

SELBST SICHER!

Ohne Gewalt in Graz leben



Informationen zur
Gewaltprävention
graz.at/gewaltschutz

G R A Z

Liebe Menschen in Graz!

Diese Broschüre ist ein Werkzeug für Sie.

Sie finden in der Broschüre
viele Informationen und Tipps.

So können Sie schnell handeln,
wenn es nötig ist.

Denn Gewalt gegen Frauen betrifft uns alle!

Gewalt zu Hause	10
Sicher wohnen	16
Sexuelle Gewalt	18
Sexuelle Belästigung	21
Sexuelle Belästigung bei der Arbeit	24
Sexuelle Belästigung am Telefon	28
Gewalt im Internet	30
Stalking	34
Projekte, die unterstützen	37
Selbstbewusst sein und sich selbst verteidigen	42
Was können Sie tun, wenn Sie Gewalt erleben?	46
Zeichen für Hilfe	48
Familien.Kompetenz.Zentrum.	50

© Foto Fischer



Elke Kahr

Bürgermeisterin

Es gibt viele Arten von Gewalt

Gewalt bedeutet nicht nur körperliche Angriffe.

Es gibt viele Arten von Gewalt:

- Körperlische Gewalt.

Zum Beispiel, wenn man geschlagen wird.

- Psychische Gewalt.

Zum Beispiel, wenn man beleidigt oder bedroht wird.

- Sexuelle Gewalt.

Zum Beispiel, wenn man zu Sex gezwungen wird.

Die meisten Menschen haben schon Gewalt erlebt.

Von 100 Menschen haben nur

7 Frauen und 15 Männer noch nie Gewalt erlebt.

Es ist wichtig,
dass wir über Gewalt Bescheid wissen.

Das ist der **erste Schritt gegen Gewalt.**

Diese Broschüre hilft Ihnen,
wenn Sie selbst Gewalt erleben
oder wenn Sie Gewalt beobachten.
In der Broschüre bekommen Sie Antworten
auf diese Fragen:

- Was **ist** Gewalt?
- Was sind Ihre **Rechte**?
- An **wen** können Sie sich wenden?

Mehr Adressen und Telefonnummern
finden Sie im Internet:
graz.at/gewaltschutz

Sie können auch unseren QR-Code scannen.



Gewalt ist nicht nur körperliche Gewalt

Es gibt noch viele andere Arten von Gewalt.

Zum Beispiel:

- Witze über Frauen und eine Sprache, die Frauen schlecht macht.
- Wenn Mädchen und Frauen behandelt werden, als wären sie Gegenstände.

Unsere Gesellschaft ist so aufgebaut, dass diese Arten von Gewalt möglich sind. Und es gibt in der Gesellschaft Meinungen, die diese Arten von Gewalt fördern.

Viele denken,
dass Frauen schwächer sind als Männer.
Oder dass Frauen immer gut aussehen müssen.

Frauen werden in unserer Gesellschaft **nicht** gleich behandelt wie Männer.
Zum Beispiel im Berufsleben.
Deshalb haben Frauen oft nicht genug Geld zum Leben und sie sind von Männern abhängig.

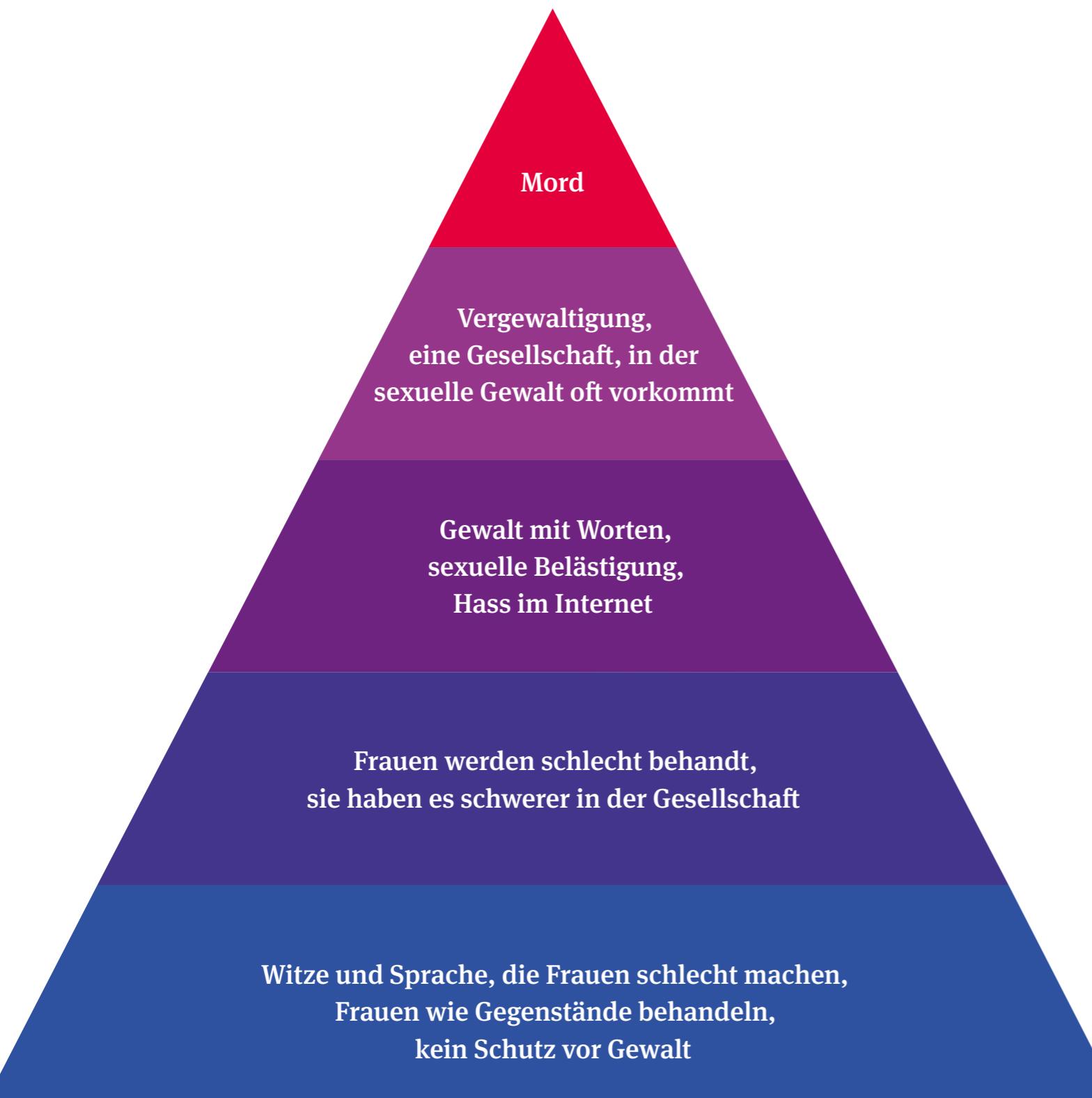
Das macht es für Frauen schwieriger, eine Beziehung mit einem Mann zu beenden.
Auch wenn es in der Beziehung Gewalt gibt.

Gewalt wird oft benutzt, um zu zeigen:
Ich habe die Macht und Kontrolle über dich.

Gewalt beginnt nicht mit einer Ohrfeige.
Sie beginnt damit,
dass man andere Menschen verachtet
und schlecht behandelt.
Das sieht man auch in der Gewalt-Pyramide auf der nächsten Seite.

Morde an Frauen sind die schlimmste Form von Gewalt gegen Frauen.
Sie sind ganz oben in der Gewalt-Pyramide.

Die Gewalt-Pyramide



Frauen-Morde

Femizid bedeutet:

Eine Frau wird ermordet, weil sie eine Frau ist.

Femizide sind also Frauen-Morde.

Ein Femizid passiert nicht einfach so.

Es gibt schon lange davor Gewalt.

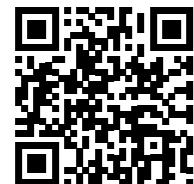
Bei den meisten Frauen-Morden in Österreich war der Partner oder Ex-Partner der Mörder.

Es ist wichtig,
dass man darauf achtet,
wie es anderen Menschen geht.
Und dass man etwas unternimmt,
wenn man Gewalt bemerkt.

Außerdem ist wichtig,
dass es gratis Beratung für Menschen gibt,
die Gewalt erleben.

Das hilft dabei,
Frauen-Morde zu verhindern.

Gewalt zu Hause



Beratungs-Stellen und Kontakt-Stellen

Gewalt gegen Männer passiert meistens an öffentlichen Orten,
zum Beispiel auf der Straße.

Gewalt gegen Frauen passiert meistens in der Beziehung oder in der Familie.
Meistens üben **Männer** die Gewalt aus.

Sie sind meistens **Partner, Familien-Mitglieder** oder **Bekannte** der Frauen.

Gewalt zu Hause passiert **nicht** plötzlich und **nicht** nur 1 Mal.

Sie passiert immer wieder und wird immer schlimmer,
bis sie ihren Höhepunkt erreicht.

Im schlimmsten Fall ist das ein Mord.

Manchmal tut den Täter:innen ihr Verhalten leid.
Das Opfer verzeiht ihnen.
Dann geht es wieder von vorne los.

Viele Einrichtungen können Ihnen helfen,
aus so einer Situation heraus zu kommen.

Scannen Sie den QR-Code.
Dort finden Sie Adressen und Links.

Was können Sie sofort tun?

Rufen Sie die Polizei unter der Nummer 133,
wenn Sie Gewalt erleben.

Die Polizei kann den Täter:innen den Schlüssel zu Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus wegnehmen.
Die Polizei kann Täter:innen wegschicken und ihnen verbieten, dass sie wieder kommen.

Wenn Sie gemeinsame Kinder haben, bleiben die Kinder natürlich bei Ihnen.

Dabei ist es egal,
wem die Wohnung oder das Haus gehört oder wer im Mietvertrag steht.

Seit 2020 kann die Polizei ein Betretungs-Verbot und Annäherungs-Verbot beschließen.

Das heißt:

Täter:innen müssen mindestens 100 Meter Abstand zu Ihnen halten.

Egal, wo Sie hingehen.

Das Verbot gilt 2 Wochen lang.

In dieser Zeit können Sie mit einer Beratungs-Stelle einen Antrag bei Gericht stellen.

Das Gericht kann entscheiden, dass das Verbot bis zu 6 Monate gilt.

Das nennt man einstweilige Verfügung.

Wenn es ein Gerichts-Verfahren gibt, gilt das Verbot maximal bis zum Ende des Gerichts-Verfahrens.

Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst!

Kennen Sie Ihre Rechte!

Tipps für Betroffene

Speichern Sie Notruf-Nummern gleich in Ihr Handy ein.

So können Sie im Notfall schnell anrufen:

- **Polizei: 133**
- **Rettung: 144**
- **Notruf für die ganze EU: 112**

Informieren Sie sich, welche **Not-Unterkünfte** es gibt.

In Not-Unterkünften können Sie schlafen, wenn Sie in einer Not-Situation sind.

Speichern Sie sich die Nummern von Not-Unterkünften gleich ein.

In Graz ist zum Beispiel das **Frauen-Haus** eine Not-Unterkunft.

Die Nummer lautet: **+43 316 429 900**

Sprechen Sie mit Personen, denen Sie vertrauen. Oder lassen Sie sich von Fachleuten beraten.

Hier finden Sie Kontakt-Daten:

graz.at/gewaltschutz

Nehmen Sie Ihre **Gefühle ernst.**

Fragen Sie Freund:innen und Verwandte,
ob Sie bei ihnen **schlafen** können,
wenn Sie sich unsicher fühlen.

In einer **Beratungs-Stelle**

bekommen Sie Unterstützung und Hilfe.

Informieren Sie sich über Ihre Rechte!

Sie finden die Adressen im Internet:

graz.at/gewaltschutz

Sie können auch den QR-Code scannen.

Suchen Sie sich **Räume mit Handy-Empfang**,
die Sie zusperren können
und wo Sie telefonieren können.

Achten Sie darauf,
dass Ihr **Handy-Akku** immer aufgeladen ist.

Bitten Sie **Nachbar:innen**,
dass sie Ihnen im Notfall helfen
oder dass sie die Polizei rufen.

Die **Nummer der Polizei ist 133.**

Bereiten Sie für den **Notfall ein Paket** mit diesen Dingen vor:

- **Geld**
- **Schlüssel**
- **Kleidung**
- **Dokumente**
- **Medikamente**

Verstecken Sie das Not-Paket an einem Ort,
an dem Sie es immer erreichen können.

Zum Beispiel am Arbeitsplatz
oder bei Ihrer Familie.

Gehen Sie unbedingt zu **Ärzt:innen**,
wenn Sie körperlich verletzt sind.
Zum Beispiel, wenn Sie vergewaltigt wurden.
So kann man Beweise sammeln.

In Graz gibt es zum Beispiel
die **Beratungs-Stelle TARA**.
Die Beratung dort ist kostenlos.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 41.



Beratungs-Stellen und Kontakt-Stellen

Sicher wohnen

Gewalt kann auch in Haus-Eingängen
oder in Stiegen-Häusern passieren.
Oder wenn jemand in die Wohnung einbricht.
Aber das passiert nur selten.

**In diesen Fällen kennen die Opfer
die Täter:innen meistens nicht.**

Tipps für Betroffene

Wenn Ihnen jemand mit Gewalt droht
oder in Ihre Wohnung einbricht:
**Rufen Sie die Polizei
unter der Nummer 133!**

Geben Sie fremden Personen
keine Informationen über sich.
Zum Beispiel Ihre Adresse
oder das Datum von Ihrem Urlaub.

Es gibt **Sicherheits-Schlösser** für Türen und Fenster.
Die Schlösser schrecken Personen ab
und machen es schwerer,
bei Ihnen einzubrechen.

Sie können sich von der **Kriminal-Polizei
beraten** lassen.
So können Sie Ihre Wohnung sicherer machen.

Lassen Sie **keine fremden Personen** in die Wohnung.
Benutzen Sie eine Gegensprech-Anlage.
Schauen Sie durch das Loch in der Tür.
Oder öffnen Sie die Tür nur mit einer Sicherheits-Kette.
So können Sie trotzdem mit der Person sprechen.

Manchmal **arbeiten fremde Personen** bei Ihnen,
zum Beispiel Handwerker:innen.
Wenn Sie kein gutes Gefühl haben:
Verlangen Sie einen **Ausweis** von den Personen.
Rufen Sie vielleicht bei der **Firma** an.
Fragen Sie nach,
ob wirklich ein Termin ausgemacht ist.

Sexuelle Gewalt

Zur sexuellen Gewalt gehören viele Dinge, zum Beispiel:

- Sie müssen sich ausziehen.
- Sie müssen über sexuelle Dinge sprechen, die nur Sie selbst etwas angehen.
- Sie werden zu Fotos gezwungen, die sexy sein sollen.
- Sie werden an intimen Körper-Stellen berührt, zum Beispiel am Busen oder zwischen den Beinen.
- Sie werden zu Sex gezwungen.
- Sie müssen die Geschlechts-Teile von anderen Menschen anschauen.

Ungefähr jede dritte Frau und jeder elfte Mann haben schon sexuelle Gewalt erlebt.

Ein „Nein“ muss genug sein!

Sie müssen **nicht** Sex haben.

