

Deutsch

Eine Initiative von Frauenstadträtin Sandra Frauenberger

Sicherheitstipps

f ü r F r a u e n u n d M ä d c h e n

Frauen^{MA57}
Stadt#Wien

Eine Initiative von Frauenstadträtin Sandra Frauenberger

Sicherheitstipps

f ü r F r a u e n u n d M ä d c h e n

Ein selbstbestimmtes Leben führen zu können bedeutet, sich selbst behaupten zu können. Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wertschätzung sich selbst gegenüber ist eine wesentliche Voraussetzung dazu. Frauen und Mädchen müssen sich ihre eigenen Grenzen bewusst machen, Grenzen ziehen und entsprechend verteidigen. Ebenso wichtig ist es mir, allen Wienerinnen und Wienern bewusst zu machen, dass alle von uns gefordert sind, wenn wir Gewalt an Frauen wahrnehmen. Gemeinsam können wir eine klare Haltung gegen Gewalt an Frauen stärken, in der Betroffene von Gewalt nicht alleine gelassen werden. Wir können vieles tun ohne uns selbst zu gefährden. Zivilcourage kann Gewalt verhindern. Daran sollte uns allen gelegen sein. Die vorliegende Broschüre „Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen“ der Frauenabteilung der Stadt Wien bietet ein wichtiges Werkzeug gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Sie finden darin eine aktuelle Übersicht über vielfältige Einrichtungen in Wien, die Frauen und Mädchen helfen, beraten und begleiten, wenn es um ihre Sicherheit geht. Mein Anliegen ist es, dass sich Frauen in dieser Stadt sicher fühlen. Diese Broschüre soll Sie dabei mit vielen wertvollen Tipps unterstützen.

Sandra Frauenberger

Frauenstadträtin

Sicherheit hat viele Aspekte. Die Bundespolizeidirektion Wien arbeitet täglich daran, die Gefahrenlage für alle Bürgerinnen und Bürger zu verringern. Doch praktische Polizeiarbeit alleine genügt nicht, wenn sich die Menschen subjektiv nicht sicher fühlen. Das Empfinden von Unsicherheit hat seine Ursachen häufig in fehlender Information, so dass die Broschüre „Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen“ einen wesentlichen Beitrag zum Abbau von Ängsten leisten kann. Als Polizeipräsident kann ich ein derart gut gestaltetes Informationswerk für Frauen und Mädchen nur begrüßen.

Mag. Dr. Gerhard Pürstl

Polizeipräsident

Inhalt

Zum Thema Sicherheit	7
-----------------------------	----------

SICHER sein

Selbstverteidigung	9
Selbstverteidigungskurse	10
Tipps speziell für Mädchen	16
Tipps für Frauen und Mädchen mit Behinderungen	22
Angsträume	25
Sicher in der Wohnung	27

SICHER unterwegs	28
-------------------------	-----------

SCHUTZ und SICHERHEIT bei Gewalt

Sexuelle Belästigung	35
Stalking (Psychoterror)	40
Gewalt in der Familie	44
Vergewaltigung	48
Prozessbegleitung	55
Rassistisch motivierte Gewalt	56

SICHERHEIT GEHT UNS ALLE AN	62
------------------------------------	-----------

ANHANG

Wichtige Adressen	65
-------------------	----

Zum Thema Sicherheit

Was gibt Sicherheit? Was erzeugt Unsicherheit? Was macht Angst? Wer diese Fragen mit FreundInnen, Bekannten oder ArbeitskollegInnen diskutiert, wird feststellen, dass die Antworten sehr unterschiedlich sind.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in das Durchsetzungsvermögen oder in die Wehrhaftigkeit wird durch viele Situationen und Bezugspersonen beeinflusst. Eltern, LehrerInnen und FreundInnen, aber auch Medien wie Fernsehen, Kinofilme oder Zeitungen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Verunsicherung entsteht dort, wo Frauen oder Mädchen als schwach, schutz- und wehrlos, also als Opfer, dargestellt werden, von der Werbung angefangen bis zum Schulbuch. So wird ein negatives „weibliches“ Rollenbild festgeschrieben, das von Männern, aber auch von den Frauen selbst übernommen wird. Das Sicherheitsempfinden wird durch die eigenen Erfahrungen, durch selbst erlebte oder beobachtete Grenzüberschreitungen bestimmt – und durch Medienberichte oder „Gehörtes“ gefärbt. Im öffentlichen Raum sind schlecht beleuchtete Straßen, Plätze, Wohnhausanlagen oder Tiefgaragen Orte, die Unsicherheit und Angst auslösen können. Im privaten Raum kann familiäre oder sexuelle Gewalt durch den Partner, den Freund oder Bekannten das Vertrauen in die Sicherheit massiv erschüttern oder dauerhaft zerstören. Die betroffenen Frauen machen hier die Erfahrung, dass selbst der eigene soziale Nahraum oder das eigene Heim keine „sicheren Orte“ sind. Hier können spezialisierte Beratungsstellen für die Betroffenen Hilfestellung und Schutz anbieten.

Welche Gründe für die Unsicherheit oder Ängste auch bestehen – es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen und sich zur Wehr zu setzen. Auch kann der Besuch eines Selbstverteidigungskurses das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit stärken und ein selbstbewussteres

Auftreten in verschiedenen Situationen fördern. Wofür sich die Leserin auch entscheidet – wichtig ist, den individuellen Weg zu finden und auf die eigenen Stärken zu vertrauen. Die Broschüre soll dabei eine Hilfestellung geben. Sie informiert über verschiedene Angebote und zeigt Möglichkeiten auf, wie Frauen in konkreten Situationen die eigene Sicherheit erhöhen können.

Informationsmaterial:

→ „Wien für Wienerinnen“

Herausgeberin MA 57-Frauenabteilung der Stadt Wien

Die Broschüre „Wien für Wienerinnen“ ist eine kompakte Informationssammlung und listet alle Einrichtungen, bei denen Frauen und Mädchen in Wien in verschiedenen Alters- und Lebensphasen Unterstützung erhalten, in übersichtlicher Weise auf.

Gratis bestellbar unter: www.frauen.wien.at (Publikationen)

Online unter: www.frauen.wien.at

SICHER SEIN – Selbstverteidigung

Sich wohler fühlen im Alltag, sich der eigenen Kraft und Stärke bewusst sein, selbstbewusst auftreten, Ängste reduzieren, die Wehrhaftigkeit steigern und vieles mehr: Immer wieder berichten Frauen von den positiven Auswirkungen, die der Besuch eines Selbstverteidigungskurses hinterlassen hat. Es gibt verschiedene Kurse, wichtig ist es, den „passenden“ zu finden. Es ist wichtig, zwischen Selbstverteidigung und Kampfsport zu unterscheiden. Das Erlernen einer traditionellen Kampfsportart (z.B. Judo, Karate) ist zwar empfehlenswert, weil es die Selbstsicherheit fördert, das Reaktionsvermögen verbessert und Techniken der Selbstverteidigung vermittelt, aber es ist kein Ersatz für den Besuch eines frauenspezifischen Selbstverteidigungskurses. In diesen Kursen sind Frauen und Mädchen unter sich und meist geht es nicht nur um das Erlernen körperlicher Techniken. Genauso wichtig ist der Erfahrungsaustausch, die Auseinandersetzung mit den eigenen Einstellungen, die Stärkung des Selbstvertrauens. Die Trainerinnen sollen Kenntnisse über die Lebensrealitäten von Frauen und Mädchen, über die Rollenzuschreibungen und über Ausmaß, Formen und gesellschaftliche Ursachen der Gewalttätigkeit von Männern gegenüber Frauen besitzen. Konzepte frauenspezifischer Selbstverteidigungskurse gehen davon aus, dass jede Frau fähig ist, sich zu wehren, unabhängig von der individuellen körperlichen Konstitution. Die körperlichen Techniken sollen einfach zu erlernen und sofort anwendbar sein. Die Methode soll so erlernt werden können, dass sie auch in Gefahrenmomenten, ohne nachzudenken, sofort einsetzbar ist. Bei einem Angriff gilt es, gerade die Schrecksekunde rasch überwinden zu können, um reaktionsfähig zu bleiben. Die Dauer eines Kurses ist kein Maßstab für die Qualität. Eine Grundlage in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kann in acht bis zehn Stunden erworben werden. Es ist jedoch unbedingt erforderlich, Auffrischkurse zu besuchen, um das Gelernte immer wieder zu üben und zu festigen.

SICHER SEIN – Selbstverteidigungskurse

Im Folgenden wird ein Überblick über Einrichtungen, die in Wien Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen anbieten, gegeben. Einige Einrichtungen bieten eigene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse speziell für Mädchen an. Diese Kurse können teilweise auch eigens für Schülerinnen in den Schulen organisiert werden. Genauere Informationen zu Kosten und Terminen erfahren Sie bei den angegebenen Webadressen bzw. Telefonnummern. Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

→ Drehungen

Frauenspezifisches feministisches Präventions- und Abwehrprogramm

Der Kurs zeigt Frauen und Mädchen, dass sie auch ohne sportliche Vorkenntnisse ausreichend Kraft und Geschicklichkeit besitzen, um körperliche Gewalt erfolgreich abwehren zu können. Zusätzlich gibt es Tipps und Tricks zur Abgrenzung im Alltag. Für Mädchen zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr gibt es ein spezielles Programm.

Drehungen

T 0681/106 37 517

Web: www.drehungen.at; www.verein-drehungen.at

→ Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd

In den beiden Frauengesundheitszentren wird Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen nach dem Konzept der „Drehungen“ angeboten.

FEM Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern, Mädchen

Semmelweis Frauenklinik

Bastiengasse 36–38, 1180 Wien

T 01/476 15-5771

FEMSüd

Kaiser-Franz-Josef-Spital, Kundratstraße 3, 1100 Wien

T 01/601 91-5201

Web: www.fem.at

→ Goshindo Women Defence

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen
ab dem 14. Lebensjahr

Inhalte des Selbstverteidigungskurses sind neben einer eigenen Theorieeinheit, in welcher mögliche Gefahrensituationen besprochen und die dazu passenden Abwehrstrategien entwickelt werden, das Üben einfacher aber effektiver Techniken zur Abwehr eines potentiellen Angreifers. Es werden gezielte Schläge und Tritte geübt (mit Schlagpolstern), verschiedene Abwehrtechniken wie Würgeabwehren, Handgelenks- und Umklammerungsbefreiungen gezeigt und diese mit der Übungspartnerin bzw. mit der/m TrainerIn gefestigt. TrainerInnen sind BeamtInnen der Exekutive Wien.

Goshindo Women Defence

Michael Takacs, Vereinsobmann

Am Heumarkt 29/18, 1030 Wien

T 0699/101 62 111, E-Mail: michael.takacs@gwd.at

Web: www.gwd.at

→ Ninlil – Empowerment und Beratung

für Frauen mit Behinderung

**Kraftwerk – gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten**

Zeitlupe – Peer-Beratung für Frauen mit Behinderung

Die Mitarbeiterinnen von Ninlil bieten Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen mit Behinderungen an, wobei besonders auf die Stärken und Bedürfnisse eingegangen wird.

Ninlil: Kraftwerk und Zeitlupe

Haufiggasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien (barriere-frei zugänglich)

T Kraftwerk: 01/714 39 39

E-Mail: office@ninlil.at

T Zeitlupe: 01/236 17 79

E-Mail: zeitlupe@ninlil.at

Web: www.ninlil.at

→ **PolizeiSportVerein**

Der PolizeiSportVerein bietet ein fortlaufendes gemischtes Training und einmal pro Semester spezielle Frauenworkshops an. Bei diesen Workshops geht es speziell um Frauen in Selbstverteidigungssituationen. Es werden Verteidigungs-Techniken gegen verschiedenste Angriffe in unterschiedlicher Art und Intensität geübt. Es geht um das Erlernen neuer Reaktionsmuster, sowie um sicheres Auftreten und den Aufbau eines gesunden und starken Selbstbewusstseins. In Rollenspielen wird gelernt, die Opferrolle zu verlassen.

**PolizeiSportVerein,
Sektion Krav Maga Allround**

Kontakt: Mag.a Ruth Preining

T 0699/122 66 050

Web: www.psv-kma.at

→ **Samara – Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt**

Samara bietet – vor allem an Schulen – Präventionsworkshops an. Zielgruppe sind Mädchen von 6 bis 19 Jahren, auch Mädchen mit Behinderungen. Es gibt außerdem ein muttersprachliches Angebot in serbisch, kroatisch, bosnisch und türkisch.

Samara – Verein zur Prävention (sexualisierter) Gewalt

Stutterheimstraße 16-18/2/10d, 1150 Wien

T 01/789 06 12-84

E-Mail: office@praevention-samara.at

Web: www.praevention-samara.at

→ Seito Boei

„Seito Boei“ (das japanische Wort für Notwehr) – vermittelt effiziente Strategien gegen Belästigungsversuche. Körperliche Abwehrtechniken werden kombiniert mit einem mentalen Training und bereiten so auf den potenziellen Ernstfall vor. Die Grundkurse umfassen eine erste Auseinandersetzung mit Bedrohungssituationen. Geboten werden körperliche und verbale Techniken zur Bewältigung von gewaltsamen Übergriffen, eine Methode zur Angstbewältigung sowie Übungen zur Schärfung der Wahrnehmung und der Achtsamkeit.

