

INCREDEREA IN PROPRIILE FORȚE!

O viață fără
violență în Graz

Toate informațiile cu privire
la tema „Combaterea
violentei împotriva femeilor”
sub egida **#grazstehtauf**

GRAZ



Violența domestică	12
Condiții locative sigure	22
Violența sexuală	26
Hărțuirea sexuală	30
Hărțuirea sexuală la locul de muncă	36
Hărțuirea sexuală la telefon	42
Violența pe internet	46
Stalking	52
Inițiative care sprijină	56
Autoafirmarea și autoapărarea	62
Despre tăcere și ascultare	68
Semnalul pentru ajutor	72
Familii. Competență. Centru.	76

Stimați locuitori ai orașului Graz,

Această broșură este concepută ca un instrument util pentru punerea în practică, pune la dispoziție informații și oferă asistență pentru a putea acționa rapid în cazul unui incident. Pentru că violența împotriva femeilor ne privește pe toți!



© Christian Jungwirth

Elke Kahr

Primar

Violența nu este doar fizică

Violența nu se rezumă la agresiunile fizice. Diferitele forme variază de la violența fizică la violența psihologică și sexuală. Violența afectează un număr foarte mare de persoane: Doar 7,4 la sută dintre femei și 14,7 la sută dintre bărbați nu au avut niciodată experiențe violente.¹

Primul remediu împotriva violenței este sensibilizarea.

1: Conform Institutului austriac pentru studii în domeniul familiei (ÖIF), 2011: Violența în familie și în mediul social apropiat. Studiul austriac privind prevalența violenței împotriva femeilor și bărbaților. Universitatea din Viena, pag. 7.

Unde începe violența?
Care sunt drepturile mele?
Cui mă pot adresa?

Această broșură dorește să fie un ghid de ajutor pentru cei afectați, în situațiile dificile. Alte adrese și numere de telefon care vă pot ajuta pot fi găsite și la adresa **graz.at/gewaltschutz** sau prin intermediul codului nostru QR.

**CENTRE DE CONSILIERE ȘI
DE CONTACT**



Violența nu se rezumă la violența fizică

Glumele și limbajul sexist, tratarea femeilor și a fetelor asemenea unor obiecte – toate acestea formează baza pentru a justifica forme suplimentare de violență împotriva femeilor – iar structurile societății noastre și ideile răspândite, cum ar fi anumite modele de roluri, reprezintă elementele care pregătesc terenul în acest scop.

Datorită inegalităților structurale din societatea noastră (cum ar fi discriminarea femeilor la angajare), femeile sunt adesea dependente financiar de bărbați.

Acest lucru face și mai dificilă ieșirea dintr-o relație violentă.

Violența este adesea folosită pentru a demonstra putere sau pentru a exercita control asupra unei alte persoane.

Violența nu începe cu o palmă peste față – aceasta începe cu o atitudine disprețuitoare și discriminatorie față de ceilalți.

Crimele/femicidele se află în vârful piramidei violenței împotriva femeilor.

Piramida violenței



Femicidele

„Femicidul” se referă la uciderea unei femei, deoarece persoana respectivă este femeie. Este adesea punctul culminant al unei lungi istorii de acte de violență.

În majoritatea covârșitoare a femicidelor, autorul a fost partenerul sau fostul partener.

Un mediu social atent și posibilitatea de a beneficia de consiliere gratuită sunt esențiale pentru a preveni o escaladare a violenței.

Piramida violenței pe bază de șablon: <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs/>

Surse: 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>;

Asociația adăposturilor autonome pentru femei din Austria, aoef.at

Violența domestică



**CENTRE DE CONSILIERE
ȘI DE CONTACT**

Bărbații sunt mai predispuși la violență în locuri publice. Femeile sunt afectate în principal în cadrul parteneriatului și al familiei. Făptuitorii sunt **în mare parte bărbați, de regulă partenerii, membrii de familie sau persoanele cunoscute.**

Violența domestică nu este o formă bruscă de violență care apare o singură dată. În mod frecvent se constată creșterea intensității actelor de violență – până la escaladarea acestora. În numeroase situații, autorii faptelor regretă comportamentul lor, victima iartă și cercul vicios începe din nou.

Există numeroase instituții care vă pot ajuta să ieșiți din această spirală. Puteți regăsi adrese și link-uri prin intermediul codului QR.

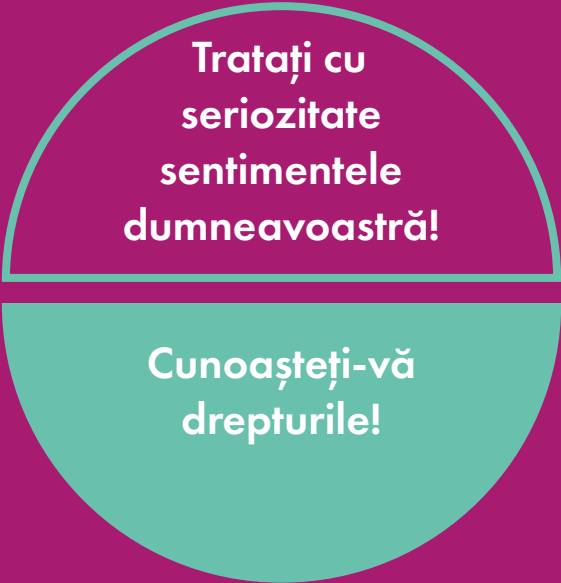
Măsuri de protecție imediată în caz violență domestică

Contactați poliția (133), dacă sunteți victima actelor de violență. Poliția poate lua de la autorul fetei cheile de la casă sau de la apartament, poate dispune părăsirea spațiului respectiv de către acesta și îi poate interzice acestuia accesul în imobil sau apropierea de acesta. Copiii, desigur, rămân în spațiul familial. În acest context, nu prezintă relevanță cine deține apartamentul sau casa sau cine este titularul contractului de închiriere.

În 2020, a fost creată posibilitatea legală de a emite o interdicție de acces în imobil sau de apropiere de acesta.

În cazul în care a fost pronunțată o astfel de interdicție, persoanei care provoacă pericolul îi este interzis să se apropie la mai puțin de 100 de metri de persoana în pericol, indiferent de locul către care se îndreaptă aceasta din urmă. În prezent, interdicțiile de acces sunt limitate la o perioadă de două săptămâni.

În această perioadă, puteți solicita instanței (cu ajutorul unui centru de consiliere) pronunțarea unei ordin judecătoresc provizoriu. Ordinul judecătoresc provizoriu poate fi valabil pentru o perioadă de până la șase luni, cel mult până la finalizarea oricărei proceduri judiciare.



**Tratați cu
seriozitate
sentimentele
dumneavoastră!**

**Cunoașteți-vă
drepturile!**

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- **Memorați numerele de apel pentru situații de urgență** chiar în telefonul mobil, pentru a putea efectua un apel rapid în situații de urgență:

Poliție	133
Salvare	144
Număr de apel de urgență la nivel european	112

- Informați-vă cu privire la spațiile de cazare pentru situații de urgență și memorați numerele de telefon ale **adăpostului pentru femei**, în Graz de exemplu: +43 316 429 900.
- **Contactați persoanele cunoscute**, prietenele sau prietenii sau apelați la servicii de consiliere profesională. **Tratați cu seriozitate sentimentele dumneavoastră!**
- Întrebați-vă **prietenele sau prietenii** și rudele dacă puteți **dormi** la aceștia peste noapte dacă nu vă simțiți în siguranță.

- Puteți obține sprijin și ajutor într-un **centru de consultanță**, puteți accesa adresele de contact prin intermediul codului nostru QR sau la adresa **graz.at/gewaltschutz**. **Informați-vă cu privire la drepturile dumneavoastră!**
- **Căutați-vă încăperi** cu sistem de închidere a ușii și din care puteți efectua apeluri telefonice (cu acoperire de semnal de telefonie mobilă).
- Asigurați-vă că bateria telefonului dumneavoastră mobil **este încărcată permanent**.

- **Solicitați vecinilor** să vă ajute în situații de urgență, respectiv **să contacteze telefonic poliția (133)**.
- **Pregătiți un pachet pentru situații de urgență** (bani, chei, haine, documente, medicamente) și ascundeți-l într-un loc la care dispuneți de acces corespunzător – de exemplu la locul de muncă, în măsura în care aveți acces în orice moment la acesta, sau la familia dumneavoastră.

- **Prezentați-vă în mod obligatoriu la medic** în situația în care ați suferit vătămări fizice (de exemplu viol) pentru a permite în acest mod colectarea de material probator.
- **Asistența profesională** vă este oferită în Graz de exemplu la centrul de consultanță Tara (mai multe informații în acest sens la pag. 61).

**CENTRE DE CONSILIERE
ȘI DE CONTACT**





Condiții locative sigure

Numai în situații izolate se înregistrează atacuri în zonele de intrare în imobile, în casa scării sau prin accesul neautorizat al făptuitorilor în locuințele aparținând terților.

În cele mai multe dintre aceste cazuri, victimele nu-i cunosc pe agresori.

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- **Dacă vă amenință cineva** sau dacă o persoană încearcă să pătrundă prin efracție în locuință dumneavoastră, contactați telefonic **poliția (133)**!
- **Nu oferiți necunoscuților informații** despre propria persoană.
- **Încuietorile de securitate** la nivelul ușilor și al ferestrelor vă pot oferi mai multă siguranță. **Persoanele care încearcă să pătrundă prin efracție sunt descurajate** și li se îngreunează accesul. Recomandările poliției judiciare vă oferă sprijin la securizarea locuinței dumneavoastră.

- **Nu permiteți persoanelor necunoscute accesul în locuință.** Folosiți un sistem de interfon, vizorul ușii sau un lanț de securitate. În acest fel, puteți continua să discutați cu persoana respectivă.
- Dacă aveți o presimțire cu privire la **furnizorii de servicii necunoscuți** cum ar fi prestatori de servicii sau comercianți, **solicitați-le prezentarea unui document de identitate!** Dacă este necesar, apelați la compania responsabilă. Interesați-vă dacă a fost programată o intervenție.

Violența sexuală

Faptul de a se dezbrăca sau de a vorbi despre lucruri intime, de a fi fotografiat într-un mod sexualizat, de a fi atins în părți intime ale corpului, de a efectua acte sexuale sau de a fi nevoit să se uite la părțile intime ale altor persoane - toate acestea pot fi considerate violență sexuală.

Aproximativ una din trei femei și aproximativ unul din unsprezece bărbați raportează experiențe de violență sexualizată.²

Un Nu trebuie să fie suficient!

Nu există nicio obligație de angajare în acte sexuale și acestea nu trebuie să aibă loc niciodată împotriva

2: A se vedea ÖIF, 2011.

voinței unei persoane. De asemenea, este suficient să refuzați, să plângeți sau să spuneți Nu.

Actele sexuale cu privire la care o persoană nu își poate exprima consimțământul – din cauza situației inferioare din punct de vedere fizic, psihologic, cognitiv sau lingvistic sau pentru că pur și simplu nu este posibilă rezistența (de exemplu, în somn sau sub anestezie) - pot face, de asemenea, obiectul unei plângeri.³

Actele sexuale împotriva voinței proprii (și, prin urmare, și violul marital) sunt pedepsite. Orice persoană poate depune o plângere, indiferent dacă ea este persoana afectată sau nu.

³: A se vedea paragraful 205 a din Codul Penal.

Mai multe informații pe tema violenței sexuale pot fi găsite:

- în broșurile biroului de consultanță TARA – **taraweb.at**
- precum și pe pagina de internet **sexuellegewalt.at**.
- Tinerii pot găsi informații în broșura „RECHT sexy!”, realizată de către centrul de specialitate. Hazissa – **hazissa.at**.



Hărțuirea sexuală

Infrațiunea sexuală comisă cel mai frecvent este hărțuirea sexuală.

Aproximativ trei sferturi dintre femei declară că au fost deja victimele hărțuirii.⁴

Hărțuirea sexuală este săvârșită în principal în locuri publice (de exemplu, în localuri, etc.), dar se poate produce și acasă, în locuința unui prieten, la locul de muncă sau în instituțiile de învățământ. Acestea se manifestă frecvent sub forma unor priviri sugestive, remarci sexuale, comentarii și glume sexiste, atingeri sau solicitări de acte sexuale.

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

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- În localuri puteți beneficia de asistență din partea personalului prin intermediul codului „**Luisa este aici?**“ (a se vedea pag. 58).
- Pentru a vă simți în siguranță în drumul spre casă, puteți apela **numărul de telefon din Graz pentru drumul către casă** vinerea, sâmbătă și înainte de sărbătorile legale, între orele 23:00 și 3:00, la numărul **+43 316 872-2277** .

În acest caz, o persoană de la secția de poliție din Graz va vorbi cu dumneavoastră la telefon până când veți ajunge acasă.

- Dumneavoastră stabiliți cine are voie **să se apropie de dumneavoastră** – și acordați în acest context atenție intuiției dumneavoastră.

- **Stabiliți limite clare și lipsite de ambiguitate,** cu cuvinte precum „Jos mâinile!“ și gesturi.
- Nu intrați în discuții cu hărțuitorii.
Nu trebuie să vă justificați.
- Solicitați **asistență din partea personalului** din localuri, din mijloacele de transport în comun sau la evenimente și festivaluri.

- **Solicitați ajutorul unei alte persoane în mod direct și ferm:** „Sunt hărțuită, vă rog să mă ajutați!”
- Sunați pe cineva sau prefaceți-vă că sunați pe cineva. **Dacă este necesar, anunțați poliția (133).**

Hărțuirea sexuală la locul de muncă



PAGINA WEB A OMBUDSMANULUI
PENTRU EGALITATEA DE TRATAMENT

E-mailurile insinuante, aluziile sau comentariile cu tentă sexuală, indiferent dacă provin de la angajatori, colegi sau clienți - hărțuirea sexuală reprezintă în toate situațiile o infracțiune pasibilă de sancțiune.

Ombudsmanul pentru egalitate de tratament vă oferă asistență. Puteți contacta această instituție la adresa **gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at**.

La paginile următoare veți obține informații despre modul în care puteți adopta măsuri împotriva hărțuirii sexuale.

Sfaturi practice pentru angajați

- Dacă sunt organizate **cursuri cu tema hărțuirii sexuale**, luați parte la acestea! Dacă nu sunt organizate astfel de cursuri, exprimați-vă dorința de a beneficia de formare în acest domeniu!
- Sesizați orice formă de **discriminare și uz de forță** (la superiori, responsabili pentru actele de violență sau membrii comitetului de întreprindere).
- **Definiți-vă clar limitele.**
Abordați fără întârziere încălcările limitelor.

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- **Îl puteți informa pe angajatorul dumneavoastră.** Acesta are obligația de a vă oferi sprijin și trebuie să asigure asistența dumneavoastră.
- Notați ce s-a întâmplat. **Adunați probe, de exemplu mesaje sau fotografii. Informați colegii în care aveți încredere și comitetul de întreprindere despre situația dumneavoastră.**

Comitetul de întreprindere va trata informațiile dumneavoastră în mod confidențial și va adopta măsuri suplimentare numai dacă doriți acest lucru.

- **Solicitați asistență la centrele de consiliere.**

Consilierea oferită de Ombudsmanul pentru egalitate de tratament este gratuită și confidențială și vă ajută exact în aceste cazuri.



Hărțuirea sexuală la telefon

Hărțuirea sexuală la telefon reprezintă, de asemenea, o formă de violență.

Adesea, apelurile sunt anonime.

În paginile următoare veți afla cum să adoptați măsuri împotriva acesteia.

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- **Nu dialogați cu persoana care v-a contactat telefonic**, nu spuneți nimic și închideți telefonul.
- În prezent, numeroase modele de Smartphone oferă posibilitatea de a **bloca gratuit apelurile** – informați-vă despre acest lucru de la furnizorul dumneavoastră de servicii de telefonie mobilă. Sunt disponibile și aplicații pentru această funcție.

- Puteți solicita un **număr secret** de la furnizorul dumneavoastră de servicii de telefonie mobilă.
- Schimbați-vă numărul de telefon.
- Solicitați o **interceptare** de la operatorii rețelei dumneavoastră de comunicații pentru a stabili identitatea hărțuitorilor.
- **Anunțați poliția (133).**

Violența pe internet



INFORMAȚII CU PRIVIRE
LA PACHETUL DE LEGI

Comentarii misogine de ură, insulte, jigniri, dezinformări, amenințări. Violența pe internet afectează în mod disproporționat femeile și fetele.

Această formă de violență poate fi experimentată, de asemenea, în relațiile de (fost) cuplu. De regulă, agresorii doresc să intimideze, să reducă la tăcere și să facă uz de forță.

Vă puteți proteja împotriva violenței pe internet, deoarece regulile și legile se aplică și în acest caz. Informațiile cu privire la pachetul de legi „Ura pe internet” sunt disponibile prin intermediul codului nostru QR sau la adresa **<https://www.bmj.gv.at/themen/Fokusthemen/gewalt-im-netz.html>**.

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- Cel mai bine este să colectați dovezi.
Realizați capturi de ecran și consemnați data și ora.
- **Nu trebuie să rămâneți tăcute!**
De asemenea, puteți divulga în public existența amenințărilor. Povestiți sau scrieți rudelor și prietenilor ceea ce se întâmplă.

- Trebuie doar să reacționați pe scurt la formele scrise de exprimare a violenței, de exemplu:
„Nu este în ordine ce ai scris, voi iniția demersuri împotriva ta.“
- Raportați încălcările legii sau ale directivelor la administratorul paginii respective de internet.

- **Centrul de protecție împotriva violenței din Stiria oferă ajutor în cazurile de hărțuire în mediul online.** Acesta poate fi contactat la numărul de telefon **+43 316 77 41 99** , precum și la adresa **gewaltschutzzentrum-steiermark.at** .
- De exemplu, puteți trimite sesizări privind mesajele de ură direct prin intermediul aplicației **banhate.com** a Agenției antidiscriminare din Stiria melden.

- Și **serviciul de protecție a femeilor** din Graz oferă consultanță în situațiile de hărțuire în mediul online, precum și al violenței în mediul online, fiind posibilă contactarea acestuia la numărul de telefon **+43 316 71 60 22** precum și la adresa de internet **frauenservice.at**.

Stalking



PAGINA DE INTERNET
A CENTRULUI DE PROTECȚIE
ÎMPOTRIVA VIOLENȚEI

Urmărire și hărțuire, apeluri repetate și nedorite, scrisori, e-mailuri și alte mesaje. Hărțuirea are mai multe fațete și poate fi practică și pe internet.

Puteți obține un ordin de restricție și un ordin de încetare emis de către instanță. Acesta îi interzice agresorului să vă contacteze, chiar și prin telefon sau e-mail. În plus, acesta nu are dreptul să stea în apropierea casei dumneavoastră sau în alte locuri pe care le frecvențați în mod periodic.

Sunt disponibile oferte de consiliere și asistență sunt disponibile, de exemplu, la Centrul de protecție împotriva violenței din Stiria, la adresa **gewaltschutzzentrum-steiermark.at**.

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- **Informați poliția (133)**, dacă sunteți urmărită sau hărțuită.
- Informați fără echivoc persoana care v-a hărțuit că **nu doriți să mai aveți contact** cu ea. Ulterior nu mai acordați atenție persoanei respective.
- **Adunați probe** (mesaje, e-mail-uri, scrisori ...) și consemnați data și ora acestora.
- **Informați persoanele** în care aveți încredere (prietene și prieteni, aparținători, colege și colegi),

că sunteți hărțuită, astfel încât persoana care vă hărțuiește să nu mai poată obține de la nimeni alte informații despre dumneavoastră.

- **Nu acceptați cadouri** sau pachete de la făptuitor.
- În cazul **hărțuirii prin telefon**, puteți solicita un număr secret de la furnizorul dumneavoastră de servicii de telefonie mobilă. De asemenea, puteți bloca apelurile de la anumite numere de telefon (a se vedea pag. 38 și 39 – Sfaturi pentru victimele hărțuirii sexuale la telefon).

Inițiative care sprijină



CENTRE DE CONSILIERE
ȘI DE CONTACT

Pe lângă numeroasele centre de consiliere, în Graz sunt disponibile și alte campanii și inițiative care au ca scop sprijinirea persoanelor aflate în situații dificile. La paginile următoare, trei dintre acestea sunt prezentate mai detaliat.

Puteți găsi mai multe adrese cu ajutorul codului nostru QR sau la adresa **[graz.at/gewaltschutz](https://www.graz.at/gewaltschutz)**.



Campania este implementată de Departamentul pentru femei și egalitate de șanse al orașului Graz, în cooperare cu centrul de consiliere TARA și cu poliția.



Luisa este aici?

Aceasta este o campanie de prevenire, o ofertă de asistență pentru fetele și femeile care doresc să iasă dintr-o situație neplăcută atunci când se află într-un local, un bar sau o discotecă.

În prezent*, aproximativ 60 de restaurante și 12 centre de tineret din Graz sunt „Localuri Luisa“. Angajații sunt instruiți și primesc toate informațiile de care au nevoie pentru a oferi asistență rapidă.

Fetele și femeile pot întreba personalul „Luisa este aici?“ și beneficiază de asistență imediată din partea personalului din local.

* Versiune: Noiembrie 2022.

Catcalls of Graz împotriva Catcalling

Termenul „Catcalling“ se referă la hărțuirea sexuală verbală. Strigătele cu tentă sexuală gesturile și comentariile sugestive, zgomotele care imită sărutul și fluierăturile, precum și solicitările de natură sexuală nu sunt pasibile de sancțiune.

Dacă ați avut o experiență de hărțuire sexuală, puteți scrie la **@catcallsofgraz** pe Instagram.

Experiența negativă este scrisă ulterior cu cretă pe strada unde a avut loc agresiunea verbală. O fotografie a scrisului cu cretă și un raport al experienței sunt postate – în mod anonim, bineînțeles. Acest demers face ca hărțuirea sexuală să fie vizibilă.

Centrul de consiliere TARA

Centrul de consiliere pentru femei în caz de violență sexuală din Stiria

În cazurile de violență sexuală, centrul de consiliere TARA îi ajută pe cei afectați să se împace cu violența pe care au suferit-o și să depășească trauma.

Haydngasse 7/parter/1, 8010 Graz

Tel.: +43 316 31 80 77

taraweb.at

Autoafirmarea și autoapărarea

Numeroase persoane evită gangurile, aleile întunecate, parcurile sau zonele cu număr redus de trecători pe timp de noapte ca urmare a necesarului lor de siguranță.

Planificarea urbană și politica poartă o mare responsabilitate în ceea ce privește sentimentul de securitate al femeilor. Acestea pot contribui la o creștere a nivelului de siguranță cu ajutorul diverselor măsuri, cum ar fi activități educaționale, îmbunătățirea iluminării aleilor, străzilor și a gangurilor, dar și prin intermediul unor legături mai bune de transport public.

Măsurile pe care le puteți întreprinde pe cont propriu pentru a vă simți mai încrezător și mai sigur în astfel de situații sunt explicate la paginile următoare.

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- Nu este vina dumneavoastră dacă vă simțiți nesigură sau chiar hărțuită. Următoarele recomandări practice vă pot fi de ajutor, **dar răspunderea rămâne în toate situațiile la făptuitor.**
- Prin intermediul unei **posturi corporale drepte** nu radiati doar încredere în sine, dar vă simțiți și mai sigure.

- **Cursurile de autoapărare** vă ajută la îmbunătățirea conștientizării corpului, să aveți mai multă încredere în dumneavoastră și să vă fie mai puțin frică.
- De asemenea, poate fi de ajutor să **stabiliți în mod clar și cu voce tare limite** de exemplu: „Dă-mi drumul la mână!“, și să ripostați fizic. De asemenea, cereți ajutor direct trecătorilor.

Alarma de buzunar gratuită

Cu un **sistem de alarmă de mici dimensiuni**, de exemplu o alarmă de buzunar sau un fluier, puteți genera un semnal sonor puternic în caz de urgență. În acest mod, puteți atrage atenția altor persoane și îi puteți descuraja pe infractori.

În cadrul **#grazstehtauf** – campania de protecție împotriva violenței a departamentului responsabil pentru femei & egalitate de șanse – veți primi o alarmă gratuită de buzunar *.

Vă rugăm să solicitați alarma de buzunar prin e-mail la adresa **frauen.gleichstellung@stadt.graz.at** sau telefonic la numărul **+43 316 872-4671** an.



* Nu există niciun drept legal în acest sens. În limita stocului disponibil.



Despre tăcere și ascultare

Uneori nu este posibil să vă apărați împotriva violenței. În astfel de cazuri, este important să nu vă simțiți vinovată sau rușinată.

Nu este vina dumneavoastră că ați fost victima violenței.

Responsabilitatea revine întotdeauna făptașilor!

Recomandări practice pentru persoanele afectate

- **Discutați despre situație cu persoane** în care aveți încredere. Astfel de discuții vă dau curaj și vă întăresc.
- **Nu sunteți singură!** Contactați un centru de consiliere. În cadrul acestuia puteți discuta cu experți despre ceea ce ați trăit sau puteți întreprinde acțiuni în justiție.

- Centrele de consiliere vă sprijină, de asemenea, în **depășirea** experiențelor generate de expunerea la acte de violență.
- Solicitați asistență medicală dacă ați fost vătămată fizică. La **clinica medico-legală ambulatorie** puteți beneficia de examinare.

Semnalul pentru ajutor

Acest semnal cu mâna a fost lansat de către Canadian Women's Foundation (CWF) în luna aprilie 2020 ca parte a unei campanii împotriva violenței domestice și a dobândit notorietate la nivel mondial prin intermediul platformei TikTok.

Acesta permite victimelor violenței să ceară sprijinul unor persoane străine fără ca agresorul să știe acest lucru. În cadrul întâlnirilor online, de exemplu, puteți folosi acest semnal tăcut pentru a indica faptul că sunteți supus violenței la domiciliu.

Prin urmare: vă rugăm să vă amintiți acest semn și să acționați atunci când vine vorba de voi!

Recomandări practice pentru persoanele afectate Semnalul cu mâna

Pentru a semnala că
aveți nevoie de ajutor,
efecuați succesiv
următoarele trei
semnale cu mâna.



1.
Deschideți palma



2.
Îndoii degetul mare



3.
Strângeți pumnul



Familii. Competență. Centru.

Centrul de competență pentru familii (Familien.Kompetenz.Zentrum.) Graz de la adresa din Grabenstraße 90 b reprezintă instituția de contact pentru familiile cu copii minori în toate situațiile și etapele fazele vieții. A aduce pe lume copii și a-i crește generează numeroase bucurii, dar implică și provocări.

Biroul pentru tineret și familie vă oferă dumneavoastră și familiei dumneavoastră o varietate de servicii individuale, familiale și de grup, precum și posibilitatea de a face schimb de idei cu alți părinți.

Sursă: Orașul Graz/Biroul pentru tineret și familie.

Sprijin în viața de zi cu zi

Viața de zi cu zi cu copiii poate fi stresantă.

Părinții se confruntă cu din ce în ce mai multe sarcini care necesită noi competențe.

Numeroși părinți simt că nu sunt suficient de pregătiți pentru rolul lor și că nu sunt la înălțimea acestuia.

Informațiile, contribuțiile profesioniștilor, sprijinul pe termen scurt sau discuțiile cu alți părinți sunt adesea utile.

Cu cât părinții caută mai devreme sprijin, cu atât mai repede învață să facă față provocărilor.

Alături de părinți în momente dificile

Personalul Centrului de competență pentru familii este alături de dumneavoastră,

- dacă sunteți îngrijorat de comportamentul copilului dumneavoastră sau dacă există certuri și conflicte în familie,
- dacă doriți să discutați despre aceste dificultăți și să căutați noi soluții,
- dacă aveți nevoie de ajutor psihosocial și psihoterapeutic.

Consiliere, întâlniri și implicarea părinților

La Centrul de competență pentru familii, copiii, părinții, bunicii și alte persoane care se ocupă de îngrijirea minorilor pot beneficia de o varietate de servicii individuale, familiale și de grup și pot face schimb de idei cu alte familii.

Toate informațiile și ofertele suplimentare:
[graz.at/familienkompetenzzentrum](https://www.graz.at/familienkompetenzzentrum)

- Consiliere familială și mediere
- Consiliere de cuplu
- Consiliere educațională
- Consultanță juridică în materie de separare și divorț
- Instruire pentru părinți
- Consiliere privind protecția minorilor

Broșura „SIGURANȚA PROPRIE!”

Puteți solicita broșura detaliată
„SIGURANȚA PROPRIE!” aici:

Telefon: +43 316 872-4671

frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

Informații privind serviciile și inițiativele
departamentului responsabil pentru problemele
femeilor și egalitatea de gen pot fi găsite la adresa
[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen).

Vizitați-ne și pe canalele noastre de socializare:

[facebook.com/frauengraz](https://www.facebook.com/frauengraz)

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

Caseta tehnică

Proprietar media

Orașul Graz | departamentul responsabil pentru
problemele femeilor și egalitatea de gen
Kaiserfeldgasse 17/etaj 1, 8010 Graz

Redacția

Departamentul responsabil pentru problemele femeilor
și egalitatea de gen cu sprijinul oferit de Katja Josefus

Execuție grafică

achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Tipar

Druckhaus Scharmer GmbH

Traducere

HOISS (www.uebersetzungen-hoiss.at)

Ediția 1, Graz, iulie 2023

**Departamentul responsabil
pentru problemele femeilor
și egalitatea de gen**

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

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