

Sicher- heitstipps

für Mädchen und Frauen

No Violence on Women

Bez nasilja nad ženama

Kadınlara karşı şiddete hayır

Contra la violencia contra
las mujeres

**SCHUTZ
VOR
GEWALT-
ANGRIFFEN**





Wie sicher eine Frau sich fühlt, hängt davon ab, was sie schon alles erlebt hat, ob und wie sie sich zu wehren gelernt hat – und von ihrem Selbstvertrauen ganz allgemein. Sicherheit kann eine Frau auch entwickeln, Ängste lassen sich abbauen. Vielleicht hilft Ihnen diese Broschüre, vielleicht das Gespräch mit anderen Frauen, vielleicht ein Selbstverteidigungskurs. Ich ermutige alle Mädchen und Frauen, Übergriffe und Gewalt nicht zu akzeptieren, sondern für die eigene Sicherheit aktiv zu werden!

Gabi Burgstaller, Landeshauptfrau



Das Gefühl persönlicher Sicherheit ist die Voraussetzung für Unabhängigkeit und Selbstsicherheit. Diese Sicherheitstipps enthalten viele wertvolle Anregungen, die das persönliche Sicherheitsgefühl stärken – denn ein selbstbewusstes Auftreten schreckt die meisten Angreifer ab. Mir ist es ein großes Anliegen, dass Frauen und Mädchen sich sicher und angstfrei bewegen können – die „Sicherheitstipps“ tragen mit neuen Handlungsmöglichkeiten dazu bei.

Heinz Schaden, Bürgermeister der Stadt Salzburg



Jede Art von Gewalt, ob physisch oder psychisch, ist schärfstens zu verurteilen. Wir von der Exekutive versuchen mit allen Mitteln, Gewalt zu verhindern. Auch beratend! Diese Broschüre klärt auf und gibt Sicherheit. Wenn Sie Wahrnehmungen bezüglich Gewalt gegen Menschen machen, wenden Sie sich vertrauensvoll an die nächste Polizeidienststelle.

Ernst Kröll,
Landespolizeikommandant Salzburg

Viele Gefahrenquellen können durch einfache Tipps verringert oder sogar ausgeschaltet werden. Diese Broschüre soll nicht nur aufzeigen, wie frau sich gegen Gewalt schützen kann, sondern vor allem auch eine Wegweiserin sein, wohin sich Frauen und Mädchen mit Ihren Fragen wenden können.

Dagmar Stranzinger, Frauenbüro der Stadt Salzburg

Romana Rotschopf, Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit des Landes Salzburg

Teresa Lugstein, make it - Büro für Mädchenförderung des Landes Salzburg



Inhalt

1.	Rund ums Thema Sicherheit	
	Was gibt Sicherheit, was macht Angst	6
2.	Angst-Räume	
	Hauseingang und Stiegenhaus	8
3.	Nachts unterwegs	9
4.	Unterwegs mit dem Auto	13
5.	Stalking	15
6.	Sexuelle Gewalt und Belästigung	19
	■ Sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen	
	■ In öffentlichen Verkehrsmitteln	
	■ In Lokalen	
	■ Bei Veranstaltungen	
	■ Am Telefon	
	■ Am Arbeitsplatz	
	■ Vergewaltigung	
	■ Prozessbegleitung	
7.	Sicher wohnen	31
8.	Gewalt in der Familie	33
9.	Tipps für Außenstehende	37
10.	Tipps für Mädchen	38
11.	Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderungen	42
12.	Tipps für Migrantinnen	45
	■ No Violence On Women	
	■ Bez nasilja nad ženama	
	■ Kadınlara karşı şiddete hayır	
	■ Contra la violencia contra las mujeres	
13.	Tipps für ältere Frauen	50
14.	Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	54
15.	Wichtige Kontakte	57
	■ Kontaktadressen bei Notsituationen	
	■ Kontaktadressen und Krisenstellen für Kinder und Jugendliche	
	■ Adressen für Mädchen	
	■ Jugendämter in Stadt und Land Salzburg	
	■ Weitere Informations- und Beratungsstellen	
	■ Landesweit, Stadt Salzburg, Bezirke	

1. Rund ums Thema Sicherheit

Was gibt Sicherheit, was macht Angst?

Sicherheit für Mädchen und Frauen ist ein Thema, das alle angeht. Wenn Sie persönlich schon schlechte Erfahrungen gemacht haben, dann sind Sie damit ganz und gar nicht allein. Wichtig ist, dass Frauen in einer Gewaltsituation nicht im Stich gelassen werden.



1. Rund ums Thema Sicherheit

Es muss zur Selbstverständlichkeit werden, dass Frauen und Männer aktiv werden, wenn sie einen Übergriff beobachten – und dass beide Geschlechter öffentlich gegen sexuelle Belästigung und Gewalt auftreten.



© photocase.de

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

Im privaten Umfeld kann Gewalt und sexuelle Gewalt durch Familienangehörige, den Partner, den Freund oder den Bekannten das Vertrauen in die eigene Sicherheit erschüttern oder dauerhaft zerstören. Mädchen und Frauen machen hier die Erfahrung, dass selbst der Freundeskreis oder das eigene Heim keine „sicheren Orte“ sind.

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

2. Angst-Räume

Hauseingang und Stiegenhaus

Die Mehrzahl der sexuellen Gewalttaten, nämlich bis zu 90%, werden im sozialen Umfeld begangen, und zwar durch Bekannte, Verwandte und Partner oder Ehepartner. Wenn der Täter jedoch ein Unbekannter ist, sind Hauseingänge und Stiegenhäuser häufige Tatorte.



Tipps

- ▶ Wenn Sie von Bekannten oder dem Taxi nach Hause gebracht werden, bitten Sie die Fahrerin oder den Fahrer, so lange zu warten, bis Sie im Haus sind.
- ▶ Wenn Ihnen ein Straßenstück unübersichtlich und gefährlich vorkommt, dann informieren Sie die Gemeinde oder Stadtverwaltung davon. Möglicherweise kann die Stelle entschärft werden. Das Gleiche gilt auch für Durchgänge oder Plätze, die nicht oder nur schwach beleuchtet sind.

Für all diese Situationen gilt jedoch: Frauen, die aktiv auftreten und damit signalisieren, dass sie sich auch wehren, sind viel weniger gefährdet angegriffen zu werden. Ein solches Auftreten können Sie, neben vielen praktischen Fertigkeiten, am besten in einem Selbstverteidigungskurs trainieren. Details auf Seite 55.

3. Nachts unterwegs

In Lokalen

Viele Übergriffe bis hin zu Vergewaltigungen werden an alkoholisierten Mädchen und Frauen begangen. Häufig machen die Täter ihre Opfer absichtlich betrunken oder wählen bereits stark alkoholisierte Mädchen aus. Immer wider werden auch Drogen, wie beispielsweise K.O.-Tropfen, unbemerkt in die Getränke gemischt. Die Folge ist, dass die Betroffenen oft stundenlang wehrlos sind.

Wenn Sie im Lokal von anderen Gästen belästigt oder bedrängt werden, wenden Sie sich ohne zu zögern an das Barpersonal. Wenn Sie beobachten, dass jemandem etwas ins Getränk geschüttet wird, greifen Sie sofort ein! (zum Thema „Belästigung in Lokalen“ siehe auch Seiten 21 und 22).



► Getränke nicht unbeobachtet stehen lassen, den Heimweg gemeinsam mit FreundInnen planen und Alkohol nur in vernünftigen Mengen konsumieren.

Kontaktadressen:

Hilfe und Beratung bei sexueller Gewalt an Frauen und Mädchen:

Frauennotruf Salzburg

Haydnstraße 2, 5020 Salzburg

Tel. 0662/88 11 00

3. Nachts unterwegs



Nachtbusse

Wer im Salzburger Land nachtschwärmen will, kommt mit dem Moonlight + Express sicher durch die Nacht: Im Flachgau, Tennengau, Pinzgau und Pongau fährt der Nachtbus in der Nacht von Freitag auf Samstag, Samstag auf Sonntag und fallweise auch vor einem Feiertag. Details und Fahrpläne:

<http://www.akzente.net/Discobus.311.0.html>

Bustaxi - Nachtstern

Nachtservice für die Stadt Salzburg, Anif, Siezenheim, Bergheim, Elixhausen, Grödig, Hallwang und Wals-Siezenheim. Unter der Woche bis 1.30 Uhr, am Wochenende bis 3.00 Uhr. Abfahrt: Hanuschplatz oder Theatergasse. Nähere Infos:

www.salzburg-ag.at/Nachtstern.359.0.html

Funktaxi Vereinigung Salzburg

Tel. 0662/8111

In öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie an einer Haltestelle warten, kann es sinnvoll sein, in der Nähe anderer Menschen zu bleiben oder mit dem Rücken an der Wand zu stehen.

Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers oder der Fahrerin oder in einen Waggon, in dem mehrere Fahrgäste sind. Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen aus dem Bus oder Zug steigt.

Zu Fuß

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

Sie werden verfolgt

Wenn Sie allein unterwegs sind und das Gefühl haben, verfolgt zu werden ist es nicht immer sinnvoll, schneller zu gehen, in der Hoffnung, der Gefahr auf diese Weise zu entkommen.



Überprüfen Sie zuerst, ob Sie tatsächlich verfolgt werden. Wechseln Sie probeweise die Straßenseite. Folgt Ihnen der Mann oder nicht? Drehen Sie sich um, schauen Sie Ihrem Verfolger ins Gesicht, um sich über die Situation klarer zu werden. Bleiben Sie

stehen, zum Beispiel vor einer Auslage, dann sehen Sie, ob der vermeintliche Verfolger vorbeigeht oder hinter Ihnen bleibt.

Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie notwendig – Sie können die Richtung leichter wechseln als das Auto. Versuchen Sie das Autokennzeichen zu erkennen und einen sicheren Ort zu erreichen.

3. Nachts unterwegs

Wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind und von einem Auto verfolgt werden, nützen Sie den Gehsteig, um rasch zu entkommen. Notieren Sie das Kennzeichen des Autos, das kann den Verfolger abschrecken.

Wenn Sie sich verfolgt fühlen, verständigen Sie über Handy oder in einem Lokal die Polizei, Notruf-Kurzwahl 133.

Bei einem Angriff

Wenn Sie von einem Mann angegriffen und körperlich bedrängt werden, dann heißt es: Aufmerksamkeit erregen und Widerstand leisten! Sie können schreien, treten, laufen oder Methoden der Selbstverteidigung anwenden. Auf jeden Fall ist es wichtig, zu einem Ort zu gelangen, der belebt ist und wo Sie von PassantInnen gesehen werden, zum Beispiel Haltestellen, Lokale, belebte Plätze oder Straßen.

Machen Sie zum Beispiel an einer Kreuzung die AutofahrerInnen auf sich aufmerksam. Oder drücken Sie alle Klingeln an einer Haustüre. Gehen Sie aber nicht in das Haus, wenn Ihnen jemand die Tür per Summer öffnet, denn dort stehen Sie dem Angreifer wieder unbeobachtet gegenüber. Schreien Sie stattdessen um Hilfe und bitten Sie, die Polizei zu rufen.

Melden Sie den Angriff sofort – im eigenen Interesse und dem anderer Frauen. Erfahrungsgemäß kann die Polizei, wenn sie gleich verständigt wird und eine Personenbeschreibung bekommt, den Angreifer noch in der Gegend ausfindig machen.

Hilfreich können auch Geräte sein, die durch einen lauten Alarmton einen potentiellen Täter abschrecken (Details siehe Seite 55).

4. Unterwegs mit dem Auto

Tipps für Lenkerinnen

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 oder auf gekennzeichneten Frauenparkplätzen, sofern sie vorhanden sind. Diese Parkplätze sind allerdings nicht in jedem Fall sicherer, da es noch keine einheitlichen Richtlinien dafür gibt. Im Falle einer Bedrohung in der Tiefgarage sollten Sie Feueralarm auslösen, indem Sie Brandknöpfe einschlagen.

Wenn ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt und aggressiv auftritt, verriegeln Sie Türen und schließen Sie alle Fenster. Steigen Sie auf keinen Fall aus, denn Wort-Attacken können leicht in körperliche



Angriffe ausarten. Sollte Sie der Lenker verfolgen, schreiben Sie das Kennzeichen auf. Fahren Sie auf keinen Fall zu Ihrer Wohnung, sondern ändern Sie die Route und bleiben Sie vor einer Polizeiwache stehen. Wenn Sie von einem Beifahrer belästigt werden oder wenn ein Unbekannter versucht, zu Ihnen in den Wagen zu steigen: So lange hupen, bis er aufgibt!

Tipps beim Mitfahren & Autostoppen

Die Polizei und der Frauennotruf raten generell vom Autostoppen ab. Tatsache ist, dass ein Großteil der Gewalttaten gegen Frauen an Orten stattfindet, die normalerweise als „geschützt“ empfunden werden. Einer dieser Orte ist das Auto.

4. Unterwegs mit dem Auto

Als Beifahrerin sind Sie allerdings im Normalfall nicht wehrlos. Wenn Sie als Beifahrerin begrabscht oder bedrängt werden, haben Sie – im Gegensatz zum Lenker – beide Hände frei, um sich zu wehren. Machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort aufhören soll, Sie zu belästigen und verlangen Sie, dass er stehen bleibt, damit Sie aussteigen können.

Tipps

Vorsichtsmaßnahmen beim Autostoppen

- ▶ Stoppen Sie – wenn überhaupt – nie allein, sondern möglichst zu zweit.
- ▶ Fahren Sie vorzugsweise mit Frauen. Falls möglich, sprechen Sie die Lenkerin schon vorher an, zum Beispiel auf Parkplätzen oder Autobahn-raststätten.
- ▶ Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.
- ▶ Notieren Sie sich die Autonummer. Geben Sie ein genaues Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von FreundInnen zu einem bestimmten Zeitpunkt erwartet werden. Bemessen Sie den Zeitpunkt möglichst knapp.
- ▶ Wenn Sie ein Handy bei sich haben, rufen Sie vom Auto aus jemanden an, geben Sie das Auto-kennzeichen durch und sagen Sie der Person, wo Sie gerade sind und wann Sie ungefähr wo aussteigen werden.
- ▶ Wenn Sie sich bedroht fühlen, rufen Sie – auch heimlich in der Tasche – die Notrufnummer 133. Sagen Sie dann, wo Sie sich in etwa befinden!

5. Stalking

Unter dem Begriff „Stalking“ wird die wiederholte und fortgesetzte Belästigung, Verfolgung oder sonstige andauernde Behelligung eines Opfers gegen dessen Willen verstanden.

Seit 1. Juli 2006 gibt es in Österreich das „Antistalking-Gesetz“, welches genau definiert, was als Stalking gilt. Außerdem bietet das Gesetz Schutzmöglichkeiten für Stalking-Opfer. Folgende Verfolgungshandlungen und Kontaktaufnahmen können bei der Polizei angezeigt werden:



- ▶ Wenn der/die StalkerIn die räumliche Nähe des Opfers aufsucht oder sich hartnäckig in der Nähe aufhält oder herumtreibt.
- ▶ Wenn der/die StalkerIn im Wege der Telekommunikation, durch sonstige Kommunikationsmittel oder durch Dritte den Kontakt zum Opfer herstellt, beispielsweise häufige Telefonanrufe, SMS oder häufiger Kontakt per Brief oder E-Mail.
- ▶ Wenn der/die StalkerIn unter Verwendung der persönlichen Daten des Opfers Waren oder Dienstleistungen für dieses bestellt.
- ▶ Wenn der/die StalkerIn unter Verwendung der persönlichen Daten des Opfers Dritte dazu bewegt, mit diesem Kontakt aufzunehmen.
- ▶ Unerwünschtes Zusenden von Geschenken oder Blumen.
- ▶ Verbreitung von Diffamierungen und Unwahrheiten auf jegliche Art.



5. Stalking



- ▶ Hinterlassen von Nachrichten an der Haustür oder am Auto.
- ▶ Erkunden der Tagesabläufe.
- ▶ Eindringen in die Wohnung.
- ▶ Zerstören von Eigentum.

Eine solche „beharrliche Verfolgung“ wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr geahndet.

Stalking-Opfer können zusätzlich zu (oder auch unabhängig von) einer polizeilichen Anzeige auch eine einstweilige Verfügung gemäß § 382 g Exekutionsordnung beim Bezirksgericht beantragen. Mit dieser kann das Gericht dem/der StalkerIn unter anderem verbieten, das Opfer zu kontaktieren, es zu verfolgen, sich an bestimmten Orten aufzuhalten oder Daten oder Fotos des Opfers weiterzugeben bzw. zu verbreiten.



Ein Verbot des Verfolgens, der persönlichen Kontaktaufnahme oder des Aufenthaltes an bestimmten Orten kann durch die Polizei vollzogen werden – das heißt, die Polizei kann einschreiten – wenn sich der Täter gegen die Anordnung des Gerichtes widersetzt.

Beratung und immaterielle

Unterstützung erhalten Stalkingopfer bei den Opferschutzeinrichtungen, die auch bei familiärer Gewalt Hilfe anbieten.

Adressen mit Infos zu Opferschutzeinrichtungen finden Sie ab Seite 57.



Sicherheitstipps für Opfer von Stalking

- ▶ Machen Sie dem/der StalkerIn ein Mal (und nicht öfter) unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt zu ihm/ihr wollen. Es ist hilfreich, wenn Sie für diese Mitteilung einen Zeugen /eine Zeugin oder sonstige Beweismittel haben.
- ▶ Vermeiden Sie jeglichen Kontakt zum Stalker/ zur Stalkerin, beantworten Sie keine SMS, Telefongespräche, Briefe oder E-Mails. Ignorieren Sie den/die StalkerIn im direkten Kontakt und rufen Sie die Polizei, wenn Sie sich bedroht fühlen oder Angst haben. Speichern Sie die Notrufnummer der Polizei (133) als Kurzwahl auf Ihrem Handy ein.
- ▶ Gehen Sie nicht auf ein gewünschtes „letztes Gespräch“ ein, da dies nur eine weitere Möglichkeit ist, einen direkten Kontakt zu Ihnen herzustellen.
- ▶ Dokumentieren Sie jede Stalking-Handlung in einem Tagebuch, heben Sie alle erhaltenen Nachrichten auf (auch E-Mails). Schicken Sie Geschenke und Briefe umgehend zurück.
- ▶ Verfolgt Sie der/die StalkerIn mit einem Fahrzeug, fahren Sie direkt zur nächsten Polizeidienststelle und machen Sie Meldung über das bereits Vorgefallene.

