

SELBST SICHER!

Gewaltfrei leben
in Graz

Alles zum Thema
„Gegen Gewalt an Frauen“
unter **#grazstehtauf**

GRAZ



Häusliche Gewalt	12
Sicher wohnen	20
Sexuelle Gewalt	24
Sexuelle Belästigung	28
Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz	32
Sexuelle Belästigung am Telefon	36
Gewalt im Internet	40
Stalking	44
Initiativen, die unterstützen	48
Selbstbehauptung und -verteidigung	54
Vom Schweigen und Zuhören	60
Signal für Hilfe	64
Familien.Kompetenz.Zentrum.	68

Liebe Grazer:innen,

diese Broschüre soll als Werkzeug in die Hand genommen werden, sie informiert und bietet Hilfestellungen, sodass du im Anlassfall schnell handeln kannst. Denn Gewalt gegen Frauen geht uns alle an!



© Christian Jungwirth

Elke Kahr
Bürgermeisterin

Gewalt ist nicht nur körperlich

Gewalt umfasst mehr als nur körperliche Übergriffe.
Die unterschiedlichen Formen reichen von
physischer über psychische bis zu sexueller Gewalt.
Von Gewalt sind sehr viele Menschen betroffen:
Nur 7,4 Prozent der Frauen und 14,7 Prozent
der Männer haben noch nie Erfahrungen im
Gewaltspektrum gemacht.¹

Das erste Mittel gegen Gewalt ist Sensibilisierung.

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

Wo beginnt Gewalt?

Was sind meine Rechte?

An wen kann ich mich wenden?

Diese Broschüre soll Betroffenen in schwierigen
Situationen als Wegweiser weiterhelfen.

Weitere Adressen und Telefonnummern, die dir
weiterhelfen können, findest du außerdem unter
[graz.at/gewaltschutz](https://www.graz.at/gewaltschutz) oder über unseren QR-Code.

**BERATUNGS-
UND ANLAUFSTELLEN**



Gewalt ist nicht nur physische Gewalt

Sexistische Witze und Sprache, das Behandeln von Frauen und Mädchen, als wären sie Gegenstände – all das bildet die Basis für weitere Gewalt gegen Frauen – und es sind die Strukturen unserer Gesellschaft und weitverbreitete Vorstellungen, wie etwa bestimmte Rollenbilder, die den Boden dafür bereiten.

Durch die strukturellen Ungleichheiten in unserer Gesellschaft (wie etwa die Diskriminierung von Frauen im Erwerbsleben) sind Frauen oftmals finanziell abhängig von Männern.

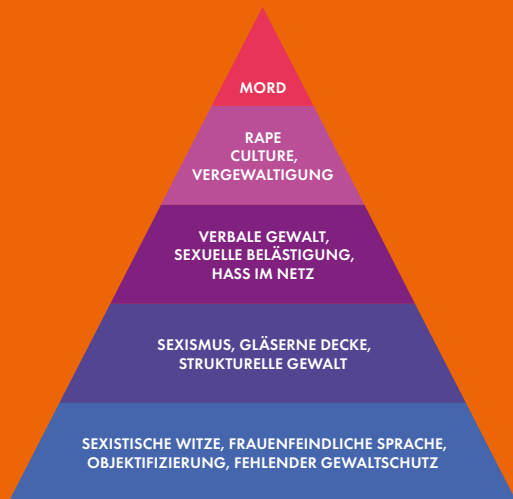
Das macht es noch schwerer, sich aus einer gewaltvollen Beziehung zu lösen.

Gewalt wird oftmals eingesetzt, um Macht zu demonstrieren oder Kontrolle über eine andere Person auszuüben.

Gewalt beginnt nicht mit einer Ohrfeige – sie beginnt mit einer verachtenden und diskriminierenden Haltung anderen gegenüber.

Morde/Femizide sind die Spitze der Pyramide der Gewalt an Frauen.

Die Gewaltpyramide



Femizide

„Femizid“ bezeichnet die Ermordung einer Frau, weil sie eine Frau ist. Er ist oftmals der Höhepunkt einer langen Geschichte an Gewalt.

Bei einem überwiegenden Teil der Frauenmorde war der Täter der Partner oder Ex-Partner.

Ein achtsames soziales Umfeld und die Möglichkeit kostenloser Beratung sind wesentlich, um eine Gewalteskalation zu verhindern.

Gewaltpyramide nach Vorlage: <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs/>

Quellen: https://jbi.or.at/wp-content/uploads/2020/11/Perspektiven_2020_13_Gewalt-gegen-Frauen.pdf; <https://orf.at/stories/3237491>; <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs>;

Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser, aoef.at

Häusliche Gewalt



BERATUNGS-
UND ANLAUFSTELLEN

Männer erfahren Gewalt eher an öffentlichen Orten. Frauen sind vor allem in der Partnerschaft und in der Familie betroffen. Die Täter:innen sind **zum größten Teil männlich, meist Partner:innen, Familienmitglieder oder Bekannte.**

Häusliche Gewalt ist keine plötzliche Form der Gewalt, die einmalig auftritt. Immer wieder kommt es zu intensiver werdenden Gewalttaten – bis zur Eskalation. In vielen Fällen bereuen die Täter:innen ihr Verhalten, das Opfer verzeiht und der Teufelskreis beginnt von vorne.

Es gibt viele Einrichtungen, die dir helfen, aus dieser Spirale auszubrechen. Adressen und Links findest du über den QR-Code.

Schützende Sofortmaßnahme bei häuslicher Gewalt

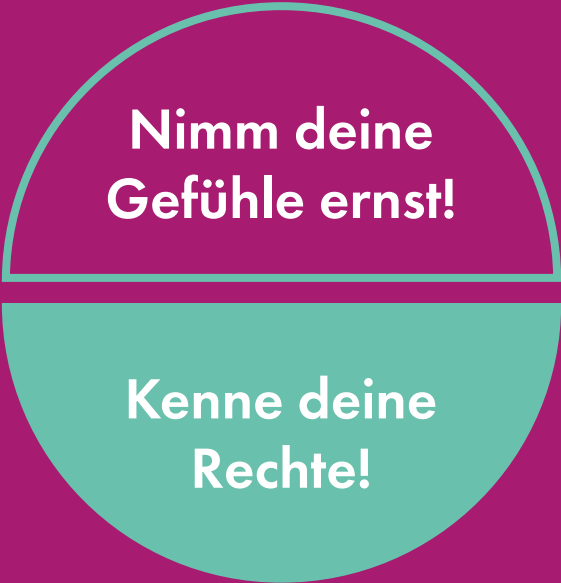
Rufe die Polizei (133), wenn du Gewalt erlebst. Sie kann Täter:innen die Wohnungs- bzw. Hausschlüssel abnehmen, eine Wegweisung und ein Betretungs- und Annäherungsverbot aussprechen. Kinder verbleiben selbstverständlich im Haushalt.

Dabei ist es egal, wem die Wohnung oder das Haus gehört oder auf wen der Mietvertrag lautet.

2020 wurde die gesetzliche Möglichkeit, ein Betretungs- und Annäherungsverbot auszusprechen, geschaffen.

Wurde ein solches ausgesprochen, ist es der gefährdenden Person verboten, sich auf 100 Meter an die gefährdete Person anzunähern, egal, wohin diese geht. Betretungsverbote sind aktuell auf zwei Wochen befristet.

In dieser Zeit kannst du (mithilfe einer Beratungseinrichtung) bei Gericht eine einstweilige Verfügung beantragen. Die einstweilige Verfügung kann bis zu sechs Monate gelten, längstens bis zum Ende allfälliger Gerichtsverfahren.



**Nimm deine
Gefühle ernst!**

**Kenne deine
Rechte!**

Tipps für Betroffene

- **Speichere Notrufnummern** gleich in dein Mobiltelefon ein, um im Notfall schnell anrufen zu können:

Polizei **133**

Rettung **144**

Euronotruf **112**

- Informiere dich über Notunterkünfte und speichere die Telefonnummer des **Frauenhauses** ein, in Graz etwa: **+43 316 429 900**.
- **Kontaktiere Bekannte**, Freund:innen oder nimm professionelle Beratungsangebote in Anspruch.
Nimm deine Gefühle ernst!

- Frage **Freund:innen** und Verwandte, ob du bei ihnen **übernachten** kannst, wenn du dich nicht sicher fühlst.
- Unterstützung und Hilfe bekommst du in einer **Beratungsstelle**, Kontaktadressen findest du mithilfe unseres QR-Codes oder auf **graz.at/gewaltschutz**. **Informiere dich über deine Rechte!**
- **Suche dir Räume**, die du absperren und in denen du telefonieren kannst (Mobilfunkempfang).
- Sorge dafür, dass der Akku deines **Mobiltelefons** **immer geladen** ist.
- **Bitte Nachbar:innen**, dir im Notfall zu helfen bzw. **die Polizei (133) zu rufen**.

- **Bereite ein Notpaket** (Geld, Schlüssel, Kleidung, Dokumente, Medikamente) vor und verstecke es, wo du es gut erreichen kannst – z. B. am Arbeitsplatz, wenn du dort jederzeit Zugang hast, oder bei deiner Familie.
- **Gehe unbedingt zu Ärzt:innen**, wenn du körperlich verletzt (z. B. vergewaltigt) wurdest, da somit Beweismaterial gesammelt werden kann.
- **Professionelle Hilfe** bekommst du in Graz etwa bei der Beratungsstelle Tara (mehr dazu auf S. 53).

**BERATUNGS-
UND ANLAUFSTELLEN**





Sicher wohnen

Nur in seltenen Fällen kommt es zu Übergriffen in Hauseingängen, Stiegenhäusern oder wenn sich Täter:innen Zutritt zu fremden Wohnungen verschaffen.

In den meisten dieser Fälle kennen die Opfer die Täter:innen nicht.

Tipps für Betroffene

- **Wenn dich jemand bedroht** oder sich Zutritt zu deiner Wohnung verschaffen möchte, rufe die **Polizei (133)**.
- **Gib Unbekannten keine Auskunft** über dich.
- **Sicherheitsschlösser** an Türen und Fenstern können dir mehr Sicherheit geben. **Einbrecher:innen werden abgeschreckt** und der Zutritt wird ihnen erschwert. Die kriminalpolizeiliche Beratung unterstützt dich bei der Sicherung deiner Wohnung.

- **Lasse keine fremden Personen in die Wohnung.** Benutze eine Gegensprechanlage, den Türspion oder eine Sicherheitskette. So kannst du trotzdem mit der Person sprechen.
- Wenn sich dein Bauchgefühl bei **fremden Dienstleister:innen** wie etwa Handwerker:innen oder Vertreter:innen meldet, **verlange einen Ausweis** von diesen Personen. Rufe eventuell bei der zuständigen Firma an. Frage nach, ob ein Termin ausgemacht wurde.

Sexuelle Gewalt

Sich ausziehen oder über intime Dinge reden müssen, sexualisiert fotografiert werden, an intimen Körperbereichen berührt werden, sexuelle Handlungen vollziehen oder Geschlechtsteile anderer ansehen müssen – all das kann sexuelle Gewalt sein.

Etwa jede dritte Frau und etwa jeder elfte Mann berichten von Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt.²

Ein Nein muss genügen!

Es gibt keine Verpflichtung zu sexuellen Handlungen und diese dürfen niemals gegen den Willen einer Person stattfinden. Es reicht auch, sich ablehnend zu verhalten, zu weinen oder Nein zu sagen.

2: Vgl. ÖIF, 2011.

Sexuelle Handlungen, denen eine Person nicht zustimmen kann – aufgrund von körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit oder weil Widerstand schlicht nicht möglich ist (z. B. im Schlaf oder unter Betäubung) –, können ebenfalls zur Anzeige gebracht werden.³

Sexuelle Handlungen gegen den eigenen Willen (und damit auch Vergewaltigung in der Ehe) sind strafbar. Jede Person kann Anzeige erstatten, egal ob betroffene oder außenstehende Personen.

³: Vgl. Paragraph 205a StGB.

Mehr Informationen zum Thema sexuelle Gewalt findest du:

- in den Broschüren der Beratungsstelle TARA – **taraweb.at**
- sowie auf der Website **sexuellegewalt.at**.
- Jugendliche finden Informationen in der Broschüre „RECHT sexy!“ der Fachstelle Hazissa – **hazissa.at**.

Sexuelle Belästigung

Das Sexualdelikt, das am häufigsten begangen wird, ist die sexuelle Belästigung.

Rund drei Viertel der Frauen geben an, schon belästigt worden zu sein.⁴

Sexuelle Belästigung passiert hauptsächlich im öffentlichen Raum (z. B. in Lokalen etc.), kann aber auch zu Hause, bei Freund:innen oder in der Arbeit oder Ausbildung vorkommen. Sie äußert sich oft durch anzügliche Blicke, sexuelle Bemerkungen, sexistische Sprüche und Witze, Berührungen bzw. Aufforderungen zu sexuellen Handlungen.

4: Vgl. <https://www.sexuellegewalt.at/informieren/zahlen-fakten/#Strafverf>

Tipps für Betroffene

- In Lokalen kannst du mit dem Code „**Ist Luisa da?**“ Hilfe beim Personal bekommen (siehe S. 50).
- Für das eigene Sicherheitsgefühl am Heimweg kannst du das **Grazer Heimweg-Telefon** am Freitag, Samstag und vor Feiertagen zwischen 23 und 3 Uhr unter der Telefonnummer **+43 316 872-2277** anrufen. Hierbei telefoniert eine Person der Ordnungswache Graz mit dir, bis du zu Hause angekommen bist.
- Du bestimmst, wer dir **nahekommen darf** – achte dabei auf dein Bauchgefühl.

- **Setze klare und eindeutige Grenzen**, etwa mit Worten, wie z. B. „Hände weg!“, und Gesten.
- Lass dich nicht auf Diskussionen mit Belästiger:innen ein. **Du musst dich nicht rechtfertigen.**
- Bitte in Lokalen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei Veranstaltungen und Festivals das **Personal um Unterstützung.**
- **Bitte eine andere Person direkt und bestimmt um Hilfe:** „Ich werde belästigt, bitte helfen Sie mir!“
- Rufe jemanden an oder tu so, als ob. **Verständige notfalls die Polizei (133).**

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz



WEBSITE
GLEICHBEHANDLUNGS-
ANWALTSCHAFT

Anzügliche E-Mails, sexuelle Anspielungen oder Kommentare, egal ob von Arbeitgeber:innen, Kolleg:innen oder Kund:innen – sexuelle Belästigung ist immer strafbar.

Die Gleichbehandlungsanwaltschaft hilft dir weiter. Du erreichst sie unter **gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at**.

Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du gegen sexuelle Belästigung vorgehen kannst.

Tipps für Mitarbeiter:innen

- Wenn es **Schulungen zum Thema sexuelle Belästigung** gibt, nimm daran teil. Ansonsten äußere den Wunsch nach Schulungen in diesem Bereich.
- Melde jede Form von **Diskriminierung und Gewalt** (bei Vorgesetzten, Gewaltbeauftragten oder bei Mitgliedern des Betriebsrates).
- **Mache deine Grenzen deutlich.** Sprich Grenzverletzungen sofort an.

Tipps für Betroffene

- **Du kannst deinem:deiner Arbeitgeber:in Bescheid geben.** Diese:r hat dir gegenüber eine Fürsorgepflicht und muss dir helfen.
- Notiere dir, was passiert ist. **Sammle Beweise,** wie etwa Nachrichten oder Fotos. **Erzähle vertrauenswürdigen Kolleg:innen und dem Betriebsrat von deiner Situation.** Der Betriebsrat behandelt deine Informationen vertraulich und setzt erst weitere Schritte, wenn du das möchtest.
- **Hol dir Hilfe von Beratungsstellen.** Die Beratung der Gleichbehandlungsanwaltschaft ist kostenlos und vertraulich und hilft dir in genau diesen Fällen.



Sexuelle Belästigung am Telefon

Auch sexuelle Belästigung am Telefon ist eine Form von Gewalt. **Oft sind die Anrufe anonym.**

Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du dagegen vorgehen kannst.

Tipps für Betroffene

- **Gehe nicht auf die Anrufer:innen ein,** sage nichts und lege auf.
- Bei vielen Smartphones kann man mittlerweile **kostenlos Anrufe blockieren** – informiere dich bei deinem Mobilfunkanbieter darüber. Es gibt auch Apps für diese Funktion.
- Du kannst eine **Geheimnummer** bei deinem Telefonanbieter beantragen.
- Ändere deine Telefonnummer.
- Beantrage eine **Fangschaltung** bei den Betreibern deines Kommunikationsnetzes, um die Identität von Belästiger:innen festzustellen.
- **Benachrichtige die Polizei (133).**

Gewalt im Internet



INFOS ZUM
GESETZESPAKET
„HASS IM NETZ“

Frauenverachtende Hasskommentare, Beleidigungen, Bloßstellungen, Falschinformationen, Drohungen. Von Gewalt im Internet sind unverhältnismäßig stark Frauen und Mädchen betroffen.

Auch in (Ex-)Paarbeziehungen kann diese Form der Gewalt vorkommen. Die Täter:innen wollen meist einschüchtern, zum Schweigen bringen und Macht ausüben.

Du kannst dich vor Gewalt im Internet schützen, denn auch hier gelten Regeln und Gesetze.

Infos zum Gesetzespaket „Hass im Netz“ erhältst du über unseren QR-Code oder unter **<https://www.bmj.gv.at/themen/Fokusthemen/gewalt-im-netz.html>**.

Tipps für Betroffene

- Sammle am besten Beweise. **Mach Screenshots** und schreib dir das Datum sowie die Uhrzeit auf.
- **Du brauchst nicht zu schweigen!**
Drohungen kannst du auch öffentlich sichtbar machen. Erzähle oder schreibe Angehörigen und Freund:innen, was passiert.
- Auf Gewaltansagen brauchst du nur kurz reagieren – z. B.: **„Was du schreibst, ist nicht in Ordnung, ich werde Schritte gegen dich einleiten.“**
- **Melde Gesetzesverstöße** oder Verstöße gegen Richtlinien bei den Betreiber:innen der jeweiligen Website.
- **Das Gewaltschutzzentrum Steiermark hilft bei Fällen von Cybermobbing.** Es ist unter der Telefonnummer **+43 316 77 41 99** sowie unter **gewaltschutzzentrum-steiermark.at** erreichbar.
- Hassnachrichten kannst du z. B. direkt über die App **banhate.com** der Antidiskriminierungsstelle Steiermark melden.
- Auch der **Frauen*service** in Graz bietet Beratung in Fällen von Cybermobbing sowie Cybergewalt an, erreichbar unter der Telefonnummer **+43 316 71 60 22** sowie unter **frauenservice.at**.

Stalking



WEBSITE
GEWALTSCHUTZ-
ZENTRUM

Verfolgen und Nachgehen, wiederholte unerwünschte Anrufe, Briefe, E-Mails und andere Nachrichten. Stalking hat viele Seiten und kann auch im Internet stattfinden.

Ein Kontaktverbot sowie eine einstweilige Verfügung kannst du bei Gericht erwirken. Dadurch wird Täter:innen die Kontaktaufnahme – auch per Telefon oder E-Mail – mit dir verboten. Außerdem dürfen sie sich dann nicht in der Nähe deiner Wohnung oder an anderen Orten, an denen du regelmäßig bist, aufhalten.

Rat und Unterstützung gibt es zum Beispiel durch das Gewaltschutzzentrum Steiermark unter **gewaltschutzzentrum-steiermark.at**.

Tipps für Betroffene

- **Benachrichtige die Polizei (133)**, wenn du verfolgt oder belästigt wirst.
- Mache der stalkenden Person nur einmal klar, dass du **keinen Kontakt** mehr zu ihm:ihr möchtest. Beachte die Person dann nicht mehr.
- **Sammle Beweise** (Nachrichten, E-Mails, Briefe ...) und schreibe Datum und Uhrzeit dazu.
- **Sage Menschen**, denen du vertraust (Freund:innen, Verwandten, Kolleg:innen), **dass du gestalkt wirst**, damit die stalkende Person von niemandem mehr Informationen über dich bekommen kann.
- **Nimm keine Geschenke** oder Pakete von dem:der Täter:in an.
- Bei **Telefonterror** kannst du bei deinem Telefonanbieter eine Geheimnummer beantragen. Du kannst auch Anrufe von bestimmten Telefonnummern blockieren (siehe S. 38 und 39 – Tipps für Betroffene bei sexueller Belästigung am Telefon).

Initiativen, die unterstützen



BERATUNGS-
UND ANLAUFSTELLEN

Neben zahlreichen Beratungseinrichtungen gibt es in Graz auch weitere Kampagnen und Initiativen, die Personen in brenzligen Situationen unterstützen möchten. Auf den folgenden Seiten werden drei von ihnen näher vorgestellt.

Weitere Adressen findest du mit unserem QR-Code oder unter **graz.at/gewaltschutz**.



Die Kampagne wird vom Referat Frauen & Gleichstellung der Stadt Graz in Kooperation mit der Beratungsstelle TARA und der Polizei umgesetzt.



Ist Luisa da?

Das ist eine Präventionskampagne, ein Hilfsangebot an Mädchen und Frauen, die sich beim Besuch eines Lokals, einer Bar oder einer Diskothek aus einer unangenehmen Situation befreien möchten.

Zurzeit* sind ca. 60 Grazer Gastronomiebetriebe und 12 Jugendzentren „Luisa-Lokale“. Mitarbeiter:innen werden geschult und erhalten alle Informationen, die sie brauchen, um schnell helfen zu können.

Mit der Frage „Ist Luisa da?“ können sich Mädchen und Frauen an das Personal wenden und bekommen sofort Hilfe von den Mitarbeiter:innen im Lokal.

* Stand: November 2022.

Catcalls of Graz gegen Catcalling

Der Begriff „Catcalling“ bezeichnet verbale sexuelle Belästigung. Sexualisierende Zurufe, anzügliche Gesten und Kommentare, Kuss- und Pfeifgeräusche sowie sexuelle Aufforderungen sind nicht strafbar.

Wenn du eine Erfahrung mit sexueller Belästigung gemacht hast, kannst du **@catcallsofgraz** auf Instagram schreiben.

Die negative Erfahrung wird dann mit Kreide auf jene Straße geschrieben, wo der verbale Übergriff passiert ist. Ein Foto der Kreideschrift und ein Bericht des Erlebten werden – natürlich anonym – gepostet. So wird sexuelle Belästigung sichtbar gemacht.

Beratungsstelle TARA

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Steiermark

Bei sexueller Gewalt hilft die Beratungsstelle TARA mit dem Ziel, Betroffene bei der Aufarbeitung der erlebten Gewalt und der Überwindung eines Traumas zu unterstützen.

Haydngasse 7/EG/1, 8010 Graz

Tel.: +43 316 31 80 77

taraweb.at

Selbstbehauptung und -verteidigung

Viele Menschen meiden aufgrund ihres eigenen Sicherheitsbedürfnisses Unterführungen, dunkle Gassen, Parks oder schlecht frequentierte Plätze bei Nacht.

Große Verantwortung für das Sicherheitsgefühl von Frauen tragen vor allem Stadtplanung und Politik. Diese können mithilfe verschiedener Maßnahmen, wie etwa Aufklärungsarbeit, einer verbesserten Beleuchtung von Gassen, Straßen und Unterführungen, aber auch durch bessere Anbindungen der öffentlichen Verkehrsmittel, zu mehr Sicherheit beitragen.

Was du selbst tun kannst, um dich in solchen Situationen selbstbewusster und sicherer zu fühlen, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Tipps für Betroffene

- Es ist nicht deine Schuld, wenn du dich unsicher fühlst oder gar bedrängt wirst. Die folgenden Tipps können dir helfen, **die Verantwortung bleibt jedoch immer bei dem:der Täter:in.**
- Durch eine **aufrechte Körperhaltung** strahlst du nicht nur Selbstbewusstsein aus, du fühlst dich auch sicherer.
- **Selbstverteidigungskurse** können dir dabei helfen, deine Körperwahrnehmung zu stärken, selbstbewusster aufzutreten und weniger Angst zu haben.
- Hilfreich kann es auch sein, **laut und deutlich Grenzen zu setzen**, z. B. zu sagen: „Lassen Sie meinen Arm los!“, und sich körperlich zu wehren. Bitte auch Passant:innen direkt um Hilfe.

Gratis-Taschenalarm

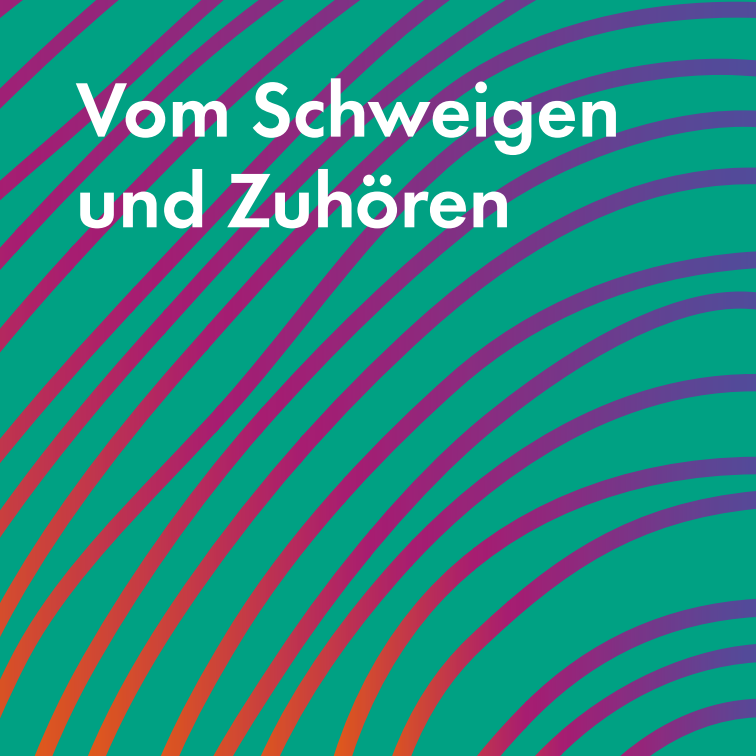
Mit einem **kleinen Alarmgerät** z. B. einem Taschenalarm oder einer Trillerpfeife kannst du im Notfall ein lautstarkes Signal abgeben. Damit kannst du andere Personen auf dich aufmerksam machen und Täter:innen abschrecken.

Im Rahmen von **#grazstehtauf** – der Gewaltschutzkampagne des Referats Frauen & Gleichstellung – erhältst du deinen kostenlosen Taschenalarm*.

Bitte fordere den Taschenalarm per E-Mail unter **frauen.gleichstellung@stadt.graz.at** oder telefonisch unter **+43 316 872-4671** an.



* Es besteht kein Rechtsanspruch. Solange der Vorrat reicht.



Vom Schweigen und Zuhören

Manchmal ist es nicht möglich, sich gegen Gewalt zu wehren. In solchen Fällen ist es wichtig, dass du dich nicht schuldig fühlst oder Scham empfindest.

Dass es zu einer Gewalterfahrung gekommen ist, ist nicht deine Schuld.

**Die Verantwortung liegt immer bei den
Täter:innen!**

Tipps für Betroffene

- **Sprich mit Personen**, denen du vertraust, über die Situation. Solche Gespräche machen Mut und stärken dich.
- **Du bist nicht allein!**
Wende dich an eine Beratungsstelle. Dort kannst du mit Expert:innen über das Erlebte sprechen oder rechtliche Schritte einleiten.

- Beratungsstellen unterstützen dich auch bei der **Aufarbeitung** von Gewalterfahrungen.
- Suche Ärzt:innen auf, wenn du körperlich verletzt wurdest. Auf der **klinisch-forensischen Ambulanz** kannst du dich untersuchen lassen.



Signal für Hilfe

Dieses Handzeichen wurde von der Canadian Women's Foundation (CWF) im April 2020 im Rahmen einer Kampagne gegen häusliche Gewalt ins Leben gerufen und erlangte über die Plattform TikTok weltweite Bekanntheit.

Es ermöglicht Opfern von Gewalt, fremde Menschen um Unterstützung zu bitten, ohne dass dies dem:der Täter:in bewusst wird. Du kannst so etwa in Online-Meetings durch dieses lautlose Zeichen signalisieren, dass du zu Hause Gewalt ausgesetzt bist.

Daher: Bitte merk dir dieses Zeichen und handle, wenn es dir unterkommt!

Tipps für Betroffene: Handzeichen

Als Signal, dass
du Hilfe brauchst,
führe folgende
drei Handzeichen
hintereinander aus.



1.
Handfläche offen halten



2.
Daumen anwinkeln



3.
Faust ballen



Familien. Kompetenz. Zentrum.

Das Familien.Kompetenz.Zentrum. Graz in der Grabenstraße 90 b ist die Anlaufstelle für Familien mit minderjährigen Kindern in allen Lebenslagen und Lebensphasen. Kinder zu bekommen und aufzuziehen, ist mit großer Freude und auch mit Herausforderungen verbunden.

Das Amt für Jugend und Familie bietet dir und deiner Familie vielfältige Einzel-, Familien- und Gruppenangebote sowie die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Quelle: Stadt Graz/Amt für Jugend und Familie.

Unterstützung im Alltag

Der Alltag mit Kindern kann stressig sein.

Auf Eltern kommen immer mehr Aufgaben zu,
die immer neue Kompetenzen erfordern.

Viele Eltern haben das Gefühl, auf ihre Rolle nicht
genügend vorbereitet und dieser nicht gewachsen zu
sein.

Oft helfen Informationen, Inputs von Fachkräften,
kurzfristige Hilfestellungen oder Gespräche mit
anderen Eltern.

Je früher Eltern Unterstützung suchen, desto eher
lernen sie, mit den Herausforderungen umzugehen.

In schwierigen Zeiten für Eltern da

Die Mitarbeiter:innen des Familien.Kompetenz.
Zentrums. sind für dich da,

- wenn du dir Sorgen über das Verhalten deines Kindes machst oder es Streit und Konflikte in der Familie gibt,
- wenn du über diese Schwierigkeiten reden und nach neuen Lösungen suchen möchtest,
- wenn du psychosoziale und psychotherapeutische Hilfe brauchst.

Beratung, Begegnung und Elternbindung

Im Familien.Kompetenz.Zentrum können Kinder, Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen von Minderjährigen vielfältige Einzel-, Familien- und Gruppenangebote nutzen und sich mit anderen Familien austauschen.

Alle weiterführenden Infos und Angebote:
[graz.at/familienkompetenzzentrum](https://www.graz.at/familienkompetenzzentrum)

- Familienberatung und Mediation
- Paarberatung
- Erziehungsberatung
- juristische Beratung bei Fragen zu Trennung und Scheidung
- Elterncoaching
- Beratung zum Thema Jugendschutz

Broschüre „SELBST SICHER!“

Die umfassende Broschüre

„SELBST SICHER!“ kannst du hier anfordern:

Tel.: +43 316 872-4671

frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

Informationen über die Leistungen und Initiativen
des Referats Frauen & Gleichstellung findest du
unter **[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen)**.

Besuche uns auch auf unseren Social-Media-Kanälen:

facebook.com/frauengraz

[instagram/grazerin.jungundstark](https://instagram.com/grazerin.jungundstark)

Impressum

Medieninhaberin

Stadt Graz | Referat Frauen & Gleichstellung

Kaiserfeldgasse 17/1. Stock, 8010 Graz

Redaktion

Referat Frauen & Gleichstellung

unter Mitarbeit von Katja Josefus

Grafische Umsetzung

Achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Druck

Druckhaus Scharmer GmbH

1. Auflage, Graz, Juli 2023

Stadt Graz
Referat Frauen &
Gleichstellung

Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz
Tel.: +43 316 872-4671

[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen)