

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<sup>MA57</sup>  
StadtWien

**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. 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“ 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

---

<b>Zum Thema Sicherheit</b>	<b>7</b>
-----------------------------	----------

---

## **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

---

<b>SICHER unterwegs</b>	<b>29</b>
-------------------------	-----------

---

## **SCHUTZ und SICHERHEIT bei Gewalt**

Sexuelle Belästigung	35
Stalking (Psychoterror)	39
Gewalt in der Familie	42
Vergewaltigung	46
Rassistisch motivierte Gewalt	49

---

<b>SICHERHEIT GEHT UNS ALLE AN</b>	<b>55</b>
------------------------------------	-----------

---

## **ANHANG**

Wichtige Adressen	57
-------------------	----



## 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:**

---

#### **→ „Frauen in Wien“**

**Frauenratgeberin der Frauenabteilung MA 57**

**Informationen von A-Z**

Gratis bestellbar unter: [www.frauen.wien.at](http://www.frauen.wien.at) (Publikationen)

Online unter: [www.frauenratgeberin.wien.gv.at](http://www.frauenratgeberin.wien.gv.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 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 Gefahrmomenten, 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“ z.H. Mag<sup>a</sup> Hanja Dirnbacher

T 01/729 69 13

Web: [www.drehungen.at](http://www.drehungen.at); [www.verein-drehungen.at](http://www.verein-drehungen.at)

---

### → Frauengesundheitszentren FEM

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](http://www.fem.at)**

---

### → **Goshindo Women Defence**

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

ab dem 14. Lebensjahr

Inhalte des Selbstverteidigungskurses sind neben einer eigenen Theorieinheit, in welcher mögliche Gefahrensituationen besprochen und die dazu passende 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](mailto:michael.takacs@gwd.at)

**Web: [www.gwd.at](http://www.gwd.at)**

---

### → **Ninil – Gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung Empowerment Beratung Vernetzung**

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

**Verein Ninil**

Untere Weißgerberstrasse 41 (Rollstuhllift), 1030 Wien

T 01/714 39 39, e-mail: [office@ninil.at](mailto:office@ninil.at)

**Web: [www.ninil.at](http://www.ninil.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**

Wimbergergasse 5/32, 1070 Wien

T 01/214 71 17, e-mail: praeventionskurse@aon.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 Erstfall 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 Übung zur Schärfung der Wahrnehmung und der Achtsamkeit.

Seito Boei

T 0699/81717151, e-mail: info@seitoboedi.at

Web: [www.frauenselbstverteidigung.at](http://www.frauenselbstverteidigung.at)

---

**→ Verein DEFENDO –  
Schutz vor Gewalt und Missbrauch**

Die Frauen/Mädchen trainieren gemeinsam in der Gruppe sehr einfache und wirkungsvolle Befreiungs – und Abwehrgriffe, die im Kurs mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt werden. Die Selbstverteidigungsgriffe sind ein strenggehütetes Frauen- und Mädchengeheimnis!

Anhand von Alltagserfahrungen werden Tipps und Tricks vermittelt, um sich vor sexuellen Übergriffen/Belästigungen und Gewalt zu schützen. Durch die Selbstverteidigung wird auch gleichzeitig das Selbstbewusstsein, die Selbstsicherheit und die Selbstbehauptung der Frau/des

Mädchens gestärkt. Dies geschieht durch Körperhaltung, Gang, Blick, Stimme und Sprache.

#### **Verein DEFENDO – Schutz vor Gewalt und Missbrauch**

Mittersteig 9, 1040 Wien

T 01/1587 0992, e-mail: office@defendo.at

Web: [www.defendo.at](http://www.defendo.at)

---

#### **→ Verein power4me**

##### **Prävention und Selbstverteidigungskurse für Kinder, Frauen und Mädchen**

Das Ziel des power4me-Programms ist, ausgehend von einem positiven selbstbewussten Körpergefühl, Gefahrensituationen richtig einzuschätzen und selbstsicher darauf zu reagieren. Laufen, schreien, einfache und wirkungsvolle Befreiungstricks und -griffe sowie Abwehrtechniken werden geübt. Die Kursinhalte werden jeweils auf das Alter der Teilnehmerinnen und die individuelle Gruppe abgestimmt.

#### **Verein power4me**

Probusgasse 3, 1190 Wien

T 0699/144 440 44, e-mail: verein@power4me.at

Web: [www.power4me.at](http://www.power4me.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 Frauen-LesbenMädchen-Zentrum, in Jugendzentren und Volkshochschulen werden extra 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 und F 01/408 50 57, e-mail: wendowien@hotmail.com

**Weiterführende Informationen:****→ WienXtra – JugendInfo**

Hier gibt es Information über das Kursangebot für Jugendliche in Wien  
**Jugendinfo**

Babenbergerstraße 1, 1010 Wien

T 01/17 99, e-mail: jugendinfowien@wienXtra.at

**Web:** [www.wienxtra.at](http://www.wienxtra.at)

**→ Wiener Volkshochschulen:**

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

**Wiener Volkshochschulen**

T 01/893 00 83, e-mail: info@vhs.at

**Web:** [www.vhs.at](http://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 Tränengas-sprays und Pfeffersprays können bei falschem Einsatz in die eigenen 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 01/71719) 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. Damit kannst Du den Mann auch bloßstellen – was für ihn vermutlich nicht angenehm ist!

Sag, was immer Dir einfällt. Rede – wenn möglich – mit fester Stimme und schau den 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 begripscht 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 Deines Vertrauens. Verbünde Dich mit anderen KlassenkollegInnen, denn grundsätzlich gilt: „Gemeinsam seid Ihr stärker!“ – und ihr könnt dem gewalttätigen Mitschüler selbstsicher entgegentreten 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 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 bist. Wenn Du ein Handy hast, dann nimm es mit und lass es eingeschalten. Genieße das Kennenlernen von anderen und hab Spaß dabei – Dein Vertrauen muss sich der andere aber erst erarbeiten!

### **HINWEIS:**

#### **Das Mädchentelefon der Stadt Wien 0800/21 13 17**

(kostenfrei aus ganz Österreich)

Das Angebot des Wiener Mädchentelefonen richtet sich speziell an Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren. Jede Woche von Montag bis Freitag hast Du die Möglichkeit zwischen 13 und 17 Uhr anzurufen und Dir Rat und Hilfestellung zu holen.

Es gibt immer wieder Zeiten, in denen Fragen und Probleme auftauchen: „Wie kann ich mich gegen gemeine SchulkollegInnen wehren?“

„Ab wann darf ich alleine am Abend weggehen?“ „Können mir meine Eltern vorschreiben, mit wem ich befreundet sein darf?“

Egal welche Informationen oder Unterstützung Du brauchst, ruf an und rede mit einer Beraterin darüber, beim Mädchentelefon wird jede Frage ernst genommen! Alle Gespräche werden vertraulich behandelt – niemand erfährt etwas darüber. Diese Beratung kostet Dich auch nichts – egal wie lange es dauert, damit Du eine für Dich passende Lösung finden kannst!

### → 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 bei:**

**Mag<sup>a</sup> Hanja Dirnbacher**

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](http://www.whiteribbon.at) gratis downloadbar ist.

White Ribbon Österreich – Verein von Männern zur Prävention von männlicher Gewalt

Erlachgasse 95, 1100 Wien (Männerberatung Wien)

T 0650/603 28 29 oder 0650/605 28 28,

e-mail: office@whiteribbon.at, **Web:** [www.whiteribbon.at](http://www.whiteribbon.at)

---

### **Einrichtungen, die Gewaltprävention an den Schulen anbieten**

---

#### **→ EfEU – Verein zur Erarbeitung feministischer Erziehungs- und Unterrichtsmodelle**

Untere Weißgerberstr. 41, 1030 Wien

T 01/966 28 24

e-mail: verein@efeu.or.at

---

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

Wimberggasse 5/32, 1070 Wien

T 01/214 71 17

e-mail: praeventionskurse@aon.at

---

#### **→ Männerberatung Wien**

Erlachgasse 95, 1100 Wien

T 01/603 28 28

e-mail: info@maenner.at, **Web:** [www.maenner.at](http://www.maenner.at)

---

#### **→ M.E.N. Männer, Väter, Burschen**

Kundratstraße 3, 1100 Wien

T 01/601 91- 5454

e-mail: info@men-center.at, **Web:** [www.men-center.at](http://www.men-center.at)

---

→ **Notruf und Beratung für  
vergewaltigte Frauen und Mädchen**

Postfach 214, 1172 Wien

T 01/523 22 22

e-mail: [notruf@frauenberatung.at](mailto:notruf@frauenberatung.at), **Web:** [www.frauenberatung.at](http://www.frauenberatung.at)

---

→ **power4me – Prävention und Selbstverteidigung**

Probusgasse 3, 1190 Wien

T 0699/144 440 44

e-mail: [verein@power4me.at](mailto:verein@power4me.at)

---

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

Berggasse 32/4, 1090 Wien

T 01/810 90 31

e-mail: [selbstlaut@telering.at](mailto:selbstlaut@telering.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 Ninilil 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/pdf/Notruf\\_Faxformular.pdf](http://www.witaf.at/pdf/Notruf_Faxformular.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/pdf/Notruf\\_SMSanleitung.pdf](http://www.witaf.at/pdf/Notruf_SMSanleitung.pdf)

### Beratungsstelle speziell für Frauen und Mädchen mit Behinderungen:

#### → Ninilil – Gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten und Mehrfachbehinderung Empowerment Beratung Vernetzung

Die Angebote des Vereins umfassen Beratung, Empowerment-Seminare, Unterstützung und Begleitung. Ziel ist es, sexuelle Gewalt an



Frauen, die als geistig oder mehrfach behindert klassifiziert werden, als Thema aufzugreifen und sichtbar zu machen und mit/für Frauen, die als geistig oder mehrfach behindert klassifiziert werden, Unterstützungsangebote aufzubauen und anzubieten. Ninlil bietet auch für Betreuerinnen/Begleiterinnen von Frauen, die als geistig und mehrfach behindert klassifiziert werden, einen Rahmen, in dem es möglich ist, sich mit anderen Frauen zu treffen, sich zu vernetzen, verschiedene Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen, zu entwickeln und zu ergreifen.

#### **Verein Ninlil**

Untere Weißgerberstrasse 41 (Rollstuhllift), 1030 Wien

T 01/7143939, e-mail: [office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

Web: [www.ninlil.at](http://www.ninlil.at)

---

### **Informationsmaterial:**

---

#### **→ Schrei gegen Gewalt – Informationen für gehörlose Frauen zum Thema Gewalt**

Diese Broschüre wurde von den MitarbeiterInnen des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF), der Interventionsstelle gegen Gewalt in Wien und des WITAF (ursprüngliche Abkürzung für: Wiener Taubstummten-Fürsorge Verband) gestaltet und herausgegeben. Sie enthält wichtige Informationen zum Thema Gewalt und den gesetzlichen Regelungen dazu. Die Broschüre beinhaltet viele Zeichnungen und Gebärden, wobei die Rechte von Frauen und Handlungsmöglichkeiten sehr anschaulich dargestellt werden.

Gratis download unter: [www.witaf.at/pdf/broschureSgG.pdf](http://www.witaf.at/pdf/broschureSgG.pdf)

## 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 „Angst-Räume“ und das Gefühl der Bedrohung kommt nicht von ungefähr. 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 BürgerInnendienst 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 BürgerInnendienst 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 Mietertelefon oder den BürgerInnendienst Wien.
- Reden Sie mit Ihren NachbarInnen oder einer Hausvertrauensperson, damit diese ebenfalls aktiv werden.

### HINWEIS:

**BürgerInnendienst Wien:** 01/50 255 plus Ordnungszahl des Bezirks (01 bis 23)

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

**Wiener Gebietsbetreuung:** 01/4000 25176

**Mietertelefon:** 01/4000 8000

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

**Verkehrsbund Ost-Region (VOR) – Kundendienst:**

01/526 60 48-125

**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 Handwerker, Servicefachleute oder Vertreter 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. Sorgen Sie dafür, dass am Türschild nicht der (volle) Vorname steht.
- Geben Sie unbekanntem Anrufern 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. Beim Kriminalpolizeilichen Beratungsdienst können Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren.

## HINWEIS:

### **Kriminalpolizeiliche Beratung**

Die Bundespolizei 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.

### **Kriminalpolizeiliche Beratung**

Wasagasse 22, 1090 Wien

Infohotline: 0800/21 63 46 (kostenfrei aus ganz Österreich)

## 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. In der Straßenbahn gibt es für Notfälle einen Notbremsegriff, mit dem Sie die Straßenbahn anhalten können, wenn Sie angegriffen werden. Allerdings müssen Sie nachweisen können, dass Sie tatsächlich in Not waren, da dessen Verwendung sonst strafbar ist.

Wenn Sie die Notbremse in der U-Bahn während der Fahrt betätigen, wird eine Sprechverbindung mit der/dem FahrerIn hergestellt. DieseR entscheidet dann, ob sie/er sofort anhält und zur Hilfe kommt oder ob sie/er zur nächsten Station weiter fährt. Auf diese Weise kann – etwa im Brandfall – ein gefährliches Anhalten im Tunnel vermieden werden. 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.

### TIPP:

---

#### ■ DAS LADY-TAXI

Der Taxifunk 01/601 60 und 01/17 18 bieten ein „Lady Taxi“ an. Wenn Sie lieber mit einer Frau fahren möchten geben Sie am Funk Ihre Anforderung für ein Lady Taxi an. Die Taxizentrale schickt Ihnen dann 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 Kurzzurufnummern (Polizei 133, 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 Kreuzung 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 Fabriksgelände, Stadtrand). Manche VeranstalterInnen bieten Shuttlebusse an. Erkundigen Sie sich vorher, wann und wo diese wegfahren und benützen 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 Besuchern, 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 der Fahrer 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 dennoch 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 Feueralarm 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 mög-

lichen 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. Sie können eventuell auch in den Fond des Wagens klettern, von dort haben Sie unter Umständen einen besseren Blick auf vorbeifahrende Autos und werden auch leichter gesehen.
- Ziehen Sie die Handbremse, werfen Sie irgendwelche Gegenstände vom Handschuhfach aus dem Auto, verdrehen Sie Spiegel. (Aber nicht ins Lenkrad greifen: Es geht um Ihre Sicherheit!)
- Wenn die Atmosphäre gespannt ist, Sie aber nicht aussteigen können, weil Sie in einer Gegend unterwegs sind, wo weit und breit niemand ist, dann verwickeln Sie den Fahrer in ein Gespräch, um ihn abzulenken.

# SCHUTZ und SICHERHEIT bei Gewalt

## Sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung ist eine unerwünschte Annäherung oder ein Verhalten, das generell die persönlichen Grenzen überschreitet und für die Betroffene 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 leider nach wie vor diesen Belästigungen ausgesetzt. Sexuelle Belästigung ist kein Kavaliersdelikt, sondern eine Form von sexualisierter Gewalt.

Setzen Sie deutliche Grenzen im Falle einer Belästigung. 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 – und falls nötig, wiederholt – was Sie wollen (z.B.: „Lassen Sie mich sofort in Ruhe!“, bei körperlicher Berührung: „Fassen Sie mich nicht an!“). Führen Sie dem Mann vor Augen, dass Sie als Frau nicht bereit sind, sich solche Übergriffe gefallen zu lassen.

### **HINWEIS:**

Seit 1.5.2004 ist sexuelle Belästigung (§ 218 StGB) strafbar. Jemand, der eine belästigende geschlechtliche Handlung (z.B. Berührung an der Brust) 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: „Hände weg!“ Damit stellen Sie den Mann bloß, und nichts ist Männern, die Frauen angreifen, so peinlich, wie Aufmerksamkeit zu erregen. 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, besetzen Sie den Platz zwischen Ihnen und Ihrem Sitznachbarn mit einer Tasche oder verschaffen Sie sich mit Ihrem Ellbogen Platz.

### **Taxierende Blicke**

Von Männern angestarrt zu werden, ist eine Form der Belästigung, die wohl keiner Frau fremd ist. Auch wenn Sie Scheu haben, dulden Sie dieses Verhalten nicht: Sprechen Sie den Mann an oder starren Sie mit bösem Blick zurück.

### **Belästigung in Lokalen**

Lokale können manchmal auch zu Orten unliebsamer Begegnungen werden. Manche Männer begreifen offenbar nicht, dass Frauen, die alleine unterwegs sind, nicht unbedingt Wert auf männliche Annäherungsversuche legen. Vor allem alkoholisierte Männer lassen sich oft schwer zurückweisen.

- Stellen Sie unmissverständlich klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch, geschweige denn 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.
- Beschwerden Sie sich bei der/dem BesitzerIn des Lokals oder beim 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 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 (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 eine Kollegin. 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

Stelle für Gleichbehandlungsfragen in der Arbeiterkammer Wien (AK)  
T 01/50165-346

Österreichischer Gewerkschaftsbund (ÖGB) ÖGB-Frauen

T 01/534 44-244 oder -579 – 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](http://www.frauen.bka.gv.at)

**Gemeinde Wien:**

Wenden Sie sich an die für Ihre Dienststelle zuständige Kontaktfrau bzw. Gleichbehandlungsbeauftragte, 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 Wohnung.

In manchen Fällen gibt es auch den unbekannt Stalker, wie dies bei Prominenten oft der Fall ist. Ziel der Täter ist es, z.B. eine Beziehung aufzunehmen, einen Beziehungsabbruch rückgängig zu machen oder sich für vermeintlich erlittene Kränkungen zu rächen. Häufig ist jene Form von Gewalt nach Beendigung einer Partnerschaft zu beobachten.



Gab es bereits während einer Partnerschaft häusliche 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 Erfolg des Stalking angesehen.

### HINWEIS:

Seit 1.7. 2006 gibt es in Österreich ein Anti-Stalking-Gesetz. Die Initiative dazu ging von Wien aus – im Jahr 2003 fand erstmalig in Österreich eine internationale Stalking Konferenz im Wiener Rathaus statt. Der §107a StGB „Beharrliche Verfolgung“ bietet strafrechtlichen Schutz, die Verfolgungshandlungen können bei der Polizei angezeigt werden. Der §382g EO „Schutz vor Eingriffen in die Privatsphäre“ bietet zivilrechtlichen Schutz, eine entsprechende einstweilige Verfügung kann beim Bezirksgericht beantragt werden.

### 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, 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, oder beim zuständigen Fernmeldebüro Anzeige zu erstatten.
- Heben Sie schriftliche Beweismittel (z.B. SMS/E-Mail Sendungen) auf und dokumentieren Sie die Art der Belästigungen. Dies ist wichtig bei möglichen rechtlichen Schritten, die Sie 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](http://www.stalking.at)

---

### Informationsmaterial:

---

➔ **Du entkommst mir nicht, Psychoterror - Formen, Auswirkungen und gesetzliche Möglichkeiten**

MA 57 - Frauenförderung und Koordinierung von Frauenangelegenheiten (Hg.in), Wien 2004.

Zu bestellen: [frauennotruf@wien.at](mailto:frauennotruf@wien.at)

→ **Und du entkommst mir doch... Das österreichische Anti-Stalking-Gesetz: Möglichkeiten und Grenzen**

MA 57 - Frauenförderung und Koordinierung von Frauenangelegenheiten (Hg.in), Wien 2007

Zu bestellen: frauennotruf@wien.at

---

→ **Christa Pelikan: Psychoterror – Ausmaß, Formen, Auswirkungen auf die Opfer und die gesetzlichen Grundlagen – ein internationaler Vergleich**

MA 57 - Frauenförderung und Koordinierung von Frauenangelegenheiten (Hg.in), Wien 2004

Zu bestellen: frauennotruf@wien.at

---

→ **Susanne Schumacher: Liebeswahn. Geliebt, verfolgt, gehetzt**

vgs Verlagsgesellschaft, Köln 2000

→ **Marie-France Hirigoyen: Die Masken der Niedertracht**

Dtv-Verlag, München 2002

## 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. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen werden kürzer, die Misshandlungen schwerer. Im Interesse der eigenen Sicherheit und jener der Kinder ist es daher

sinnvoll, bei Zeiten einen Krisenplan für den Ernstfall vorzubereiten.

### **Schutz durch das Gesetz**

Seit 1. Mai 1997 gibt es in Österreich das Gewaltschutzgesetz, das bei Gewalt in der Familie Frauen raschen Schutz vor dem Täter ermöglicht. Wenn Sie mit Ihrem Partner im gemeinsamen Haushalt leben, Sie seiner Gewalttätigkeit ausgesetzt sind, er Sie schlägt und bedroht und Sie die Polizei rufen, haben die BeamtInnen Möglichkeiten, sofort einzuschreiten.

Die Polizei macht sich von der Situation vor Ort ein Bild und kann dem Gewalttäter anordnen, sofort die Wohnung zu verlassen, und ein Betretungsverbot aussprechen. Die Schlüssel zur Wohnung werden dem Mann abgenommen und er darf die Wohnung und die nähere Umgebung (das betrifft den Zugang, bzw. die Zufahrt zur Wohnung) nicht wieder betreten. Diese polizeiliche Anordnung gilt zehn Tage. Wenn Sie eine Verlängerung des Schutzes wollen, können Sie innerhalb dieser zehn Tage beim zuständigen Bezirksgericht eine einstweilige Verfügung beantragen. Die Polizei gibt Ihnen auch ein Informationsblatt, in dem Ihre rechtlichen Möglichkeiten erklärt werden und wichtige Beratungsstellen aufgelistet sind, die Sie weiter unterstützen können.

**Wichtig:** Die Polizei wird sich bei Ihnen innerhalb von drei Tagen persönlich melden und nachfragen, ob das Betretungsverbot vom Täter auch eingehalten wird. Das ist wichtig und geschieht zu Ihrem Schutz. Ebenso werden sich auch Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle gegen Gewalt, einer Opferschutzeinrichtung, mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihnen Hilfe bei rechtlichen Fragen anbieten, da die Polizei diese Institution automatisch verständigt.

Sollte der Gewalttäter während eines aufrechten Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei.

**HINWEIS:**

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

**Polizeinotruf:** 133

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

**Frauenhelpline gegen Männergewalt:** 0800/222 555

(kostenfrei aus ganz Österreich)

**Notruf der Wiener Frauenhäuser:** 05 77 22

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

Lassen Sie sich 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 Ihre NachbarnInnen, 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, Sparbücher, 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...). In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen.

---

### Informationsmaterial:

---

→ **Judith Lewis Herman: Die Narben der Gewalt.**

**Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.**

Junfermann Verlag, Paderborn 2003

---

→ **Auswege.**

Ein Film von Nina Kusturica (Regie) und Barbara Albert (Drehbuch), Österreich 2003, 49 Minuten Kurz- oder 90 Minuten Langfassung, VHS bestellbar bei der Informationsstelle gegen Gewalt unter:

[www.a oef.at/material/index.htm](http://www.a oef.at/material/index.htm) oder telefonisch unter: 01/544 08 20

## 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 Handlung. 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 einem Frauennotruf.
- 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](http://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.

Jeden Montag von 17-20 Uhr gibt es einen moderierten Frauennotruf-Chat. Unter [www.frauennotruf.wien.at](http://www.frauennotruf.wien.at) können von sexueller, körperlicher oder psychischer Gewalt betroffene Frauen und Mädchen sich an eine Beraterin wenden oder den Chatraum zum Austausch nutzen. 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

## Rassistisch motivierte Gewalt

---

Rassistisch motivierte Gewalt kann sich in den 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:

---

Mit Juli 2004 sind in Österreich auf Bundesebene neue Antidiskriminierungsgesetze (das Bundesgesetz über die Gleichbehandlung, das

Bundes-Gleichbehandlungsgesetz) in Kraft getreten. Nach der neuen Gesetzeslage können nun im Bereich der Arbeitswelt weitere Diskriminierungstatbestände, wie z. B. Diskriminierung aufgrund von Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Weltanschauung oder sexueller Orientierung bekämpft werden. Der Schutz gegen Diskriminierungen aufgrund der ethnischen Zugehörigkeit wird auch auf weitere Gebiete, wie das Gebiet der Bildung, der sozialen Vergünstigungen, des sozialen Schutzes etc. erstreckt. Auf Landesebene (Wien) ist im September 2004 das Wiener Antidiskriminierungsgesetz in Kraft getreten. Weiters kam es auch zu einer Novellierung der Dienstordnung bzw. der Vertragsbedienstetenordnung (Antidiskriminierungsnovelle) für Bedienstete des Magistrats der Stadt Wien.

Gerade MigrantInnen 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 rassistische 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. ZeuginInnen 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 wenden oder sich 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 BürgerInnendienst 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 ZeuginInnen 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 ZeuginInnen gemeldet werden – die Meldung eines Vorfalles kann auch über das Internet [www.zara.or.at/kontakt/dokumentation](http://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 Bildungs-

einrichtungen an sowie den jährlichen Lehrgang Anti-Rassismus-Arbeit an.

Verein ZARA

Luftbadgasse 14-16

1060 Wien

T 01/929 13 99

Web: [www.zara.or.at](http://www.zara.or.at)

---

### **Beratungsstellen:**

---

#### **→ Stelle zur Bekämpfung von Diskriminierungen d. 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.magwien.gv.at](mailto:post@bsb.magwien.gv.at)

---

#### **→ Anwältin für die Gleichbehandlung ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit in sonstigen Bereichen.**

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

Taubstummengasse 11, 1040 Wien, T 01/532 02 44,

Web: [www.frauen.bka.gv.at](http://www.frauen.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**

Laudongasse 52/9, 1080 Wien

T 01/53 212 91

**Web:** [www.asyl.at](http://www.asyl.at)

---

### **→ Zentrum Polis – Politik in der Schule lernen**

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](mailto:service@politik-lernen.at)

**Web:** [www.politik-lernen.at](http://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

Luftbadgasse 14-16

1060 Wien

T 01/929 13 99

Web: [www.zara.or.at](http://www.zara.or.at)

---

### Informationsmaterial:

---

#### → Antidiskriminierung im Betrieb

Ein Ratgeber zum Erkennen und Bekämpfen von Diskriminierung im Betrieb.

Broschüre der AK Wien und des ÖGB, Wien 2005

Gratis downloadbar unter: <http://wien.arbeiterkammer.at/pictures/d26/Antidiskriminierung.pdf>

#### → Ralf-Erik Posselt: Ein Courage-Training zur Entwicklung und Stabilisierung von Zivilcourage.

In: Siegfried Frech, Günther Gugel (Hg.): Zivilcourage lernen. Analysen – Modelle – Arbeitshilfen. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2004

Gratis downloadbar unter: [www.bpb.de/publikationen/K74L8K](http://www.bpb.de/publikationen/K74L8K)

#### → Rainer Barbara / Reif Elisabeth: DU SCHWARZ?! ICH WEISS!

Anschauliche Übungen und Module für die pädagogische Arbeit zu Fremdenfeindlichkeit und Gewaltbereitschaft. Gesellschaft für bedrohte Völker, Wien 1997, 2. Neuauflage 2001

## SICHERHEIT GEHT UNS ALLE AN

---

Das Thema Sicherheit und Schutz vor Gewalt ist eines, das uns alle angeht. Aktiv zu handeln, wenn ein Übergriff beobachtet wird, und ein bewusstes, öffentliches Eintreten von Frauen und Männern gegen sexuelle Belästigung oder Gewalt muss zur Selbstverständlichkeit werden.

### 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 PassantenInnen. 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, sagen Sie, dass die Polizei oder Rettung bereits alarmiert ist und gleich kommt.



**■ 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](http://www.frauennotruf.wien.at)

---

### → Frauenhelpline gegen Männergewalt

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

---

### → Verein Wiener Frauenhäuser

T 05 77 22

(täglich 0-24 Uhr)

Web: [www.frauenhaeuser-wien.at](http://www.frauenhaeuser-wien.at)

---

## NOTRUF UND BERATUNGSSTELLEN

---

### → Beratungsstelle der Wiener Frauenhäuser

Fleischmarkt 14/10, 1010 Wien

T 01/512 38 39, Web: [www.frauenhaeuser-wien.at](http://www.frauenhaeuser-wien.at)

---

### → Frauenberatungsstelle Frauen beraten Frauen

Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien

T 01/587 67 50, Web: [www.frauenberatenfrauen.at](http://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 0800/216346 (Beratungshotline kostenfrei aus ganz Österreich)

**→ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen**

T 01/523 22 22, **Web:** [www.frauenberatung.at](http://www.frauenberatung.at)

---

**→ Notruf für Opfer**

T 0800/112 112 (kostenfrei aus ganz Österreich)

**Web:** [www.opfernotruf.at](http://www.opfernotruf.at)

---

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

Bacherplatz 10/4, 1050 Wien

T 01/544 08 20, **Web:** [www.aoeff.at](http://www.aoeff.at)

---

**→ Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt**

Neubaugasse 1/3, 1070 Wien

T 01/585 32 88, **Web:** [www.interventionsstelle-wien.at](http://www.interventionsstelle-wien.at)

---

**→ Weisser Ring, Kriminalitätsofferhilfe**

T 0810/955065 (aus ganz Österreich) oder 01/712 1405

**Web:** [www.weisser-ring.at](http://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/FEM\\_Sued/femsued.htm](http://www.fem.at/FEM_Sued/femsued.htm)

---

**→ LEFÖ – Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen**

Kettenbrückengasse 15/4, 1050 Wien

T 01/581 18 81, **Web:** [www.lefoe.at](http://www.lefoe.at)

→ **MA 17 – Magistratsabteilung für Integrations- und Diversitätsangelegenheiten**

T 01/4000 81510, e-mail: [post@ma17.wien.gv.at](mailto:post@ma17.wien.gv.at)

---

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

Koppstraße 38/8, 1160 Wien

T 01/493 16 08, **Web:** [www.miteinlernen.at](http://www.miteinlernen.at)

---

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

Hillerstraße 6/3-5, 1020 Wien

T 01/728 97 25, **Web:** [www.orientexpress-wien.com](http://www.orientexpress-wien.com)

---

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

Währingerstraße 59/6, Stg./1. Stock, 1090 Wien

T 01/408 33 52 oder 408 61 19, **Web:** [www.peregrina.at](http://www.peregrina.at)

---

→ **Terra – Beratungszentrum für Itere Migrantinnen**

Windmühlgasse 26 1060 Wien

T 01/581 07 17, e-mail: [terra@sozial-global.at](mailto:terra@sozial-global.at)

**Web:** [www.sozial-global.at/terra-migrantinnen-beratung](http://www.sozial-global.at/terra-migrantinnen-beratung)

---

**BERATUNGSSTELLEN SPEZIELL FÜR MÄDCHEN**

---

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

Theobaldgasse 20/1/9, 1060 Wien

T 01/587 10 89 oder 01/587 03 55

**Web:** <http://members.aon.at/maedchenberatung>

**→ Mädchentelefon der Stadt Wien**

T 0800/21 13 17 (gratis aus ganz Österreich, Mo - Fr von 13 - 17 Uhr)  
e-mail: maedchen@wien.at

---

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

Wexstraße 22/3/1, 1200 Wien  
T 01/334 04 37, **Web:** [www.tamar.at](http://www.tamar.at)

---

**BERATUNGSSTELLEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

---

**→ Die Boje – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen**

Hernalserhauptstraße 15, 1170 Wien  
T 01/406 66 02-13, **Web:** [www.die-boje.at](http://www.die-boje.at)

---

**→ Die Möwe – Kinderschutzzentrum**

Börsegasse 9, 1010 Wien  
T 01/532 15 15, **Web:** [www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)

---

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

T 01/147 (täglich 0-24 Uhr), e-mail: [rataufdraht@orf.at](mailto:rataufdraht@orf.at)  
**Web:** <http://kundendienst.orf.at/service/rataufdraht/>  
<http://rataufdraht.orf.at>

---

**→ Schulinfo im Stadtschulrat für Wien**

Wipplingerstraße 28, 1010 Wien,  
T 01/525 25-7700, e-mail: [schulinfo@ssr-wien.gv.at](mailto:schulinfo@ssr-wien.gv.at)

---

**→ Schulpsychologischer Dienst**

Wipplingerstraße 28, 1010 Wien  
T 01/525 25-77505, e-mail: [office@ssr-wien.gv.at](mailto:office@ssr-wien.gv.at)

**→ 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@m11.magwien.gv.at

---

**→ Unabhängiges Kinderschutzzentrum Wien**

Kandlgasse 37, 1070 Wien

T 01/526 18 20, e-mail: office@kinderschutz-wien.at

---

**→ Wiener Kinder- und Jugendanwaltschaft**

Alserbachstraße 18, 1090 Wien

T 01/70 77 000, e-mail: post@kja.magwien.gv.at

---

**BERATUNGSSTELLEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN MIT BEHINDERUNGEN**

---

**→ Ninlil – Gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung  
Empowerment Beratung Vernetzung**

Untere Weißgerberstrasse 41 (Rollstuhllift), 1030 Wien

T 01/714 39 39, e-mail: office@ninlil.at

Web: [www.ninlil.at](http://www.ninlil.at)

---

**→ Berufsbildungs- und Forschungszentrum für Blinde und Sehbehinderte**

Hägelingasse 3, 1140 Wien

Tel: 01/786 70 780, e-Mail: info@bbfz.at

Web: [www.bbfz.at](http://www.bbfz.at)

→ **VITA – Verein zur Förderung gehörloser und schwer hörbehinderter Frauen**

e-Mail: [office@vita-verein.com](mailto:office@vita-verein.com), **Web:** [www.vita-verein.com](http://www.vita-verein.com)

---

**BERATUNGSSTELLEN FÜR BURSCHEN UND MÄNNER**

---

→ **Männerberatung Wien**

Erlachgasse 95, 1100 Wien

T 01/603 28 28, e-mail: [info@maenner.at](mailto:info@maenner.at), **Web:** [www.maenner.at](http://www.maenner.at)

---

→ **M.E.N MännerGesundheitsZentrum**

Kaiser Josef-Spital, Kundratstraße 3, 1100 Wien

T 01/601 91-5454, e-mail: [info@men-center.at](mailto:info@men-center.at)

**Web:** [www.men-center.at](http://www.men-center.at)

---

→ **White Ribbon Österreich – Verein von Männern zur Prävention von männlicher Gewalt**

Erlachgasse 95, 1100 Wien (Männerberatung Wien)

T 0650/603 2829, e-mail: [office@whiteribbon.at](mailto:office@whiteribbon.at)

**Web:** [www.whiteribbon.at](http://www.whiteribbon.at)



## **Impressum**

Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich:

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

5. Auflage

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

Überarbeitungen: Mitarbeiterinnen der MA 57

Grafik Design: atelier olschinsky

Druck: Druckerei Janetschek

ISBN 978-3-902125-70-5

Wien, April 2008