Seito Boei

T 0699/817 17 151, E-Mail: info@seitoboiei.at

Web: www.frauenselbstverteidigung.at, www.seitoboiei.at

→ WEN DO –**feministische Selbstverteidigung**

Mit Hilfe von körperlichen Techniken, verbalem und mentalem Training lernen Frauen und Mädchen, sich zu schützen, zu verteidigen und zu kämpfen. Ausgangsbasis sind Inhalte und Analysen des Feminismus, wie etwa sexualisierte Gewalt, Sexismus, Rassismus, Gesundheits- und Schönheitsnormen etc. Neben den regelmäßigen Kursen im FrauenLesbenMädchen-Zentrum, in Jugendzentren und Volkshochschulen werden auf Anfrage Kurse (ab acht Frauen bzw. Mädchen) für Freundinnen, Kolleginnen, Nachbarinnen abgehalten. Es werden auch Selbstverteidigungskurse und Trainings für Frauen und Mädchen mit körperlichen und mentalen Behinderungen angeboten.

WEN DO Gruppe Wien

FrauenLesbenMädchen-Zentrum

Währinger Straße 59/6, 1090 Wien

T and F 01/408 50 57

E-Mail: wendo.wien@gmx.at

Web: www.wolfsmutter.at/sistaz/wendo_wien/wendo.php

Weiterführende Informationen:

→ WienXtra – JugendInfo

Hier gibt es Beratung zu verschiedenen Themen und Information über Freizeitprogramm und Kursangebote für Jugendliche in Wien.

Jugendinfo

Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring, 1010 Wien

T 01/4000 84100

E-Mail: jugendinfowien@wienXtra.at

Web: www.jugendinfowien.at

→ Wiener Volkshochschulen:

Die Wiener Volkshochschulen bieten ein breites Angebot an verschiedenen Selbstverteidigungskursen für Frauen, auch speziell für Mädchen und Seniorinnen an.

Wiener Volkshochschulen

T 01/893 00 83

E-Mail: info@vhs.at

Web: www.vhs.at

TIPPS:

- Generell gilt: solange Sie Möglichkeiten haben, einer Bedrohungssituation auszuweichen, tun Sie das!
- Suchen Sie von sich aus keine körperliche Konfrontation, solange Sie nicht angegriffen werden. In einer angespannten Situation kann jeder Körperkontakt auch als Grenzüberschreitung verstanden werden und zu gewalttätigen Reaktionen führen.
- Von Waffen wie Pistolen und Messern ist auf jeden Fall abzuraten, da sie dem Angreifer in die Hände fallen können. Auch Tränengassprays und Pfeffersprays können bei falschem Einsatz in die eige-

nen Augen gelangen und Sie selbst wehrlos machen. Wenn also überhaupt Waffen in Erwägung gezogen werden, dann muss der richtige Umgang unbedingt gelernt werden.

- Eine sehr gute Möglichkeit, um Aufmerksamkeit zu erregen oder den Angreifer abzuschrecken, ist die Verwendung von akustischen Alarmgeräten, wie Trillerpfeifen oder kleine Geräte, die in der Handtasche oder im Rucksack Platz haben und auf Knopfdruck Alarm schlagen.

Hinweis: Beim 24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien (Telefon 01/717 19) erhalten Sie kostenlos Trillerpfeifen.

- Gehen Sie in Gedanken eine Situation durch, die Ihnen Angst macht und überlegen Sie, wie Sie reagieren würden. Jede/r reagiert unterschiedlich. Finden Sie so „Ihr“ ganz persönliches Reaktionsmuster.
- Es gibt verschiedene Selbstverteidigungsmethoden. Damit diese im Ernstfall auch einsetzbar sind, sollte die Methode zu Ihnen „passen“. Probieren Sie daher vielleicht verschiedene Kurse aus.

SICHER SEIN – Tipps speziell für Mädchen

Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, wenn du dich in einer Umgebung unbehaglich fühlst, wenn dir jemand zu nahe kommt, dann ignoriere das nicht – handle! Lass dich zu nichts überreden, was du nicht willst! Vertraue deinem Instinkt! Steig beispielsweise nicht zu einem Bekannten ins Auto, wenn du ein mulmiges Gefühl hast. Nimm deine Wahrnehmungen und Empfindungen ernst! Wenn dir etwas „komisch“ vorkommt: Dieses Gefühl kommt nicht von „irgendwo“, sondern hat oft begründete Ursachen.

Wenn sich in der Straßenbahn oder im Lift ein Mann an dich drückt oder sich an dir reibt, mach dir nicht vor, dass das zufällig passiert. Diese Männer wissen, was sie tun. Versuche dich zu wehren! Mach klar, dass du nicht bereit bist, diese Übergriffe zu tolerieren: „Greifen Sie mich nicht an!“ „Lassen Sie mich in Ruhe!“ „Gehen Sie weg, aber sofort!“ „Hören Sie auf, mich zu bedrängen, mich anzugreifen, sich an mich zu drücken!“ Nutze deine Stimme – sprich laut, sodass dich auch andere Menschen in der Umgebung hören können. Sie wissen somit gleich, was hier mit dir passiert und können dich unterstützen.

Sag, was immer dir einfällt. Rede – wenn möglich – mit fester Stimme und schau dem Mann dabei in die Augen. Damit zeigst du ihm, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je eher du Grenzen setzt, desto größer ist die Chance, dass sie respektiert werden. Erfahrungsgemäß bringt es nichts, zuzuwarten – in der Hoffnung, dass der Belästiger von selbst aufhört. Häufig sind solch einseitige Annäherungen für den Mann nur ein Test, wie weit er gehen kann, was du dir alles gefallen lässt.

Es kann sein, dass du dich in solchen Situationen sehr hilflos fühlst und du nicht weißt, wie du dich gegen derartige Angriffe wehren kannst. Dann erzähl es anderen: Rede mit deinen Freundinnen darüber, sprich mit deinen Eltern oder wende dich an eine Beratungsstelle. In einem Selbstverteidigungskurs speziell für junge Mädchen kannst du – gemeinsam mit anderen Mädchen – üben, wie du dich möglichst wirkungsvoll gegen solche Angriffe wehren kannst. Der Angreifer versucht, dich einzuschüchtern, lass das nicht zu! Denke immer daran: Du hast an dieser Situation keine Schuld! Ganz egal, welche Kleidung du trägst oder was du gesagt hast!

Wenn du sexuell belästigt oder attackiert wirst, scheu dich nicht, andere um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Je nach Situation können das deine Eltern, deine beste Freundin, PassantInnen oder die Mitarbeiterinnen einer Mädchen- und Frauenberatungsstelle sein. Wenn du beobachtest, dass ein anderes Mädchen belästigt oder attackiert wird, versuche ihr zu helfen, indem du Hilfe holst.

Übergriffe in der Schule und am Heimweg

Mädchen können auch in der Schule Übergriffen und Herabsetzungen durch Mitschüler ausgesetzt sein und fühlen sich damit häufig ganz alleine gelassen. Von einem Mitschüler begrabscht zu werden, gehört dann scheinbar zum normalen Schülerinnenleben dazu. Dem ist nicht so! Diese Schüler sind nicht im Recht! Auch zweideutige oder herabsetzende Bemerkungen und sexuelle Belästigungen durch Lehrer brauchst du dir nicht gefallen zu lassen! Wehr´ dich – rede mit deinen Eltern darüber oder mit einer Lehrerin oder einem Lehrer deines Vertrauens. Verbünde dich mit anderen KlassenkollegInnen, denn grundsätzlich gilt: „Gemeinsam seid ihr stärker!“ – und ihr könnt dem gewalttätigen Mitschüler selbstsicher entgentreten und klar machen, dass er nicht im Recht ist und sein Verhalten nicht akzeptiert wird.

Vielleicht interessieren sich auch deine Klassenkolleginnen für einen Selbstverteidigungskurs und ihr könnt solch einen Kurs in der Schule veranstalten. Auch Belästigungen am Heimweg von der Schule kommen immer wieder vor. Hier gelten die gleichen Verhaltensweisen wie oben beschrieben (PassantInnen um Hilfe bitten, laut schreien...).

Im Internet und Chatroom

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, andere Menschen leicht kennen zu lernen. Hier solltest du aber deinen vollen Namen, deine Adresse oder Telefonnummer nicht vorschnell hergeben. Hinter einem Nickname bleibst du anonym – aber auch der oder die andere. Wer sich dahinter verbirgt, weißt du nicht sofort. Auch ein Foto ist nicht wirklich verlässlich. Wenn du dich dann mit jemandem triffst, bestimme du den Ort, das Lokal. verabrede dich beim ersten Mal nie in einer Wohnung oder in einer Gegend, die du nicht kennst. Wähle immer einen öffentlichen Ort – am besten ein Kaffeehaus. Du kannst eventuell auch deine Freundin zum Treffen mitnehmen.

Auf jeden Fall solltest du jemanden davon informieren, wann und wo du verabredet bist. Wenn du ein Handy hast, dann nimm es mit und lass es eingeschaltet. Genieße das Kennenlernen von anderen und hab Spaß dabei – dein Vertrauen muss sich der oder die andere aber erst erarbeiten!

Tipps für Eltern, Jugendliche und Lehrende zur sicheren Nutzung des Internets unter www.saferinternet.at

→ Hinweise für LehrerInnen:

Geschlechtssensible Anti-Gewalt-Arbeit in der Schule

LehrerInnen sind in ihrem beruflichen Alltag mit vielfältigen Gewaltphänomenen konfrontiert und im Zuge der Ausbildung oft nicht darauf vorbereitet worden, diese Konflikte zu bewältigen.

Eine mögliche Vorbereitung von LehrerInnen, mit den Konflikten zwischen Mädchen und Burschen in der Schule besser zurechtzukommen,

bietet das Programm „Selbst-Sicher“ für LehrerInnen. Es handelt sich um ein Selbstbewusstseins- und Selbstbehauptungsprogramm, das Hilfestellung auf psychologischer und körperorientierter Basis anbietet und den LehrerInnen einen Weg zeigt, wie sie speziell für Mädchen den Unterricht aufbauen können.

Informationen zu Selbst-Sicher erhalten Sie:

Schüttaustraße 1/12/13, 1220 Wien

T 01/729 69 13

Aber auch die Arbeit mit Burschen ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines gewaltfreien Klimas in der Schule. Und auch Burschen sind von Gewalt betroffen! Die international tätige Initiative „White Ribbon“, die auch in Österreich aktiv ist, bietet unter anderem eine ausführliche Materialiensammlung zur Burschenarbeit „Stark! Aber wie?“, die unter www.whiteribbon.at gratis downloadbar ist.

White Ribbon Österreich –

Verein von Männern zur Prävention von männlicher Gewalt

Erlachgasse 95, 1100 Wien (Männerberatung Wien)

T 01/603 28 28-1 or 0650/605 28 28

E-Mail: office@whiteribbon.at, **Web:** www.whiteribbon.at

Einrichtungen, die Gewaltprävention an den Schulen anbieten

→ EfEU – Verein zur Erarbeitung feministischer Erziehungs- und Unterrichtsmodelle

Untere Weißgerberstraße 41, 1030 Wien

T 01/966 28 24, E-Mail: verein@efeu.or.at

Web: www.efeu.or.at

→ Samara – Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt

Stutterheimstraße 16-18/2/10d, 1150 Wien

T 01/789 06 12-84

E-Mail: praeventionskurse@aon.at

Web: www.praevention-samara.at

→ Männerberatung Wien

Senefeldergasse 2/25, 1100 Wien

T 01/603 28 28

E-Mail: info@maenner.at

Web: www.maenner.at

→ M.E.N. Männer, Väter, Burschen

Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstraße 3, 1100 Wien

T 01/601 91-5454

E-Mail: kfj.men@wienkav.at

Web: www.men-center.at

→ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Rötzergasse 13/8, 1170 Wien

T 01/523 22 22

E-Mail: notruf@frauenberatung.at

Web: www.frauenberatung.at

→ Selbstlaut – Gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Buben, Vorbeugung – Beratung – Verdachtsbegleitung

Berggasse 32/4, 1090 Wien

T 01/810 90 31

E-Mail: office@selbstlaut.org

Web: www.selbstlaut.org

→ **Wiener Netzwerk gegen sexuelle Gewalt an Mädchen, Buben und Jugendlichen**

Das Wiener Netzwerk ist eine multiprofessionelle Plattform mit VertreterInnen von spezialisierten Einrichtungen, die sich als

- Multiplikator für ProfessionistInnen verschiedenster Berufsgruppen
- Gesprächsforum und ExpertInnenpool für Diskussionen, Kongresse, Fortbildungen
- Gesellschaftliche Plattform für Öffentlichkeitsarbeit und Lobbying versteht.

Web: www.wienernetzwerk.at

SICHER SEIN – Tipps für Frauen und Mädchen mit Behinderungen

Für Frauen und Mädchen mit Behinderungen gelten dieselben Vorkehrungen, Hinweise und Tipps wie für alle anderen auch. Für Frauen und Mädchen mit Behinderungen ist jedoch ihre persönliche Lebensgestaltung gegenüber nicht behinderten Personen auf vielen Ebenen eingeschränkt: Sie werden auf Grund ihres Frau-Seins und ihres Behindert-Seins oft mehrfach benachteiligt. Kinderwunsch, Schwangerschaft, Angewiesenheit auf Assistenz, Mobilität, Arbeit und Berufsausbildung, Sicherheit im öffentlichen und privaten Raum, sexualisierte Gewalt sowie die besondere Betroffenheit von Gewalt generell sind Themen, die zentral die Möglichkeit von Selbstbestimmung und Selbstbehauptung betreffen.

Die Tabuisierung von Übergriffen und Gewalt an Menschen mit Behinderungen und die Beeinträchtigung an sich bilden vielfach zusätzliche Barrieren, diese Thematik anzusprechen und darüber zu kommunizieren. Häufig mangelt es auch an Sensibilität im zwischenmenschlichen Umgang von Menschen mit und ohne Behinderungen. Deshalb fragen Sie, wenn Sie behilflich sein wollen, zuerst nach, ob und wie Hilfe bzw. Unterstützung überhaupt gewünscht und erforderlich ist!

