

# Sicherheitstipps

Für Frauen und Mädchen  
zum Schutz vor sexualisierter Gewalt



**tirol**  
Unser Land

## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Tiroler Landesregierung  
Abteilung Gesellschaft und Arbeit  
Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck  
T 0512/508 807804  
E gesellschaft.arbeit@tirol.gv.at

**Text:** Susanne Feigl

**Redaktion:** Petra Kofler, Daniela Redinger

**Fotos:** Getty Images, Land Tirol

**Druck:** Druckerei Pircher GmbH

**Auflage:** 1.500 Stück

### Download unter:

[www.tirol.gv.at/frauen](http://www.tirol.gv.at/frauen)  
[www.mei-infoeck.at/leben/gewalt](http://www.mei-infoeck.at/leben/gewalt)  
[www.gewaltfrei-tirol.at](http://www.gewaltfrei-tirol.at)

Mai 2019

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	5
<b>Allgemeine Tipps zum Thema Sicherheit</b>	7
<b>Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen</b>	10
<b>Lebenswelten von Mädchen und Frauen</b>	
<b>Spezielle Tipps für...</b>	
→ <b>Mädchen</b>	16
Übergriffe in der Schule und am Heimweg	19
Im Internet und Chatroom	20
Sexting – Die Folgen können unangenehm sein	22
→ <b>Migrantinnen</b>	25
→ <b>Frauen mit Behinderung</b>	28
<b>Spezielle Situationen</b>	
<b>Sicher unterwegs</b>	
→ <b>Belästigung im öffentlichen Raum</b>	31
→ <b>Belästigung in Lokalen</b>	32
→ <b>Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln</b>	35
→ <b>Der nächtliche Heimweg</b>	36
→ <b>Unterwegs mit dem Auto</b>	41
<b>Sicherheit in der eigenen Wohnung</b>	42
→ <b>Belästigung am Telefon</b>	43
<b>Spezielle Tatbestände</b>	
<b>Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz</b>	45
<b>Geschlechtsbezogene Belästigung beim Zugang zu Gütern und Dienstleistungen</b>	46
<b>Stalking</b>	48
<b>Gewalt in der Familie</b>	51
<b>Krisenplan</b>	52
<b>Was tun nach einer Vergewaltigung?</b>	55
<b>Adressenverzeichnis</b>	58

**Jede Form von Gewaltanwendung ist verboten!**

Alle Beratungs- und Hilfsangebote finden Sie hier:  
[www.gewaltfrei-tirol.at](http://www.gewaltfrei-tirol.at)

In den Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch und Türkisch.

## Vorwort

### Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen, sich in seiner Umgebung wohl und sicher zu fühlen. Das Gefühl der Sicherheit beeinflusst in starkem Maße die Lebensqualität. In Tirol tragen bestehende Gesetze und ein Bündel an Maßnahmen dazu bei, dass unser Sicherheitsstandard im weltweiten Vergleich sehr hoch ist. Dennoch sind immer wieder Menschen von Gewalt betroffen. Besonders Frauen und Kinder sind immer noch stärker von Gewalt bedroht, vornehmlich innerhalb des familiären Umfelds oder im Bekanntenkreis.

Diesem Umstand möchten wir mit dieser Broschüre Rechnung tragen und Frauen und Mädchen informieren und aufklären. Daher beinhaltet die Broschüre wichtige Hinweise, Tipps und konkrete Hilfestellungen zu unterschiedlichen Sicherheitsthemen. Dazu werden verschiedene Angebote in Tirol übersichtlich dargestellt.

Die Broschüre ist in intensiver Zusammenarbeit mit der Landespolizeidirektion Tirol entstanden. Eingebettet ist die Broschüre in eine Gewaltpräventions-Kampagne des Landes Tirol. Ziel der Kampagne ist es, gewaltpräventive Maßnahmen zu fördern und die Vielzahl an Angeboten besser sichtbar zu machen. Die vorliegende Broschüre soll zur Sensibilisierung beitragen und Ihre persönliche Sicherheit erhöhen.

Denn jede Gewaltanwendung gegenüber Frauen und Kindern ist unzulässig! Leisten wir alle einen Beitrag zur Bekämpfung von Gewalt!



Gabriele Fischer  
Landesrätin für Frauen



Patrizia Zoller-Frischauf  
Landesrätin für Jugend und Familie



Gabriele Fischer



Patrizia Zoller-Frischauf

## Allgemeine Tipps zum Thema Sicherheit

**Was macht Angst?**  
**Was gibt Sicherheit?**  
**Was erzeugt Unsicherheit?**

Wer diese Fragen mit Freundinnen, Bekannten oder Arbeitskolleginnen diskutiert, wird feststellen, dass die Antworten sehr unterschiedlich ausfallen.

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich durchsetzen und notfalls auch wehren zu können, wird durch viele Situationen und Bezugspersonen beeinflusst. Eltern, Lehrer und Lehrerinnen, Freunde und Freundinnen, aber auch Medien wie Fernsehen, Kinofilme oder Zeitungen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Denn sie alle können Vorbildwirkung haben, wenn sie Belästigungen, sexuelle Übergriffe oder Gewalt gegen Frauen und Kinder nicht tolerieren.

Verunsicherung entsteht dort, wo Frauen oder Mädchen als schwach, schutz- und wehrlos – also als Opfer – dargestellt werden, von der Werbung angefangen bis zum Schulbuch. So wird ein negatives „weibliches“ Rollenbild festgeschrieben, das viele Männer, aber auch Frauen übernehmen.

Die eigene Selbstsicherheit wird durch Erfahrungen, durch selbst erlebte oder beobachtete Grenzüberschreitungen und durch Medienberichte oder „Gehörtes“ gefördert oder aber beeinträchtigt.

Stärkung erfahren Mädchen und Frauen, indem sie sich ihrer Kraft bewusst werden und wissen, wie sie sich schützen und wo sie sich im Bedarfsfall Hilfe holen können.

### **Angst-Räume und Tatorte**

Im öffentlichen Raum sind vor allem schlecht beleuchtete Straßen, Wege, Plätze und Wohnhausanlagen, abgelegene Häuser oder Tiefgaragen Orte, die Unsicherheit und Angst auslösen. Hauseingänge und Stiegenhäuser sind ebenfalls für viele Frauen „Angst-Räume“. Das Gefühl der Bedrohung kommt nicht von ungefähr.



**Tipps zur Erhöhung der Sicherheit**

- Wenn Sie Bekannte oder TaxifahrerInnen bei Dunkelheit nach Hause bringen, ersuchen Sie diese, solange zu warten, bis Sie im Haus sind.
- Wenn Sie auf einsamen Wegen joggen, achten Sie darauf, ob Ihnen jemand folgt, halten Sie Augen und Ohren offen. (Die Verwendung von Kopfhörern beeinträchtigt die Aufmerksamkeit.)
- Informieren Sie die Gemeinde- oder Stadtverwaltung davon, wenn Ihnen ein Straßenstück unübersichtlich und daher gefährlich erscheint. Möglicherweise kann längerfristig Abhilfe geschaffen werden. Gleiches gilt auch für Durchgänge oder Plätze, die nicht oder unzureichend beleuchtet sind.

Melden Sie alles, was Sie im Bereich Hauseingang oder Stiegenhaus stört und was Ihnen Angst macht, der Hausverwaltung oder dem Besitzer bzw. der Besitzerin des Hauses (mangelhafte Beleuchtung, hohe und dichte Sträucher neben dem Eingang, unübersichtliche Wege). Reden Sie mit Ihren Nachbarinnen, damit diese ebenfalls aktiv werden.

**Risiken vermeiden, Haltung bewahren**

Es gibt aber nicht nur berechtigte Gründe für Unsicherheiten und Ängste, es gibt auch Möglichkeiten, sich zu schützen oder zur Wehr zu setzen. Inzwischen existiert eine ganze Reihe einschlägiger Einrichtungen, die Mädchen und Frauen dabei unterstützen (siehe Adressenverzeichnis).