5. Stalking

- ▶ Verständigen Sie Ihr Umfeld von den Stalkinghandlungen und beschreiben Sie vorweg den Täter / die Täterin (z.B. durch ein Foto). StalkerInnen neigen dazu, Kontakte zu Verwandten, FreundInnen, ArbeitskolleInnen des Opfers herzustellen. Durch Information Ihres Umfelds können Sie Manipulationsversuchen des Stalkers / der Stalkerin (z.B. durch Schlechtmachen Ihrer Person) vorbeugen.
- ▶ Falls der/die StalkerIn über Ihre Handynummer verfügt, besorgen Sie sich ein zweites Handy, von dem aus Sie telefonieren. Auf diesem Weg erhalten Sie für die Dokumentation der Stalkinghandlungen alle Nachrichten auf dem ihm/ihr bekannten Handy, werden aber trotzdem nicht unmittelbar von Nachrichten belästigt.
- ▶ Werfen Sie keine persönlichen Gegenstände weg, um dem/der StalkerIn nicht die Möglichkeit zu geben, diese gegen Sie zu verwenden.



▶ **Die besten Chancen, eine Stalkerin / einen Stalker zum Aufgeben zu bringen, ist das vollkommene Ignorieren der Person, den absoluten Abbruch der Kontakte zu ihr und das lückenlose Durchhalten der genannten Maßnahmen.**

Quelle (Sicherheitstipps): Muuß, Knoll, Kriminalpolizeiliche Beratung des LPK Wien, 2006.

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

Sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen

Im Jahr 2006 wurde § 218 des Strafgesetzes erweitert und damit erstmals eine ausdrückliche Bestimmung gegen sexuelle Belästigung geschaffen. Geschützt ist jede Person, die durch eine geschlechtliche Handlung einer anderen Person belästigt wird. Voraussetzung zur strafrechtlichen Verfolgung des Täters ist ein Antrag der belästigten Person.

Strafbar sind außerdem öffentliche geschlechtliche Handlungen, die geeignet sind berechtigtes Ärgernis zu erregen.

Als Übergriff oder sexuelle Belästigung im strafrechtlichen Sinn gilt folgendes: Ungewolltes Betatschen und Berühren wie zum Beispiel den Arm um die Schulter legen, am Knie berühren oder ähnliches.

Als Belästigung gelten auch Herandrängen, taxierende Blicke, sexualisierte Bezeichnungen, gesprochene Anzüglichkeiten sowie Pfiffe. Auch das ungewollte Festhalten, Anstarren oder das Zwingen, die Schlafzimmertür oder Badezimmertür offen zu lassen und sexualisierte Bilder oder Filme sind sexuelle Belästigungen.

Setzen Sie eindeutige Grenzen, wenn Sie belästigt werden. Stellen Sie mit Worten oder Gesten klar: „Bis hierher und nicht weiter!“ Damit signalisieren Sie Stärke und weisen den Mann in die Schranken. Sagen Sie unmissverständlich, was Sie wollen bzw. nicht wollen; zum Beispiel: „Lassen Sie mich sofort in Ruhe!“ oder „Greifen Sie mich nicht an!“ Wenn nötig, wiederholen Sie Ihre Forderungen öfters.



6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

Definitionen aus dem Strafgesetz

■ Nötigung § 105 StGB

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

■ Schwere Nötigung § 106 StGB

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

■ Gefährliche Drohung § 107 StGB

Jemanden gefährlich bedrohen und dadurch in Furcht und Unruhe versetzen.

■ Schwere gefährliche Drohung § 107/Abs. 2

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

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

■ **Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln**

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel belästigt oder begripscht, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können: „Hände weg!“ „Lassen Sie das sofort bleiben!“ Damit erregen Sie Aufmerksamkeit und stellen den Belästiger öffentlich bloß.

Wenn Sie sehen, dass ein Mädchen oder eine Frau belästigt oder auch sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv! Die Betroffene braucht Ihre Unterstützung.

Sprechen Sie sie an: „Wollen Sie das wirklich? Sagen Sie ihm, dass er das lassen soll.“

Wenden Sie sich an den Busfahrer/die Busfahrerin und bitten Sie um Hilfe.



■ **Taxierende Blicke**

Von Männern angestarrt zu werden, ist wohl eine der häufigsten Formen der Belästigung. Auch wenn Sie Scheu haben: Dulden Sie dieses Verhalten nicht. Sprechen Sie den Mann an oder starren Sie mit bösem Blick zurück. Noch besser ist es, ihm auf den Hals oder die Krawatte zu starren. Das wirkt verunsichernd auf ihn!

■ **Belästigung in Lokalen**

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

Tipps

- ▶ Stellen Sie klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch oder an sonstigen Kontakten haben. Wegschauen allein reicht erfahrungsgemäß meistens nicht.
- ▶ Kommt Ihnen ein Gast körperlich zu nahe, lassen Sie sich nicht verdrängen. Verteidigen Sie Ihren Platz durch eine aufrechte Körperhaltung, grenzen Sie Ihren Teil des Tisches mit Aschenbecher oder anderen Gegenständen ab.
- ▶ Beschweren Sie sich bei der Geschäftsführung des Lokales oder beim Bedienungspersonal. Ersuchen Sie sie, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden oder der Mann aus dem Lokal gewiesen wird. Wenn Sie befürchten, dass der Belästiger Ihnen nachstellt: Nehmen Sie ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.

Siehe auch Kapitel „Nachts unterwegs“, Seite 9.

■ Belästigung bei Veranstaltungen

Überlegen und planen Sie bereits vor dem Besuch von Partys, Konzerten, Zeltfesten oder anderen Veranstaltungen, wie und mit wem Sie nach Hause fahren. Lassen Sie sich nicht von anderen Besuchern mitnehmen, die Sie erst auf der Veranstaltung kennen gelernt haben. Sie setzen sich einem unnötigen Risiko aus, denn sobald Sie ins Auto eingestiegen sind, kann der Fahrer eine ganz andere Route wählen - Übergriffe finden oft in solchen Situationen statt.

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

Wenn Sie mit dem eigenen Auto zur Veranstaltung fahren, parken Sie möglichst in der Nähe des Eingangs und nicht auf entlegenen Parkplätzen. Müssen Sie dennoch spät in der Nacht durch eine schlecht beleuchtete, einsame Gegend, lassen Sie sich von Ihren FreundInnen zum Auto begleiten.

Nehmen Sie keine Personen mit, die Sie auf dem Fest kennen gelernt haben. Sie können nicht abschätzen, wie diese sich verhalten, wenn sie mit Ihnen alleine sind.

Bei Veranstaltungen an Orten, wo kein Bus hinfährt, ist es für Frauen, die allein und ohne Auto unterwegs sind, oft das sicherste, sich von einer Vertrauensperson abholen zu lassen. Ansonsten nehmen Sie ein Taxi, das Sie nach Hause oder zumindest zu einer Bahn- oder Busstation bringt.



6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

■ **Belästigung am Telefon**

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

Tipps

Reaktionen und Schutzmöglichkeiten

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

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

Mehr dazu beim Gratis-Service der Telekom-Austria, Telefon 0800 100 100.

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

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



6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

■ **Belästigung am Arbeitsplatz**

Ein Teamleiter oder Kollege macht wiederholt sexistische Bemerkungen, umfasst seine Kolleginnen bei jeder Gelegenheit an den Hüften und legt bei Besprechungen seine Hand auf den Oberschenkel seiner Sitznachbarin. Das Beispiel zeigt, dass manche Männer Schwierigkeiten haben, zwischen Flirt und sexueller Belästigung zu unterscheiden.

Sexuelle Belästigung ist laut österreichischem Gesetz eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und damit ausdrücklich verboten. Es ist klar definiert, was als sexuelle Belästigung gilt und was nicht. Erlaubt ist nur, was beiden gefällt.

Ist das beidseitige Einverständnis nicht vorhanden oder wird es erzwungen, handelt es sich um eine Belästigung – unabhängig davon, ob der Belästiger ein Vorgesetzter, ein Kollege oder ein Kunde ist.

Als sexuelle Belästigung gelten nicht nur unerwünschte Berührungen oder Kommentare, sondern auch zweideutige Witze oder E-Mails, unerwünschte Geschenke oder Einladungen und das Anbringen von Pin-up-Fotos.

Tipps

▶ Stellen Sie klar, dass Zudringlichkeiten, egal ob in Worten oder körperlicher Art, unerwünscht sind. Lachen Sie bei frauenfeindlichen Witzen nicht aus Höflichkeit mit.



Weitere Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie

- ▶ als Mitarbeiterin in der Privatwirtschaft:
Büro der Regionalanwältin für Gleichbehandlungsfragen, Tel. 0512/34 30 32
- ▶ als Mitarbeiterin im Bundesdienst: Gleichbehandlungsbeauftragte in den jeweiligen Dienststellen
- ▶ als Mitarbeiterin im Landes- und Gemeindedienst:
Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit des Landes, Tel. 0662/8042-4042
- ▶ als Mitarbeiterin in der Stadtverwaltung:
Frauenbüro der Stadt Salzburg,
Tel. 0662/8072-2043
- ▶ als Mitarbeiterin der Universität Salzburg:
Beratungsstelle bei sexueller Belästigung an der Universität Salzburg, Telefonhotline Mittwoch
13.00 - 14.00 Uhr, Tel. 0664/4995968
www.uni-salzburg.at/akg

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

■ Vergewaltigung

Was tun nach einer Vergewaltigung?

Wenn Sie vergewaltigt wurden, ist es ganz wichtig zu wissen: Nicht Sie sind schuld, sondern der Täter. Er ist für sein Tun verantwortlich. Es kommt häufig vor, dass Frauen unmittelbar nach der Vergewaltigung unter Schlafstörungen oder Angst leiden. Behalten Sie den Vorfall nicht für sich. Wenden Sie sich an eine Person, zu der Sie Vertrauen haben, und suchen Sie Rat und praktische Hilfe bei einer Frauenberatungsstelle.

Wichtig: ärztliche Untersuchung

Lassen Sie Körperverletzungen unbedingt sofort ärztlich behandeln und bestätigen. Aber auch wenn Sie keine Beschwerden haben, sollten Sie auf jeden Fall zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen und einen HIV-Test und einen Schwangerschaftstest machen lassen. In der gynäkologischen Ambulanz eines Krankenhauses werden auch spezielle Untersuchungen gemacht, die Spuren sicherstellen, zum Beispiel Spermien, Haare und so weiter. Wenn Sie Beweismittel, zum Beispiel Kleidung, Unterwäsche, haben, geben Sie diese in einem trockenen Papiersack der Ambulanz. Die Proben werden an ein gerichtsmedizinisches Labor geschickt und können bei einer späteren Gerichtsverhandlung als Beweismaterial dienen.

Rasche Anzeigen

Wenn Sie Anzeige bei der Polizei erstattet haben oder nach dem Ambulanzbesuch eine Anzeige machen, kostet Sie diese Untersuchung nichts. In allen anderen Fällen wird diese Untersuchung von der Krankenkasse nicht bezahlt. Besprechen Sie eine Anzeige mit Fachfrauen von einer Beratungsstelle oder dem Gewaltschutzzentrum/Interventionsstelle.

Um die Tat beweisen zu können, ist allerdings eine

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

rasche Anzeige ratsam. Ist der Täter eine Ihnen unbekannte Person, empfiehlt die Polizei, in jedem Fall Anzeige zu erstatten: zu Ihrem Schutz und dem anderer Frauen.

Sie können bei einer Frau aussagen

Bei der Anzeige haben Sie das Recht, eine Person Ihres Vertrauens, zum Beispiel Freundin oder Mitarbeiterin einer Beratungsstelle, mitzunehmen und werden nach Möglichkeit von einer Frau einvernommen. Vergewaltigung ist ein so genanntes Offizialdelikt, das heißt sobald die Polizei davon erfährt, muss sie ermitteln.



Vergewaltigung ist auch innerhalb einer Ehe oder Lebensgemeinschaft eine strafbare Handlung. Nach der Anzeige bei der Polizei kann die Staatsanwaltschaft Anklage erheben. Als Betroffene treten Sie bei Gericht nicht als Klägerin, sondern als Zeugin auf. Sie können sich dem Prozess jedoch als Privatbeteiligte anschließen. Das ist sehr wichtig, weil Sie dadurch auch Akten lesen und sich durch einen Rechtsanwalt vertreten lassen können in manchen Fällen kostenlos über die Opferschutzorganisation „Weißer Ring“.

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

Frauennotruf, Tel. 0662/88 11 00

6. Sexuelle Gewalt und Belästigung

Frauenhaus Salzburg, Tel. 0662/458 458

– rund um die Uhr

Gewaltschutzzentrum/Interventionsstelle Salzburg,

Tel. 0662/87 01 00

Weißer Ring, Tel. 07114/200 155, zum Ortstarif

Psychosoziale und Juristische Prozessbegleitung

Um die enormen Belastungen eines strafrechtlichen Verfahrens für Betroffene so gering wie möglich zu halten, bieten mittlerweile zahlreiche Einrichtungen kostenlos psychosoziale und juristische Prozessbegleitung an. Die Prozessbegleitung umfasst:

Informationen

- ▶ über rechtliche Schritte
- ▶ Ablauf und Folgen einer Anzeige bzw. eines strafrechtlichen Verfahrens
- ▶ Rechte und Pflichten von ZeugInnen (Betroffenen, Bezugspersonen)
- ▶ Hintergründe und Folgen des Erlebten
- ▶ Möglichkeiten der Aufarbeitung

Begleitung zu

- ▶ polizeilichen Einvernahmen
- ▶ Gutachterterminen
- ▶ Gerichtsterminen

Vermittlung von

- ▶ RechtsanwältInnen

Auf www.prozessbegleitung.co.at finden Sie jene Einrichtungen, die kostenlose Prozessbegleitung anbieten.

7. Sicher wohnen

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



© photocase.de

Vorsichtsmaßnahmen

- ▶ Wohnen Sie alleine, sollte dies an der Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Sorgen Sie dafür, dass am Türschild nicht der volle Name steht, sondern nur der Nachname.
- ▶ Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich.
- ▶ Schützen Sie sich durch ein Sicherheitsschloss an der Eingangstür. Beim Kriminalpolizeilichen Beratungsdienst können Sie sich darüber informieren: Tel. 0662/6383-4030
- ▶ Lassen Sie keinen Fremden in die Wohnung. Benützen Sie die Gegensprechanlage oder den Türspion. Ist Ihnen der Besucher nicht bekannt, legen Sie einen Sicherheitsbügel oder eine Sicherheitskette vor.

Tipps



7. Sicher wohnen



Tipps

Mögliche Reaktionen auf eine Bedrohung

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

8. Gewalt in der Familie

Frauen und Mädchen, die von ihrem Ehemann, Lebensgefährten, Freund, Vater oder einem Verwandten geschlagen, bedroht oder vergewaltigt werden, sind keine tragischen Einzelfälle. Schätzungen zufolge erleidet jede fünfte Frau einmal Gewalt durch ihren Partner.

Tipps

Mögliche Reaktionen

- ▶ Versuchen Sie die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht länger zu verdrängen. Sie tragen keine Schuld an der Gewalttätigkeit Ihres Partners, Vaters oder Verwandten. Verantwortlich für Gewalt ist der, der sie ausübt. Listen Sie die Misshandlungen und Drohungen, die Ihnen widerfahren sind, im Detail auf.
- ▶ Schweigen Sie nicht länger über die Gewalttätigkeit Ihres Partners, sondern vertrauen Sie sich jemandem an. Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie und auch Ihre Kinder gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen. Lassen Sie sich jedoch zu keinen Entscheidungen drängen.

Eine Reihe von Einrichtungen bieten Hilfe für Minderjährige an, die in ihrer Familie Gewalt erfahren haben:

- Selbsthilfegruppe „Überlebt“ für Mädchen Salzburg, Tel. 0664/8284263
- Weitere Kontaktadressen für Minderjährige sind im Kapitel 15 auf Seite 58 zu finden!

8. Gewalt in der Familie

Die Salzburger Frauenhäuser bieten Ihnen und Ihren Kindern einen geschützten Wohnraum und Zeit, Ihre weiteren Entscheidungen und Ihre Zukunft zu planen.

■ Frauenhäuser

Salzburg, Tel. 0662/45 84 58, rund um die Uhr

Hallein, Tel. 06245/80 261, rund um die Uhr

Pinzgau, Tel. 06582/74 30 21, rund um die Uhr

■ Frauennotruf Salzburg

Tel. 0662/88 11 00

■ Frauennotruf Innergebirg

wird vom Frauenhaus Pinzgau betreut

Innergebirg, Tel. 0664/500 68 68, rund um die Uhr

In den seltensten Fällen zeigt sich ein Gewalttäter einsichtig und beendet die Gewalt. Eher nimmt die Gewalt im Lauf der Zeit zu. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen werden kürzer, die Misshandlungen schwerer. Überlegen Sie, wo Sie im Krisenfall mit Ihren Kindern hingehen können, an wen Sie sich wenden können.

Auf alle Fälle hilft es für Ihre Entscheidung, wenn Sie über die eigenen Rechte und die der Kinder, über finanzielle Hilfen und Wohnmöglichkeiten Bescheid wissen. Kontaktieren Sie dazu das Gewaltschutzzentrum (Interventionsstelle) Salzburg, Tel. 0662/87 01 00.

