

# SICHERHEITSTIPPS

FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

SCHUTZ VOR  
GEWALTANGRIFFEN

- No Violence on Women
- Bez nasilja nad ženama
- Kadınlara karşı şiddete hayır
- Contra la violencia contra las mujeres



Frauen und Mädchen in der Stadt Salzburg sollen sich gut und sicher fühlen – in all ihren Lebenssituationen, privat, öffentlich, gleich welcher Herkunft, ob mit oder ohne Behinderung. Wenn es aber zu Übergriffen kommt, sollen sie wissen, was sie tun können und wo sie Hilfe bekommen.

In den „Sicherheitstipps“ finden sie alles Nötige – sie gehören in jede Handtasche.

**Mag.ª Anja Hagenauer**, Bürgermeister-Stellvertreterin



Jeder Mensch hat das Recht auf (Selbst-)Sicherheit, Schutz und Unabhängigkeit.

Es ist mir ein großes Anliegen, dass alle Mädchen und Frauen über ihre Rechte Bescheid wissen. Vor allem, dass sie **IMMER** das Recht haben, „Nein“ zu sagen, Grenzen zu setzen

und sich gegen körperliche oder psychische Gewalt zu wehren. Wir alle sind gefordert hinzusehen, Zivilcourage zu zeigen und entschlossen gegen jegliche Art von Gewalt aufzutreten. Diese Broschüre liefert wichtige mehrsprachige Informationen, wohin sich Frauen und Mädchen mit ihren Fragen rund um Gewalt, Belästigung, Sicherheit und Selbstverteidigung wenden können.

Ein „Nein“ bleibt immer ein „Nein“. Mädchen und Frauen entscheiden selber über ihren Körper, ihre Sexualität, ihr Leben!

**Mag.ª Martina Berthold MBA**,  
Landesrätin für Frauen, Jugend und Migration



Jeder kann dazu beitragen, seine persönliche Sicherheit zu erhöhen. Eine der wichtigsten Aufgaben der Polizei ist die Gewaltprävention. Das

heißt: wie kann ich Gewaltsituationen verhindern, oder wie kann ich ihnen richtig begegnen? Sehr oft sind Frauen und Mädchen Opfer von Gewalt.

Diese Broschüre soll helfen, wichtige Tipps anzunehmen und in unsicheren Situationen richtig zu handeln.

Die Polizei ist in jedem Fall als Ihr Ansprechpartner da.

**Franz Ruf**, Landespolizeidirektor von Salzburg



Die „Sicherheitstipps“ sind seit 16 Jahren eine beliebte Broschüre – wir haben sie überarbeitet, denn Gesetze zum Schutz vor Gewalt haben sich verbessert, ein Neudruck mit neuem Layout liegt nun vor. Frauen und Mädchen finden in den neuen Sicherheitstipps viele Infos und Kontaktadressen für jene Situationen, in denen sie sich unwohl fühlen, bedroht werden oder Gewalt erfahren.

**Karoline Brandauer**, Land Salzburg, Referat Frauen, Diversität, Chancengleichheit

**Teresa Lugstein**, make it – Büro für Mädchenförderung des Landes Salzburg

**Alexandra Schmidt**, Frauenbeauftragte der Stadt Salzburg

# Inhalt

1. <b>Rund ums Thema Sicherheit</b> .....	6
Was gibt Sicherheit, was macht Angst	
2. <b>Angst-Räume</b> .....	7
Hauseingang und Stiegenhaus	
3. <b>Nachts unterwegs</b> .....	8
4. <b>Unterwegs mit dem Auto</b> .....	13
4. <b>Stalking</b> .....	15
5. <b>Sexuelle Gewalt und Belästigung</b> .....	19
■ Sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen	
■ In öffentlichen Verkehrsmitteln	
■ In Lokalen	
■ Bei Veranstaltungen	
■ Am Telefon	
■ Am Arbeitsplatz	
■ Vergewaltigung	
■ Prozessbegleitung	
7. <b>Sicher wohnen</b> .....	30
8. <b>Gewalt in der Familie</b> .....	32
9. <b>Tipps für Außenstehende</b> .....	37
10. <b>Tipps für Mädchen</b> .....	38
11. <b>Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderungen</b>	41
12. <b>Tipps für Migrantinnen</b> .....	45
■ No Violence On Women	
■ Bez nasilja nad ženama	
■ Kadınlara karşı siddete hayır	
■ Violencia contra la mujer	
13. <b>Tipps für ältere Frauen</b> .....	50
14. <b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b> .....	53
15. <b>Wichtige Kontakte</b> .....	56
■ Kontaktadressen bei Notsituationen	
■ Kontaktadressen und Krisenstellen für Kinder und Jugendliche	
■ Adressen für Mädchen	
■ Jugendwohlfahrt in Stadt und Land Salzburg	
■ Weitere Informations- und Beratungsstellen	

# 1. Rund ums Thema Sicherheit

Was gibt Sicherheit, was macht Angst?

Sicherheit für Mädchen und Frauen geht alle was an. 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 alleine gelassen werden.

**Es muss zur Selbstverständlichkeit werden**, dass alle Menschen aktiv werden, wenn sie einen Übergriff beobachten – und dass alle Menschen gegen sexuelle Belästigung und gegen jede Form von Gewalt im öffentlichen Raum eintreten.

**Schlecht beleuchtete Straßen** und Wege, Plätze, Wohnhausanlagen, einzeln stehende Häuser oder auch Tiefgaragen können Unsicherheit und Angst auslösen. Auch der Kontakt mit manchen Menschen, zum Beispiel in der Nachbarschaft oder in bestimmten Lokalen, ist gelegentlich von unangenehmen Gefühlen begleitet.

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

**Es ist jedoch möglich**, sich im Vorfeld zu schützen und abzusichern und sich im Fall eines Übergriffs zu wehren. Vertrauen Sie auf sich und Ihre Fähigkeiten. Alle Erfahrungen zeigen, dass sich die meisten Angreifer durch aktive Gegenwehr abschrecken lassen.

# 2. Angst-Räume

Hauseingang und Stiegenhaus

Ca. 80 Prozent der sexuellen Gewalttaten werden von Bekannten, Verwandten und (Ehe-)Partnern begangen. Wenn der Täter ein Unbekannter ist, sind vor allem 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, informieren Sie die Gemeinde oder Stadtverwaltung davon. Möglicherweise kann die Stelle entschärft werden. Das Gleiche gilt für Durchgänge oder Plätze, die nicht oder nur schwach beleuchtet sind.

Für all diese Situationen gilt: Wenn Frauen aktiv und selbstbewusst auftreten, in dem sie beispielsweise mit aufrechter Haltung und klarem Blick nach vorne gehen, sind sie weitaus weniger gefährdet. Sie signalisieren damit, dass sie sich im schlimmsten Fall auch zur Wehr setzen werden.

So ein Auftreten ist nicht selbstverständlich und will gelernt sein. Sie können es (neben vielen praktischen Fertigkeiten) am besten in einem Selbstverteidigungskurs trainieren. Weitere Details hierzu auf Seite 53.



## In Lokalen

Viele Übergriffe, bis hin zu Vergewaltigungen, werden an alkoholisierten Mädchen und Frauen begangen. Oft machen die Täter ihre Opfer absichtlich betrunken, oder sie wählen bereits stark alkoholisierte Mädchen aus. Auch Drogen und zahlreiche andere Substanzen, sogenannte K.O.-Tropfen, werden oft unbemerkt in (die) Getränke gemischt. Die Folge kann sein, dass die Betroffenen stundenlang willenlos sind.

### TIPPS

**Getränke nicht unbeobachtet** stehen lassen, den Heimweg gemeinsam mit FreundInnen planen und vernünftig Alkohol konsumieren.



Wenn Sie im Lokal von anderen Gästen belästigt oder bedrängt werden, wenden Sie sich an das Barpersonal, sie müssen Ihnen helfen. Wenn Sie beobachten, dass jemandem etwas ins Getränk geschüttet wird, greifen Sie sofort ein. (Belästigung in Lokalen siehe auch Seite 10).

**Kontaktadressen:** Hilfe und Beratung bei sexueller Gewalt an Frauen und Mädchen:  
Frauennotruf Salzburg  
Paracelsusstraße 12, 5020 Salzburg  
Tel. 0662/88 11 00

## Bustaxi – Nachtbusse – Nachtstern

Wer in Salzburger Stadt nachtschwärmen will, kommt mit dem Bustaxi, dem Nachtbus oder dem Nachtstern sicher durch die Nacht.

### Bustaxi

Im Stadtgebiet der Stadt Salzburg und in den Gemeinden Wals-Siezenheim, Grödig, Bergheim, Elixhausen, Hallwang und Anif-Niederalm fahren auf 12 Routen eigens gekennzeichneten BusTaxis. Sie können selbst bestimmen, wo Sie entlang der Strecke aussteigen wollen.

Die gekennzeichneten Einstiegsstellen für das BusTaxi sind am Hanuschplatz (für Fahrten auf der linken Salzachseite) und in der Theatergasse (für Fahrten auf der rechten Salzachseite).

Das BusTaxi fährt täglich zwischen 23.30 und 1.30 Uhr in der Nacht von Freitag auf Samstag und Samstag auf Sonntag bis 3.00. Die Abfahrt erfolgt jeweils zur halben und zur vollen Stunde.

Der Fahrpreis beträgt EUR 4,50 pro Person.

Die Bustaxi Fahrpläne und nähere Infos finden Sie auf:  
<http://www.taxi.at/index.php/ueber-uns/das-bustaxi>

### Nachtbusse

Der Nachtbus fährt in der Nacht von Freitag auf Samstag, von Samstag auf Sonntag, sowie teils vor Feiertagen und bringt Sie sicher von der Stadt in den Tennengau, den Flachgau, den Pinzgau und den Pongau.

Der Fahrpreis beträgt EUR 4,50 pro Person (erm. EUR 3,00)  
Die Nachtbus Fahrpläne und nähere Infos finden Sie auf:  
<http://www.svv-info.at/de/fahrplaene/moonlight-express/>

### Nachtstern

Alle Nachtschwärmer werden freitags bis sonntags sowie vor Feiertagen vom Obus sicher und bequem nach Hause gebracht. Um 23.15 Uhr, 23.45 Uhr, 0.15 Uhr und 0.45 Uhr starten die Obus-Linien 1 – 7 von Rathaus, Hanuschplatz oder Theatergasse in alle Richtungen.

Die Linien fahren auf den gleichen Strecken wie tagsüber, nur die Linien 1 und 2 werden zusammengelegt. Die Linie 3 sichert den Anschluss zu den Nachtzügen der Salzburger Lokalbahn, die um 0.00 Uhr und um 2.00 Uhr abfahren. Neu ist der NachtStern auch auf der Linie 24 (ab Forellensiedlung)!

<http://www.salzburg-ag.at/verkehr/obus/fahrplan/#fahrplan-nachtstern-4>

### 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 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 können. Wenn Sie ein Handy bei sich haben und sie ein mulmiges Gefühl überkommt, 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 entgehen. Überprüfen Sie erst einmal, ob Sie tatsächlich verfolgt werden, indem Sie zum beispielsweise die Straßenseite wechseln. Folgt Ihnen jemand (der Mann) oder nicht? Drehen Sie sich um, schauen Sie im Fall Ihrem Verfolger ins Gesicht, um sich über die Situation klarer zu werden. Es kann auch helfen, vor einer Auslage stehen zu bleiben. Dann sehen Sie, ob der vermeintliche Verfolger vorbeigeht oder hinter Ihnen bleibt.

Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen sie in die entgegen gesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft, wie es Ihnen notwendig erscheint. Sie können die Richtung leichter wechseln als das Auto. Versuchen Sie gegebenenfalls das Autokennzeichen zu erkennen und sofort einen sicheren Ort zu erreichen.

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

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

### Bei einem Angriff

Wenn Sie 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 anderen Menschen gesehen werden, zum Beispiel Haltestellen, Lokale, Straßen. Machen Sie zum Beispiel an einer Kreuzung die Menschen in den Autos auf sich aufmerksam.



Bei Haustüren können Sie notfalls alle Klingeln drücken. 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 eventuellen Täter abschrecken (nähere Details siehe Seite 54.)

### Als Lenkerin – Vorsichtsmaßnahmen

Parken Sie Ihren Wagen auf hell beleuchteten Parkplätzen. Sperren Sie Ihr Fahrzeug immer ab, auch wenn Sie es nur kurz verlassen. Parken Sie Ihren Wagen in Garagen in der Nähe der Kassa oder des Lifts, oder auf gekennzeichneten Frauenparkplätzen, wenn es welche gibt. 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, also Brandknöpfe einschlagen.

Wenn ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt und aggressiv auftritt, verriegeln Sie die Tür und schließen Sie das 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 Polizei stehen.

Wenn Sie von einem Beifahrer belästigt werden, oder ein Unbekannter zu Ihnen in den Wagen zu steigen versucht: Solange hupen, bis er aufgibt!

### Als Beifahrerin – was das Autostoppen betrifft

Die Polizei und der Frauennotruf raten dringend vom Autostoppen ab. Tatsache ist, dass ein Großteil der Gewalttaten gegen Frauen an vermeintlich „geschützten“ Orten stattfindet. Einer dieser Orte ist das Auto. Als Beifahrerin sind Sie allerdings im Regelfall nicht wehrlos. Im Gegensatz zum Autolenker haben Sie beide Hände frei, beispielsweise wenn er versucht Sie sexuell zu belästigen. Machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort damit aufhören und anhalten soll, 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 Autobahnraststätten.
- **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

Der Begriff „Stalking“ meint die wiederholte und fortgesetzte Belästigung, Verfolgung oder sonstige andauernde Behelligung eines Opfers gegen dessen Willen.

Seit 1. Juli 2006 gibt es in Österreich das „Antistalking-Gesetz“. Es definiert genau, was Stalking ist und Opfern die Möglichkeit zum Schutz bietet. Demnach können folgende Verfolgungshandlungen und Kontaktaufnahmen bei der Polizei angezeigt werden:

- **Das Aufsuchen der räumlichen Nähe** des Opfers oder das hartnäckige in der Nähe aufhalten oder herumtreiben.
- **Das Herstellen des Kontakts** zum Opfer im Wege der Telekommunikation, durch sonstige Kommunikationsmittel oder durch Dritte, beispielsweise häufige Telefonanrufe, SMS oder häufiger Kontakt per Brief oder E-Mail.
- **Das Bestellen von Waren** oder Dienstleistungen für das Opfer unter Verwendung der persönlichen Daten des Opfers.
- **Die Verwendung der persönlichen Daten** des Opfers um Dritte zu bewegen, mit dem Opfer Kontakt aufzunehmen.
- **Unerwünschtes Zusenden** von Geschenken oder Blumen.
- **Verbreitung von Diffamierungen** und Unwahrheiten auf jegliche Art.
- **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 der Person unter anderem verbieten, das Opfer zu kontaktieren, es zu verfolgen, sich an bestimmten Orten aufzuhalten, oder auch Daten bzw. Fotos des Opfers weiterzugeben und zu verbreiten.



Die Polizei kann das Verbot des Verfolgens, der persönlichen Kontaktaufnahme oder des Aufenthaltes an bestimmten Orten vollziehen. 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 Hilfe bei familiärer Gewalt anbieten. Eine Auflistung verschiedener Einrichtungen finden Sie ab Seite 56.

## TIPPS

### Falls Sie Opfer von Stalking sind, hier einige Sicherheitstipps:

- **Machen Sie der Person** einmal (nicht öfter) unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt wollen. Es ist hilfreich, wenn diese Mitteilung jemand bezeugen kann oder wenn sie es anders beweisen können – schriftlich z.B.
- **Vermeiden Sie jeglichen Kontakt** zur stalkenden Person, beantworten Sie keine SMS, Telefongespräche, Briefe oder E-Mails. Ignorieren Sie die Person im direkten Kontakt und rufen Sie die Polizei, wenn Sie sich bedroht fühlen (oder sonst 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 mit genauer Ort- und Zeitangabe und heben Sie alle erhaltenen Nachrichten auf (auch E-Mails). Schicken Sie Geschenke und Briefe umgehend zurück.
- **Verständigen Sie Ihr Umfeld** von den Stalkinghandlungen und beschreiben Sie (vorweg) den Täter (z.B. durch ein Foto). Stalker neigen dazu, Kontakte zu Verwandten, FreundInnen, ArbeitskollegInnen des Opfers herzustellen. Durch Information Ihres Umfelds können Sie Manipulationsversuchen des Stalkers (z.B. durch Schlechtmachen Ihrer Person) vorbeugen.
- **Verfolgt Sie die stalkende Person** mit einem Fahrzeug, fahren Sie direkt zur nächsten Polizeidienststelle und machen Sie Meldung über das bereits Vorgefallene.

&gt;

&gt;

- **Falls die stalkende Person** Ihre Handynummer hat, 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 bekannten Handy, werden aber trotzdem nicht unmittelbar von seinen Nachrichten belästigt.
- **Werfen Sie keine persönlichen Gegenstände** weg, um der stalkenden Person nicht die Möglichkeit zu geben, diese gegen Sie zu verwenden.

**Die besten Chancen**, eine stalkende Person dazu zu bringen, die Stalkinghandlungen aufzugeben, erhalten Sie durch das vollkommene Ignorieren der Person, den absoluten Abbruch der Kontakte zu ihr und das lückelose Durchhalten dieser genannten Maßnahmen.

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



## 6. Sexuelle Gewalt

### Sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen

Mit dem 2006 erweiterten § 218 StGB gibt es im Strafrecht erstmals eine ausdrückliche Bestimmung gegen sexuelle Belästigung. Geschützt ist jede Person, die durch eine geschlechtliche Handlung einer anderen Person belästigt wird. Jedoch ist der Täter nur auf Antrag der belästigten Person zu verfolgen.

Zusätzlich macht sich strafbar, wer in der Öffentlichkeit eine geschlechtliche Handlung vornimmt, die geeignet ist, berechtigtes Ärgernis zu erregen.

Übergriff oder sexuelle Belästigung, das ist: Ungewolltes Berühren wie beispielsweise den Arm um die Schulter legen, am Knie berühren, ebenso das Herandrängen, taxierende Blicke, sexualisierte Bezeichnungen, gesprochene Anzüglichkeiten sowie Pfiffe. Auch das ungewollte Festhalten, Anstarren oder das Zwingen, die Schlafzimmer- oder Badezimmertür offen zu lassen sowie auch sexualisierte Bilder oder Filme.

Setzen Sie eindeutige Grenzen, wenn Sie belästigt werden. Stellen Sie mit Worten oder Gesten klar: „Ich will das nicht!“ Damit signalisieren Sie Stärke und weisen den Mann in die Schranken.

Sagen Sie deutlich – und falls nötig, wiederholt – was Sie wollen, zum Beispiel: „Lassen Sie mich sofort in Ruhe!“ Bei körperlicher Berührung: „Greifen Sie mich nicht an!“



### 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

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

### Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel ungewollt berührt oder sexuell belästigt, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Täters öffentlich. Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können: „Hände weg!“ „Lassen Sie das sofort bleiben!“ Damit stellen Sie den Täter bloß – nichts ist Männern, die Frauen belästigen und angreifen, peinlicher, als Aufmerksamkeit zu erregen.

Wenn Sie sehen, dass ein Mädchen oder eine Frau körperlich oder sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv! Betroffene brauchen Ihre Unterstützung. Sprechen Sie sie an: „Wollen Sie das wirklich?“ Sagen Sie auch dem Täter, dass er sofort seine Handlungen unterlassen soll. Wenden Sie sich an das Personal im Bus oder Zug und bitten Sie um Hilfe.



### Taxierende Blicke

Von Männern angestarrt zu werden, ist eine Form der Belästigung, die wohl jede Frau kennt. 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 und Übergriffen 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 stellen hierbei eine besondere Gefahr dar.

#### 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, Bierdeckel-haltern usw. ab.
- **Beschweren Sie sich beim Personal** des Lokales. 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 Artikel „Nachts unterwegs“ (Seite 8)

### Belästigung bei Veranstaltungen

Beim Besuch von Partys, Konzerten, Zeltfesten usw. bedenken Sie immer vorher, 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.

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

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.



## Belästigung am Telefon

Auch (sexuelle) Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung. Obszöne Anrufe können Angst und Schrecken auslösen und in einen regelrechten Psychoterror ausarten.

### TIPPS

#### Mögliche Reaktionen:

- **Den Hörer kommentarlos auflegen** ist oft eine zielführende Methode, um den Anrufer loszuwerden.
- **Bei wiederholten Anrufen:** Trillerpfeife neben das Telefon legen und kräftig in den Hörer pfeifen. Anrufbeantworter anschaffen und einschalten. Die wenigsten anonymen Anrufer gehen das Risiko ein, Obszönitäten auf Band zu sprechen.
- **Eine einfache Methode** gibt es bei den digitalen Festnetz-Telefonen – 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. Auch bei Mobiltelefonen können bestimmte Nummern gesperrt werden.
- **Um „Telefonterror“ vorzubeugen**, können Sie auch eine Geheimnummer 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. Der Service ist nur möglich bei Telefonen mit Rufnummernanzeige am Gerät. Mehr dazu unter der Gratis-Telefonnummer der Telekom-Austria: 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.

## Belästigung am Arbeitsplatz

Ein Teamleiter oder Kollege macht wiederholt sexistische Bemerkungen, umfasst seine Kolleginnen bei jeder Gelegenheit an den Hüften oder 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 in beidseitigen Einverständnis geschieht. Ist dies nicht gegeben 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:**  
Referat für Frauen, Diversität, Chancengleichheit  
Tel. 0662/8042-4042
- **als Mitarbeiterin in der Stadtverwaltung:**  
BeauftragtenCenter der Stadt Salzburg – Frauenbüro
- **Helpline Sexuelle Belästigung:**  
Telefonhotline 0664/88 38 69 32  
Dienstag 9.00–11.00 und Donnerstag 16.00–18.00 Uhr  
[www.uni-salzburg.at/helpline](http://www.uni-salzburg.at/helpline);  
Betreuung durch eine Juristin des Gewaltschutzzentrums Salzburg.  
Gemeinsame Initiative der Salzburger Universitäten (PLUS, MOZ & PMU), Land Salzburg und Salzburger Landeskliniken
- **Frauennotruf Salzburg:** Tel. 0662/88 11 00

## Vergewaltigung

### Was tun nach einer Vergewaltigung?

Wenn Sie vergewaltigt wurden, ist es ganz wichtig zu wissen: Die Schuld und Verantwortung für die Tat liegt immer bei demjenigen, der die sexuellen Gewalthandlungen ausübt! Häufig kommt es vor, dass Frauen unmittelbar nach der Vergewaltigung unter akuten Belastungsreaktionen leiden wie beispielsweise Schlaf- und Konzentrationsstörungen, erhöhte Erregungs- und Angstzustände und Panikattacken, um nur einige zu nennen.

Behalten Sie den Vorfall nicht für sich! Wenden Sie sich an eine Person Ihres Vertrauens und/oder suchen Sie Rat und professionelle Hilfe bei einer Fachberatungsstelle.



### Ärztliche Abklärung und Untersuchung!

Lassen Sie körperliche Verletzungen unbedingt sofort ärztlich behandeln und bestätigen, auch dann, wenn Sie keine offensichtlichen Beschwerden haben (HIV- und Schwangerschaftstest). In vielen gynäkologischen Ambulanzen von Krankenhäusern und Kliniken werden darüber hinaus spezielle Untersuchungen durchgeführt, um Spuren wie beispielsweise Spermien oder Haare, für den Fall einer Anzeige sicherzustellen.

Wenn Sie Beweismittel wie Kleidung oder andere relevante Gegenstände haben, geben Sie diese in einem trockenen Papiersack in der Ambulanz ab. Diese können zwecks Spurensicherung an ein gerichtsmedizinisches Labor geschickt und bei einem möglichen späteren Strafverfahren als Beweismaterial dienen. Im Fall einer Anzeigenerstattung sind alle Untersuchungen kostenlos.



### **Recht auf Einvernahme durch eine weibliche Polizeibeamtin – psychosoziale und juristische Prozessbegleitung**

Bei einer Anzeigenerstattung haben Sie das Recht, von einer weiblichen Beamtin einvernommen zu werden, sowie auch das Recht auf Begleitung und Beistand durch eine Person Ihres Vertrauens (Freundin, Mitarbeiterin einer Beratungsstelle etc.).

Sexualdelikte sind sogenannte Offizialdelikte. Das bedeutet, dass eine Anzeige in jedem Fall strafrechtlich verfolgt werden muss. Die betroffene Person bzw. das Opfer kann eine Anzeige auch nicht mehr zurückziehen. Betroffene können sich vor einer Anzeige anonym und umfassend durch eine Fachberatungsstelle informieren.

Sollten Sie sich für eine Anzeige entscheiden, wird Ihnen kostenlos eine psychosoziale und juristische Prozessbegleitung zur Verfügung gestellt.

**Frauennotruf Salzburg**, Tel. 0662/88 11 00

**Gewaltschutzzentrum Salzburg**, Tel. 0662/87 01 00

**Frauenhaus Salzburg**, Tel. 0662/458 458

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

[www.prozessbegleitung.co.at](http://www.prozessbegleitung.co.at)

### **Das Angebot der Prozessbegleitung umfasst:**

- Informationen über Ablauf und Folgen einer Anzeige und eines strafrechtlichen Verfahrens
- Informationen über Rechte und Pflichten im Strafverfahren
- Psychosoziale und juristische Begleitung zu polizeilichen und gerichtlichen Einvernahmen
- Psychosoziale Begleitung zu ÄrztInnen- und Gutachterterminen
- Juristische Vertretung bei Gericht und Verfahrensbegleitung durch RechtsanwältInnen
- Informationen zu / Vermittlung von psychotherapeutischen Angeboten

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.



## TIPPS

### 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. Eine Bank würde nie telefonisch Ihre Kontodaten erfragen, auch Auskünfte über Ihre Ersparnisse werden nie telefonisch besprochen.
- **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

### 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.
- **Wenn Ihnen am Telefon** jemand Informationen über Ihr Konto entlockt hat: wenden Sie sich umgehend an Ihre Bank. Oft ist es Betroffenen peinlich, dass Sie auf einen Betrug „hereingefallen“ sind – das kann jedoch leicht passieren, denn diese Personen sind gut geschult. Nur keine falsche Scham.
- **Wenn Ihnen am Telefon** jemand etwas verkauft hat, das Sie eigentlich nicht wollten: Sie können meist innerhalb einer Woche zurücktreten, bitten Sie jemanden um Hilfe dafür.



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. Gewalt hört nicht von selbst auf. 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:

- **Kontaktadressen für Minderjährige** sind im Kapitel 15 auf Seite 58 aufgelistet.

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  
Hallein, Tel. 06245/80 261  
Pinzgau, Tel. 06582/74 30 21

### ■ Frauennotruf Salzburg

Tel. 0662/88 11 00

### ■ Frauennotruf Innergebirg

Tel. 0664/500 68 68

### ■ Gewaltschutzzentrum Salzburg

Tel. 0662/870 100  
Beratung, Unterstützung und Sicherheitsplanung bei Beziehungskonflikten und Beziehungsgewalt, auch anonym und muttersprachlich



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 Salzburg, Tel. 0662/870 100.

### **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.

Wenn Sie ihr Partner schlägt und/oder bedroht und Sie die Polizei rufen, können 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 zwei Wochen lang nicht betreten. Wenn Sie innerhalb der zwei Wochen beim zuständigen Bezirksgericht einen „Antrag auf Erlassung einer Einstweiligen Verfügung“ stellen, verlängert sich das Betretungsverbot auf längstens vier Wochen.

Darüber hinaus kann das Gericht dem Gewalttäter durch eine „Einstweilige Verfügung“ für mindestens ein halbes Jahr das Betreten Ihrer Wohnung und auch der näheren Umgebung verbieten.

Die Polizei gibt Ihnen auch ein Informationsblatt mit Ihren rechtlichen Möglichkeiten und Beratungsstellen. Gleichzeitig wird das Gewaltschutzzentrum Salzburg von der Polizei informiert.



Die Polizei und das Gewaltschutzzentrum melden sich bei Ihnen innerhalb von drei Tagen persönlich und fragen, ob der Täter das Betretungsverbot auch einhält. Das ist wichtig und geschieht zu Ihrem Schutz. Ebenso werden sich MitarbeiterInnen des Gewaltschutzzentrums, einer Opferschutzeinrichtung, melden und Hilfe und Unterstützung anbieten, auch bei rechtlichen Fragen, da die Polizei das Gewaltschutzzentrum automatisch verständigt.

Sollte der Gewalttäter während eines aufrechten Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei. 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 (Tel. 0662/870 100).

## TIPPS

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

- **Speichern Sie eine Liste mit Telefonnummern** von Polizei, Frauenhaus, Frauennotruf, Freunde und Freundinnen, Verwandte und so weiter .
- **Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren** können und oder ersuchen Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn, die Polizei zu rufen, sobald aus Ihrer Wohnung Hilferufe, Klopfen, Schreie oder Lärm zu hören sind.
- **Legen Sie Geld zur Seite**, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.
- **Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel** nachmachen. Machen Sie ein Notpaket mit Geld, Sparbüchern, Schlüssel, Dokumenten, Kleidung und Medikamenten für sich und die Kinder und bewahren Sie es in einem Versteck, aber an einem möglichst leicht zugänglichen Ort auf.
- **Ersuchen Sie eine Verwandte**, 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 Familie, Freundin, Nachbarin, 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 geben, 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.



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 klarmachst, 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.

## **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. Informiere jedenfalls jemanden davon, wann und wo du bist.

## **In der Schule und am 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 Klassenkolleginnen. Gemeinsam seid ihr stärker. Ihr könnt dem Mitschüler oder Lehrer selbstsicher entgegentreten und klar machen, dass ihr sein Verhalten nicht duldet. Vielleicht könnt ihr auch einen Selbstverteidigungskurs in der Schule organisieren.

Auch Belästigungen am 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 17.

### 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. 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 Behinderungen

Viele Frauen erleben Gewalt. Gewalt kann alle betreffen. Mädchen und Frauen mit Behinderungen erfahren viel öfter Gewalt als Frauen ohne Behinderungen. Häufig beginnt die Gewalterfahrung bereits in der Kindheit. Vor allem die von sexueller Gewalt. Die Gewalt geschieht meistens zuhause oder in der Schule oder in Einrichtungen.

Die Täter und Täterinnen, die diese Gewalt ausüben sind den Betroffenen meist bekannt (zum Beispiel jemand aus der Familie, Partner oder Partnerinnen, andere Bewohner oder Bewohnerinnen, Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen, Betreuer und Betreuerinnen...). Bei sexueller Gewalt sind die Täter meist männlich.

Oft erleben diese Mädchen dann auch später als erwachsene Frauen noch weitere sexuelle Gewalt. Besonders betroffen sind gehörlose Frauen aber auch Frauen mit psychischen Beeinträchtigungen.



Gründe dafür sind zum Beispiel verstärkte Abhängigkeiten von den Betreuungs- oder Pflegepersonen. Aber auch fehlende Aufklärung und zu wenig Wissen über die Rechte spielen dabei eine wichtige Rolle. Viele trauen sich auch nichts zu sagen, weil sie glauben, sie können nichts ändern. In den Einrichtungen gibt es oft keine klaren Ansprechpersonen für Mädchen und Frauen und sie fühlen sich nicht ernst genommen.

### Sexuelle Gewalt – was heißt denn das genau?

Sexuelle Gewalt ist, wenn jemand Mädchen und Frauen anfasst, obwohl sie das nicht wollen, oder sexuelle Bemerkungen über ihren Körper macht. Dazu gehört auch ungewolltes Küssen bis hin zu erzwungenem Geschlechtsverkehr. Oder wenn jemand Mädchen und Frauen dazu zwingt, Bilder oder Filme über Sex anzuschauen.



### 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.

### Wie die Beratung gegen Gewalterfahrungen vorbeugen kann:

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

### Was Spaß macht:

- sich anlachen, sich necken
- kuscheln, schmuse, 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.

Auch gegenüber meinen Kollegen und Kolleginnen, meinen Vorgesetzten, meinen Freunden und Freundinnen, Familienmitgliedern und Betreuungspersonal. 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.

### ABER:

Jede Frau, egal wie alt, hat das Recht auf selbst bestimmte Sexualität und eine erfüllende Partnerschaft und kein Mädchen, keine Frau muss sexuelle Gewalt einfach hinnehmen.



Keine Frau und kein Mädchen ist schuld, wenn sie Gewalt erlebt. Erzähl jemandem davon. Du hast das Recht auf Hilfe.

- **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

Hilfe für gehörlose und hörbehinderte Personen, Weiterleitung an örtlich zuständige Sicherheitsdienststellen  
Selbstverteidigungskurse speziell für Mädchen und Frauen mit Behinderungen  
Details auf Seite 55.

## 12. Tipps für Migrantinnen

Gewalt hat viele Gesichter: erniedrigen, demütigen, beleidigen, beschimpfen, missachten, benutzen, belästigen, quälen, schlagen, missbrauchen... Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf Schutz und Sicherheit!

Haben Sie Probleme als Frau hier in Österreich?  
Dann gibt es Beratung und Hilfe für Sie.

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

### Notrufe

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



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

- Salzburg, Tel. 0662/45 84 58, rund um die Uhr
- Hallein, Tel. 06245/80 261
- Pinzgau, Tel. 06582/74 30 21, 0664/500 68 68

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

### 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 are having problems as a woman apply to institutions providing support and counseling!

Verein VIELE – Centre of counseling for girls and women from different cultures, Tel. 0662/87 02 11,  
Legal and social counseling in Turkish, Serbian, Croatian, English and German.

#### Helplines

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

#### Women's Shelters

Sheltered housing for menaced or maltreated women and their children

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

### Bez nasilja nad ženama

Nasilje ima više lica: ponižavanje, vrijeđanje, psovanje, nepoštovanje, iskorištavanje, uznemiravanje, mučenje, udaranje, zloupotrebljavanje,...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, Tel. 0662/87 02 11,  
Za pravna, socijalna i porodična pitanja na srpskom, hrvatskom, bosanskom, turskom, engleskom i njemačkom.

#### Hitni poziv

- Frauennotruf, Tel. 0662/88 11 00, njemački i engleski,
- Poziv u nevolji za Pinzgau/Lungau/Pongau, Tel. 0664/500 68 68 (dvadeset četiri sata)
- Državni zakon za zaštitu od nasilja u porodici, Tel. 0662/870 100

#### KUĆA ZA ŽENE

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

- Salzburg, Tel. 0662/45 84 58 (dvadesetčetiri sata)
- Hallein, Tel. 06245/80 261
- Pinzgau, Tel. 06582/74 30 21, 0664/500 68 68



### Kadınlara karşı siddete hayır

Şiddetin şekli çoktur. Örneğin: aşağılamak, küçük görmek, hakaret etmek, küfretmek, dikkate almamak, kullanmak, rahatsız etmek, eziyet etmek, dövmek, suistimal etmek... Bunlara karşı korunabilmeniz ve güvenliğiniz için yasal haklarınız var!!

Kadın olarak yabancı bir ülkede sorunlarınız mı var?  
O zaman sizin için danışma ve yardım imkanları da var!

Verein VIELE – Kızlar ve kadınlar için kültürler arası danışma merkezi, Tel. 0662/87 02 11,  
Hukuki, sosyal ve aile konularında danışmanlık (Almanca, İngilizce, Türkçe, Sırpça, Hırvatça, Bosnaca)

#### Acil hatlar

- Frauennotruf (Kadınlar için acil hat),  
Tel. 0662/88 11 00
- Pinzgau/Lungau/Pongau bölgeleri için acil hat,  
Tel. 0664/500 68 68
- Aile içi şiddete karşı Müdahale Merkezi Salzburg (IST),  
Tel. 0662 /870 100

#### Kadın Sığınma Evi

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

- Salzburg, Tel. 0662/45 84 58 (24 Saat ulaşabilirsiniz)
- Hallein, Tel. 06245/80 261
- Pinzgau, Tel. 06582/74 30 21, 0664/500 68 68

### Violencia contra la mujer:

La violencia tiene distintas caras: degradar, humillar, offender, insultar, faltar el respeto, acosar, torturar, golpear, abusar... Usted tiene el derecho legal de protección y seguridad.

Tiene usted problemas como mujer aquí en Austria?  
Entonces hay asesoramiento y ayuda para usted!

Fundación VIELE – Centro intercultural de asesoramiento para mujeres adolescentes y adultas,  
Tel.: 0662/87 02 11, asesoramiento legal, social y familiar en idioma Turco, Serbio, Bosnio, croata, Inglés o alemán

#### Llamadas de emergencia

- Para mujeres,  
Tel. 0662/88 11 00, en alemán y inglés
- Para los distritos „Pinzgau/Lungau/Pongau”,  
Tel. 0664/500 68 68 (con horario permanente)
- Centro de protección contra la violencia en la familia /  
Intervención Salzburg, Tel. 0662/87 01 00

#### Casa de mujeres

Formas protegidas de vivienda para mujeres amenazadas o maltratadas y para sus hijos.

- Salzburgo, Tel. 0662/45 84 58  
(accesible durante todo el día)
- Hallein, Tel. 06245/80 261
- Pinzgau, Tel. 06582/74 30 21, 0664/500 68 68

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. Das ist der beste Weg zu einer besseren Situation daheim und zu einem starken Selbstwertgefühl für Sie persönlich.



## 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 Salzburg** – Hilfe und Beratung bei sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Frauen  
Tel. 0662/88 11 00
- **Frauennotruf Innergebirg**  
Tel. 0664/500 68 68 – rund um die Uhr
- **Gewaltschutzzentrum Salzburg** – Beratung und Unterstützung für Frauen in familiären Gewaltsituationen  
Tel. 0662/87 01 00

## 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 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. Handelt es sich um Verteidigungs- oder Kampfsport?

Kampfsportarten wurden zumeist von Männern für Männer entwickelt. Im Vordergrund stehen die sportliche Betätigung und der Spaß am Kämpfen. Das Erlernen einer traditionellen Kampfsportart, zum Beispiel Judo, Karate kann zwar auch die Selbstsicherheit fördern, das Reaktionsvermögen verbessern und Techniken der Selbstverteidigung vermitteln. Es ersetzt aber nicht den Besuch eines Selbstverteidigungskurses speziell für Frauen. 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.

### Alarm und Schutzgeräte

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

Der Kriminalpolizeiliche Beratungsdienst rät zu Alarmgeräten wie Trillerpfeifen oder kleine Geräte, die in der Handtasche Platz haben und auf Knopfdruck Alarm schlagen. Die Firma Dolphin Technologies GmbH bietet einen „Pocket Alarm“ für rund 9 € an. Dieser kann unter Tel. 02236/31 21 21 oder [info@dolphin.co.at](mailto:info@dolphin.co.at) 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:

- **BeauftragtenCenter der Stadt Salzburg – Frauenbüro**, Tel. 0662/8072-2046
- **DREHUNGEN** – Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen, Tel. 0676/34 72 725 Franziska Wührer
- **DREHUNGEN** – Selbstverteidigung für Mädchen, Tel. 0699/17 45 69 23 Gabriele Weinberger

### 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.

### make it Büro für Mädchenförderung,

Tel. 0662/8042-2171  
und BeauftragtenCenter der Stadt Salzburg – Frauenbüro,  
Tel. 0662/8072-2043



### Weitere Angebote:

- **Verein Selbstbewusst** – Selbstverteidigungskurse für Mädchen ab 12 Jahren, Tel. 0650/23 03 30 240, <http://www.selbstbewusst.at/workshops/selbstverteidigungskurse-maedchen/>
- **Polizeisportverein Salzburg** – Jiu-Jitsu und Selbstverteidigung, Tel. 0650/76 10 938, Kurse für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren, Kinderkurse ab 8 Jahren.
- **BUDO-Akademie im Haus der Jugend**, Tel. 0662/62 01 35 – Kurse nur mehr für Gruppen auf Anfrage!!

## Kontaktadressen bei Notsituationen

### ■ Frauenhelpline gegen Männergewalt

Tel. 0800/222 555, [www.frauenhelpline.at](http://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; Paracelsusstr. 12, 5020 Salzburg  
[beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at](mailto:beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at)  
[www.frauennotruf-salzburg.at](http://www.frauennotruf-salzburg.at)  
Persönliche Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung.  
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](mailto:office@frauenhaus-salzburg.at)  
[www.frauenhaus-salzburg.at](http://www.frauenhaus-salzburg.at)  
Geschützter Wohnraum für bedrohte oder misshandelte Frauen und deren Kinder, soziale, psychologische, therapeutische und juristische Beratung und Begleitung

### ■ Stopp Gewalt! – Hilfe, Schutz und Beratung

Überblick über Kontaktadressen in Stadt und Land Salzburg, mehrsprachig, Gebärdendolmetsch...  
[www.gewaltfrei.salzburg.at](http://www.gewaltfrei.salzburg.at)

### ■ Gewaltschutzzentrum Salzburg

Tel. 0662/870 100  
Paris-Lodron-Straße 3a/1, 5020 Salzburg  
[office.salzburg@gewaltschutzzentrum.eu](mailto:office.salzburg@gewaltschutzzentrum.eu)  
[www.gewaltschutzzentrum.eu](http://www.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

Tel. 133, in ganz Österreich ohne Vorwahl  
Speichern Sie die Nummer ein.  
Sagen Sie kurz und prägnant, dass Sie Hilfe brauchen und wo Sie sich befinden!

### ■ Weißer Ring

Tel. 0699/134 34 005, [sbg@weisser-ring.at](mailto:sbg@weisser-ring.at)  
[www.weisser-ring.at](http://www.weisser-ring.at)  
Kriminalitäts-Opferhilfe, persönliche Betreuung nach einer Straftat, Begleitung zu Gerichtsterminen

### ■ Kriminalpolizeilicher Beratungsdienst

Tel. 059/133 50-3750  
Telefon- und persönliche Beratung in Sicherheitsfragen, Tipps zum Schutz vor Gewaltverbrechen

■ **kids-line**

Tel. 0800/234 123, täglich von 13.00 – 21.00 Uhr  
[www.kids-line.at](http://www.kids-line.at)

■ **KIJA – Kinder und Jugendanwaltschaft**

Tel. 0662/43 05 50, [kija@salzburg.gv.at](mailto:kija@salzburg.gv.at), [www.kija-sbg.at](http://www.kija-sbg.at)  
Beratungs- und Hilfsangebote, Information, Broschüren

■ **Kinderschutz-Zentrum Salzburg**

Tel. 0662/44 911, [beratung@kinderschutzzentrum.at](mailto:beratung@kinderschutzzentrum.at)  
[www.kinderschutzzentrum.at](http://www.kinderschutzzentrum.at)  
Beratung und Therapie für Kinder, Jugendliche und Eltern  
in Krisensituationen, Prozessbegleitung, geschützte  
Besuchskontakte und therapeutische Kindergruppen

■ **Koko – Krisenstelle für Jugendliche**

Tel. 0662/45 32 66, [krisenstelle@koko.at](mailto:krisenstelle@koko.at), [www.koko.at](http://www.koko.at)

■ **Koko – Kinderkrisenstelle**

Tel. 0662/66 40 90, [kinderkrisenstelle@koko.at](mailto:kinderkrisenstelle@koko.at)  
[www.koko.at](http://www.koko.at)

■ **Rat auf Draht**

Tel. 147, Hotline des ORF

■ **Notschlafstelle für Jugendliche**

Tel. 0662/43 97 28, [exit7@caritas-salzburg.at](mailto:exit7@caritas-salzburg.at)  
[www.caritas-salzburg.at](http://www.caritas-salzburg.at)  
täglich von 18.00 – 09.00 Uhr



**Kontaktadressen für Mädchen**

■ **make it – Büro für Mädchenförderung**

Land Salzburg, Referat 2/06 – Jugend, Generation,  
Integration, Tel. 0662/8042-2171  
[make.it@salzburg.gv.at](mailto:make.it@salzburg.gv.at), [www.salzburg.gv.at/make-it](http://www.salzburg.gv.at/make-it)  
Erstberatung von Mädchen und Weitervermittlung an  
Hilfseinrichtungen

■ **Selbsthilfegruppe „Überlebt“ für Mädchen**

Tel. 0664/82 84 263, [shg.ueberlebt@cablelink.at](mailto:shg.ueberlebt@cablelink.at)  
Austausch von Mädchen mit sexuellen Missbrauchs-  
erfahrungen, Beratung, Unterstützung, Information über  
Therapien

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

### ■ Jugendamt der Stadt Salzburg

St.-Julien-Straße 20  
5020 Salzburg  
Tel. 0662/8072-3260

### ■ Jugendwohlfahrt Flachgau

Karl-Wurmb-Straße 17  
5020 Salzburg  
Tel. 0662/8180-5847

### ■ Jugendwohlfahrt Tennengau

Adolf-Schärf-Platz 2  
5400 Hallein  
Tel. 06245/796-6066

### ■ Jugendwohlfahrt Pongau

Hauptstraße 1  
5600 St. Johann  
Tel. 06412/6101-6270

### ■ Jugendwohlfahrt Pinzgau

Saalfeldener Straße 10  
5700 Zell am See  
Tel. 06542/760-6742

### ■ Jugendwohlfahrt Lungau

Kapuzinerplatz 1  
5580 Tamsweg  
Tel. 06474/6541-6570

### Landesweit

#### ■ Gleichbehandlungsanwaltschaft

Regionalbüro für die Bundesländer Salzburg, Tirol und Vorarlberg,  
Tel. 0512/34 30 32, [ibk.gaw@bka.gv.at](mailto:ibk.gaw@bka.gv.at)  
[www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at/](http://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at/)  
Beratung bei Diskriminierung am Arbeitsplatz

#### ■ Arbeitskreis für Gleichbehandlungsfragen

Tel. 0662/8044-2490, [akg@sbg.ac.at](mailto:akg@sbg.ac.at)  
[www.uni-salzburg.at/akg](http://www.uni-salzburg.at/akg)  
Beratungsstelle bei sexueller Belästigung  
an der Universität Salzburg

#### ■ Land Salzburg, Referat 2/05 – Frauen, Diversität, Chancengleichheit

Tel. 0662/8042-4041, [frauen@salzburg.gv.at](mailto:frauen@salzburg.gv.at)  
[www.salzburg.gv.at/frauen;](http://www.salzburg.gv.at/frauen;)  
Beratungs-Hotline: Di. und Do. 14.30 – 16.30 Uhr,  
Tel. 0662/8042-3233  
Kostenlose Rechtsberatung für Frauen, Drehscheibe zur  
Frauenpolitik, Weiterleitung an Beratungsstellen, Beratung  
bei Diskriminierung für Landes- und Gemeindebedienstete

#### ■ Gend up

Zentrum für Gender Studies und Frauenförderung  
der Universität Salzburg  
Tel. 0662/8044-2522, [gendup@sbg.ac.at](mailto:gendup@sbg.ac.at)

#### ■ ISIS – Frauengesundheitszentrum

Tel. 0662/44 22 55, [office@fgz-isis.at](mailto:office@fgz-isis.at), [www.fgz-isis.at](http://www.fgz-isis.at)  
Informationen, Beratung und Unterstützung in gesundheitlichen und psychologischen Fragen für Frauen u. Mädchen

#### ■ Lebenshilfe Salzburg – Familienberatung

Tel. 0662/45 82 96, [famberat@lebenshilfe-salzburg.at](mailto:famberat@lebenshilfe-salzburg.at)  
[www.lebenshilfe-salzburg.at](http://www.lebenshilfe-salzburg.at)

## Stadt Salzburg

### ■ BeauftragtenCenter der Stadt Salzburg – Frauenbüro

Tel. 0662/8072-2043, frauenbuero@stadt-salzburg.at;  
www.stadt-salzburg.at/frauen;  
Kostenlose Rechtsberatung, Informationen für 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, Arbeits-  
probleme, Beratung von Migrantinnen und Frauen aus  
dem Ausland

### ■ Jugendamt der Stadt Salzburg

Tel. 0662/8072-3260, Jugendamt@stadt-salzburg.at  
www.salzburg.gv.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, office@verein-viele.at  
www.verein-viele.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@sbg.at  
www.frauenhaus-pinzgau.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

### ■ Frauenhaus Hallein – „Haus Mirjam“

Tel. 06245/80 261, frauenhaus.hallein@aon.at  
www.frauenhaus-hallein.at  
Geschützter Wohnraum für bedrohte oder misshandelte  
Frauen und deren Kinder, soziale, psychologische,  
therapeutische und juristische Beratung und Begleitung

### ■ KoKon – Beratung und Bildung für Frauen

Tel. 06452/67 92 (Standort Altenmarkt)  
Tel. 0664/20 49 151 (Standort St. Johann)  
Tel. 0650/88 00 279 (Standort Pinzgau)  
info@kokon-frauen.com, www.kokon-frauen.com  
Kostenlose Beratung für Frauen in Problemsituationen  
aller Art bei Paar- und Familienkonflikte, Krisensituationen,  
Verhütung, Schwangerschaft, Gewalt, Scheidung,  
Arbeitsprobleme, Berufsorientierung für Mädchen und  
junge Frauen



## **Impressum**

Land Salzburg, Referat 2/05 – Frauen, Diversität, Chancengleichheit  
Michael-Pacher-Straße 28, 5020 Salzburg; Tel. 0662/8042-4041  
frauen@salzburg.gv.at, www.salzburg.gv.at/frauen

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

make it – Büro für Mädchenförderung  
Land Salzburg, Referat 2/06 – Jugend, Generation, Jugend  
Gstättengasse 10/2, 5020 Salzburg; Tel. 0662/8042-2171  
make.it@salzburg.gv.at, www.salzburg.gv.at/make-it

Fotos: istockphoto.com, ingimage.com, photocase.de

Druck: Druckerei Roser Gesellschaft m.b.H., 5300 Hallwang bei Salzburg  
Juli 2015

Notizen

# SICHERHEITSTIPPS

FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN