutinnen und -therapeuten.*

Kaiserfeldgasse 17/3/17, 8010 Graz

Tel: +43 676 433 6 112

Web: www.nadua.at

E-Mail: office@nadua.at

OMEGA – TRANSKULTURELLES ZENTRUM

*Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit
und Integration.*

Albert-Schweitzer-Gasse 22, 8020 Graz

Tel: +43 316 77 35 54 0

Web: www.omega-graz.at

E-Mail: office@omega.at

Wohin bei Gewalt?

TELEFONSEELSORGE

Vertraulich, kostenlos – rund um die Uhr: Gespräche in Krisen, zu Problemen, zur Entlastung.

Tel.: 142 (Notruf)

Web: www.telefonseelsorge.at

E-Mail: telefonseelsorge@edw.or.at

VEREIN ZEBRA

Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum.

Granatengasse 4/III, 8020 Graz

Tel.: +43 316 83 56 30

Web: www.zebra.or.at

E-Mail: office@zebra.or.at

VINZITEL

Notschlafstelle für Menschen, die von Wohnungslosigkeit betroffen sind.

Lilienthalgasse 20a, 8020 Graz

Tel.: +43 316 58 58 05

Web: www.vinzi.at/de/vinzitel

E-Mail: vinzitel@vinzi.at

WEISSER RING

Kostenlose erste Anlaufstelle für Opfer von Straftaten.

Hans-Sachs-Gasse 10/3/22, 8010 Graz

Tel.: +43 699 134 34 008

0800 112 112 (24-h-Notruf)

Web: www.weisser-ring.at

E-Mail: stmk@weisser-ring.at

KINDER UND JUGENDLICHE

BURG

Die Burg hat neben einer Jugendkriseninterventionsstelle auch die Möglichkeit einer Jugendkrisenunterbringung.

Bahnhofstraße 13b, 8280 Fürstenfeld

Tel.: +43 3382 55 623

E-Mail: die.burg@hilfswerk-steiermark.at

Wohin bei Gewalt?

JUGENDSTREETWORK DER CARITAS STEIERMARK

Für Jugendliche zwischen 13 und 21 Jahren, die Unterstützung brauchen oder Stress haben.

Jakominiplatz 1/2, 8010 Graz

Tel.: +43 316 8 015-470

Web: www.caritas-steiermark.at

E-Mail: jugendstreetwork@caritas-steiermark.at

KIJA GRAZ

Die Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark vertritt die Anliegen und Interessen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Paulustorgasse 4/III, 8010 Graz

Tel.: +43 316 877 4921

Web: www.kinderanwalt.at

E-Mail: kija@stmk.gv.at

KINDERSCHUTZ-ZENTREN

Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung von Problemsituationen.

Web: www.kinderschutz-zentrum.at

Graz – Griesplatz 32

Tel.: +43 316 83 19 41 0

E-Mail: graz@kinderschutz-zentrum.at

Bruck/Kapfenberg – Wiener Straße 60

Tel.: +43 3862 224 30

E-Mail: office@kiszkapfenberg.at

Deutschlandsberg – Unterer Platz 7

Tel.: +43 3462 67 47

E-Mail: office@kiszdeutschlandsberg.at

Leibnitz – Dechant-Thaller Straße 39/1

Tel.: +43 3452 85 7 00

E-Mail: KITZ@gfsg.at

Liezen – Sonnenweg 2

Tel.: +43 3612 21 002

E-Mail: office.kisz.liezen@stmk.volkshilfe.at

Wohin bei Gewalt?

Oberes Murtal, Knittelfeld – Herrengasse 23

Tel.: +43 03512 75741

E-Mail: kisz@kinderfreunde-steiermark.at

MAFALDA – MÄDCHENZENTRUM JAM

Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen und Mädchenzentrum.

Arche Noah 11, 8020 Graz

Tel.: +43 316 337 300

Web: www.mafalda.at

E-Mail: office@mafalda.at

RAT AUF DRAHT

Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen.

Tel.: 147 (24-h-Notruf)

Web: www.rataufdraht.at

E-Mail: 147@rataufdraht.at

RETTET DAS KIND

Psychosoziale Beratung und Prozessbegleitung.

Merangasse 12, 8010 Graz

Tel.: +43 316 831 690

Web: www.rettet-das-kind-stmk.at

E-Mail: office@rettet-das-kind-stmk.at

SCHLUPFHAUS

Notschlafstelle für Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren.

Mühlgangweg 1, 8010 Graz

Tel.: +43 316 482 959

Web: www.caritas-steiermark.at

E-Mail: schlupfhaus@caritas-steiermark.at

STADT GRAZ, AMT FÜR JUGEND UND FAMILIE

Angebote für Familien, Kinder und Jugendliche.

Kaiserfeldgasse 25, 8010 Graz

Tel.: +43 316 872 3031

Web: www.graz.at/jugendamt

E-Mail: jugendamt@stadt.graz.at

Wohin bei Gewalt?

TARTARUGA

Tartaruga ist eine Kriseninterventionsstelle und Krisenunterbringung für Jugendliche und bietet Schutz und Hilfe.

Unergasse 23, 8020 Graz

Tel.: +43 50 7900 3200

Web: www.jaw.or.at

E-Mail: tartaruga@jaw.or.at

ALTER

BEWOHNERINNEN-/BEWOHNERVERTRETUNG GRAZ

Vertretung von Menschen in Alten-, Behinderteneinrichtungen und Krankenanstalten, die von Freiheitsbeschränkung betroffen sind.

Kärntner Straße 417, 8054 Graz

Tel.: +43 676 8330 8350 0

Web: www.vertretungsnetz.at

E-Mail: graz@bewohnervertretung.at

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLEN

Behandlung, Betreuung und Beratung in Krisen, bei psychischen Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen und psychosozialen Problemen für Menschen aller Altersgruppen und deren Angehörige.

Web: www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste

Feldbach – Bindergasse 5, 8330 Feldbach

Tel.: +43 3152 5887

E-Mail: psd.feldbach@hilfswerk-steiermark.at

Fürstenfeld – Bahnhofstraße 13c, 8280 Fürstenfeld

Tel.: +43 3382 51850

E-Mail: psd.fuerstenfeld@hilfswerk-steiermark.at

Graz-Umgebung Süd – Kirchweg 7, 8071 Hausmannstätten

Tel.: +43 3135 47474

E-Mail: psd.graz-umgebung-sued@hilfswerk-steiermark.at

Mureck – Grazer Straße 12, 8480 Mureck

Tel.: +43 3472 40485

E-Mail: psd.mureck@hilfswerk-steiermark.at

Wohin bei Gewalt?

Radkersburg – Hauptplatz 22, 8490 Radkersburg

Tel.: +43 3476 3868

E-Mail: psd.radkersburg@hilfswerk-steiermark.at

PATIENTEN-/PATIENTINNENANWALTSCHAFT GRAZ

Rechtsbeistand während der Unterbringung im geschlossenen Bereich.

LKH Graz Süd-West, Wagner-Jauregg-Platz 1, 8053 Graz

Tel.: +43 316 296 054

Web: www.lkh-graz-sw.at/cms/beitrag/10008021/2172045

E-Mail: graz@patientenanwalt.at

PATIENTINNEN-/PATIENTEN- UND PFLEGEOMBUDSSCHAFT GRAZ

Einrichtung zur Sicherung der Rechte und Interessen von Patientinnen und Patienten.

Friedrichgasse 9, 8010 Graz

Tel.: +43 316 877 3191

E-Mail: ppo@stmk.gv.at

GEFAS STEIERMARK

Plattform gegen Gewalt in der Familie/gegen ältere Menschen.

Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz

Tel.: +43 316 872 7890

Web: www.generationen.at

E-Mail: gefas@generationen.at

PRO SENECTUTE

Sprachrohr für ältere Generationen. Information, Unterstützung, Vermittlung.

Tel.: +43 699 112 000 99

Web: www.gewaltfreies-alter.at

E-Mail: buerou@prosenectute.at

VERTRETUNGSNETZ PATIENTINNEN-/PATIENTENANWALTSCHAFT UND BEWOHNERINNEN-/BEWOHNERVERTRETUNG

Unterstützung und Vertretung.

Web: www.vertretungsnetz.at

E-Mail: verein@vsp.at

Wohin bei Gewalt?

BEHINDERUNG

ALPHA NOVA

Alpha nova begleitet und unterstützt Menschen. In jedem Lebensabschnitt und in allen Lebensbereichen.

Idlhofgasse 63, 8020 Graz

Tel.: +43 316 722 622

Web: www.alphanova.at

E-Mail: office@alphanova.at

ANWALTSCHAFT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Die Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung ist eine weisungsfreie und unabhängige Service- und Beratungseinrichtung.

Joanneumring 20a, 8010 Graz

Tel.: +43 699 877 2745

Web: www.verwaltung.steiermark.at

E-Mail: amb@stmk.gv.at

POLIZEINOTRUF FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRBEHINDERTE

Tel.: 0800 133 133

E-Mail: gehuerlosennotruf@polizei.gv.at

LEBENSILFHE-RECHTSBERATUNG

Die Lebenshilfe-Rechtsberatung bietet für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und Sachwalterinnen/Sachwalter in der ganzen Steiermark Unterstützung an.

Schießstattgasse 6, 8010 Graz

Tel.: +43 316 812 575

Web: www.lebenshilfe-stmk.at

E-Mail: landesverband@lebenshilfe-stmk.at

Wohin bei Gewalt?

FRAUENBERATUNGSSTELLEN

AKZENTE FRAUENSERVICE

Akzente bietet Beratung und Begleitung für Frauen und Mädchen.

Grazer Vorstadt 7, 8570 Voitsberg

Rathausgasse 4, 8530 Deutschlandsberg

Tel.: +43 3142 930 30

Web: www.akzente.or.at

E-Mail: office@akzente.or.at

AVALON FRAUENBERATUNG

Frauen- und Mädchenberatung in Liezen.

Fronleichnamsweg 4/1, 8940 Liezen

Tel.: +43 36 12 26 9 54

Web: www.verein-avalon.at/angebot/frauen-und-maedchenberatung

E-Mail: frauen_maedchenberatung@verein-avalon.at

CARITAS DIVAN

Frauenspezifische Beratung für Migrantinnen mit spezialisiertem

Angebot für Betroffene von Gewalt im Namen der Ehre.

Mariengasse 24, 8020 Graz

Tel.: +43 676 880 15 744

Web: www.caritas-steiermark.at

E-Mail: divan@caritas-steiermark.at

DIGI – GRAZ – DIGITALE OMBUDSFRAU

DIGI steht Mädchen und Frauen in Graz 24 Stunden am Tag,

7 Tage die Woche helfend zur Seite.

Web: www.digi-graz.at

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

BERATEN – BEGLEITEN – BEWEGEN, das Frauengesundheitszentrum unterstützt Sie durch ein vielfältiges Programm.

Joanneumring 3, 8010 Graz

Tel.: +43 316 837 998

Web: www.frauengesundheitszentrum.eu

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

Wohin bei Gewalt?

FRAUENHAUS GRAZ UND KAPFENBERG

Schutz und Sicherheit für Frauen und deren Kinder.

Postfach 30, 8018 Graz

Tel.: +43 316 429 900

Web: www.frauenhaeuser.at

E-Mail: graz@frauenhaeuser.at

FRAUENHELPLINE GEGEN GEWALT

Hilfe für Opfer von Gewalt.

Tel.: 0800 222 555

Web: www.frauenhelpline.at

E-Mail: frauenhelpline@aofef.at

FRAUEN- UND MÄDCHENBERATUNG HARTBERG/FÜRSTENFELD

Beratung, Begleitung und Information für Mädchen und Frauen. Vertraulich, anonym, kostenlos, ganzheitlich.

Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg

Commendegasse 5, 8280 Fürstenfeld

Tel.: +43 3332 62 8 62

Web: www.frauenberatunghartberg.org

E-Mail: office@frauenberatunghartberg.org

FRAUEN- UND MÄDCHENBERATUNGSSTELLE KAPFENBERG/LEOBEN/ MÜRZZUSCHLAG

Frauenspezifische Beratung bei sozialen, familiären oder psychischen Problemen und in Krisensituationen.

Web: www.rettet-das-kind-stmk.at

E-Mail: frauenberatung@rettet-das-kind-stmk.at

Kapfenberg – Wiener Straße 60

Tel.: +43 664 883 403 64

Leoben – Vordernberg Straße 7

Tel.: +43 664 883 403 82

Mürzzuschlag – Wiener Straße 3/II

Tel.: +43 664 883 403 64

Wohin bei Gewalt?

FRAUENSERVICE GRAZ

Beratung und Bildung im Interesse von und für Frauen.

Lendplatz 38, 8020 Graz

Tel.: +43 316 71 60 22

Web: www.frauenservice.at

E-Mail: office@frauenservice.at

FRAUENWOHNHEIM DER STADT GRAZ

Unterbringung und Betreuung der Wohnungslosenhilfe.

Hüttenbrennergasse 41, 8010 Graz

Tel.: +43 316 872 6494

Web: www.graz.at

E-Mail: sozialamt@stadt.graz.at

FREIRAUM – FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauenberatung, Frauengruppen, Frauenservice.

Frauenspezifisch, vertraulich, anonym und kostenlos.

Karl-Morre-Gasse 11, 8430 Leibnitz

Tel.: +43 3452 20200

Web: www.verein-freiraum.at

E-Mail: office@verein-freiraum.at

HAUS ELISABETH

Notschlafstelle und betreutes Wohnen für Frauen mit Kindern.

Georgigasse 78, 8020 Graz

Tel.: +43 316 8015 740

Web: www.caritas-steiermark.at/haus-elisabeth

E-Mail: maria.freidl@caritas-steiermark.at

HAUS ROSALIE GRAZ

Frauennotschlafstelle für Frauen, die akut in Not geraten sind.

Babenbergerstraße 61a, 8020 Graz

Tel.: +43 316 58 58 06

Web: www.vinzi.at/de/haus-rosalie

E-Mail: hausrosalie@vinzi.at

Wohin bei Gewalt?

HELP-APP

Für Frauen in Notsituationen. Verfügbar auf Deutsch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Englisch, Türkisch.

Web: www.bmb.gv.at/frauen/services/fem_help_app.html

App installieren:

Android



iOS/iPhone



HELP-CHAT

Onlineberatung für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind.

Web: www.haltdergewalt.at

Montag 19 bis 22 Uhr

INNOVA FRAUEN- UND MÄDCHENSERVICESTELLE

Beratung und Information zu allen Themen, die Frauen betreffen.

Feldbach – Hauptplatz 30/2, 8330 Feldbach

Mureck – Siebenbrunnweg 2, 8480 Mureck

Weiz – Franz-Pichler-Straße 28, 8160 Weiz

Tel.: +43 3152 39 554 54

Web: www.frauenberatung.innova.or.at

E-Mail: frauenberatung@innova.or.at

LAND STEIERMARK, A6 FA GESELLSCHAFT, REFERAT FAMILIE, ERWACHSENENBILDUNG UND FRAUEN

Information und Beratung, Förderung und Begleitung sowie Vernetzung rund um die Themen Frauen, Familie und Erwachsenenbildung.

Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

Tel.: +43 316 877 4023

Web: www.familien-erwachsenenbildung.steiermark.at

www.frau.steiermark.at

www.zweiundmehr.steiermark.at

E-Mail: familie@stmk.gv.at

Wohin bei Gewalt?

NOVUM – ZENTRUM FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Anonym, kostenlos und vertraulich.

Murau – Heiligenstatt 2, 8850 Murau

Murtal – Bundesstraße 66, 8740 Zeltweg

Tel.: +43 664 8850 0377

Web: www.novum.co.at

E-Mail: office@novum.co.at

OMBUDSSTELLE FÜR GRAZER MÄDCHEN UND FRAUEN

Unabhängige Stelle, an die sich Mädchen und Frauen mit allen Fragen rund um ihren Alltag und ihr Leben in Graz wenden können.

Tel.: +43 664 262 0 134

Web: www.frauenombudsstelle-graz.at

E-Mail: frauen.ombudsstelle@stadt.graz.at

STADT GRAZ, REFERAT FRAUEN & GLEICHSTELLUNG

Drehscheibe zu Grazer Frauenservice- und Beratungseinrichtungen sowie Organisationen und Institutionen rund um das Thema Frauen und Gleichstellung.

Kaiserfeldgasse 17/1, 8010 Graz

Tel.: +43 316 872 4671

Web: www.frauen.graz.at

www.graz.at/graz4girls

www.graz.at/frauenkalender

E-Mail: frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

TARA

Beratung, Therapie und Prävention bei sexueller Gewalt gegen Mädchen und Frauen.

Haydngasse 7/1, 8010 Graz

Tel.: +43 316 31 80 77

Web: www.taraweb.at

E-Mail: office@taraweb.at

VINZILIFE

Nimmt obdachlose Frauen mit schweren seelischen Problemen auf.

Wolkensteingasse 43, 8020 Graz

Tel.: +43 316 58 12 58

Web: www.vinzi.at/de/vinzilife

E-Mail: vinzilife@vinzi.at

Wohin bei Gewalt?

VINZISCHUTZ

Frauen schützen Frauen – Nachtnotschlafstelle für ausländische Frauen.

Dominikanergasse 7, 8020 Graz

Tel.: +43 676 87 42 31 14

Web: www.vinzi.at/de/vinzischutz

E-Mail: vinzischutz@vinzi.at

WEITBLICK

Information, Beratung und Unterstützung für Mädchen und Frauen.

Schemerlhöhe 84, 8076 Vasoldsberg

Tel.: +43 676 65 990 69

Web: www.verein-weitblick.at

E-Mail: office@verein-weitblick.at

MÄNNERBERATUNGSSTELLEN

VEREIN FÜR MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STEIERMARK

Unterstützung bei Problemen in den Bereichen Beziehung, Trennung, Scheidung, Obsorge, Arbeit, Vereinbarkeit, Sexualität, Gewalterfahrung, Gesundheit.

Tel.: +43 316 83 14 14

Web: vmg-steiermark.at

E-Mail: beratung@maennerberatung.at

Regionalstelle Bruck/Mur – Erzherzog-Johann-Gasse 10, 8600 Bruck/Mur

Regionalstelle Feldbach – Sigmund-Freud-Platz 1/2. Stock, 8330 Feldbach

Regionalstelle Graz – Dietrichsteinplatz 15/8, 8010 Graz

Regionalstelle Hartberg – Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg

Regionalstelle Judenburg – Hauptplatz 4/1. Stock, 8750 Judenburg

Regionalstelle Liezen – Hauptstraße 4/3. Stock, 8940 Liezen

MÄNNERNOTRUF

Der Männernotruf Steiermark bietet Männern in Krisen- und Gewalt-situationen eine erste unmittelbare Anlaufstelle.

Gebührenfrei, anonym, vertraulich. 24 Stunden erreichbar.

Tel.: 0800 246 247

Web: www.maennernotruf.at

E-Mail: hilfe@maennernotruf.at

Wohin bei Gewalt?

VINZINEST

Das VinziNest versteht sich als Notschlafstelle für männliche Ausländer und ist eine reine Nachtschlafstelle. Geöffnet täglich von 18 bis 7 Uhr.

Kernstockgasse 14, 8020 Graz

Tel.: +43 316 58 58 02

Web: www.vinzi.at/de/vinzinest

E-Mail: vinzinest@vinzi.at

MÄNNERWOHNHEIM DER STADT GRAZ

Unterbringung und Betreuung.

Rankengasse 24, 8020 Graz

Tel.: +43 316 872 6481

Web: www.graz.at

E-Mail: sozialamt@stadt.graz.at

SELBSTVERTEIDIGUNG

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS LEIBNITZ

Selbstbehauptung, Selbstschutz und Selbstverteidigung.

Auer-von-Welsbach-Weg 7, 8430 Leibnitz

Tel.: +43 699 110 59 887

Web: www.selbstverteidigungskurs.at

E-Mail: office@selbstverteidigungskurs.at

MAFALDA – SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen.

Arche Noah 11, 8020 Graz

Web: www.mafalda.at

E-Mail: office@mafalda.at

VEREIN DREHUNGEN IN GRAZ

Von Frauen, für Frauen. Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung.

Tel.: +43 681 106 37 517

Web: www.verein-drehungen.at

E-Mail: vorstand@verein-drehungen.at

Wohin bei Gewalt?

ÄMTER UND BEZIRKSHAUPTMANNschaften

STADT GRAZ, AMT FÜR JUGEND UND FAMILIE

Angebote für Familien, Kinder und Jugendliche

Kaiserfeldgasse 25, 8010 Graz

Tel.: +43 316 872 3031

Web: www.graz.at/jugendamt

E-Mail: jugendamt@stadt.graz.at

SOZIALAMT STADT GRAZ

Schmiedgasse 26, 8011 Graz

Tel.: +43 316 872 6340

Web: www.graz.at/sozialamt

E-Mail: sozialamt@stadt.graz.at

BH BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

Dr.-Theodor-Körner-Straße 34, 8600 Bruck an der Mur

Tel.: +43 3862 8990

E-Mail: bhbm@stmk.gv.at

BH DEUTSCHLANDSBERG

Kirchengasse 7, 8530 Deutschlandsberg

Tel.: +43 3462 2606 0

E-Mail: bhdl@stmk.gv.at

BH GRAZ-UMGEBUNG

Bahnhofgürtel 85, 8020 Graz

Tel.: +43 316 7075 0

E-Mail: bhgu@stmk.gv.at

BH HARTBERG-FÜRSTENFELD

Rochusplatz 2, 8230 Hartberg

Tel.: +43 332 606 0

E-Mail: bhhf@stmk.gv.at

BH LEIBNITZ

Kadagasse 12, 8430 Leibnitz

Tel.: +43 3452 82911 0

E-Mail: bhllb@stmk.gv.at

Wohin bei Gewalt?

BH LEOBEN

Peter-Tunner-Straße 6, 8700 Leoben

Tel.: +43 3842 45571 0

E-Mail: bhln@stmk.gv.at

BH LIEZEN

Hauptplatz 12, 8940 Liezen

Tel.: +43 3612 2801 0

E-Mail: bhli@stmk.gv.at

BH MURAU

Bahnhofviertel 7, 8850 Murau

Tel.: +43 3532 2101 0

E-Mail: bhmu@stmk.gv.at

BH MURTAL

Kapellenweg 11, 8750 Judenburg

Tel.: +43 3572 83201 0

E-Mail: bhmt@stmk.gv.at

BH SÜDOSTSTEIERMARK

Bismarckstraße 11–13, 8330 Feldbach

Tel.: +43 3152 2511 0

E-Mail: bhso@stmk.gv.at

BH VOITSBERG

Schillerstraße 10, 8570 Voitsberg

Tel.: +43 3142 21520 0

E-Mail: bhvo@stmk.gv.at

BH WEIZ

Birkfelder Straße 28, 8160 Weiz

Tel.: +43 3172 600 0

E-Mail: bh wz@stmk.gv.at

IMPRESSUM

Medieninhaberin

Stadt Graz | Referat Frauen & Gleichstellung | Kaiserfeldgasse 17/1. Stock | 8011 Graz

Redaktion

Mag.^a Yvonne Seidler | Hazissa | Karmeliterplatz 2/2 | 8010 Graz

Lucia Schnabl, MA | Referat Frauen & Gleichstellung

mit Unterstützung des Landes Steiermark | AG | FA Gesellschaft

Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen | Karmeliterplatz 2 | 8010 Graz

Grafische Umsetzung

Achtzigzehn – Agentur für Marketing und Vertrieb GmbH

Druck

Medienfabrik Graz

Graz, November 2016