■ Schutz durch das Gesetz

Seit 1. Mai 1997 gibt es in Österreich ein Gesetz, das Frauen und ihren Kindern bei Gewalt in der Familie raschen Schutz vor dem Täter ermöglicht.

8. Gewalt in der Familie

Wenn Sie mit Ihrem Partner im gemeinsamen Haushalt leben, er Sie schlägt und/oder bedroht und Sie die Polizei rufen, können die BeamtInnen sofort einschreiten. Sie können dem Gewalttäter anordnen, sofort die Wohnung zu verlassen und ein Betretungsverbot aussprechen. Die Schlüssel zur Wohnung werden dem Mann abgenommen und er darf die Wohnung und die nähere Umgebung bis zu zehn Tage lang nicht betreten. Wenn Sie innerhalb der zehn Tage beim zuständigen Bezirksgericht einen „Antrag auf Erlassung einer Einstweiligen Verfügung“ stellen, verlängert sich das Betretungsverbot auf maximal 20 Tage.

Darüber hinaus kann das Gericht dem Gewalttäter durch eine „Einstweilige Verfügung“ für längstens drei Monate das Betreten Ihrer Wohnung und auch der näheren Umgebung verbieten. Die Polizei gibt Ihnen auch ein Informationsblatt, in dem Ihre rechtlichen Möglichkeiten erklärt und wichtige Beratungsstellen aufgelistet sind. Gleichzeitig wird das Gewaltschutzzentrum (Interventionsstelle) Salzburg von der Polizei informiert.

Die Polizei und das Gewaltschutzzentrum werden sich bei Ihnen innerhalb von drei Tagen persönlich melden und nachfragen, ob der Täter das Betretungsverbot auch einhält. Das ist wichtig und geschieht zu Ihrem Schutz. Ebenso werden sich auch Mitarbeiterinnen des Gewaltschutzzentrums, einer Opferschutzeinrichtung, mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihnen Hilfe bei rechtlichen Fragen anbieten, da die Polizei diese Institution automatisch verständigt.



8. Gewalt in der Familie

Sollte der Gewalttäter während eines aufrechten Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei. Übrigens können Sie auch ohne vorherige Wegweisung oder Betretungsverbot bei Gericht eine „Einstweilige Verfügung“ beantragen. Erkundigen Sie sich über ihre Rechte und Möglichkeiten bei dem Gewaltschutzzentrum Salzburg (Interventionsstelle), das auf solche Fälle spezialisiert ist, Tel. 0662/870100.

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

- ▶ Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern von Polizei, Frauenhaus, Frauennotruf, Freunden und Freundinnen, Verwandten und so weiter bei sich.
- ▶ Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren können und/oder ersuchen Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn, die Polizei zu rufen, sobald sie/er aus Ihrer Wohnung Hilferufe, Schreie oder Lärm hört.
- ▶ Legen Sie Geld zur Seite, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.
- ▶ Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel nachmachen. Legen Sie ein Notpaket an, mit Geld, Sparbüchern, Schlüsseln, Dokumenten, Kleidung und Medikamenten für sich und die Kinder und bewahren Sie es in einem möglichst leicht zugänglichen Versteck auf.
- ▶ Ersuchen Sie eine Verwandte oder Freundin etc. vorübergehend bei Ihnen zu wohnen, um nicht alleine zu sein.
- ▶ Überlegen Sie, wo Sie und Ihre Kinder im Notfall Unterkunft finden können: bei Familienmitglieder, bei einer Freundin oder Nachbarin oder im Frauenhaus ... In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen!

9. Tipps für Außenstehende

Wenn Sie – als Verwandte, Bekannte, Freundin oder Arbeitskollegin – vermuten, dass eine Frau misshandelt wird, sollten Sie nicht schweigen, sondern die Frau vorsichtig darauf ansprechen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann. Nehmen Sie die Frau ernst, respektieren Sie ihre Gefühle. Hören Sie ihr aufmerksam zu, aber hüten Sie sich davor, ihr umgehend Ratschläge zu erteilen.

Für die betroffene Frau ist es erst einmal wichtig, von sich, den eigenen Sorgen und Nöten reden zu können. Das ermöglicht ihr, die eigene Situation klarer zu sehen. Machen Sie die Frau darauf aufmerksam, welche Beratungseinrichtungen es gibt. Sie können auch selbst bei einer der Beratungsstellen anrufen und sich Rat holen.

Übersicht siehe ab Seite 57.



10. Tipps für Mädchen

Wenn dir in einer Situation etwas „komisch“ vorkommt, weil dir jemand zu nahe kommt, dann kannst du diesem Gefühl vertrauen – es stimmt meistens. Wenn sich zum Beispiel im Bus, im Lift oder im Gedränge ein Bursch oder Mann an dich drückt, sag laut, dass du das nicht willst. Wenn dir mulmig dabei ist, zu einem Bekannten ins Auto zu steigen, dann tu' es auch nicht.

Sag: „Danke, ich gehe gern zu Fuß.“ Es ist niemals okay, wenn ein Mann dich mit Worten, Blicken oder Berührungen bedrängt. Und es ist auch niemals deine Schuld – egal, was du anhast, was du tust oder nicht tust.

Handle nach deinem Gefühl!

Du darfst NEIN sagen. Und musst dich dafür nicht rechtfertigen. Wehr' dich. Zum Beispiel indem du klar-machst, dass du dir das nicht gefallen lässt: „Greifen

Sie mich nicht an!“ „Lassen Sie mich in Ruhe!“ „Gehen Sie sofort weg!“ Rede - wenn möglich - mit fester Stimme und schau dem Burschen oder Mann dabei in die Augen. Damit zeigst du ihm, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je früher du Grenzen setzt, desto ernster nimmt er dich.

Erfahrungsgemäß bringt es nichts darauf zu warten, dass der Belästiger von selbst aufhört. Oft ist das für den Burschen oder Mann nur ein Test, wie weit er gehen kann, was du dir alles gefallen lässt.



Du kannst dir Hilfe holen!

Wenn du begripscht oder blöd angemacht wirst, erzähl es anderen: deinen Eltern, deiner Freundin oder den Mitarbeiterinnen einer Mädchen- oder Frauenberatungsstelle. Wenn zum Beispiel deine Eltern dich nicht ernst nehmen, versuch' es bei einer Beratungsstelle - auch wenn du dich dazu vielleicht überwinden musst. Es lohnt sich, denn so kann die Belästigung aufhören. Auch ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen ist eine Möglichkeit. Dabei lernst du, dich zu wehren. Infos zum Selbstverteidigungskurs ab Seite 54.

Internet und Chatroom

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, andere leicht kennen zu lernen. Gib aber nicht vorschnell deinen vollen Namen, deine Adresse oder Telefonnummer her, sondern verwende einen „Nickname“.



Sollte es zu einem Treffen kommen, bestimme auf alle Fälle du den Ort. Verabrede dich zum ersten Mal nicht in einer Wohnung oder in einer Gegend, die du nicht kennst. Wähle einen öffentlichen Ort – zum Beispiel ein Kaffeehaus. Du kannst auch deine Freundin zum Treffen mitnehmen. Gib einer Person deines Vertrauens Bescheid, wann und wo du jemanden triffst.

10. Tipps für Mädchen

In der Schule und auf dem Heimweg

Mädchen erleben auch in der Schule herabwürdigende Sprüche oder Berührungen durch Mitschüler und fühlen sich damit oft allein gelassen. Von einem Mitschüler begripscht zu werden, gehört dann scheinbar zum normalen Schülerinnenleben.



Das ist aber überhaupt nicht so! Diese Burschen haben nicht das Recht, dich zu belästigen. Auch zweideutige Bemerkungen und Belästigungen durch Lehrer brauchst du dir nicht gefallen zu lassen. Wehr dich! Rede mit deinen Eltern darüber oder mit einer Lehrerin deines Vertrauens. Verbünde dich mit Klassen-

kolleginnen. Gemeinsam seid ihr stärker. Ihr könnt dem Mitschüler oder Lehrer selbstsicher entgentreten und klar machen, dass ihr sein Verhalten nicht duldet. Vielleicht könnt ihr auch einen Selbstverteidigungskurs in der Schule organisieren.

Auch Belästigungen auf dem Heimweg von der Schule oder der Disko kommen immer wieder vor. Hier gilt: PassantInnen um Hilfe bitten, laut schreien und Aufmerksamkeit erregen.

Wichtige Kontakte findest du im Kapitel 15, Seite 58.

Zwangsverheiratung

Auch in Österreich werden junge Frauen und Mädchen gegen ihren Willen verheiratet. Jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, selbst zu entscheiden, wen sie oder er heiratet. Niemand darf dich gegen deinen Willen verheiraten. Auch nicht deine Eltern, Großeltern, Brüder oder Onkel.

10. Tipps für Mädchen

Dies steht im Artikel 16/2 der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte:

„Die Ehe darf nur aufgrund der freien und vollen Willenserklärung der zukünftigen Ehegatten geschlossen werden. Das gilt in allen Ländern, für alle Menschen, egal welche Religion, welche Hautfarbe, welches Geschlecht sie haben, oder wie alt sie sind.

Du allein wirst mit deinem Ehepartner zusammenleben, nicht deine Eltern oder Verwandten. Nur du kannst entscheiden, mit wem du glücklich sein wirst.

Bei Problemen wende dich an die
kija - Kinder- und Jugendanwaltschaft
Tel. 0662/43 05 50



11. Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderung

Für viele Mädchen und Frauen mit Behinderungen gehört die Erfahrung, dass ständig andere, vor allem Nichtbehinderte über sie bestimmen, zu ihrem Alltag. Häufig erleben sie auch körperliche Grenzüberschreitungen – bei Untersuchungen, Pflege und Hilfeleistung oder auch unabhängig davon.

Das alles macht es ihnen schwer, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Sexuelle Berührungen und Gewalt lösen dann oft Verwirrung und zwiespältige Gefühle aus – besonders, wenn der Täter ein Nahestehender ist. Er redet dem Mädchen oder der Frau ein, dass ihre Gefühle nicht in Ordnung sind, dass seine sexualisierte Gewalt eine Form von Liebe sei. Und sie solle ihm dankbar sein, dass er sie trotz ihrer Behinderung „liebt“ und sexuell attraktiv findet. Das stimmt nicht! Jede Frau hat das Recht auf selbst bestimmte Sexualität und eine erfüllende Partnerschaft und keine Frau muss sexuelle Gewalt einfach hinnehmen.

Sich jemandem anvertrauen

Das Gespräch mit einer Vertrauensperson – so schwer es auch fällt – ist meist der einzige Weg aus der Gewalt-situation. Falls Sie Zweifel haben, dass man Ihnen glaubt: Die Mitarbeiterinnen einer Beratungsstelle sind auf jeden Fall auf Ihrer Seite. Auch ohne eine Trennung von der betreffenden Person kann eine Beratung Ihre Lage verbessern.



11. Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderung

Hilfe durch die Beratungsstelle

- ▶ lernen und üben, NEIN zu sagen
- ▶ ein positives Körpergefühl entwickeln
- ▶ Abhängigkeiten prüfen – welche müssen nicht sein?

Was Spaß macht

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

Was keinen Spaß macht

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

Ich darf NEIN sagen, wenn ich etwas nicht mag

Meinen Kollegen, meinem Chef, meinem Freund, Familienmitgliedern und Betreuern. Manchmal ist es schwer, NEIN zu sagen, oder es nützt nichts. Ich

- ▶ bekomme Angst
- ▶ werde traurig
- ▶ kann nicht mehr gut schlafen
- ▶ schäme mich
- ▶ denke, ich bin schuld.

11. Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderung

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

Beratung und Unterstützung

- Frauennotruf, Tel. 0662/88 11 00
- Lebenshilfe Salzburg, Familienberatung:
Tel. 0662/45 82 96
Außenstelle Zell am See, Tel. 06542/56 53 612
- SMS- und Fax-Notruf für gehörlose Frauen:
Tel. 0800/133 133

Spezielle Einrichtungen für gehörlose und hörbehinderte Personen, Weiterleitung an örtlich zuständige Sicherheitsdienststellen, Selbstverteidigungskurse speziell für Mädchen und Frauen mit Behinderungen finden Sie ab Seite 56.

12. Tipps für Migrantinnen

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

Verein VIELE - Interkulturelle Beratungsstelle für Mädchen & Frauen, Tel. 0662 / 87 02 11, Rechts-, Sozial- und Familienberatung in Türkisch, Serbokroatisch, Englisch oder Deutsch



NOTRUF

- ▶ Frauennotruf,
Tel. 0662 / 88 11 00, deutsch und englisch
- ▶ Frauennotruf Innergebirg,
Tel. 0664 / 500 68 68
- ▶ Gewaltschutzzentrum / Interventionsstelle
Salzburg, Tel. 0662 / 87 01 00

Frauenhäuser: geschützter Wohnraum für bedrohte oder misshandelte Frauen und ihre Kinder

- ▶ Salzburg, Tel. 0662 / 45 84 58,
0-24 Uhr
- ▶ Hallein, Tel. 06245 / 80 261
- ▶ Pinzgau, Tel. 06582 / 74 30 21,
Tel. 0664 / 500 68 68

Es folgen Informationen in Englisch, Türkisch, Serbisch und Spanisch. Fortsetzung der deutschen Fassung auf Seite 50.

12. Tipps für Migrantinnen

No Violence On Women

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

You have a legal claim of protection and security!

If you have problems as a woman apply to institutions providing support and counselling!

Verein VIELE - Centre of advice for girls and women from different cultures, 0662-87 02 11, Legal and social advice in turkish, serbian, croatian, english and german.



HELPLINES

- ▶ Women's Helpline Salzburg, 0662/88 11 00, german and english
- ▶ Women's Helpline Pinzgau/Lungau/Pongau, 0664/500 68 68 (24 hours a day)
- ▶ Intervention Centre against Domestic Violence, 0662/87 01 00

Women's Shelters

Sheltered housing for menaced or maltreated women and their children

- ▶ Salzburg, 0662/45 84 58 (24 hours a day)
- ▶ Hallein, 06345/80 261
- ▶ Pinzgau, 06582/74 30 21, 0664/500 68 68

12. Tipps für Migrantinnen

Bez nasilja nad ženama

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

Imate li problema kao žena u stranoj zemlji?

Postoji savjetovanište i pomoć za vas!

Verein VIELE – Medunarodno savjetovanište za djevojke i žene

T 0662/87 02 11, Za pravna, socijalna i porodična pitanja na srpskom, hrvatskom, bosanskom, turskom i engleskom



POZOR

- ▶ Frauennotruf, T 0662/88 11 00, deutsch & englisch, Mo & Di 9–11 Uhr, Mi 14–17 Uhr, Do 18–21 Uhr
- ▶ Poziv u nevolji za Pinzgau/Lungau/Pongau, T 0664/500 68 68 – dvadesetčetiri sata

Državni zakon za zaštitu od nasilja u porodici, T 0662/870 100

KUĆA ZA ŽENE

Kuće za žene su u svako vrijeme dostupne i one Vas savjetuju.

- ▶ Salzburg, T 0662/45 84 58 (dvadesetčetiri sata)
- ▶ Hallein, T 06245/80 261
- ▶ Pinzgau, T 06582/74 30 21

12. Tipps für Migrantinnen

Kadınlara karşı şiddete hayır

Kadına karşı şiddetin birçok şekli vardır: Küçük görülme, dikkate alınmamak, hakarete uğramak, aşağılanmak, suistimal edilmek, sözlü ya da fiziksel tacize uğramak, tartaklanmak, dayak, küfür ve tehdit içeren davranışlara maruz kalmak, işkenceye uğramak ...

Bu tip her türlü şiddetten korunma ve güvenliğinizi talep etme hakkına sahipsiniz.

Kadın olarak sahip olduğunuz her türlü soruna karşı danışma ve yardım imkanlarını kullanınız!

Verein VIELE – Kadınlar ve kızlar için kültürlerarası danışma merkezi

Tel: 0662-87 02 11, Hukuki, sosyal ve ailevi konularda danışmanlık (Almanca, İngilizce, Türkçe, Sırpça, Hırvatça, Bosnaca)



ACIL HATLAR

- ▶ Frauennotruf (Kadınlar için acil hat),
T 0662/ 88 11 00, Almanca ve İngilizce, Pazartesi ve Salı Saat 9-11 arası, Çarşamba Saat 14-17 arası, Perşembe Saat 18-21 arası
- ▶ Pinzgau/Lungau/Pongau bölgeleri için acil hat,
T 0664/500 68 68-24 Saat

Aile içi şiddete karşı Müdahale Merkezi Salzburg (IST),
T 0662/870 100

Kadın Sığınma Evi

Tehdit altında bulunan veya şiddet gören kadınlar ve çocukları için güvenli ikametgah yeri

- ▶ Salzburg, T 0662/45 84 58
(24 Saat ulaşabilirsiniz)
- ▶ Hallein, T 06245/80 261
- ▶ Pinzgau, T 06582/74 30 21

Contra la violencia contra las mujeres

Violencia hay en distintas formas: degradar, humillar, insultar, injuriar, no respetar, aprovechar, molestar, martirizar, pegar, abusar ... ! Cada mujer tiene derecho legítimo a protección y seguridad! Para mujeres que tienen problemas en un país extranjero hay consulta y ayuda.

Sociedad VIELE – Centro de consultas multiculturales para chicas y mujeres, 0662/87 02 11 asesoramiento jurídico, orientación familiar y social



LLAMADAS DE SOCORRO

- ▶ Para mujeres, 0662/88 11 00, en alemán y inglés
- ▶ Para los distritos „Pinzgau/Lungau/Pongau“, 0664/500 68 68 (con horario permanente)

Centro de Intervención contra la violencia en la familia, 0662/87 01 00

Casa de mujeres

Habitación protegido para mujeres y sus niños amenazados o maltratados

- ▶ Salzburgo, 0662/45 84 58 (gratuito de 0 a 24 horas)
- ▶ Hallein, 06245/80 261
- ▶ Pinzgau, 06582/74 30 21, 0664/500 68 68

13. Tipps für ältere Frauen

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

Tipps

Vorsichtsmaßnahmen

- ▶ Lassen Sie niemals einen Fremden in ihre Wohnung! Verabschieden Sie sich von einem Helfer spätestens an der Haustür.
- ▶ Sichern Sie Ihre Tür mit einem Zusatzschloss, kombiniert mit einem Sicherheitsbügel. Informieren Sie sich vor dem Kauf beim Kriminalpolizeilichen Beratungsdienst: Tel. 0591/3355-3404
- ▶ Wenn es läutet: Schauen Sie zuerst in den Spion. Öffnen Sie die Tür im Zweifelsfall mit eingehängtem Sicherheitsbügel.
- ▶ Kommen Handwerker, Beamte oder Vertreter von Vereinen unangemeldet, verlangen Sie einen Ausweis. Scheuen Sie sich nicht, bei der betreffenden Firma bzw. bei der Behörde telefonisch rückzufragen.

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

Gewalt in der Familie

Auch wenn Sie von Familienmitgliedern beschimpft oder bedroht werden, ist das Gewalt. Ebenso, wenn man Sie einsperrt, schlägt, Ihnen kein Geld gibt oder sonst Druck auf Sie ausübt. Oft erscheinen da Anzeigen sinnlos. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber oder holen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle (Kontaktadressen ab Seite 53). Das ist der beste Weg zu einer besseren Situation daheim und zu einem starken Selbstwertgefühl für Sie persönlich.

13. Tipps für ältere Frauen

Sexuelle Gewalt

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



Und Sie sind ganz gewiss nicht allein in dieser Lage. Sich jemandem anzuvertrauen, bedeutet den ersten Schritt aus der Leidenssituation.

Frauen-Notrufe sind auch für ältere Frauen da, ebenso wie Beratungseinrichtungen und Frauenhäuser. Diese Stellen können Ihnen auch dann helfen, wenn eine Trennung oder Strafanzeige für Sie im Moment nicht in Frage kommt.



- ▶ **Frauennotruf,**
Tel. 0662 / 88 11 00
- ▶ **Frauennotruf Innergebirg,**
Tel. 0664 / 500 68 68
– rund um die Uhr
- ▶ **Gewaltschutzzentrum/Interventionsstelle Salzburg** – Beratung und Unterstützung für Frauen in familiären Gewaltsituationen, Tel. 0662 / 87 01 00
- ▶ **Selbsthilfegruppe „Überlebt“,**
Tel. 0664 / 82 84 263, Erfahrungsaustausch von Frauen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen, Beratung, Unterstützung, Information über Therapien

14. Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

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



Die meisten traditionellen Kampfsportarten, wie z.B. Judo oder Karate, wurden von Männern für Männer entwickelt. Im Vordergrund stehen die sportliche Betätigung und der Spaß am Kämpfen. Das Erlernen einer solchen Kampfsportart kann zwar auch die Selbstsicherheit fördern, das Reaktionsvermögen verbessern und Techniken der Selbstverteidigung vermitteln.

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

14. Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Alarm und Schutzgeräte

Von Waffen, wie etwa Pistolen oder Messern, rät der Kriminalpolizeiliche Beratungsdienst grundsätzlich ab, da sie dem Angreifer in die Hände fallen und gegen einen selbst verwendet werden können. Aus dem selben Grund sind auch Tränengas oder Pfefferspray nicht zu empfehlen.

Der Kriminalpolizeiliche Beratungsdienst rät zu Alarmgeräten wie Trillerpfeifen oder kleine Geräten, die in der Handtasche Platz haben und auf Knopfdruck Alarm schlagen. Die Firma Dolphin Technologies bietet ihren „Pocket Alarm“ für rund 9 Euro an; dieser kann telefonisch unter Tel. 02236/312121-0 oder im Internet auf www.dolphin-technologies.com bestellt werden.

Selbstverteidigungstechnik „Drehungen“

„Drehungen“ wurde von Frauen speziell für Mädchen und Frauen entwickelt und beantwortet folgende Fragen: Wo sind meine Grenzen? Wie mache ich sie klar? Darf ich „Nein“ sagen? Wie wehre ich mich gegen Übergriffe? Dabei werden Techniken zum Schutz, zur Abwehr und zur Befreiung gelernt. Haltung und Auftreten spielen eine wichtige Rolle. Das Konzept „Drehungen“ geht davon aus, dass Frauen und Mädchen die Fähigkeiten, sich zu verteidigen und Grenzen zu setzen, in sich tragen. Folgende Methoden kommen dabei zum Einsatz: Körperabwehrübungen, Rollenspiele, Konfrontationstraining.

Infos über aktuelle Kurse

Frauenbüro der Stadt Salzburg, Tel. 0662/8072-2043

14. Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen mit Behinderungen

In Gesprächen, Übungen und Spielen trainieren Mädchen und Frauen, sich in den unterschiedlichsten Situationen besser durchzusetzen. Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein oder eine Belästigungs- oder Bedrohungssituation. Termin auf Anfrage im Frauengesundheitszentrum ISIS, Tel. 0662/44 22 55



Weitere Angebote

- ▶ Wen Do, ein feministisches Selbstverteidigungskonzept, Tel. 0699/12 68 63 46
- ▶ BUDO-Akademie im Haus der Jugend, Tel. 0662/62 01 35
- ▶ Polizeisportverein Schwarz-Weiß, Jiu-Jitsu für Frauen und für Mädchen ab 15 Jahren, Tel. 0650/761 09 38

15. Wichtige Kontakte

Kontaktadressen bei Notsituationen

Frauenhelpline gegen Männergewalt

Tel. 0800 / 222 555, www.frauenhelpline.at

Österreich weit, kostenlos, rund um die Uhr, anonym und vertraulich. Zu bestimmten Zeiten auch in Fremdsprachen

Frauennotruf

Tel. 0662 / 88 11 00, Montag, Dienstag 9 bis 11 Uhr,

Mittwoch 14 bis 17 Uhr, Donnerstag 18 bis 21 Uhr,

frauennotruf.salzburg@aon.at

Kostenlose psychologische und juristische Beratung für Frauen mit Gewalterfahrungen und sexuellen Gewalterfahrungen, Begleitung zu Einvernahmen, Prozessvorbereitung und -begleitung, Angehörigenberatung

Frauenhaus Salzburg

Tel. 0662 / 458 458, rund um die Uhr,

office@frauenhaus-salzburg.at, www.frauenhaus-salzburg.at

geschützter Wohnraum für bedrohte oder misshandelte Frauen und deren Kinder, soziale, psychologische, therapeutische und juristische Beratung und Begleitung

Gewaltschutzzentrum / Interventionsstelle Salzburg

Tel. 0662 / 87 01 00, office@gewaltschutzzentrum.eu

Hilfe für Opfer, insbesondere für Frauen und ihre Kinder, Unterstützung nach Streitschlichtung, Wegweisung, Anzeige oder Verhaftung des Gewalttäters, Rechtsberatung, juristische und psychosoziale Beratung für Stalkingopfer, Prozessbegleitung in Strafverfahren für Gewaltopfer

Polizei-Notruf

in ganz Österreich ohne Vorwahl 133

Speichern Sie die Nummer ein. Sagen Sie kurz und prägnant, dass Sie Hilfe brauchen und wo Sie sich befinden!

Weißer Ring

Tel. 07114 / 200-155, zum Ortstarif,

Kriminalitäts-Opferhilfe, persönliche Betreuung nach einer Straftat, Begleitung zu Gerichtsterminen

Kriminalpolizeilicher Beratungsdienst

Tel. 05913355-3404, Telefon- und persönliche Beratung in Sicherheitsfragen, Tipps zum Schutz vor Gewaltverbrechen

Kontaktadressen und Krisenstellen für Kinder und Jugendliche

kids-line

0800 / 234 123 von 12.00-19.00 Uhr, gebührenfrei für Festnetz

Krisentelefon

0662 / 45 32 66 für Jugendliche ab 13

Rat auf Draht 147

Die Hotline des ORF unter der Kurzwahlnummer 147 gebührenfrei für Festnetz und Handy

Kinderschutz-Zentrum Salzburg

Tel. 0662 / 44 911, beratung@kinderschutzzentrum.at

www.kinderschutzzentrum.at

Beratung und Therapie für Kinder, Jugendliche und Eltern in Krisensituationen, Prozessbegleitung, geschützte Besuchskontakte und therapeutische Kindergruppen

kija – Kinder- und Jugendanwaltschaft

Tel. 0662 / 43 05 50, kija-sbg@kija.at, www.kija.at/sbg

Beratungs- und Hilfsangebote, Information, Broschüren

Call and Mail

www.callandmail.sgb.at

Email: callandmail@salzburg.co.at

Jugendliche für Jugendliche, so lautet das Motto von „Call and M@il“. Bei unserer E-Mail-Beratung steht im Vordergrund, dass man sich als Jugendliche/r bei manchen Fragen lieber Rat bei Gleichaltrigen sucht, sich mit ihr/ihm unterhält und sich helfen lässt. Wichtig ist auch, dass man sich nicht erst anmelden, oder zu einer Beratungsstelle gehen muss, sondern sich anonym, Unterstützung bei Problemen holen kann. Zwischen 15 und 18 Uhr.

Kontaktadressen und Krisenstellen für Kinder und Jugendliche

Krisenstellen

KIWI – Kinderkrisenstelle

Tel. 0662/66 40 90,
kinderkrisenstelle@koko.at, www.koko.at

KRISE – Krisenstelle für Jugendliche

Tel. 0662/45 32 66, Werkstättenstraße 4
krisenstelle@koko.at, www.koko.at

Notschlafstelle

0662/62 97 86 für Jugendliche, Caritas Salzburg
Mo - So 18.00 - 10.00

Kontaktadressen für Mädchen

make it – Büro für Mädchenförderung des Landes Salzburg

Tel. 0662/84 92 91-11, make.it@akzente.net
www.akzente.net/maedchenarbeit.6.0.html
Erstberatung von Mädchen und Weitervermittlung an
Hilfseinrichtungen

Selbsthilfegruppe „Überlebt“ für Mädchen

Tel. 0664/82 84 263, shg.ueberlebt@inode.at
Austausch von Mädchen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen, Beratung, Unterstützung, Information über Therapien



Jugendämter in Stadt und Land Salzburg

Information, Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen,
Trennung, Scheidung, Besuchsrecht, Konfliktberatung, Schutz
der Kinder und Jugendlichen vor Gewalt und Missbrauch

Stadtjugendamt Salzburg

St.-Julien-Straße 20

5020 Salzburg

Tel. 0662/80 72-3260

Jugendwohlfahrt Flachgau

Karl-Wurmb-Straße 17

5020 Salzburg

Tel. 0662/81 80-57 73

Jugendwohlfahrt Tennengau

Adolf-Schärf-Platz 2

5400 Hallein

Tel. 06245/796-6037

Jugendwohlfahrt Pongau

Eurofunkstraße 2

5600 St. Johann

Tel. 06412/61 01-6270

Jugendwohlfahrt Pinzgau

Saalfeldener Straße 10

5700 Zell am See

Tel. 06542/760-6742

Jugendwohlfahrt Lungau

Kapuzinerplatz 1

5580 Tamsweg

Tel. 06474/65 41-6573

Weitere Informations- und Beratungsstellen

Landesweit

Anwaltschaft für Gleichbehandlungsfragen

Tel. 0512/34 30 32, Regionalbüro für die Bundesländer Tirol, Vorarlberg und Salzburg
Beratung bei Diskriminierung am Arbeitsplatz

Beratungsstelle

Tel. 0664/4995968 Telefonhotline Mittwoch 13.00 - 14.00 Uhr, www.uni-salzburg.at/akg
bei sexueller Belästigung an der Universität Salzburg,

Büro für Frauenfragen & Chancengleichheit des Landes

Tel. 0662/80 42-4041, bff@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/frauen
Kostenlose Rechtsberatung für Frauen, Drehscheibe zur Frauenpolitik, Weiterleitung an Beratungsstellen, Beratung bei Diskriminierung für Landes- und Gemeindebedienstete

gendup

Zentrum für Studies und Frauenförderung der Universität Salzburg
Tel. 0662/8044-2522, irene.rehal@sbg.ac.at

ISIS – Gesundheit und Therapie für Frauen

Tel. 0662/44 22 55, office@fgz-isis.at
www.fgz-isis.at
Beratung, Vorträge, Kurse und Selbsthilfegruppen rund um psychische und körperliche Gesundheit sowie für Frauen in belastenden Lebenssituation

Lebenshilfe Salzburg, Familienberatung

Tel. 0662/45 82 96, famberat@lebenshilfe-salzburg.at
Außenstelle Zell am See, Tel. 06542/56 53 612

Selbsthilfegruppe „Überlebt“ für Frauen

Tel. 0664/82 84 263, shg.ueberlebt@inode.at
Erfahrungsaustausch von Frauen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen, Beratung, Unterstützung, Information über Therapien

Weitere Informations- und Beratungsstellen

Stadt Salzburg

Frauenbüro der Stadt Salzburg

Tel. 0662/80 72-2043, frauenbuero@stadt-salzburg.at
www.stadt-salzburg.at/frauen

Kostenlose Rechtsberatung, Information von Mädchen und Frauen bei Übergriffen

Frauentreffpunkt

Tel. 0662/87 54 98, office@frauentreffpunkt.at,
www.frauentreffpunkt.at

Kostenlose Beratung für Frauen in Problemsituationen aller Art: Bei Schulden, Wohnproblematik, Verhütung, Schwangerschaft, sexuelle Gewalt, Scheidung, Arbeitsprobleme, Beratung von Migrantinnen und Frauen aus dem Ausland

Jugendamt der Stadt Salzburg

Tel. 0662/80 72-32 60, Jugendamt@stadt-salzburg.at
Information, Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen, Trennung, Scheidung, Besuchsrecht, Konfliktberatung, Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Gewalt und Missbrauch

Verein VIELE

Interkulturelle Beratungsstelle für Mädchen und Frauen,
Tel. 0662/87 02 11, verein.viele@aon.at
Rechts-, Sozial- und Familienberatung in Türkisch, Serbokroatisch, Spanisch, Englisch oder Deutsch

Bezirke

Frauenhaus Pinzgau

zuständig für Pinzgau, Pongau und Lungau,

Tel. 06582/74 30 21, frauenhaus@aon.at

Beratung, Schutz und Hilfe für von psychischer, physischer und oder sexualisierter Gewalt betroffene oder bedrohte Frauen und deren Kinder, psychosoziale und juristische Beratung, Begleitung zu Ämtern und Behörden, ambulante Beratung und Begleitung

FrauenNOTRUF Innergebirg

Tel. 0664/500 68 68, rund um die Uhr

FrauenNOTRUF Innergebirg wird vom Frauenhaus Pinzgau betreut

Frauenhaus Hallein – „Haus Mirjam“

Tel. 06245/80 261, hausmirjam@aon.at

Geschützter Wohnraum für bedrohte oder misshandelte Frauen und deren Kinder, soziale, psychologische, therapeutische und juristische Beratung und Begleitung

PongauerFrauenZentrum „KoKon“

Tel. 06452/67 92 oder 0664/20 49 151, kokon@aon.at

Kostenlose Beratung für Frauen in Problemsituationen aller Art: Paar- und Familienkonflikte, Krisensituationen, Verhütung, Schwangerschaft, Gewalt, Scheidung, Arbeitsprobleme, Berufsorientierung für Mädchen und junge Frauen

Impressum

Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit des Landes Salzburg,
Michael-Pacher-Straße 28, 5020 Salzburg, Tel. 0662/8042-4041,
bff@salzburg.gv.at, www.salzburg.gv.at/frauen

Frauenbüro der Stadt Salzburg, Schloss Mirabell, 5024 Salzburg,
Tel. 0662/8072-2043, frauenbuero@stadt-salzburg.at,
www.stadt-salzburg.at/frauen

Fotos: istockphoto.com, photocase.de · Druck: Stepan Druck
November 2007

Der CrossPolo. Aufregend anders.



Verbrauch: 5,2 – 7,6 l/100 km. CO₂-Emission: 137 – 179 g/km. Symbolfoto.

POLIZEI



Täglich arbeiten Polizistinnen und Polizisten für Ordnung und Sicherheit in unserem Land. Es ist ein abwechslungsreicher, anspruchsvoller und spannender Beruf, in dem Frauen eine immer größer werdende Rolle spielen.

Ein großes Tätigkeitsspektrum ermöglicht es den BeamtInnen ein für sich geeignetes Arbeitsfeld mit gleicher Aufstiegsmöglichkeit für Mann und Frau zu finden. Sei es im Kriminaldienst, dem Verkehrsdienst, Alpindienst, als HundeführerIn oder vielleicht sogar ausgebildet in der Spezialeinheit Cobra, stehen alle Möglichkeiten offen.

Inzwischen gibt es im Bundesland Salzburg bereits 122 Polizistinnen die in ihrem Beruf sehr erfolgreich sind.

Ernst KRÖLL, Generalmajor (Landespolizeikommandant)



DIE ARBEITERKAMMER IST SEHR WACHSAM.

Wir achten auf:

- ✗ Gute Verhältnisse rund um den Job.
- ✗ Ihre Rechte als Konsument.
- ✗ Volle Information im täglichen Leben.

AK SALZBURG

AK. FÜR RECHT UND GERECHTIGKEIT.

www.ak-salzburg.at

OBB

Zukunft am Zug

100 POSTBUS
JAHRE Ein Dienstleister der OBB

StadtBus
SAUBER. LEISE. OBUS.

**„WOW“
oder ähnliche
Komplimente wird
Ihr Mann von sich
geben, und
wortlos auf dem
Beifahrersitz
Platz nehmen.**

Nachdem Sie das ARBÖ
Fahrsicherheitstraining für Frauen im
Fahrsicherheits-Zentrum Strasswalchen
absolviert haben. Infos unter
www.fahrsicherheitszentren.at
fsz.sbg@arboe.at
oder 050-123-2560 zum Ortstarif.

☎ 1-2-3
Pannen-
Notruf

Mit uns kommt der Vorteil.