Es **darf keine sexuellen Handlungen** geben, wenn Sie das nicht wollen.

Es reicht, wenn Sie

- mit Ihrem Verhalten zeigen, dass Sie das nicht möchten.
- weinen.
- „Nein“ sagen.

Niemand darf Sie zu Sex zwingen.

In manchen Situationen kann eine Person dem Sex nicht zustimmen.

Zum Beispiel:

- Die Person ist körperlich schwächer als die andere Person.
Sie kann sich nicht wehren.
- Der Person geht es psychisch nicht gut.
- Die Person versteht nicht genau, worum es geht.
- Die Person kann die Sprache nicht so gut.

- Die Person schläft.
- Die Person hat ein Betäubungs-Mittel bekommen.

Auch in diesen Fällen kann man sexuelle Handlungen anzeigen.

Sexuelle Handlungen sind immer verboten, wenn die andere Person das nicht möchte.

Dazu gehören auch Vergewaltigungen, wenn man verheiratet ist.

Man kann solche Handlungen anzeigen.

Das können Sie selbst machen oder eine andere Person.

Es gibt eine Strafe für solche Handlungen.

Mehr Informationen finden Sie hier:

- In den Broschüren von der Beratungs-Stelle TARA:
taraweb.at
- Auf der Website **sexuellegewalt.at**
- Für Jugendliche:
In der Broschüre „RECHT sexy!“ von der Beratungs-Stelle Hazissa:
hazissa.at

Sexuelle Belästigung

Die häufigste Form von sexueller Gewalt ist sexuelle Belästigung.

Ungefähr drei Viertel der Frauen haben schon sexuelle Belästigung erlebt.

Sexuelle Belästigung passiert meistens an öffentlichen Orten, zum Beispiel in Lokalen. Sie kann aber auch an anderen Orten passieren, zum Beispiel:

- zu Hause
- bei Bekannten
- in der Arbeit
- bei der Ausbildung

Sexuelle Belästigung kann zum Beispiel so aussehen:

- Jemand schaut Sie unanständig an.
- Jemand macht sexuelle Kommentare.
- Jemand sagt Witze oder Sprüche, die Frauen schlecht machen.
- Jemand berührt Sie.
- Jemand will Sie zu sexuellen Handlungen überreden.

Tipps für Betroffene

Wenn Sie in einem Lokal sind,
können Sie das Personal fragen:

„Ist Luisa da?“

Dann bekommen Sie Hilfe.

Mehr Informationen dazu stehen auf Seite 38.

Sie **bestimmen selbst**,
wer Ihnen nahe kommen darf.
Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl.

Setzen **Sie klare Grenzen**.

Sagen Sie zum Beispiel: „Hände weg!“

Oder deuten Sie der Person,
dass sie weggehen soll.

Diskutieren Sie nicht mit Personen,
die Sie belästigen.

Sie müssen sich **nicht erklären**.

Bitten Sie das **Personal** um Hilfe,
zum Beispiel an diesen Orten:

- in Lokalen
- in Bussen, Zügen und Straßenbahnen
- bei Veranstaltungen
- bei Festivals

Bitten Sie eine **andere Person** direkt um Hilfe.

Sagen Sie zum Beispiel:

„Ich werde belästigt. Bitte helfen Sie mir!“

Rufen Sie jemanden an
oder tun Sie so, als ob Sie jemanden anrufen.

Rufen Sie im Notfall die **Polizei**
unter der **Nummer 133**.

Sexuelle Belästigung bei der Arbeit



Website der
Gleich-Behandlungs-Anwaltschaft

Bei der Arbeit kann sexuelle Belästigung
zum Beispiel so aussehen:

- Jemand schickt Ihnen unanständige E-Mails.
- Jemand sagt sexuelle oder unanständige Dinge.
Zum Beispiel, dass Sie sexy ausschauen.

Die sexuelle Belästigung kann von Vorgesetzten,
Kolleg:innen oder Kund:innen kommen.
Egal, wer Sie belästigt:

Sexuelle Belästigung ist **immer verboten**
und es gibt Strafen dafür.

Wenn Sie bei der Arbeit sexuelle Belästigung erleben,
können Sie sich an die
Gleich-Behandlungs-Anwaltschaft wenden.
Dort bekommen Sie Unterstützung.
Die Website lautet:
gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at

Auf den nächsten Seiten steht,
was Sie gegen sexuelle Belästigung tun können.

Tipps für Beschäftigte

Gehen Sie zu **Schulungen** über sexuelle Belästigung.

Wenn es keine Schulungen gibt,
sagen Sie Ihrer Firma,
dass Sie gerne solche Schulungen hätten.

Melden Sie, wenn jemand **schlecht behandelt** wird
oder wenn es zu **Gewalt** kommt.

Sie können sich zum Beispiel an diese Personen wenden:

- Ihre Vorgesetzten
- Gewalt-Beauftragte in Ihrer Firma
- Mitglieder des Betriebs-Rats

Setzen Sie **klare Grenzen**.

Sagen Sie sofort,
wenn jemand eine Grenze überschreitet.

Tipps für Betroffene

Melden Sie Ihrer Firma die sexuelle Belästigung.

Die Firma **muss** Ihnen helfen,
denn sie hat eine Fürsorge-Pflicht.

Das bedeutet: Die Firma muss darauf achten,
dass es Ihnen gut geht.

Schreiben Sie auf, was passiert ist.

Sammeln Sie **Beweise**,
zum Beispiel Nachrichten und Fotos.

Erzählen Sie anderen von der Belästigung.

Zum Beispiel Kolleg:innen, denen Sie vertrauen.

Oder dem Betriebsrat.

Der Betriebsrat vertritt die Beschäftigten in einer Firma
und setzt sich für sie ein.

Der Betriebsrat gibt Ihre Informationen nicht weiter.
Er unternimmt nur etwas, wenn Sie das möchten.

Holen Sie sich Hilfe von **Beratungs-Stellen**.

Sie können Sich zum Beispiel an die
Gleich-Behandlungs-Anwaltschaft wenden.

Das kostet nichts.

Ihre Informationen werden nicht weiter gegeben.

Sexuelle Belästigung am Telefon

Sexuelle Belästigung am Telefon ist auch eine Form von Gewalt.

Die Anrufe sind oft **anonym**.

Das bedeutet, dass die Telefon-Nummer nicht angezeigt wird.

Auf den nächsten Seiten steht, was Sie dagegen tun können.

Tipps für Betroffene

Sprechen Sie **nicht** mit den Personen, die Sie anrufen.

Sagen Sie nichts und legen Sie auf.

Bei vielen Handys kann man **Anrufe gratis blockieren**.

Wenn Sie einen Anruf blockieren, kann Sie diese Nummer nicht mehr anrufen. Fragen Sie bei Ihrem Handy-Anbieter nach. Wenn das bei Ihrem Handy nicht geht, gibt es auch Apps dafür.

Sie können Ihre Telefon-Nummer ändern.

Sie können zum Beispiel bei Ihrem Handy-Anbieter eine **Geheim-Nummer** bekommen.

Geheim-Nummern stehen **nicht** im Telefon-Buch oder im Internet.

Sie können bei Ihrem Handy-Anbieter einen Antrag für eine **Fang-Schaltung** stellen.

Fang-Schaltung bedeutet:

Es werden alle Anrufe aufgeschrieben, die Sie bekommen.

Auch bei anonymen Anrufern wird die Telefon-Nummer aufgeschrieben.

So können Sie herausfinden, wer Sie anruft und belästigt.

Rufen Sie die Polizei unter der Nummer 133.

Gewalt im Internet



Informationen zu den Gesetzen
gegen Hass im Internet

Gewalt im Internet geht sehr oft
gegen Frauen und Mädchen.

Das kann zum Beispiel so aussehen:

- Es gibt Hass-Kommentare gegen Frauen.
- Frauen werden beleidigt.
- Frauen werden blamiert.
- Es werden falsche Informationen veröffentlicht.
- Frauen werden bedroht.

Auch Partner:innen oder Ex-Partner:innen
können Gewalt im Internet ausüben.
Meistens wollen sie

- Angst machen.
- die andere Person zum Schweigen bringen.
- zeigen, dass sie viel Macht haben.

Sie können sich vor Gewalt im Internet schützen.
Auch im Internet gelten Regeln und Gesetze.

Informationen zu den Gesetzen finden Sie hier:

bmj.gv.at/themen/Fokusthemen/gewalt-im-netz.html
Oder Sie scannen den QR-Code.

Tipps für Betroffene

Sammeln Sie **Beweise**.

Machen Sie Screenshots.

Schreiben Sie das Datum und die Uhrzeit dazu.

Sie müssen **nicht schweigen!**

Sie können öffentlich zeigen,
wenn jemand Sie bedroht.

Erzählen Sie Personen davon, denen Sie vertrauen.

Wenn jemand mit Gewalt droht,
antworten Sie nur **kurz**.

Schreiben Sie zum Beispiel:

„Es ist nicht in Ordnung,
was du schreibst.

Ich werde etwas dagegen unternehmen.“

Melden Sie auf der Website,
wenn jemand gegen **Gesetze oder Regeln** verstößt.

Wenden Sie sich an das

Gewaltschutz-Zentrum Steiermark.

Die Telefon-Nummer ist: **+43 316 77 41 99**

Die Website lautet:

gewaltschutzzentrum-steiermark.at

Installieren Sie die App **banhate.com**.

Dort können Sie Hass-Nachrichten direkt melden.

Wenden Sie sich an den **Frauen*service** in Graz.

Die Telefon-Nummer ist: **+43 316 71 60 22**

Die Website lautet: **frauenservice.at**

Stalking



Website des
Gewaltschutz-Zentrums

Stalking ist Englisch.
Man spricht es so aus: Sto-king.
Stalking bedeutet,
dass eine Person Sie verfolgt und belästigt.

Es gibt verschiedene Arten von Stalking,
zum Beispiel:

- Jemand verfolgt Sie.
- Jemand geht Ihnen nach.
- Jemand ruft Sie oft an
oder schickt Ihnen Briefe und Nachrichten,
obwohl Sie das nicht möchten.

Stalking gibt es auch im Internet.

Wenn Sie jemand stalkt,
können Sie die Person anzeigen.
Ein Gericht kann dann
verschiedene Verbote beschließen,
zum Beispiel:

- Die Person darf **keinen Kontakt** mit Ihnen haben.
Auch nicht per Telefon oder E-Mail.
- Die Person darf **nicht**
in der Nähe von Ihrer Wohnung sein.
Das gilt auch für andere Orte,
an denen Sie regelmäßig sind.
Zum Beispiel für Ihren **Arbeits-Platz**.

Es gibt verschiedene Stellen,
die Sie beraten und die Ihnen helfen.
Zum Beispiel das **Gewaltschutz-Zentrum Steiermark**:
gewaltschutzzentrum-steiermark.at

Tipps für Betroffene

Wenn Sie jemand verfolgt oder belästigt:

Rufen Sie die Polizei unter der Nummer 133.

Sagen Sie der Person, die Sie stalkt,
nur 1 Mal:

„Ich möchte **keinen Kontakt** mehr mit dir.“

Danach beachten Sie die Person **nicht** mehr.

Sammeln Sie **Beweise**,
zum Beispiel Nachrichten, E-Mails und Briefe.
Schreiben Sie Datum und Uhrzeit dazu.

Sagen Sie anderen Menschen,
dass Sie jemand stalkt.
Zum Beispiel Ihren Freund:innen,
Verwandten oder Kolleg:innen.
So geben diese Menschen keine Informationen
an die Person weiter, die Sie stalkt.

Nehmen Sie **keine Geschenke oder Pakete** an
von der Person, die Sie stalkt.

Wenn Sie die Person oft anruft,
können Sie bei Ihrem Handy-Anbieter
eine **Geheim-Nummer** bekommen.
Geheim-Nummern stehen nicht
im Telefon-Buch oder im Internet.
Sie können auch Anrufe
von bestimmten Nummern blockieren.
Mehr Informationen finden Sie Seite 29.

Projekte, die unterstützen



Beratungs-Stellen und Kontakt-Stellen

Es gibt in Graz viele Beratungs-Stellen.
Zusätzlich gibt es auch viele Projekte und Aktionen,
die Menschen in schwierigen Situationen helfen.

Auf den nächsten Seiten
stellen wir Ihnen 3 Projekte vor.

Mehr Adressen finden Sie im
Internet: **graz.at/gewaltschutz**
Oder Sie scannen den QR-Code.

Das Projekt heißt: „Ist Luisa da?“
Für das Projekt arbeitet die Stadt Graz
mit der Beratungs-Stelle TARA
und mit der Polizei zusammen.

Ist Luisa da?

Das ist eine Aktion in Lokalen, Bars und Discos.
Die Aktion soll helfen,
Gewalt gegen Frauen zu verhindern.
Sie ist auch ein Hilfs-Angebot für Mädchen und Frauen
in unangenehmen Situationen.

In Graz machen ungefähr 80 Lokale
und 12 Jugend-Zentren mit.
Das Personal bekommt Schulungen
und lernt, wie es schnell helfen kann.

Sie können das Personal fragen: „**Ist Luisa da?**“
Das Personal weiß dann,
dass Sie Hilfe brauchen und hilft sofort.



Catcalls of Graz

Die Aktion setzt sich gegen Catcalling ein.

Catcalling ist Englisch

und wird so ausgesprochen: ket koling.

Catcalling bedeutet:

Jemand belästigt Sie mit Worten sexuell.

Zum Beispiel durch diese Dinge:

- Jemand ruft Ihnen unanständige Dinge zu.
- Jemand macht unanständige Bewegungen und Kommentare.
- Jemand macht Kuss-Geräusche oder pfeift.
- Jemand fordert Sie zu Sex auf.

Für diese Dinge gibt es keine Strafe.

Aber wenn Sie so etwas erleben,

können Sie auf Instagram an

@catcallsofgraz schreiben.

Oder Sie können ein E-Mail schreiben:

catcallsofgraz@gmail.com

Der Verein schreibt dann mit Kreide auf die Straße,
was Sie erlebt haben.

Dann fotografiert der Verein die Schrift
und teilt Ihre Erfahrung auf Instagram.

Ihr Name wird **nicht** genannt.

So macht der Verein sexuelle Belästigung sichtbar.

Beratungs-Stelle TARA

Die Beratungs-Stelle TARA unterstützt Frauen,
die sexuelle Gewalt erlebt haben.

Sie hilft den Frauen dabei,
die Gewalt zu verarbeiten.

Die Adresse ist:

Haydnngasse 7

Erdgeschoss,

Tür 1 8010 Graz

Die Telefon-Nummer lautet:

+43 316 31 80 77

Die Website lautet: **taraweb.at**

Selbstbewusst sein und sich selbst verteidigen

Viele Menschen gehen in der Nacht nicht gerne an diese Orte:

- Unterführungen
- Dunkle Gassen
- Parks
- Plätze, an denen wenig Menschen sind

Sie fühlen sich dort nicht sicher.

Die Stadt Graz hat eine große Verantwortung dafür, dass sich Frauen sicher fühlen.

Die Stadt kann zum Beispiel diese Dinge tun:

- über Gewalt gegen Frauen informieren
- Gassen, Straßen und Unterführungen besser beleuchten
- öffentliche Verkehrs-Mittel so planen, dass sie oft fahren und dass man überall gut hinkommt

Aber auch Sie selbst können etwas tun.

So haben Sie in solchen Situationen

mehr **Selbst-Bewusstsein**

und Sie **fühlen sich sicherer**.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps.

Tipps für Betroffene

Sie sind **nicht** schuld, wenn Sie sich unsicher fühlen oder wenn Sie jemand belästigt. Diese Tipps können Ihnen helfen. Aber verantwortlich sind **immer** die Täter:innen!

Gehen oder stehen Sie **aufrecht**. So fühlen Sie sich sicherer und Sie wirken selbstbewusst.

Machen Sie einen **Kurs für Selbst-Verteidigung**. Durch so einen Kurs

- spüren Sie Ihren Körper besser.
- wirken Sie selbstbewusster.
- haben Sie weniger Angst.

Setzen Sie **klare Grenzen**.

Sagen Sie zum Beispiel **laut und deutlich**:

„Lassen Sie meinen Arm los!“

Wehren Sie sich.

Bitten Sie **andere Menschen** direkt um Hilfe.

Gratis Alarm für die Tasche

Ein **kleines Alarm-Gerät** ist praktisch.

Damit können Sie im Notfall
ein lautes Geräusch machen.

So merken andere Personen,
dass Sie Hilfe brauchen.

Außerdem hören Täter:innen vielleicht auf,
Sie zu belästigen.

Sie können zum Beispiel eine Pfeife
oder einen Taschen-Alarm verwenden.

Ein Taschen-Alarm ist ein kleines Alarm-Gerät.

Beim Referat Frauen und Gleichstellung
bekommen Sie einen Taschen-Alarm **gratis**.

Sie können ein E-Mail schreiben:

frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

Oder Sie können anrufen:

+43 316 872 46 71

Hinweis: Sie haben keinen Rechts-Anspruch
auf den Taschen-Alarm.

Sie bekommen nur einen Taschen-Alarm,
wenn es noch einen gibt.



Was können Sie tun, wenn Sie Gewalt erleben?

Manchmal kann man sich **nicht** gegen Gewalt wehren.

Es ist wichtig, dass Sie sich
nicht schuldig fühlen oder schämen.

Es ist **nicht** Ihre Schuld,
dass Sie Gewalt erlebt haben!

Die **Verantwortung** haben **immer** die Täter:innen!

Tipps für Betroffene

Sprechen Sie mit Personen,
denen Sie vertrauen.

Solche Gespräche machen Ihnen Mut
und stärken Sie.

Sie sind **nicht allein!**

Wenden Sie sich an eine Beratungs-Stelle.
Dort können Sie mit Fachleuten sprechen.
Sie bekommen auch Unterstützung,
wenn Sie eine Person anzeigen wollen.

Beratungs-Stellen helfen Ihnen auch,
die Gewalt zu **verarbeiten**.

Gehen Sie zu **Ärzt:innen**,
wenn Sie körperlich verletzt sind.

In Graz gibt es eine **Gewalt-Ambulanz**.
Dort können Sie sich untersuchen lassen,
wenn Sie Gewalt erlebt haben.

Zeichen für Hilfe

Eine Frauen-Organisation aus Kanada hat im Jahr 2020 ein **Hand-Zeichen** erfunden. Durch die Plattform TikTok ist das Hand-Zeichen auf der ganzen Welt bekannt geworden.

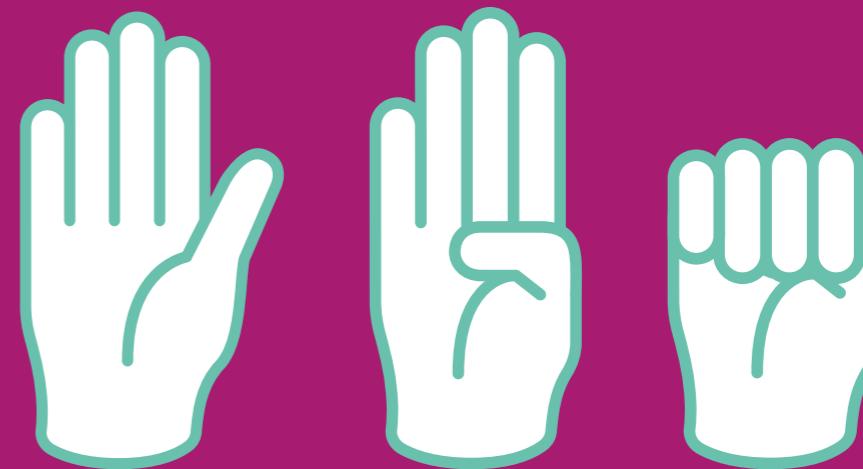
Wenn Sie Gewalt erleben, können Sie mit dem Zeichen fremde Menschen um Hilfe bitten. Die Täter:innen bemerken das nicht. Sie müssen dafür nicht sprechen, nur die Hand-Bewegung machen.

So können Sie zum Beispiel bei Online-Meetings zeigen, dass Sie zu Hause Gewalt erleben. Bitte **merken** Sie sich das Zeichen. **Tun Sie etwas**, wenn Sie das Zeichen sehen!

Tipps für Betroffene

Wenn Sie Hilfe brauchen, machen Sie diese 3 Hand-Bewegungen:

1. Halten Sie die Hand offen.
2. Winkeln Sie den Daumen an.
3. Machen Sie eine Faust.



Familien.Kompetenz.Zentrum.

Das Familien.Kompetenz.Zentrum.
hilft Familien mit Kindern unter 18 Jahren.
Familien können sich jederzeit
und in jeder Situation an das Zentrum wenden.
Denn Kinder bringen viel Freude,
aber auch viele Herausforderungen.

Das Amt für Jugend und Familie
ist für das Zentrum zuständig.
Hier gibt es viele Angebote

- für Einzel-Gespräche,
- für Familien,
- und in der Gruppe.

Hier können Sie auch mit anderen Eltern
über Ihre Erfahrungen sprechen.

Die Adresse lautet:
Grabenstraße 90b
8010 Graz

Unterstützung im Alltag

Der Alltag mit Kindern kann stressig sein.
Eltern haben viele verschiedene Aufgaben
und müssen viele Dinge lernen.

Viele Eltern sind damit überfordert.
Sie denken, dass sie schlecht vorbereitet sind.

Oft helfen den Eltern diese Dinge:

- Informationen
- Gespräche mit Fachleuten
- Schnelle Hilfs-Angebote
- Gespräche mit anderen Eltern

Das bekommen Eltern im
Familien.Kompetenz.Zentrum.

Eltern sollten sich so früh wie möglich
Unterstützung suchen.
So lernen sie gleich,
wie sie mit Herausforderungen umgehen können.

In schwierigen Zeiten für Sie da

Das Familien.Kompetenz.Zentrum.
ist in schwierigen Zeiten für Sie da,
zum Beispiel in diesen Fällen:

- Sie machen sich Sorgen
über das Verhalten Ihres Kindes.
- Es gibt Streit und Probleme in der Familie.
- Sie möchten über die Probleme reden
und nach neuen Lösungen suchen.
- Sie brauchen Hilfe für Ihre psychische Gesundheit.

Großes Angebot

Im Familien.Kompetenz.Zentrum.
bekommen Sie Beratung
und können andere Familien treffen.

Es gibt Angebote für Kinder,
Eltern, Großeltern und
für andere Vertrauens-Personen der Kinder.

Alle Informationen finden Sie hier:
graz.at/familienkompetenzzentrum

- Familien-Beratung
- Hilfe beim Finden von Lösungen
- Beratung für Paare
- Beratung für die Erziehung
- Rechtliche Beratung
bei einer Trennung oder einer Scheidung
- Eltern-Coaching
mit Tipps und Ratschlägen für Eltern
- Beratung zum Thema Jugend-Schutz

Broschüre SELBST SICHER!

Hier können Sie diese Broschüre bestellen:

Telefon-Nummer: **+43 316 872 46 71**

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

Diese Broschüre ist vom

Referat Frauen und Gleichstellung.

Hier finden Sie mehr Informationen

zu unseren Leistungen und Projekten:

graz.at/frauen

Besuchen Sie uns auch auf Social Media:

Facebook: **facebook.com/frauengraz**

Instagram: **instagram.com/fraueningraz**

Unsere Daten

Wer ist für die Broschüre verantwortlich?

Stadt Graz

Referat Frauen und Gleichstellung

Kaiserfeldgasse 17

1. Stock

8010 Graz

Wer hat die Broschüre erstellt?

Das Referat Frauen und Gleichstellung
gemeinsam mit Katja Josefus.

Wer hat die Broschüre gestaltet?

achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Wer hat die Broschüre in leicht verständliche Sprache übersetzt?

capito Graz

www.capito.eu

Produkt-Zertifikat

für das Informationsprodukt in der Version Leicht Lesen

mit dem Titel **Broschüre Selbst sicher**

zur Veröffentlichung **als gestaltetes Printobjekt**

durch den Auftraggeber **Landeshauptstadt Graz – Referat für Frauen und Gleichstellung**

Das Informationsprodukt erfüllt die Kriterien des Kriterienkatalogs von capito und wurde nach dem Qualitäts-Standard von capito für barrierefreie Information entwickelt.

Das Informationsprodukt ist für Menschen mit den folgenden Beeinträchtigungen geeignet:

Lese- und Lernschwierigkeit

Nicht-Deutsch als Erstsprache

Das Informationsprodukt ist gemäß dem Qualitäts-Standard von capito überprüft.

21 Prüfer*innen der Zielgruppe prüften das Informationsprodukt. Die Prüfer*innen waren zwischen 15 und 59 Jahren alt.

Das Informationsprodukt wird daher mit dem „Leicht Lesen“-Gütesiegel der Verständlichkeits-Stufe A2 gekennzeichnet. Jede Veränderung des Produkts ohne Rücksprache mit capito führt zur Ungültigkeit des Produkt-Zertifikats.



Leicht Lesen

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.
Texte mit diesem Gütesiegel sind leicht verständlich.
Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich

Unterschrift als Grafik



Zeichnungsberechtigte/r, Ursula Semlitsch, am 15.12.2023

Der Qualitäts-Standard von capito ist TÜV-zertifiziert.

www.capito.eu

Stadt Graz
Referat Frauen & Gleichstellung

Kaiserfeldgasse 17,
8010 Graz

+43 316 872-4671
graz.at/frauen