Frauen und Mädchen mit Behinderungen sind immer wieder mit Übergriffen konfrontiert, die sich als (fehlgeleitete) Hilfestellungen tarnen. Blinden und sehbeeinträchtigten Frauen und Mädchen wird dabei z.B. der Arm eng um die Taille gelegt, wenn sie über die Straße gehen möchten. Diese unaufgeforderten und unerwünschten Handlungen sind eindeutige Übergriffe, weshalb es wichtig ist, sich dagegen zu wehren.

Lassen Sie sich das nicht gefallen! Sprechen Sie darüber, teilen Sie sich anderen mit, stellen Sie offensive Forderungen und stärken Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten! Der Besuch eines Selbstverteidigungskurses – etwa beim Verein Ninlil oder bei Samara – Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt – kann Sie dabei unterstützen.

TIPPS:

■ FAX – NOTRUF

Fax: 0800/133 133 (kostenfrei aus ganz Österreich)

Unter diesem kostenlosen Notruf-Fax können gehörlose Menschen sofort die Polizei, Rettung, NotärztIn und Feuerwehr österreichweit verständigen.

Der Vordruck für ein Notruf-Fax kann unter folgender Webadresse heruntergeladen werden:

www.witaf.at/sites/witaf.at/files/attachment/fax_notruf_-_ausfuellbar_0.pdf

■ SMS – NOTRUF

SMS: 0800/133 133 (kostenfrei aus ganz Österreich)

Der SMS-Notruf funktioniert kostenlos in ganz Österreich.

Am besten speichern Sie sich eine SMS-Vorlage für einen eventuellen Vorfall ab, damit Sie die Nachricht dann rasch versenden können. Die Anleitung für ein Notruf-SMS kann unter folgender Webadresse heruntergeladen werden:

www.witaf.at/gehoerlosen-notruf

■ E-Mail-NOTRUF

Der Gehörlosennotruf der Polizei kann auch per E-Mail an gehoerlosennotruf@polizei.gv.at erreicht werden.

Beratungsstelle speziell für Frauen und Mädchen mit Behinderungen:

→ Ninlil – Empowerment und Beratung

für Frauen mit Behinderung

Kraftwerk – gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten

Zeitlupe – Peer-Beratung für Frauen mit Behinderung

Zu Ninlil gehören die Bereiche **Kraftwerk** und **Zeitlupe**. Kraftwerk bietet Beratung, Empowerment und Vernetzung gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten. Zeitlupe bietet Beratung für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen. Die Themenbereiche von Zeitlupe sind „Wohnen/Leben“, „Persönliche Assistenz“ sowie „Körper/Sexualität“.

Ninlil: Kraftwerk und Zeitlupe

Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien (barriere-frei zugänglich)

T Kraftwerk: 01/714 39 39

T Zeitlupe: 01/236 17 79

Web: www.ninlil.at

Informationsmaterial:

→ Schrei gegen Gewalt –

Informationen für gehörlose Frauen zum Schutz vor Gewalt

Web: www.schreigegengewalt.at

→ Gegen Gewalt –

Informationen und Adressen für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Web: www.ninlil.at/kraftwerk/ninlil_broschueren.html

SICHER SEIN – Angsträume

Stadträume sind nicht nur Aufenthaltsräume und Lebensräume für Frauen, sondern sie können auch Angsträume sein, nämlich dort, wo der öffentliche Raum seine positiven Facetten verliert, wo er sich nicht mehr als Freiraum für Bewegung und Kommunikation zeigt, sondern Angst, Unsicherheit oder das Gefühl der Bedrohung auslöst. Hauseingänge und Stiegenhäuser sind für viele Frauen „Angsträume“.

Erhebungen der Wiener Kriminalpolizei haben ergeben: Bei einem Drittel aller sexuellen Gewalttaten, die von Unbekannten an Frauen verübt werden, ist der Tatort ein Hauseingangsbereich oder ein Stiegenhaus. Grundsätzlich ist aber zu sagen, dass die Mehrzahl der sexuellen Gewalttaten nicht von Unbekannten begangen wird, sondern von Bekannten, Verwandten und (Ehe-)Partnern – und da ist der Tatort meist die Wohnung.

TIPPS:

- Schlecht beleuchtete Haltestellen oder wuchernde Sträucher, welche die Sicht verstellen, mindern das Gefühl von Sicherheit. Der Bürgerdienst Wien, die Gebietsbetreuung Wien und das Lichttelefon sind diesbezüglich die richtigen AnsprechpartnerInnen für Sie. Wenn Sie Anregungen oder Beschwerden haben, wenden Sie sich an diese zuständigen öffentlichen Stellen.
- Informieren Sie den Bürgerdienst Wien davon, wenn Ihnen ein Straßenstück unübersichtlich und daher gefährlich erscheint. Möglicherweise kann längerfristige Abhilfe geschaffen werden.
- Nützen Sie die Einrichtung des Wiener Lichttelefons und machen Sie auf Durchgänge oder Plätze, die nicht oder unzureichend ausgeleuchtet sind, aufmerksam.

- Melden Sie alles, was Sie im Hauseingangsbereich oder im Stiegenhaus stört und was Ihnen Angst macht, der Hausverwaltung (mangelhafte Beleuchtung, hohe und dichte Sträucher neben dem Eingang, unübersichtliche Wege). Sollte sich diese des Problems nicht annehmen oder dafür nicht zuständig sein, wenden Sie sich an das Mieterhilfe-Telefon oder den Bürgerdienst Wien.
- Reden Sie mit Ihren NachbarInnen oder einer Hausvertrauensperson, damit diese ebenfalls aktiv werden.

HINWEIS:

Bürgerdienst Wien: 01/502 55 plus Ordnungszahl des Bezirks (01 bis 23)

Lichttelefon: 0800/33 80 33
(kostenfrei aus ganz Österreich)

Wiener Gebietsbetreuung: 01/4000 25000

Mieterhilfe-Telefon: 01/4000 8000

Kundendienst der Wiener Linien: 01/7909-100 bei Problemen mit Haltestellen der Wiener Linien (ausgenommen Schnellbahn)

Verkehrsverbund Ost-Region (VOR) – Kundendienst: 0810/22 23 24

Koordinations- und Ansprechstelle der Stadt Wien für FußgängerInnenverkehr und Schulwege: Unter der Telefonnummer 01/811 14-92998 werden Hinweise auf Gefahren und Mängel angenommen und Lösungen ausgearbeitet.

SICHER in der Wohnung

Mit den eigenen vier Wänden verbinden die meisten einen sicheren Ort. Dennoch gilt es, für den Schutz des privaten Raums bestimmte Verhaltenstipps zu beachten. Grundsätzlich gilt auch rechtlich: Sie müssen niemandem die Tür öffnen und in die Wohnung lassen. Nur unter bestimmten Voraussetzungen können sich Behörden Zutritt zu Ihrer Wohnung verschaffen. Seriöse Unternehmen wissen das und werden Sie nicht bedrängen oder unter Druck setzen, sondern danach trachten, sich so anzukündigen, dass Sie wissen, wer kommt.

TIPPS:

- Lassen Sie keine Unbekannten in die Wohnung. Benützen Sie die Gegensprechanlage oder den Türspion. Machen Sie der Person klar, dass Sie nicht öffnen werden. Lässt sich die Person nicht abwimmeln und läutet weiter, sagen Sie ihr, Sie fühlen sich belästigt und werden die Polizei verständigen, wenn sie nicht aufhört.
- Kommen HandwerkerInnen, Servicefachleute oder VertreterInnen von Behörden unangemeldet, scheuen Sie sich nicht, bei der betreffenden Firma bzw. bei der Behörde telefonisch rückzufragen. Und lassen Sie sich dann den Ausweis bei vorgeschobener Türkette zeigen. Beispielsweise kommen BeamtInnen der Pensionsversicherungsanstalten nie ohne schriftliche Vorankündigung.
- Wohnen Sie alleine, sollte dies an der Haus- und Wohnungstür nicht erkennbar sein. Es reicht, wenn am Türschild Ihre Türnummer vermerkt ist, es muss nicht Ihr (voller) Name sein.
- Geben Sie unbekanntem Anrufenden am Telefon keine Auskünfte über sich.
- Gerade nach Geldbehebungen sollte der Heimweg sicher geplant werden. Diebe kundschaften Gewohnheiten aus und suchen sich so

gezielt ihre Opfer aus. Ältere Personen sind hier besonders gefährdet. Eventuell kann Sie eine Vertrauensperson nach Hause begleiten.

- Sind Sie zu Hause und bemerken, dass jemand in Ihre Wohnung einbrechen will, verständigen Sie sofort die Polizei. Versuchen Sie nicht auf eigene Faust, den Einbrecher zu vertreiben.
- Schützen Sie sich durch ein Sicherheitsschloss oder eine Sicherheitstüre. Bei der Kriminalpolizeilichen Beratung können Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren.

HINWEIS:

Kriminalpolizeiliche Beratung

Die Polizei bietet zum Thema Sicherheit verschiedene Beratungsangebote an. Die Leistung umfasst Informationen, Beratungen oder Vorträge zu den Themen Gewaltprävention, Sicherheit für Frauen, Opferschutz, Prävention von sexuellem Missbrauch, Stalking, Gewalt in der Familie, Sucht und Drogen sowie Eigentumsprävention. Beratungszeiten nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung.

Schauraum der Kriminalprävention Wien

Andreasgasse 4, 1070 Wien

Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, jeder 1. Samstag im Monat 10.00-16.00 Uhr

T 01/313 10-449 38, 0800/21 63 46 (bundesweit zum Ortstarif)

SICHER unterwegs

In öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie an einer Haltestelle warten, kann es sinnvoll sein, mit dem Rücken an der Wand zu stehen oder sich in der Nähe anderer Menschen aufzuhalten. Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe

der/des FahrerIn (z.B. in den ersten Wagon) oder in einen Wagon, in dem mehrere Fahrgäste sind. Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen den Bus, die Straßenbahn oder die U-Bahn verlässt.

Wenn Sie belästigt oder angegriffen werden, machen Sie auf sich aufmerksam. Die mitfahrenden Fahrgäste werden dadurch sensibilisiert. Zögern Sie nicht in der U-Bahn oder der Straßenbahn die Notsprech-einrichtung zu benutzen, im Bus können Sie die Fahrerin bzw. den Fahrer zur Hilfe holen. Bei der Betätigung der Notsprecheinrichtung meldet sich die Fahrerin bzw. der Fahrer und leitet weitere Schritte, wie zum Beispiel die Verständigung der Einsatzkräfte, ein.

Bleibt aufgrund der Dringlichkeit der Situation für den Sprechkontakt mit der Fahrerin bzw. dem Fahrer keine Zeit, ziehen Sie die Notbremse. Es ertönt ein akustisches Signal. Die Fahrerin bzw. der Fahrer wird über die gezogene Notbremse informiert und kommt nach Anhalten in den Waggon, um nachzusehen. Im Tunnel wird nicht angehalten, das Fahrzeug fährt bis zur nächsten Haltestelle. Straßenbahnen und U-Bahnen, die hingegen nicht im Tunnel unterwegs sind, werden sofort eingebremst.

Werden Sie auf dem U-Bahnsteig belästigt, so können Sie durch Niederdrücken der Notruftaste bei den Notrufstellen sofort Sprechkontakt mit der Leitstelle aufnehmen, die sofort Ihren genauen Standort feststellt. Die Leitstelle wird bei Bedarf Polizei oder Rettung verständigen.

TIPPS:

■ LADY TAXI

Der Taxifunk 01/60160 hat auch Lenkerinnen beschäftigt. Wenn Sie mit einer Frau fahren möchten, geben Sie Ihren Wunsch beim Anruf an. Die Taxizentrale schickt Ihnen dann nach Verfügbarkeit eine Fahrerin.

■ DAS DAMENABTEIL

In allen ÖBB EuroCity und ÖBB InterCity Zügen sowie bei bestimmten Abendverbindungen gibt es eigene Damenabteile, die der besonderen Aufmerksamkeit des Zugpersonals anvertraut sind und bis zu drei Monate im Voraus reserviert werden können.

CallCenter: 05 17 17

Zu Fuß

Scheint Ihnen ein Weg zu riskant, wählen Sie – wenn möglich – eine belebtere und besser beleuchtete Straße, auch wenn dies mit einem Umweg verbunden ist. Gehen Sie bei Dunkelheit in der Mitte des Gehsteigs, um Einsicht in Einfahrten, dunkle Ecken etc. zu haben. Wenn Sie ein Handy bei sich haben, denken Sie daran, dass Sie jederzeit jemanden anrufen können.

TIPPS:

MIT DEM HANDY UNTERWEGS

Ein Handy bietet die Möglichkeit, rasch Hilfe zu holen. Damit dies im Ernstfall auch möglich ist, beachten Sie Folgendes:

- Überprüfen Sie bevor Sie weggehen, ob Sie das Handy eingesteckt haben und ob es aufgeladen ist.
- Halten Sie das Handy griffbereit, etwa in der Jackentasche oder in einer Handygürteltasche.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, deaktivieren Sie die Tastensperre und halten Sie das Handy in der Hand. So können Sie sofort wählen.
- Speichern Sie sich die wichtigsten Kurzurufnummern (Polizei 133, Euro-Notruf 112, Rettung 144, Feuerwehr 122) ein.
- Gelangen Sie in eine Gegend, in der Sie sich nicht sicher fühlen, rufen Sie eine/einen FreundIn an, und lassen Sie sich „telefonisch begleiten“.

Fühlen Sie sich verfolgt?

Wenn Sie allein unterwegs sind und das Gefühl haben, verfolgt zu werden, ist es keineswegs immer sinnvoll, schneller zu gehen, in der Hoffnung, der Gefahr auf diese Weise zu entkommen. Überprüfen Sie erst einmal, ob es stimmt, dass Sie verfolgt werden: Wechseln Sie eventuell die Straßenseite. Folgt Ihnen der Mann oder nicht? Bleiben Sie stehen und schauen Sie in eine Auslage. Geht der vermeintliche Verfolger vorüber oder bleibt er hinter Ihnen? Drehen Sie sich um, schauen Sie Ihrem Verfolger ins Gesicht, um sich über die Situation klarer zu werden.

Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen Sie in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie dieses Manöver 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.

TIPPS:

Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie verfolgt werden:

- Bleiben Sie unbedingt auf einer belebten Straße. Unter keinen Umständen versuchen Sie den Verfolger (in dunklen Gassen) abzuhängen.
- Sind Sie bereits in der Nähe Ihrer Wohnung, sperren Sie nicht die Haustüre auf, sondern gehen Sie weiter. Das Risiko ist zu hoch, dass der Verfolger Sie in den Hausflur drängt, wo Sie völlig ungeschützt sind.
- Gehen Sie in ein nächstgelegenes Lokal und verständigen Sie die Polizei oder gehen Sie gleich direkt zur nächsten Polizeistation.

Bei einem Angriff

Wenn Sie angegriffen und körperlich bedrängt werden, ist es wichtig Aufmerksamkeit zu erregen. Die Formen können dabei sehr unterschiedlich sein: Schreien, Treten, Laufen, oder Griffe der Selbstverteidigung anwenden. Auf jeden Fall ist es wichtig, zu einem Ort zu gelangen, der belebt ist und wo Sie von PassantInnen gesehen werden (Haltestellen, Lokale, Straßen). Auch können Sie an einer roten Ampel AutofahrerInnen auf sich aufmerksam machen. Bei Haustüren können Sie notfalls alle Klingeln drücken und um Hilfe schreien. Gehen Sie aber nicht in das Haus, sollte Ihnen jemand die Türe öffnen, wenn der Angreifer hinter Ihnen ist. Wird die Polizei sofort verständigt, ist es erfahrungsgemäß bei vorhandener Personenbeschreibung auch noch möglich, den Angreifer in der Gegend ausfindig zu machen.

Bei Veranstaltungen

Beim Besuch von Festen, (Open-Air-)Konzerten oder Clubbings sollten Sie immer vorher bedenken, wie Sie und mit wem Sie nach Hause fahren. Insbesondere Clubbings finden oft an Orten statt, die nicht leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind bzw. wo der Weg dorthin auch mit einem längeren Fußweg verbunden sein kann (altes Fabrikgelände, Stadtrand). Manche VeranstalterInnen bieten Shuttlebusse an. Erkundigen Sie sich vorher, wann und wo diese wegfahren und benutzen Sie diese. Ansonsten nehmen Sie genügend Geld für ein Taxi mit, das Sie zumindest bis zu einer Station der Nachtautobusse bringt, um so sicher nach Hause zu gelangen. Lassen Sie sich nicht von anderen BesucherInnen, die Sie erst auf der Veranstaltung kennen gelernt haben, mitnehmen. Sie kennen deren Fahrstil nicht und können auch nicht immer die Fahrtüchtigkeit abschätzen. Sie setzen sich auch einem unnötigen Risiko aus, denn sobald Sie ins Auto eingestiegen sind, kann die fahrende Person auch eine ganz andere Route wählen – Übergriffe finden vielfach 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 den-

noch spät in der Nacht durch eine schlecht beleuchtete, einsame Gegend, lassen Sie sich von Ihren FreundInnen zum Auto begleiten oder bitten Sie andere Frauen, die in dieselbe Richtung müssen, den Weg gemeinsam zu gehen. Nehmen Sie ebenfalls keine Personen mit, die Sie auf dem Fest kennen gelernt haben, denn Sie können nicht abschätzen, wie sich diese verhalten werden, wenn Sie mit ihnen alleine sind.

Mit dem Auto

Als Lenkerin

Vorsichtsmaßnahmen:

- 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 speziellen Frauenparkplätzen. Allerdings bedeutet das nicht, dass diese Parkplätze in jedem Fall sicherer sind. Sie befinden sich lediglich in der Nähe der Einfahrt oder des Kassenraums. Im Falle einer Bedrohung in der Tiefgarage sollten Sie Feuersalarm auslösen (Brandknöpfe einschlagen).
- Wenn Sie in eine Situation kommen, in der ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt und aggressiv auftritt, verriegeln Sie die Türe und schließen Sie das Fenster. Steigen Sie auf keinen Fall aus, denn verbale Attacken können leicht auch zu körperlichen werden. Sollte Sie der Lenker verfolgen, schreiben Sie das Kennzeichen auf. Fahren Sie auf keinen Fall zu Ihrer Wohnung, sondern ändern Sie Ihre Route und bleiben Sie vor einer Polizeistation 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

Generell rät die Polizei vom Autostoppen ab. Mit einer unbekannt Person mitzufahren bedeutet ein Risiko einzugehen. Die Fahrsicherheit und Fahrtauglichkeit der Person ist nicht bekannt und bei einem möglichen

Übergriff ist es schwierig, der Gefahrensituation zu entkommen. Sollten Sie als Beifahrerin in so eine Situation kommen, machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort aufhören soll, Sie zu belästigen und verlangen Sie, dass er stehen bleibt, damit Sie aussteigen können. Und bedenken Sie: im Gegensatz zum Autolenker haben Sie beide Hände frei.

Vorsichtsmaßnahmen beim Autostoppen:

- Stoppen Sie nie allein, sondern möglichst zu zweit.
- Fahren Sie vorzugsweise mit Frauen (an Raststätten ansprechen).
- Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.
- Bevor Sie in das Auto einsteigen: Notieren Sie sich die Autonummer! Geben Sie ein konkretes Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von FreundInnen erwartet werden.
- Rufen Sie in Gegenwart des Fahrers von Ihrem Handy jemanden an, geben Sie das Autokennzeichen durch und informieren Sie die Person, wo Sie gerade sind und wann Sie ungefähr wo aussteigen werden.

Methoden, die einen Fahrer dazu bringen können, anzuhalten:

- Täuschen Sie vor, dass Sie dringend auf die Toilette müssen oder Ihnen übel ist und Sie sich übergeben müssen.
- Wenn andere Autos in der Nähe sind, machen Sie sich durch Gestikulieren und lautes Schreien bemerkbar.

GRUNDSÄTZLICH GILT:

Wenn Sie in Gefahr sind oder sich bedroht fühlen, rufen Sie den Polizei-Notruf 133 oder den Euro-Notruf 112.

Gehörlose Menschen können in Notfällen Feuerwehr, Polizei oder Rettung über den Gehörlosennotruf der Polizei verständigen:

Per Fax oder SMS an 0800/133 133 sowie
per E-Mail an gehoerlosennotruf@polizei.gv.at

Weitere Informationen dazu unter www.witaf.at/gehoerlosennotruf

SCHUTZ und SICHERHEIT bei Gewalt

Sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung ist eine unerwünschte Annäherung oder ein Verhalten, das die persönlichen Grenzen einer Person überschreitet und für die Betroffene unangenehm, entwürdigend und demütigend ist. Anzügliche Bemerkungen, sexistische Sprüche und Witze, das Vorzeigen oder Aufhängen von pornographischen Bildern, aufdringliches Verhalten, unerwünschte sexuelle Berührungen können hier als Beispiele genannt werden. Frauen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor diesen Belästigungen ausgesetzt. Sexuelle Belästigung ist kein Kavaliersdelikt, sondern eine Form von sexualisierter Gewalt.

Frauen und Mädchen können in verschiedenen Lebensbereichen sexuell belästigt werden: am Ausbildungs- und Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum, aber auch im sozialen und familiären Nahraum.

Wenn Sie belästigt werden, achten Sie auf folgende Punkte:

- Vertrauen Sie Ihrem Gefühl! Sie allein bestimmen Ihre Grenzen. Sie allein bestimmen, wer Ihnen wie nahe kommen darf und wer nicht.
- Setzen Sie deutliche Grenzen. Je früher desto besser.
- Stellen Sie mit Worten und Gesten klar: „Bis hierher und nicht weiter“. Damit signalisieren Sie Stärke und weisen Ihr Gegenüber in die Schranken.
- Sagen Sie klar und deutlich, was Sie wollen bzw. was Sie nicht wollen. Verwenden Sie dabei einfache, klare Sätze wie „Gehen Sie weg!“, „Lassen Sie das!“ oder „Hören Sie auf!“
- Diskutieren Sie nicht mit dem Belästiger, Sie müssen sich nicht rechtfertigen!

- Wenn Sie Hilfe durch dritte Personen benötigen, sprechen Sie diese direkt und bestimmt an und fordern Sie diese auf, Sie zu unterstützen.
- Wenn Sie alleine und in Bedrängnis sind, rufen Sie jemanden an, sagen Sie der Person laut und deutlich, genau wo Sie sind und in welcher Situation Sie sich befinden. Viele Belästiger schreckt das bereits ab.
- Wenn Sie bedroht werden, rufen Sie die Polizei unter 133.

Manchmal ist es nicht möglich, schnell auf sexuell belästigende Handlungen zu reagieren. Das ist in Ordnung, nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Schämen Sie sich aber nicht! Sie haben nichts Falsches getan!

Wenn Sie sexuell belästigt worden sind:

- Reden Sie mit FreundInnen darüber, in welchen Situationen Sie wie reagiert haben.
- Tauschen Sie sich über ähnliche Situationen aus und sammeln Sie Ihre persönlichen Gegenstrategien. Was haben Sie bereits erfolgreich angewandt?
- Auch wenn es Ihnen nicht möglich war, in der Situation selbst zu reagieren: richten Sie Ihren Ärger darüber nicht gegen sich selbst, sondern gegen die Person, die Ihre Grenzen verletzt hat.

Wichtig zu wissen ist:

Sexuelle Belästigung dient der Machtausübung, es geht dabei nicht um Sexualität. Der sexistische oder sexualisierte Kontext wird von der belästigenden Person gewählt, weil sich auf diesem Weg Demütigung, Beschämung und Verunsicherung des Opfers herbeiführen lassen. Sexistische und sexualisierte Gewalt dienen dem Belästiger immer dazu, sich selbst besser zu fühlen – das gibt ihm auch das Gefühl von Macht.

HINWEIS:

Seit 1.5.2004 sind bestimmte sexuell belästigende Handlungen (§ 218 StGB) strafbar. Jemand, der eine belästigende geschlechtliche Handlung (z.B. intensives Berühren der weiblichen Brust oder ein Griff zwischen die Beine) gegen eine andere Person setzt oder vor ihr ausübt (z.B. Exhibitionist), kann mit einer Freiheitsstrafe bis zu sechs Monaten oder einer Geldstrafe bestraft werden. Nicht davon erfasst sind etwa anzügliche Bemerkungen, sexistische Sprüche und Witze.

Das Delikt ist ein so genanntes Antragsdelikt und bedeutet, dass die belästigte Person einen Antrag auf Strafverfolgung bei der Anzeige stellen muss, erst dann kann die Behörde Verfolgungshandlungen setzen.

Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel von einem Mann begripscht, reagieren Sie sofort! Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können: „Hören Sie auf, mich zu belästigen!“ Nehmen Sie Blickkontakt zu anderen Fahrgästen auf oder sprechen Sie diese direkt an und ersuchen Sie um Unterstützung. Sie können auch die Notruftasten direkt neben den Türen betätigen, um sofort Sprechkontakt mit der/dem FahrerIn zu bekommen bzw. die Notrufstelle am Bahnsteig betätigen, um mit der Zentralen Leitstelle der Wiener U-Bahn verbunden zu werden. Häufig machen Frauen die Erfahrung, dass Männer als Sitznachbarn zu viel Platz in Anspruch nehmen und Sie dadurch bedrängen. Nehmen Sie sich den Raum, der Ihnen zusteht: Sprechen Sie den Mann an oder besetzen Sie den Platz zwischen Ihnen und Ihrem Sitznachbarn mit einer Tasche.

Taxierende Blicke

Von Männern angestarrt zu werden, ist eine Form der Belästigung, die wohl keiner Frau fremd ist und verunsichert. Vermitteln Sie ihm eindeutig, dass Sie dieses Verhalten nicht dulden.

Belästigung in Lokalen

- Stellen Sie unmissverständlich klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch oder an sonstigen Kontakten haben.
- Kommt Ihnen ein Gast körperlich zu nahe, lassen Sie sich nicht verdrängen, verteidigen Sie Ihren Platz durch entsprechende Körperhaltung und grenzen Sie den Ihnen zustehenden Teil des Tisches mit dem Aschenbecher, Bierdeckelhaltern etc. ab.
- Informieren Sie die/den BesitzerIn des Lokals oder das Bedienungspersonal. Ersuchen Sie, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden oder der Mann aus dem Lokal verwiesen wird.
- Falls Sie befürchten, dass der Belästiger Ihnen am Heimweg nachstellt: Nehmen Sie ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.

Belästigung am Telefon

Sexuelle Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung per Distanz. Obszöne Anrufe können bei den Betroffenen Angst und Beunruhigung auslösen. 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 (beim Netzbetreiber nachfragen) ein Anrufen nicht mehr möglich, man kann aber selbst noch jemanden anrufen. Diese Funktion „Ruhe vor dem Telefon“ ist kostenlos. Um „Telefonterror“ vorzubeugen, können Sie auch eine Geheimnummer bei Ihrer Telefongesellschaft beantragen.

Belästigung am Arbeitsplatz

Sexuelle Belästigung ist laut Gleichbehandlungsgesetz (W-GBG) eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und ausdrücklich verboten. Manche Männer geben vor, Schwierigkeiten bei der Unterscheidung zwischen Flirt und sexueller Belästigung zu haben. Dabei ist klar definiert, was als sexuelle Belästigung gilt: Erlaubt ist, was beiden gefällt. Ist das beidseitige Einverständnis nicht vorhanden oder wird Druck ausgeübt, handelt es sich um eine Belästigung – unabhängig davon, ob der Belästiger ein Vorgesetzter, ein Kollege oder Kunde ist. Als sexuelle Belästigung gelten nicht nur unerwünschte Berührungen oder Kommentare, sondern auch zweideutige Witze, das Anbringen von Pin-up-Fotos und das Vorzeigen von pornografischem Material.

- Stellen Sie klar, dass die Zudringlichkeiten, egal ob verbaler, körperlicher oder sonstiger Art, unerwünscht sind.
- Lassen Sie sich nicht vom Belästiger einschüchtern. Schweigen aus Angst vor möglich angedrohten Konsequenzen (z.B. Versetzung, schlechtere Arbeit) heißt, den Belästigungen auf unbestimmte Zeit ausgesetzt zu bleiben.
- Wenden Sie sich an KollegInnen, denen Sie vertrauen. Möglicherweise sind auch andere Frauen im Betrieb betroffen. Und gemeinsam fällt es auch leichter, gegen den Belästiger vorzugehen.
- Nehmen Sie zu Ihrer Interessenvertretung Kontakt auf. Es gibt rechtliche Grundlagen, auf deren Basis diese bei Fällen von sexueller Belästigung tätig werden muss.

HINWEISE:

Es gibt gesetzliche Möglichkeiten, gegen sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz vorzugehen. Nähere Informationen, Rat und Hilfestellung erhalten Sie kostenlos bei folgenden Einrichtungen:

Privatwirtschaft:

Anwältin für die Gleichbehandlung von Frauen und Männern in der Arbeitswelt

Taubstummengasse 11, 1040 Wien,

T 01/532 02 44 und aus ganz Österreich zum Nulltarif: 0800/206119

E-Mail: gaw@bka.gv.at

Web: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at

Arbeiterkammer Wien – Abteilung Arbeitsrecht

T 01/501 65-201

Österreichischer Gewerkschaftsbund (ÖGB) ÖGB-Frauen

T 01/534 44 39042 – bzw. sofern es eine gibt –

die Gleichbehandlungsbeauftragte in Ihrem Betrieb.

Bundesdienst:

Wenden Sie sich an die für Ihre Dienststelle zuständige Kontaktfrau bzw. Gleichbehandlungsbeauftragte oder an die Frauensektion im Bundeskanzleramt: www.frauen.bka.gv.at

Gemeinde Wien:

Wenden Sie sich an die für Ihre Dienststelle zuständige Kontaktfrau bzw. an die Dienststelle der Gleichbehandlungsbeauftragten, erreichbar unter T 01/4000 83 140

Stalking (Psychoterror)

Stalking wird gezielt eingesetzt, um Macht und Kontrolle über eine andere Person zu erlangen, sie unter Druck zu setzen, zu beunruhigen oder einen Kontakt zu erzwingen. Die Formen von Stalking reichen von täglichen mehrmaligen Anrufen zu Hause oder am Arbeitsplatz, wiederholten Sendungen (Brief, E-Mail, SMS, ungewollte Geschenke) über das Verbreiten von diskreditierenden Gerüchten bis hin zu Verfolgung und Abpassen an bestimmten Orten. In manchen Fällen kommt es auch zu Drohungen und Gewalttätigkeiten. Der Bezug zwischen Täter und

Opfer kann sehr unterschiedlich sein – entweder bestand ein Naheverhältnis (flüchtige Beziehung, längere Partnerschaft) oder es gibt bestimmte Berührungspunkte wie den Arbeitsplatz, den Bekanntenkreis oder die Wohngegend.

In vielen Fällen sind die Stalker die Ex-Partner, die das Beziehungsende nicht akzeptieren und den Beziehungsabbruch rückgängig machen wollen. Gab es bereits während einer Partnerschaft Gewalt oder zeigte der Partner ein sehr besitzergreifendes und eifersüchtiges Verhalten, dann setzt sich dies oft nach einer Trennung in Stalking-Handlungen gegen die Expartnerin fort.

Die Auswirkungen auf die Opfer reichen von Schlaflosigkeit, Angst- und Panikattacken bis hin zu sozialer Isolation oder notgedrungenem Arbeits- bzw. Wohnungswechsel. Charakteristisch ist, dass Stalkinghandlungen eine gewisse Kontinuität und Intensität aufweisen und in manchen Fällen über Jahre hinweg andauern.

Die Intensität der Handlungen ist in der Regel nicht mit einem „Nachgeben“ – etwa durch ein Treffen mit dem Täter oder durch ein klärendes Gespräch – beeinflussbar. Vielmehr werden solche Zugeständnisse des Opfers vom Täter als Bestätigung und Motivation für weiteres Stalking angesehen.

HINWEIS:

Am 1. Juli 2006 trat in Österreich das Anti-Stalking-Gesetz in Kraft, welches ein Vorgehen gegen Personen, die andere stalken, ermöglicht. So stellt der § 107a Strafgesetzbuch („Beharrliche Verfolgung“) bestimmte Verfolgungshandlungen und Kontaktaufnahmen, die gegen den Willen des Opfers und über eine längere Zeit hindurch gesetzt werden, unter Strafe – diese Handlungen können bei der Polizei angezeigt werden.

Zudem gibt es die Möglichkeit, eine einstweilige Verfügung zum Schutz vor Eingriffen in die Privatsphäre beim Bezirksgericht Ihres Wohnbezirkes zu beantragen (§ 382g Exekutionsordnung). Das Gericht kann dann der stalkenden Person unter anderem jegliche Kontaktaufnahme mit dem Opfer oder auch den Aufenthalt an bestimmten Orten (z.B. Arbeitsstelle des Opfers) verbieten.

Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, um sich genauer über diese rechtlichen Möglichkeiten und über Verhaltenstipps zu informieren!

TIPPS:

Wenn Sie Opfer von Stalking sind, dann beachten Sie:

- Machen Sie dem Täter nur EINMAL klar, dass Sie keinen weiteren Kontakt mehr zu ihm wollen. Ignorieren Sie dann die Person konsequent!
- Geben Sie auf keinen Fall den Kontaktversuchen des Täters nach. Glauben Sie seinen Versprechungen und Beteuerungen nicht, dass nach einem Treffen (oder anderen Kontakten) die Belästigungen aufhören werden.
- Informieren Sie Ihr privates und berufliches Umfeld, dem Sie vertrauen, dass Sie „gestalkt“ werden. Dadurch können Sie verhindern, dass der Stalker über andere Personen Informationen über Sie erhält.
- Nehmen Sie keine Pakete oder Geschenke vom Täter oder Sendungen mit unbekanntem Absender an. Wenn möglich, schicken Sie diese ungeöffnet an den Absender zurück.
- Bei Telefonterror informieren Sie sich bei Ihrer Telefongesellschaft über die technischen Möglichkeiten, sich zu schützen (z.B. Geheimnummer etc.). Auch ist es möglich, bei massiver Belästigung eine kostenpflichtige Fangschaltung zu beantragen.

- Heben Sie schriftliche Beweismittel (z.B. SMS/E-Mail Sendungen) auf und dokumentieren Sie die Art der Belästigungen. Dies ist wichtig, sollten Sie rechtliche Schritte setzen wollen.
- Bei akuter Bedrohung rufen Sie die Polizei, werden Sie verfolgt, so wenden Sie sich direkt an die nächste Polizeistation.
- Nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch, um für Ihre individuelle Situation eine spezifische Hilfestellung zu erhalten.

Nähere Informationen über Beratungsangebote finden Sie unter:

www.stalking.at

Gewalt in der Familie

Frauen, die von ihrem Ehemann oder Lebensgefährten geschlagen oder bedroht werden, sind keine Ausnahmefälle. Schätzungen zufolge ist jede fünfte in einer Beziehung lebende Frau von Gewalt seitens des Partners betroffen. Die Hoffnung vieler Frauen, der gewalttätige Partner würde sich ändern, bleibt erfahrungsgemäß eine Illusion. Eher nimmt das Ausmaß der Gewalt im Laufe der Zeit zu. Es ist nicht leicht, sich von einem gewalttätigen Partner zu trennen – aber es ist möglich. Das Gesetz und Beratungseinrichtungen können dabei helfen.

Schutz durch das Gesetz

Seit 1. Mai 1997 gibt es in Österreich das Gewaltschutzgesetz, mittlerweile wurde dieses Gesetz schon mehrfach im Sinne des Opferschutzes verbessert. Das Gesetz ermöglicht jeder Person in ihrem Wohnbereich frei von Gewalt zu leben. Gefährdete Personen (in den meisten Fällen sind das Frauen und Kinder) erhalten raschen Schutz vor Personen, von denen eine Gefahr ausgeht, in ihrem Wohnbereich und der unmittelbaren Umgebung.

Wenn zum Beispiel Ihr Partner, mit dem Sie im gemeinsamen Haushalt leben, gewalttätig ist oder Ihnen mit Gefahr für Ihr Leben, Ihre Gesundheit oder Freiheit droht, muss die Polizei ihm anordnen, die Wohnung oder das Haus sofort zu verlassen und ihm das Betreten der Wohnung oder des Hauses für eine Dauer von 2 Wochen verbieten. Das gilt auch, wenn er der Eigentümer der Wohnung oder des Hauses ist.

Die Polizei muss dem Gefährdeten alle in seinem Gewahrsam befindlichen Schlüssel abnehmen. Die gefährdete Person erhält von der Polizei ein Informationsblatt, in dem weitere rechtliche Möglichkeiten erklärt werden und wichtige Beratungsstellen aufgelistet sind, die bei allen weiteren Schritten unterstützen können.

Wenn die gefährdete Person ein unmündiger Minderjähriger bzw. eine unmündige Minderjährige (das sind Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren) ist, so muss dem Gefährder auch das Betreten der Schul- Kindergarten- oder Horteinrichtung, welche das Kind oder die/der Jugendliche besucht, samt eines Umkreises von 50 Metern, untersagt werden. Während der Geltung des Betretungsverbot (2 Wochen) darf der Gefährder den Wohnbereich und die unmittelbare Umgebung nicht aufsuchen. Wenn er sich nicht an das Betretungsverbot hält, so sollten Sie ihn keinesfalls in die Wohnung lassen und sofort die Polizei rufen. Eine Missachtung eines Betretungsverbot ist strafbar.

Die Polizei muss sich innerhalb von drei Tagen nach Anordnung eines Betretungsverbot zu Ihrem Schutz persönlich bei Ihnen melden und nachfragen, ob das Betretungsverbot vom Gefährder eingehalten wird. Das ist wichtig und geschieht zu Ihrem Schutz.

Außerdem werden Sie von der Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie bzw. vom Gewaltschutzzentrum ihres Bundeslandes kontaktiert. Von dort erhalten Sie kostenlose Beratung bei allen weiteren Schritten.

Das polizeiliche Betretungsverbot dauert 2 Wochen. Wenn Sie für längere Zeit Schutz in Ihrem Wohnbereich benötigen, können Sie beim Bezirksgericht Ihres Wohnsitzes einen Antrag auf einstweilige Verfügung (EV) stellen. Durch einen Antrag auf EV verlängert sich das Betretungsverbot auf 4 Wochen, innerhalb dieser 4 Wochen muss das Gericht über Ihren Antrag entscheiden. Eine EV zum Schutz vor Gewalt in Wohnungen (§ 382b Exekutionsordnung) kann vom Gericht für 6 Monate erlassen werden. Ein Antrag auf einstweilige Verfügung kann auch ohne davor ausgesprochenes Betretungsverbot durch die Polizei gestellt werden. Gleichzeitig, aber auch unabhängig mit einer EV zum Schutz vor Gewalt im eigenen Wohnbereich kann beantragt werden, dass sich der Gefährder an bestimmten Orten (z.B. Arbeitsstelle, Schule, Kindergarten) nicht aufhalten darf und ihm jede Kontaktaufnahme

(persönlich, telefonisch, per E-Mail,...) untersagt wird (EV zum allgemeinen Schutz vor Gewalt gemäß § 382e Exekutionsordnung). Eine EV zum Schutz vor Gewalt an verschiedenen Orten kann das Bezirksgericht für die Dauer von bis zu 1 Jahr erlassen.

Die Übertretung einer einstweiligen Verfügung ist strafbar. Sollte der Gefährder sich der Anordnung widersetzen, sollten Sie ebenfalls sofort die Polizei informieren!

Es ist wichtig, dass Sie sich vor der Beantragung einer EV genau über deren Voraussetzungen informieren und beraten lassen. Die Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie bzw. Gewaltschutzzentren der Bundesländer sowie viele andere Frauenberatungsstellen bieten Beratung und unterstützen Sie bei der Antragstellung.

Es kann sein, dass Sie sich trotz Betretungsverbot bzw. einstweiliger Verfügung in Ihrer Wohnumgebung vor dem Gefährder nicht sicher fühlen. In diesem Fall kann es notwendig sein, vorübergehend in einem Frauenhaus unterzukommen, um dort in Sicherheit und Ruhe die nächsten Schritte zu überlegen.

HINWEIS:

Folgende Einrichtungen helfen Ihnen täglich von 0-24 Uhr weiter:

Polizeinotruf: 133, **Euro-Notruf:** 112

24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien: 01/71 71 9

Notruf der Wiener Frauenhäuser: 05 77 22

Frauenhelpline gegen Männergewalt: 0800/222 555

(kostenfrei aus ganz Österreich)

Versuchen Sie, die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht länger zu verdrängen oder zu verharmlosen. Sie sind nicht „die einzige Frau, der so etwas passiert“, und Sie tragen auch keinerlei Schuld an der Gewalttätigkeit Ihres Partners. Verantwortlich für Gewalt ist immer die Person, die sie ausübt. Schweigen Sie nicht länger über die Gewalttätigkeit Ihres Partners, sondern vertrauen Sie sich jemandem an und überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie (und Ihre Kinder) gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen.

Lassen Sie sich aber zu keinen Entscheidungen drängen. Bevor Sie eine Entscheidung treffen, ist es wichtig, über die eigenen Rechte (auch hinsichtlich der Kinder), finanzielle Hilfen und Wohnmöglichkeiten genau Bescheid zu wissen. Nehmen Sie dafür kostenlose Beratung bei einer der Opferschutzeinrichtungen in Anspruch (siehe Anhang Adressen).

TIPPS:

„Krisenplan“

- Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern (Polizei, Frauenhaus, Frauennotruf, FreundInnen, Verwandte...) bei sich.
- Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren können und/oder ersuchen Sie NachbarInnen, denen Sie vertrauen, die Polizei zu rufen, sobald diese aus Ihrer Wohnung Hilferufe, Schreie oder Lärm hören.
- Legen Sie Geld zur Seite, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.
- Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel nachmachen. Bereiten Sie ein Notpaket vor (Geld, Spargbücher, Schlüssel, Dokumente, Kleidung und Medikamente für Sie selbst und die Kinder) und bewahren Sie es in einem Versteck, aber an einem für Sie möglichst leicht zugänglichen Ort, auf (z.B. an Ihrer Arbeitsstelle oder bei FreundInnen).

- Ersuchen Sie Verwandte, FreundInnen etc., vorübergehend bei Ihnen zu wohnen, um nicht alleine zu sein, auch dann, wenn der Partner aus der Wohnung weggewiesen wurde.
- Überlegen Sie, wo Sie und Ihre Kinder im Notfall Unterkunft finden können (Familie, FreundIn, NachbarIn, Frauenhaus...).

Vergewaltigung

Eine Vergewaltigung ist ein massiver Eingriff in die sexuelle Integrität und in die seelische und körperliche Unversehrtheit der betroffenen Frau. Sexuelle Gewalt ist Machtausübung, ein Mittel zu beherrschen, zu demütigen, und Ausdruck von Aggression. Wenn ein „Nein“ nicht akzeptiert wird, dann hat das nichts mit „Trieben oder männlichen Hormonen“ zu tun – eine Vergewaltigung „passiert einem Mann nicht einfach“. Und es gibt keinen einzigen Grund, der eine Vergewaltigung entschuldigen kann. Die einzige Person, die Schuld an der Tat hat und dafür verantwortlich ist, ist der Täter. Leider machen sich viele Opfer oft Selbstvorwürfe. Schamgefühle oder auch Angst, dass einem nicht geglaubt wird, führen dann dazu, dass die Opfer niemandem davon erzählen. In 80 Prozent der Fälle ist der Täter dem Opfer bekannt, es ist ein Bekannter, ein Freund, Arbeitskollege oder der eigene Partner. Das macht es zusätzlich schwer, darüber zu sprechen, denn gerade die Person, der man vertraute, hat die eigenen Grenzen bewusst missachtet und zerstört.

HINWEIS:

Vergewaltigung ist ein Officialdelikt (§ 201 StGB), d.h. sobald die Polizei davon Kenntnis erlangt hat, muss sie ermitteln. Vergewaltigung ist auch innerhalb einer Ehe oder Lebensgemeinschaft eine strafbare Hand-

lung. Nach der Anzeige bei der Polizei kann die Staatsanwaltschaft Anklage erheben. Sie als Betroffene treten bei Gericht nicht als Klägerin, sondern als Zeugin auf. Als Opfer und Geschädigte können Sie sich dem Prozess jedoch als Privatbeteiligte anschließen. Das ist sehr wichtig, weil Sie dadurch etwa Einsicht in die Akten nehmen, Anträge und Schadenersatzforderungen stellen können. Außerdem haben Sie als Opfer verschiedene rechtliche Ansprüche in einem Strafprozess, z.B. müssen Sie bei einer „schonenden Einvernahme“ nicht in Anwesenheit des Täters aussagen.

TIPPS:

- Wenn Sie vergewaltigt wurden ist es ganz wichtig, sich klar zu machen: Nicht Sie sind schuld, sondern der Täter. Er ist für sein Tun verantwortlich.
- Es ist normal, wenn Sie unmittelbar nach der Vergewaltigung unter Schlafstörungen oder Angstzuständen leiden und immer wieder Bilder von der Tat in der Erinnerung auftauchen. Der Körper und die Psyche reagieren auf die Gewalterfahrung und es braucht auch Zeit, bis diese „Wunden“ verheilen.
- Behalten Sie den Vorfall nicht für sich. Darüber zu reden hilft, das Erlebte und auch die Bilder leichter zu verarbeiten und fördert den Heilungsprozess. Wenden Sie sich unbedingt an eine Person, zu der Sie Vertrauen haben und suchen Sie Rat und praktische Unterstützung bei einer Frauenberatungsstelle.
- Wenn Sie Körperverletzungen erlitten haben, lassen Sie diese unbedingt ärztlich behandeln und bestätigen.
- Suchen Sie eine gynäkologische Ambulanz oder eine/einen GynäkologIn Ihres Vertrauens auf. In den Wiener Schwerpunktspitälern gibt es eigens geschultes Personal, das neben der allgemeinen Untersuchung auch Spuren (Spermien, Haare etc.) sicherstellt und Sie bei Fragen der Schwangerschaftsverhütung berät. Die ärztlichen

Befunde und Beweismittel sind in einem nachfolgenden Gerichtsverfahren sehr wichtig.

- Heben Sie Beweismittel (z.B. Kleidung, Bettwäsche) in einem trockenen Papiersack auf und nehmen Sie diese zur gynäkologischen Untersuchung mit.
- Bei einer Anzeige haben Sie als Frau das Recht, von einer Frau einvernommen zu werden und eine Person Ihres Vertrauens (z.B. Freundin oder Beraterin eines Frauennotrufes) zur Einvernahme mitzunehmen. In Wien gibt es in jedem Kriminalkommissariat speziell geschulte weibliche Kriminalbeamtinnen. Diese sind für die Einvernahme von Vergewaltigungsopfern oder Missbrauchsopfern zuständig.
- Informieren Sie sich über den Ablauf einer Anzeige und bezüglich Ihrer Opferrechte bei den kostenlosen Frauennotrufen.

HINWEIS:

24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien

T 01/71 71 9 (täglich 0-24 Uhr)

E-Mail: frauennotruf@wien.at

Web: www.frauennotruf.wien.at

Die Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und Juristinnen des Frauennotrufes bieten rund um die Uhr telefonische und persönliche Soforthilfe nach einer Gewalterfahrung an.

Frauen und Mädchen ab dem 14. Lebensjahr können anonym und kostenlos Information, Beratung sowie Begleitung in ein Krankenhaus, zu einer Anzeige oder zum Gericht in Anspruch nehmen. Mitbetroffene Angehörige, FreundInnen oder Bekannte können sich auch um Rat und Hilfe an das Frauennotrufteam wenden.

Informationsveranstaltungen und Weiterbildungen für verschiedene Institutionen sind zusätzliche Angebote des 24-Stunden Frauennotrufes der Stadt Wien.

Informationsmaterial:

→ Raine, Nancy: **Jenseits des Schweigens.**

Mein Weg zurück ins Leben nach einer Vergewaltigung.

Goldmann Verlag, München 2001

→ Horst Kraemer: **Das Trauma der Gewalt. Wie Gewalt entsteht und sich auswirkt. Psychotraumata und ihre Behandlung**

Kösel Verlag, München 2003

→ **K.O.Tropfen**

Unter dem Begriff K.O. Tropfen versteht man verschiedene Substanzen, die schnell betäubend wirken. Sie werden meist in ein Getränk geträufelt, sind farb- und geruchlos - der leicht bittere, salzige oder seifige Beigeschmack ist in Mixgetränken kaum wahrnehmbar. K.O. Tropfen können Ihnen von Fremden, eben gemachten Bekanntschaften, aber auch von vermeintlichen Freunden verabreicht werden.

K.O. Tropfen machen manipulierbar und wehrlos. Mitunter werden K.O. Tropfen gezielt eingesetzt, um Frauen zu vergewaltigen.

Der Konsum von K.O. Tropfen wird Opfern meist erst im Nachhinein bewusst. Sie erwachen zu Hause oder an einem fremden Ort und wissen nicht, wie sie dorthin gekommen sind. Sehr belastend für die Betroffenen ist, nicht zu wissen, was geschehen ist, ob, in welcher Form und von wem ihnen möglicherweise Gewalt angetan wurde. Oft gibt es nur ein vages Gefühl, dass es zu einem sexuellen Übergriff oder zu einer

Vergewaltigung gekommen ist. Anzeichen für körperliche oder sexuelle Übergriffe sind zum Beispiel Blutergüsse, zerrissene oder fehlende Kleidung, Schmerzen im Unterleib oder Spermaspuren.

Für Betroffene ist es sehr belastend, mit den Gedächtnislücken und der bleibenden Unsicherheit zu leben und Fantasien über das Geschehene zu haben. Die folgenden Tipps und Verhaltensregeln sind kein 100-prozentiger Schutz, können aber dazu beitragen, im Nachleben und auf privaten Partys sicherer unterwegs zu sein:

- Denken Sie daran, dass die Täter sowohl Fremde, neue Bekanntschaften, aber auch vermeintliche Freunde sein können.
- Getränke nie unbeaufsichtigt stehen lassen!
- Vereinbaren Sie mit Freundinnen und Freunden, gegenseitig auf Ihre Getränke aufzupassen.
- Nehmen Sie keine offenen Getränke von fremden Personen an.
- Nehmen Sie Getränke-Einladungen nur an, wenn Sie den Weg des Glases von der Schank bis in Ihre Hand verfolgt haben.
- Vereinbaren Sie Blind Dates oder Internet-Verabredungen immer an öffentlichen Orten, die Sie gut kennen und informieren Sie eine Vertrauensperson.
- Vertrauen Sie Ihrem Instinkt! Wenn Sie sich in einem Lokal oder auf einer privaten Party nicht wohl fühlen, gehen Sie lieber.
- Wenden Sie sich im Fall von plötzlichem Schwindel, Übelkeit oder Enthemmung an eine Vertrauensperson und bitten Sie diese, bei Ihnen zu bleiben.

- Wenn Sie allein unterwegs sind und Hilfe brauchen, wenden Sie sich an das Barpersonal.
- Rufen Sie im Zweifelsfall die Polizei unter 133 oder die Rettung 144.
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihnen K.O. Tropfen verabreicht wurden, zögern Sie nicht und haben Sie keine Scham. Sie tragen keinerlei Schuld! Handeln Sie schnell, bevor die volle Wirkung der Substanzen einsetzt.
- Auch wenn Sie die verbotenen Substanzen freiwillig eingenommen haben, machen Gewalt- oder Sexualtäter sich strafbar.

Wenn Sie als dritte Person etwas Verdächtiges beobachten

- Informieren Sie die betreffende Person umgehend über Ihre Beobachtung.
- Informieren Sie das Barpersonal beziehungsweise die Polizei.
- Lassen Sie eine Person, die sich eigenartig verhält, niemals alleine!
- Wenn sie nicht mehr ansprechbar oder bewusstlos ist, rufen Sie sofort die Rettung.
- Beachten Sie, dass eine Frau unter dem Einfluss von K.O. Tropfen auf außenstehende Personen wie unter starkem Alkoholeinfluss oder aufputschenden Drogen wirken kann.

Nachdem K.O. Tropfen nur kurze Zeit in Blut oder Harn nachweisbar sind, ist für eine mögliche strafrechtliche Verfolgung der Täter rasches Handeln erforderlich. Weitere Informationen auf

www.frauennotruf.wien.at.

Diese Stellen bieten Ihnen weitere Informationen und Beratung:

→ 24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien

T 01/71 71 9 (täglich 0-24 Uhr)

E-Mail: frauennotruf@wien.at

Web: www.frauennotruf.wien.at

→ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen

T 01/523 22 22

E-Mail: notruf@frauenberatung.at

Web: www.frauenberatung.at

Prozessbegleitung

Prozessbegleitung bedeutet, dass Opfer von Gewalt (und unter bestimmten Voraussetzungen auch deren Angehörige) im Strafverfahren einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose psychosoziale und juristische Begleitung durch den Ermittlungs- und Strafprozess haben. Außerdem haben Gewaltopfer unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf psychosoziale Prozessbegleitung im Zivilverfahren.

Die Entscheidung für oder gegen eine Anzeige bis hin zum Gerichtsverfahren ist für Gewaltopfer meist sehr belastend und mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden: Es macht vieles leichter, wenn Sie sich bei diesen Fragen beraten lassen und mit Menschen sprechen, die sich damit auskennen.

Psychosoziale Prozessbegleitung im Strafverfahren heißt, dass Betroffene von einer Mitarbeiterin einer Opferschutzeinrichtung bei der Entscheidung für oder gegen eine Anzeige unterstützt, auf das Verfahren mit den damit verbundenen Belastungen vorbereitet und zu den Vernehmungen begleitet werden. Juristische Prozessbegleitung heißt, dass Betroffene durch eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt vor Gericht vertreten werden, die bzw. der ihre Rechte vor Gericht wahrt.

Die Kosten der Prozessbegleitung werden vom Bundesministerium für Justiz übernommen.

Weiterführende Informationen:

www.bmj.gv.at (Volltextsuche Prozessbegleitung)

www.bka.gv.at (Volltextsuche Prozessbegleitung)

www.prozessbegleitung.co.at

Rassistisch motivierte Gewalt

Rassistisch motivierte Gewalt kann sich in unterschiedlichen Formen äußern, angefangen von verbalen Angriffen über rassistische Wandschmierereien und Belästigung bis hin zu Brandstiftung, körperlicher Gewalt und sogar Mord.

Bei rassistisch motivierter Gewalt spielt die StaatsbürgerInnenschaft oder der tatsächliche Geburtsort der Opfer häufig keine Rolle – egal ob mit oder ohne österreichischem Pass – Opfer von Rassismus werden Menschen, die aufgrund zugeschriebener Merkmale als „fremd“ oder „anders“ klassifiziert und abgewertet werden. Durch die Verknüpfung von Rassismus und Geschlecht ergibt sich für Frauen, die von Rassismus betroffen sind, häufig eine Vervielfachung der Diskriminierungen.

HINWEIS:

Diskriminierungstatbestände im Bereich der Arbeitswelt finden sich seit 2004 auf bundesgesetzlicher Ebene im Bundesgesetz über die Gleichbehandlung (Gleichbehandlungsgesetz) und im Bundesgesetz über die Gleichbehandlung im Bereich des Bundes (Bundes-Gleichbehandlungsgesetz).

Der Tatbestand der „Diskriminierung aufgrund von Behinderung“ wurde im Jahr 2006 durch das Behindertengleichstellungspaket eingeführt. Auf Grund dieser Rechtslage kann somit im Bereich der Arbeitswelt Diskriminierung aufgrund von Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Weltanschauung, sexueller Orientierung oder Behinderung bekämpft werden. Der Schutz der Diskriminierungen aufgrund der ethnischen Zugehörigkeit wird auch auf weitere Gebiete, wie das Gebiet der Bil-

derung, der sozialen Vergünstigungen, des sozialen Schutzes etc. erstreckt. Zur Regelung des Diskriminierungsschutzes von Landes- und Gemeindebediensteten existieren diverse Landes-Gleichbehandlungsgesetze.

Auf Wiener Landesebene ist im Jahr 2004 das Wiener Antidiskriminierungsgesetz in Kraft getreten. Weiters kam es durch die Antidiskriminierungsnovelle zu einer entsprechenden Novellierung der Dienstordnung bzw. der Vertragsbedienstetenordnung für Bedienstete des Magistrats der Stadt Wien.

Gerade Menschen mit Migrationserfahrung sind häufig willkürlichen Angriffen, Beschimpfungen, Unterstellungen oder körperlicher Gewalt ausgesetzt. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass diese Formen von Gewalt grundlegende Menschenrechtsverletzungen darstellen. Es ist Ihr Recht, sich gegen diese Diskriminierung zur Wehr zu setzen.

Für die „richtige“ Reaktion auf rassistisch motivierte Gewalt gibt es kein Patentrezept. Wie Sie reagieren können, ist von der (Bedrohlichkeit der) Situation sowie den Möglichkeiten und den eigenen Fähigkeiten abhängig.

TIPPS:

- Tolerieren Sie in Ihrer Gegenwart kein Verhalten, das diskriminierend ist. Schweigen kann als Zustimmung gewertet werden.
- Wenn Sie in der Arbeit rassistische Bemerkungen gegenüber einer/eines ArbeitskollegIn hören, lassen Sie dies nicht einfach unwidersprochen zu. Um der schleichenden Normalisierung rassistischer Denk- und Verhaltensweisen Einhalt zu gebieten, ist es besonders in Gruppen und öffentlichen Situationen wichtig, dass rassistische Äußerungen niemals unwidersprochen bleiben.

Wenn Sie Zeugin eines tätlichen, rassistisch motivierten Übergriffes werden, so ist es wichtig, unverzüglich die Polizei zu alarmieren und zu versuchen, andere PassantInnen als ZeuginInnen bzw. zur Unterstützung zu finden. Je mehr Sie sind, um gegen einen Angriff aktiv zu werden, umso besser.

ZeugInnen eines rassistisch motivierten Angriffes können sich auch bei dem Verein ZARA melden und den Vorfall dort protokollieren lassen. Opfer von rassistischer Gewalt können sich entweder direkt an die Polizei oder gegebenenfalls an eine der spezialisierten Beratungseinrichtungen wenden, um dort allfällige rechtliche Schritte in die Wege zu leiten.

Hier bietet vor allem der Verein ZARA kostenlose rechtliche Beratung und Unterstützung an. Auch rassistische oder antisemitische Schmierereien vermitteln ein bedrohliches Umfeld und stellen eine direkte Belästigung dar.

Melden Sie derartige Schmierereien dem Bürgerdienst Wien unter 01/502 55 plus Ordnungszahl des Bezirks (01 bis 23) mit der Bitte, diese umgehend entfernen zu lassen, und melden Sie zur Dokumentation diese Schmierereien dem Verein ZARA.

HINWEIS:

ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit

Das Team der ZARA-Beratungsstelle informiert kostenlos Opfer und ZeugInnen von Rassismus über rechtliche und andere Schritte gegen rassistische Übergriffe.

Das Team unterstützt KlientInnen und begleitet sie beim gemeinsam beschlossenen Vorgehen. Die Beratungsstelle dokumentiert systematisch alle Vorfälle, die von ZeugInnen gemeldet werden – die Meldun-

gen eines Vorfalls kann auch über das Internet www.zara.or.at/kontakt/dokumentation abgewickelt werden. ZARA zählt zu seinen Aufgaben die gesellschaftliche Informations- und Sensibilisierungsarbeit. Daher bietet ZARA sensibilisierende Trainings, Lehrgänge, Workshops in Unternehmen und Bildungseinrichtungen, sowie den jährlichen Lehrgang Anti-Rassismus-Arbeit an.

Verein ZARA

Schönbrunnerstraße 119/13, Eingang Am Hundsturm 7, 1050 Wien
T 01/929 13 99

E-Mail: office@zara.or.at

Web: www.zara.or.at

Beratungsstellen:

→ **Stelle zur Bekämpfung von Diskriminierungen der Stadt Wien**

Die Beratungsstelle ist für Bedienstete der Stadt Wien sowie in Bereichen, die durch das Land Wien geregelt sind wie z.B. im Krankenanstaltenbereich oder in sozialhilferechtlichen Angelegenheiten, auch für Außenstehende zuständig und bietet in Fällen von Diskriminierung kostenlose Beratung und Vermittlung an.

Stelle zur Bekämpfung von Diskriminierungen

Muthgasse 62, Riegel C 3.07, 1190 Wien

T 01/4000 38951

E-Mail: post@bsb.wien.gv.at

→ **Anwältin für die Gleichbehandlung ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit in sonstigen Bereichen und für die Gleichbehandlung von Frauen und Männern bei Gütern und Dienstleistungen.**

Sollte ein Fall von Diskriminierung nicht in die Angelegenheiten des Landes und der Gemeinde Wien fallen, so berät und unterstützt die Anwältin für die Gleichbehandlung ohne Unterschied der ethnischen

Zugehörigkeit in sonstigen Bereichen und für die Gleichbehandlung von Frauen und Männern bei Gütern und Dienstleistungen.

Taubstummengasse 11, 1040 Wien

T 01/532 28 68

und aus ganz Österreich zum Nulltarif: 0800/206119

E-Mail: gaw3@bka.gv.at

Sind Sie Mitarbeiterin des Bundes, wenden Sie sich an die zuständige Gleichbehandlungsbeauftragte. In sonstigen Fällen wenden Sie sich an die zuständige Gleichbehandlungsanwaltschaft.

(siehe auch unter „Sexuelle Belästigung“, Seite 38)

Trainings zum Thema Zivilcourage / Antirassismus / Menschenrechte

→ Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Gegenpositionen zu Stammtischparolen werden gesucht und diskutiert, Redefähigkeit geübt sowie die Selbstsicherheit gestärkt. In Rollenspielen werden die Parolen diskutiert, die am meisten herausfordern und provozieren. Anschließend werden die Gespräche ausgewertet, und es werden wirkungsvolle Handlungsstrategien und Reaktionsweisen gesucht bzw. ausprobiert.

Geklärt werden die Psychologie von Vorurteilen, Gründe für aggressives Verhalten und Autoritarismus sowie die Nähe der Parolen zum Rechtsextremismus, zudem werden gute argumentative und inhaltliche Gegenpositionen gesucht.

asylkoordination Österreich

Burggasse 81/7, 1070 Wien

T 01/532 12 91

E-Mail: asylkoordination@asyl.at

Web: www.asyl.at

→ Zentrum Polis - Politik lernen in der Schule

Angebote Workshops für Schulklassen:

- „Recht hat jedeR“ – Trainings zum alltäglichen Umgang miteinander
- Workshops zu menschenrechtlichen Themen und zur politischen Bildung

Zentrum Polis

Helferstorferstraße 5, 1010 Wien

T 01/4277 27444

E-Mail: service@politik-lernen.at

Web: www.politik-lernen.at

→ Zivilcourage-Training

Das Training beschäftigt sich mit dem Mut der/des Einzelnen, in der Öffentlichkeit in „unangenehme“ Situationen einzugreifen. Aufbauend auf den eigenen Erfahrungen der TeilnehmerInnen werden die 5 Schritte zum Handeln erarbeitet: Wahrnehmen – Verstehen – Erkennen, dass was zu tun ist - Abwägung von Handlungsalternativen – Tun.

Verein ZARA

Schönbrunnerstraße 119/13,

Eingang: Am Hundsturm 7, 1050 Wien

T 01/929 13 99, E-Mail: office@zara.or.at

Web: www.zara.or.at

Informationsmaterial:

→ Antidiskriminierung am Arbeitsplatz

Ein Ratgeber zum Erkennen und Bekämpfen von Diskriminierung im Betrieb.

Broschüre der AK Wien und des ÖGB

Gratis downloadbar unter:

www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/arbeitundrecht/Antidiskriminierungen_am_Arbeitsplatz.html

oder:

www.arbeiterkammer.at (Volltextsuche Antidiskriminierung)

SICHERHEIT GEHT UNS ALLE AN

Viele Menschen kommen in die Situation Zeugin oder Zeuge einer Grenzüberschreitung oder eines Übergriffs an Frauen und Mädchen im privaten oder öffentlichen Raum zu werden. Diese Situationen sind unerwartet, verunsichern, oft bleibt man ratlos zurück, wie man am besten hätte reagieren können. Die Barriere sich einzumischen scheint zu groß, die Argumente dagegen überwältigend. Es gibt Möglichkeiten, diese Hürden zu überwinden und effektiv zu handeln, ohne sich selbst dabei zu gefährden. Zusammen gegen Gewalt aufzutreten, macht stark, kann Gewalt verhindern, zeigt den Tätern, dass Sie nicht ungehindert und ungestraft handeln können, und stärkt nicht zuletzt die Zuversicht, dass man in ähnlicher Situation ebenso mit Unterstützung rechnen darf. Dabei sein heißt beteiligt sein und es verpflichtet uns. Wir können vieles tun und dabei sicher sein!

TIPPS:**■ Bleiben Sie nicht untätig, sondern reagieren Sie!**

Natürlich wird von Ihnen niemand erwarten, dass Sie bei einer Gewalttat sich dem Angreifer entgegenstellen und sich damit möglicherweise selbst gefährden. Es ist auch verständlich, wenn Sie Angst haben.

Dennoch können und sollen Sie aktiv werden: Rufen Sie sofort die Polizei – das geht auch anonym! Sie können eventuell die Situation stören, indem Sie von einem sicheren Ort aus laut rufen und sagen, Sie haben die Polizei verständigt. Bleiben Sie in der Nähe, wenn die Polizei eintrifft – Sie sind eine wichtige Zeugin.

■ Organisieren Sie Hilfe!

Wenden Sie sich an umstehende PassantInnen. Sprechen Sie gezielt einzelne Personen an. Oder laufen Sie in ein nahes Lokal und rufen Sie laut, dass jemand Hilfe benötigt. Je mehr Personen aufmerksam werden, desto mehr Chancen bestehen, dass wegen „zu vielen Zeuginnen“ der Täter vom Opfer ablässt.

■ Bieten Sie Unterstützung an!

Jedes Opfer einer Gewalttat steht unter Schock. In dieser Phase benötigt die Betroffene Hilfe. Bleiben Sie neben ihr, lassen Sie die Betroffene nicht alleine. Reden Sie mit ihr und beruhigen Sie sie, sagen Sie, dass die Polizei oder Rettung bereits alarmiert ist und gleich kommt.

■ Informieren Sie sich!

Informieren Sie sich zusätzlich auf der Website des 24-Stunden Frauennotrufs www.frauennotruf.wien.at im Kapitel „aber sicher! Zivilcourage bei Gewalt“ über sicheres und effektives Handeln bei Gewalt an Frauen und Mädchen. So können Sie sich vorbereiten und sind im Fall der Fälle gerüstet. Vorbereitung schafft Sicherheit und ermöglicht ein Einschreiten ohne sich selbst zu gefährden.

■ Treten Sie selbst gegen Gewalt an Frauen und Mädchen ein!

Lachen Sie bei frauenfeindlichen Witzen nicht aus Höflichkeit mit. Sagen Sie, dass Sie das weder lustig noch angebracht finden. Wenn Sie sehen, dass eine Frau oder ein Mädchen sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv. Die Betroffene braucht Ihre Unterstützung. Bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz sollten Sie als Kollegin unbedingt reagieren, wenn Sie Übergriffe bemerken. Unterbrechen Sie die Situation, indem Sie „stören“, oder stellen Sie den Belästiger zu Rede.

■ Sprechen Sie den Verdacht auf Gewalt an!

Angehörige, FreundInnen, Bekannte, ArbeitskollegInnen, Vorgesetzte oder NachbarInnen können eine ganz wichtige Rolle spielen, wenn sie Zeichen von Gewalt wahrnehmen. Betroffene neigen dazu, aus Angst und Scham zu schweigen. Sprechen Sie daher Ihren Verdacht an, zeigen Sie Verständnis und bieten Sie Unterstützung an. Damit helfen Sie der Betroffenen, sich gegen die Gewalt zu wehren.

■ Nehmen Sie Betroffene von Gewalt ernst!

Vermitteln Sie der Betroffenen das Gefühl, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann. Nehmen Sie die Frau ernst, respektieren Sie ihre Gefühle. Hören Sie ihr aufmerksam zu. Machen Sie keine Schuldzuweisungen oder Vorwürfe und entschuldigen Sie auf keinen Fall in irgendeiner Form die Gewalt. Beziehen Sie Position und verurteilen Sie klar die Gewalt, für die nur der Täter verantwortlich zu machen ist. Vermeiden Sie, zu viele Ratschläge zu erteilen, oder die Betroffene unter Druck zu setzen. Für die betroffene Frau ist es erst einmal wichtig, reden zu können; möglicherweise sind Sie die erste Person, der sie sich anvertraut. Machen Sie die Frau darauf aufmerksam, welche Beratungseinrichtungen es gibt. Sie können auch selber bei einer der Beratungsstellen anrufen und sich über die Angebote informieren und Rat holen.

Wichtige Adressen

24-STUNDEN NOTRUF

→ 24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien

T 01/71 71 9 (täglich 0-24 Uhr)

E-Mail: frauennotruf@wien.at

Web: www.frauennotruf.wien.at

→ Frauenhelpline gegen Männergewalt

T 0800/222 555 (kostenfrei aus ganz Österreich, täglich 0-24 Uhr)

→ Zentraler Notruf des Vereins Wiener Frauenhäuser

T 05 77 22 (täglich 0-24 Uhr)

Web: www.frauenhaeuser-wien.at

NOTRUF UND BERATUNGSSTELLEN

→ Beratungsstelle Wiener Frauenhäuser

Vivenotgasse 53, 3. Stock, 1120 Wien

T 01/512 38 39

E-Mail: verein@frauenhaeuser.at

Web: www.frauenhaeuser-wien.at

→ Frauenberatungsstelle Frauen beraten Frauen

Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien, Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

T 01/587 67 50

E-Mail: office@frauenberatenfrauen.at

Web: www.frauenberatenfrauen.at

→ Frauentelefon der Stadt Wien

T 01/408 70 66 (Mo, Di und Mi 8 - 12 Uhr und Do - Fr 12 - 16 Uhr)

E-Mail: frauentelefon@wien.at

→ Kriminalpolizeiliche Beratung

T 0800/216 346 (Beratungshotline kostenfrei aus ganz Österreich)

→ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Rötzergasse 13/8, 1170 Wien

T 01/523 22 22

E-Mail: notruf@frauenberatung.at

Web: www.frauenberatung.at

→ Opfer-Notruf

T 0800/112 112 (kostenfrei aus ganz Österreich)

E-Mail: opfernotruf@weisser-ring.at

Web: www.opfernotruf.at

**→ Verein autonome österreichische Frauenhäuser;
Informationsstelle gegen Gewalt**

Bacherplatz 10/4, 1050 Wien /

Frauenhelpline: T 0800/222 555, T 01/544 08 20

E-Mail: informationsstelle@aoef.at

Web: www.aoef.at

→ Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie

Neubaugasse 1/3, 1070 Wien

T 01/585 32 88

E-Mail: office@interventionsstelle-wien.at

Web: www.interventionsstelle-wien.at

→ Weisser Ring, Kriminalitätsofferhilfe

Nußdorfer Straße 67/7, 1090 Wien

T 0810/955 065 oder 01/712 14 05

E-Mail: office@Weisser-Ring.at

Web: www.weisser-ring.at

MUTTERSPRACHLICHE BERATUNGSSTELLEN FÜR MIGRANTINNEN

→ FEMSüd – Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern und Mädchen

Kaiser-Franz-Josef-Spital, Kundratstraße 3, 1100 Wien

T 01/601 91-5201, 5202, 5203

Web: www.fem.at

→ LEFÖ – Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen

Kettenbrückengasse 15/2/4, 1050 Wien

T 01/581 18 81, E-Mail: office@lefoe.at

Web: www.lefoe.at

→ MA 17 – Magistratsabteilung für Integrations- und Diversitätsangelegenheiten

T 01/4000 81510, E-Mail: post@ma17.wien.gv.at

→ Miteinander Lernen – Beratungs-, Bildungs- und Psychothe- rapieeinrichtung für Frauen, Kinder und Familien mit dem Schwerpunkt MigrantInnen aus der Türkei

Koppstraße 38/8, 1160 Wien

T 01/493 16 08, E-Mail: birlikte@miteinlernen.at

Web: www.miteinlernen.at

→ Orient Express – Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen

Schönngasse 15-17 / Top 2, 1020 Wien

T 01/728 97 25, E-Mail: office@orientexpress-wien.at

Web: www.orientexpress-wien.com

→ **Peregrina – Bildungs-, Beratungs-
und Therapiezentrum für Immigrantinnen**

Wilhelm-Weber-Weg 1/2, 1110 Wien

T 01/408 61 19

E-Mail: information@peregrina.at

Web: www.peregrina.at

→ **Terra – Beratungszentrum für ältere Migrantinnen**

Windmühlgasse 26, 1060 Wien

T 01/581 07 17

E-Mail: terra@sozial-global.at

Web: www.sozial-global.at/home/beratung/terra

BERATUNGSSTELLEN SPEZIELL FÜR MÄDCHEN

→ **Beratungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen
und junge Frauen**

Theobaldgasse 20/1/9, 1060 Wien

T 01/587 10 89

E-Mail: maedchenberatung@aon.at

Web: www.maedchenberatung.at

→ **Tamar – Beratungsstelle für misshandelte und sexuell
missbrauchte Frauen, Mädchen, und Kinder**

Wexstraße 22/3/1, 1200 Wien

T 01/334 04 37

E-Mail: beratungsstelle@tamar.at

Web: www.tamar.at

BERATUNGSSTELLEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**→ Die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche
in Krisensituationen**

Hernalser Hauptstraße 15, 1170 Wien

T 01/406 66 02-13

E-Mail: ambulatorium@die-boje.at

Web: www.die-boje.at

→ Die Möwe – Kinderschutzzentrum Wien

Börsegasse 9, 1010 Wien

T 01/532 15 15 oder 0800/80 80 88

E-Mail: ksz-wien@die-moewe.at

Web: www.die-moewe.at

→ Rat auf Draht – die Kinder- und Jugendhotline des ORF

T 147 (täglich 0-24 Uhr)

E-Mail: rataufdraht@orf.at

Web: <http://rataufdraht.orf.at>

→ Schulinfo im Stadtschulrat für Wien

Wipplingerstraße 28, 1010 Wien

T 01/52525-7700

E-Mail: schulinfo@ssr-wien.gv.at

→ Schulpsychologischer Dienst

Wipplingerstraße 28, 1010 Wien

T 01/525 25-77505

E-Mail: office@ssr-wien.gv.at

→ **Selbstlaut – Gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Buben, Vorbeugung – Beratung – Verdachtsbegleitung**

Berggasse 32/4, 1090 Wien

T 01/810 90 31

E-Mail: office@selbstlaut.org

Web: www.selbstlaut.org

→ **Servicetelefon der MAG ELF – Amt für Jugend und Familie**

Rüdengasse 11, 1030 Wien

T 01/4000 8011

E-Mail: service@ma11.wien.gv.at

→ **Talkbox – E-Mailberatung der MAG ELF – Amt für Jugend und Familie**

E-Mail: talkbox@ma11.wien.gv.at

→ **Unabhängiges Kinderschutzzentrum Wien**

Mohsgasse 1/3/Top 3.1, 1030 Wien

T 01/526 18 20

E-Mail: office@kinderschutz-wien.at

Web: www.kinderschutz-wien.at

→ **Wiener Kinder- und Jugendanwaltschaft**

Alserbachstraße 18, 1090 Wien

T 01/70 77 000

E-Mail: post@jugendanwalt.wien.gv.at

Web: www.kja.at

MELDESTELLE FÜR KINDERPORNOGRAFIE

→ **Meldestelle für Kinderpornographie – Bundeskriminalamt**

Bundesministerium für Inneres

Generaldirektion für die öffentliche Sicherheit, Bundeskriminalamt

Josef-Holaubek-Platz 1, 1090 Wien

F 01/248 36-951310

E-Mail: meldestelle@interpol.at

BERATUNGSSTELLEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN MIT BEHINDERUNGEN

→ **Ninlil – Empowerment und Beratung**

für Frauen mit Behinderung

**Kraftwerk – gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten**

Zeitlupe – Peer-Beratung für Frauen mit Behinderung

Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien (barriere-frei zugänglich)

T Kraftwerk: 01/714 39 39

T Zeitlupe: 01/236 17 79

Web: www.ninlil.at

→ **Sebus – Schulungseinrichtung für blinde
und sehbehinderte Menschen**

Hietzinger Kai 85/3. Stock, 1130 Wien

T 01/982 75 84-222

F 01/982 75 84-229

E-Mail: office@sebus.at

Web: www.sebus.at

BERATUNGSSTELLEN FÜR BURSCHEN UND MÄNNER

→ Männerberatung Wien

Senefeldergasse 2/25, 1100 Wien

T 01/603 28 28

E-Mail: info@maenner.at

Web: www.maenner.at

→ Jugendarbeit der Männerberatung Wien

Senefeldergasse 2/25, 1100 Wien

T 01/603 28 28-28

E-Mail: jugendarbeit@maenner.at

Web: www.maenner.at/jugendarbeit

→ M.E.N. MännerGesundheitsZentrum

Kaiser-Franz-Josef-Spital, Kundratstraße 3, 1100 Wien

T 01/601 91-5454

E-Mail: kfj.men@wienkav.at

Web: www.men-center.at

→ White Ribbon Österreich –

Verein von Männern zur Prävention von männlicher Gewalt

Erlachgasse 95, 1100 Wien (Männerberatung Wien)

Zustelladresse: Senefeldergasse 2/25, 1100 Wien

T 0650/603 28 29

E-Mail: office@whiteribbon.at

Web: www.whiteribbon.at

Impressum

Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich:

MA 57 – Frauenabteilung der Stadt Wien, Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1082 Wien

9. Auflage

Autorin der ursprünglichen Fassung (1. Auflage): Susanne Feigl

Überarbeitungen: Mitarbeiterinnen der MA 57

Grafische Produktion: Max Schinko

Druck: xxx

ISBN 978-3-902845-32-0

Wien, November 2015

Notrufnummern

Bei **unmittelbar drohender Gefahr** rufen Sie folgende Notrufnummern für ganz Österreich:

Euro-Notruf: **112**

Feuerwehr: **122**

Polizei: **133**

Rettung: **144**

Weitere **wichtige Telefonnummern:**

24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien (+43 1) 71 71 9

Wiener Frauenhaus Notruf (0-24) Uhr (+43) 05 77 22

Menschen mit Sprach- und/oder Hörbehinderungen:

Hilfe per SMS unter **0800 133 133**

10 Tipps
für Ihre **Sicherheit**

Speichern Sie sich Notruf-Nummern in Ihr Handy
(siehe Rückseite dieses Flyers).

Halten Sie ein Not-Pfeifferl oder einen Alarmpieper bereit, um
in Situationen, in denen Sie sich belästigt oder bedrängt fühlen,
Aufmerksamkeit zu erregen. Machen Sie sich bemerkbar!

Wenn Sie sich unsicher dabei fühlen, alleine irgendwo hinzugehen,
bitten Sie FreundInnen, Sie zu begleiten.

Vermeiden Sie es generell, unbeleuchtete Stellen oder Plätze im
Freien oder im Gebüsch aufzusuchen.

Benützen Sie nur öffentliche WC-Anlagen, diese sind stark beleuchtet
und werden von den Sicherheitsorganen vermehrt kontrolliert.

Es ist nicht notwendig, dass Sie sich von Zufallsbekanntschaften
in das Hotel/nach Hause bringen lassen. Es gibt öffentliche
Verkehrsmittel rund um die Uhr und sogar ein Lady Taxi.

Achten Sie stets auf ihre persönlichen Gegenstände
(Tasche, Handy, Schlüssel).

Nehmen Sie keine Getränke von Unbekannten an,
ohne bei der Ausschank dabei zu sein (KO-Tropfen).

Achten Sie stets auf Ihre persönlichen Grenzen,
Sie allein bestimmen, wie nahe Ihnen jemand kommen darf!

Hat jemand Ihre Grenzen überschritten, Sie belästigt oder Ihnen
Gewalt angetan? Sind Sie von Gewalt bedroht? Die Mitarbeiterinnen des
24-Stunden Frauennotrufes sind rund um die Uhr für Sie da:

01/71 71 9

10 Tipps für Ihre Sicherheit