Beispielsweise kann der Besuch eines Selbstverteidigungskurses das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit stärken und damit das Selbstbewusstsein fördern. Auch das Gespräch mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer Beratungsstelle kann das Gefühl der Sicherheit erhöhen.

Wichtig ist es in jedem Fall, Risiken zu vermeiden und Haltung zu bewahren. Denn die Erfahrung zeigt: Mit einer Frau, die selbstsicher und stark wirkt, wagen sich nur wenige Männer anzulegen.

Die Sicherheit von Frauen und Mädchen ist ein Thema, das alle angeht. Entscheidend ist, dass Frauen und Mädchen, die von Gewalt bedroht sind, nicht alleingelassen werden. Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, dass Frauen und Männer aktiv werden, wenn sie einen Übergriff beobachten, und dass Männer ebenso wie Frauen öffentlich gegen sexuelle Belästigung eintreten.

Die vorliegende Broschüre informiert über verschiedene Möglichkeiten, wie Mädchen und Frauen in konkreten Situationen ihre Sicherheit erhöhen können.

Stärkung erfahren  
Mädchen und Frauen,  
indem sie sich ihrer  
Kraft bewusst werden.



## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

### Allgemeine Tipps

Mädchen und Frauen berichten immer wieder, welche positive Auswirkungen der Besuch eines Selbstverteidigungskurses hat. Selbstverteidigungskurse tragen dazu bei, sich im Alltag wohler zu fühlen, sich der eigenen Kraft und Stärke bewusst zu sein und selbstsicher aufzutreten. Sie reduzieren Ängste und

erhöhen die Verteidigungsbereitschaft. Kurse gibt es verschiedene. Um den passenden zu finden, ist es wichtig, sich im Vorfeld über die Kursleiterinnen oder Kursleiter und ihr Angebot zu informieren. Eine Mädchen- oder Frauenberatungsstelle (siehe Adressenverzeichnis) kann Sie dabei unterstützen.



Grundsätzlich muss zwischen Selbstverteidigung und Kampfsport unterschieden werden.

Kampfsportarten wurden zumeist von Männern für Männer entwickelt. Im Vordergrund stehen sportliche Ambitionen und der Spaß am Kämpfen. Das Erlernen einer traditionellen Kampfsportart (z. B. Judo, Karate) ist zwar empfehlenswert, weil es die Selbstsicherheit fördert, das Reaktionsvermögen verbessert und Techniken der Selbstverteidigung vermittelt, aber es ist kein Ersatz für den Besuch eines frauenspezifischen Selbstverteidigungskurses.

In frauenspezifischen Kursen sind Frauen und Mädchen im Idealfall unter sich und das ist gut so. Denn es geht nicht nur um das Erlernen körperlicher Techniken, genauso wichtig ist der Erfahrungsaustausch, die Auseinandersetzung mit der eigenen Sozialisation (anerzogene Hilflosigkeit, Passivität, Ängstlichkeit) und die Stärkung von Selbstvertrauen. Die Kursleitung soll daher auch über Ausmaß, Formen und gesellschaftliche Ursachen der Gewalttätigkeit von Männern gegenüber Frauen Bescheid wissen.

Gute Selbstverteidigungskonzepte gehen davon aus, dass jede Frau und jedes Mädchen imstande ist, sich zu wehren, auch untrainierte und ältere Frauen oder Frauen mit Behinderung. Die körperlichen Techniken sollen einfach zu erlernen und sofort anwendbar sein. Denn im Ernstfall gilt es, die Schrecksekunde rasch zu überwinden und schnell zu reagieren. Die Dauer eines Kurses ist kein Maßstab für die Qualität. Eine gute Grundlage lässt sich in acht bis zehn Stunden erwerben. Auffrischkurse sind zu empfehlen, um das Gelernte immer wieder zu üben und zu festigen.

**Sich wohler fühlen im Alltag – sich der eigenen Stärke bewusst sein.**

## Zwei Methoden der Selbstverteidigung stellen wir Ihnen im Folgenden vor:

### WenDo

WenDo heißt „Weg der Frauen“. Es ist eine spezielle Form der Selbstverteidigung, die von Frauen an Frauen und Mädchen weitergegeben wird. Durch effektive und leicht erlernbare Techniken der Selbstverteidigung, das Erleben der eigenen Kraft, verbales und mentales Training sowie Gespräche über Formen des Sich-Wehrens lernen die Kursteilnehmerinnen, sich in ihrem Alltag sicher zu bewegen, zu schützen und zu verteidigen. Gute Kondition ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an WenDo-Kursen. WenDo-Trainings werden auch für Frauen mit Behinderung angeboten. Kostenlose Workshops zur Selbstbehauptung und Gewaltprävention bietet ARANEA – Zentrum für Mädchen\*(arbeit) (siehe Seite 58) immer wieder in den eigenen Räumlichkeiten an. ARANEA organisiert auch kostenlose Selbstverteidigungskurse für Mädchen unter 16 Jahren mit WenDo-Trainerinnen, die außerhalb des Zentrums stattfinden.

WenDo-Grund- und Aufbaukurse für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren organisiert der Verein „Frauen gegen VerGEWALTigung“ in Innsbruck (siehe Adressenverzeichnis Seite 58). Der Verein organisiert auch Workshops zur Gewaltprävention für Mädchen ab 16 Jahren in Schulen und Jugendzentren.

### defendo

defendo vermittelt Strategien zum Schutz vor Gewalt und Missbrauch. Die Kurse dienen der Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Vermittelt werden Techniken, um Angriffe abzuwehren, sich aus Umklammerungen zu befreien und sich effizient zu verteidigen. In Gesprächen und Rollenspielen werden die Teilnehmerinnen ermutigt, Nein zu sagen. Der Verein defendo (siehe Adressenverzeichnis Seite 58) bietet Selbstverteidigungskurse an

- für Mädchen und Frauen jeden Alters
- für Mütter und Töchter (ab sechs Jahren)
- für Buben zwischen sechs und zehn Jahren.

Die Kurse können von Vereinen, Institutionen oder Privatpersonen beim Verein „Laut-Stark“ gebucht werden. Die ausgebildeten Trainerinnen gestalten die Kurse nach den jeweiligen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Nähere Informationen siehe Adressenverzeichnis Seite 58.

In Rollenspielen werden die Teilnehmerinnen ermutigt, Nein zu sagen.



### Polizeisportverein Tirol

Für Schulen, Betriebe, Frauenvereine etc. veranstaltet der Polizeisportverein Tirol (siehe Adressenverzeichnis Seite 58) auf Anfrage Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren im ganzen Bundesland. Mindestzahl der Teilnehmerinnen: 10. Versierte Trainerinnen und Trainer üben mit den Teilnehmerinnen das

richtige Verhalten im Ernstfall, geben Ratschläge und zeigen wirkungsvolle Abwehrtechniken. Die vermittelte Methode ist eine Kombination verschiedener Selbstverteidigungsmethoden. Kursdauer nach Vereinbarung.



**„Sicherheit (nicht nur) in der Öffentlichkeit“ – Verhaltensorientierte Schulung des Landeskriminalamtes – Kriminalprävention**

Für interessierte Frauen wird bei Bedarf landesweit eine Schulung mit den Schwerpunkten

- Erscheinungsformen von Gewalt und Aggression
- Erkennen von Gefahrenmomenten
- Tipps und Anregungen zum selbstsicheren und bewussten Umgang

angeboten.

Im Rahmen dieser Schulung werden die Themen „Häusliche Gewalt“, „Gewalt in der Privatsphäre“, „Gewalt in der Öffentlichkeit/Überfälle/sexuelle Übergriffe“ und „Aggression im beruflichen Umfeld“ in kleinen Gruppen diskutiert sowie präventive Maßnahmen und auch das richtige Verhalten in und nach einer Gefahrensituation vorgestellt. Vor allem soll diese Schulung die Selbstbehauptung (Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können) sowie die Selbstsicherheit der Teilnehmerinnen stärken.

**Anmeldung:**

Landeskriminalamt Tirol –  
Kriminalprävention  
T 059 133/70-3333  
Elpd-tlka-kriminalpraevention@polizei.  
gv.at

**Waffen?**

Die Kriminalprävention, ein Bereich des Landeskriminalamts (siehe Seite 60), empfiehlt Frauen zum Schutz gegen Übergriffe akustische Alarmgeräte, die in der Handtasche Platz haben und auf Knopfdruck Alarm schlagen. Von Waffen wie Pistolen und Messern ist auf jeden Fall abzuraten, da sie dem Angreifer in die Hände fallen und gegen einen selbst verwendet werden können.

Der eigenen Stärke  
bewusst sein.



## Lebenswelten von Mädchen und Frauen

### Spezielle Tipps für Mädchen

Jedes Mädchen verdient einen respektvollen Umgang. Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, wenn du dich in einer Umgebung unbehaglich fühlst, wenn dir jemand zu nahe kommt, dann ignoriere das nicht, sondern ziehe daraus Konsequenzen. Die entscheidende Frage in so einer Situation sollte immer lauten: „Was will ICH?“

- Lass dich zu nichts überreden, was du nicht willst!
- Vertraue deiner Intuition! Steig beispielsweise nicht zu einem Bekannten ins Auto, wenn du ein mulmiges Gefühl hast.
- Nimm deine Wahrnehmungen und Empfindungen ernst. Wenn dir etwas „komisch“ vorkommt, so hat dies meist einen Grund.
- Wenn sich im Bus, in einem Lift oder im Gedränge ein Mann an dich drückt oder sich an dir reibt, rede dir nicht ein, dass das zufällig passiert. Männer wissen, was sie tun.

Wehr dich! Mach unmissverständlich klar, dass du nicht bereit bist, ein solches Verhalten zu tolerieren. Weise den Mann in die Schranken:

**„Greifen Sie mich nicht an! Lassen Sie mich in Ruhe!“**

**„Gehen Sie weg, aber sofort!“**

**„Hören Sie auf, mich zu bedrängen, mich anzugreifen, sich an mich zu drücken!“**

Sag, was immer dir einfällt, aber nimm ein solches Verhalten keinesfalls schweigend hin. Rede – wenn möglich – mit fester Stimme und schau dem Mann dabei in die Augen.

Damit zeigst du ihm, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je eher du Grenzen setzt, desto größer ist die Chance, dass diese respektiert werden. Erfahrungsgemäß bringt es nichts, zuzuwarten, in der Hoffnung, dass der Belästiger von selbst aufhört. Häufig sind solch einseitige Annäherungen für den Mann nur ein Test, wie weit er gehen kann, was du dir alles gefallen lässt.

Und denke immer daran: **Du hast an dieser Situation keine Schuld!**

Dem Täter geht es darum, dich einzuschüchtern.



**„Lass dich zu nichts überreden, was du nicht willst!“**

Wenn dir  
unbehaglich  
zumute ist –  
nimm  
deine Gefühle  
ernst.



Wenn du sexuell belästigt oder attackiert wirst, scheu dich nicht, laut zu schreien, andere um Hilfe und Unterstützung zu ersuchen. Je nach Situation können das Passanten und Passantinnen, deine Eltern, deine beste Freundin oder die Mitarbeiterinnen einer Mädchen- oder Frauenberatungsstelle sein.

Wenn du beobachtest, dass ein anderes Mädchen belästigt oder attackiert wird – versuche ihr zu helfen, indem du Hilfe holst.

Möglicherweise suchen auch Bekannte oder Verwandte eine Form körperlicher Nähe, die du nicht haben willst. Wenn du dich in solchen Situationen hilflos fühlst und keine Möglichkeiten siehst, dich zu wehren, so rede mit deinen Freundinnen, deinen Eltern oder anderen Personen deines Vertrauens darüber oder wende dich vorbeugend an eine Beratungsstelle (siehe Adressverzeichnis Seite 58). In einem Selbstverteidigungskurs (siehe Seite 11) kannst du – gemeinsam mit anderen Mädchen – üben, wie du dich möglichst wirkungsvoll gegen An- und Übergriffe wehren kannst. Workshops zur Selbstbehauptung bietet unter anderem ARANEA, Zentrum für Mädchen\*(arbeit) an (siehe Adressverzeichnis Seite 58).

### Übergriffe in der Schule und am Heimweg

Auch in der Schule können Mädchen Übergriffen und Herabsetzungen durch Mitschüler ausgesetzt sein. Meist fühlen sie sich mit solchen Erfahrungen allein gelassen. Von einem Mitschüler begripscht zu werden, ist nicht zu akzeptieren. Es handelt sich dabei um sexuelle Belästigung. Und die gehört keineswegs zum „normalen Schulalltag“. Auch zweideutige oder herabsetzende 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 anderen Klassenkolleginnen und -kollegen, denn grundsätzlich gilt „Gemeinsam seid ihr stärker“. So könnt ihr dem gewalttätigen Mitschüler selbstsicher entgegentreten und klar machen, dass sein Verhalten nicht toleriert wird. Möglicherweise sind auch deine Mitschülerinnen an einem Selbstverteidigungskurs interessiert und ihr könnt erreichen, dass so ein Kurs in eurer Schule veranstaltet wird (siehe Seite 10).

Zu Belästigungen kann es auch am Heimweg von der Schule oder der Disko kommen. In diesem Fall empfehlen sich die gleichen Verhaltensweisen wie oben beschrieben (Passanten und Passantinnen um Hilfe bitten, laut schreien...).



Bei Internetkontakten empfiehlt sich vor allem Zurückhaltung.

#### Im Internet und im Chatroom

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, mit anderen Personen in Kontakt zu kommen. Allerdings ist in diesem Zusammenhang auch Vorsicht geboten. Deinen vollen Namen, deine Adresse oder Telefonnummer solltest du nicht vorschnell herausgeben. Am besten du verwendest einen Nickname. Hinter einem Nickname bleibst du anonym – aber auch dein Gegenüber.

Das heißt, du weißt nicht, wer sich dahinter verbirgt. Auch ein Foto muss nicht authentisch sein. Die Gefahr, mit falschen Angaben hinters Licht geführt zu werden, ist vorhanden. Willst du dich mit einer Internet-Bekanntschaft „wirklich“ treffen, so bleibt immer ein gewisses Restrisiko bestehen. Um dieses Risiko möglichst gering zu halten, im Folgenden einige Tipps.

#### Sicherheitstipps für Online-Dating

- Vermeide es, einen aufreizenden Nickname zu wählen (z. B. Sexygirl).
- Stelle keine anzüglichen Fotos von dir ins Internet (mit allzu freizügiger Bekleidung und schmachtendem Blick).
- Bei sexuellen Anspielungen beende die Kommunikation sofort.
- Bei Telefonkontakt nur Handynummer verwenden (aufgrund der Festnetznummer lässt sich relativ leicht die Adresse ermitteln).
- Lass dich nicht ausfragen (Schule, Wohnort, Hobby, Berufstätigkeit), sondern frage selbst.
- Für ein erstes „wirkliches“ Treffen bestimme unbedingt selbst den Ort und das Lokal. verabrede dich nie in einer Wohnung oder in einer Gegend, die du nicht kennst. Wähle immer einen öffentlichen Ort, wo viele Menschen sind – am besten ein Kaffeehaus.
- Nimm eventuell eine Freundin zum Treffen mit. In jedem Fall aber solltest du eine Person deines Vertrauens darüber informieren, wann und wo du verabredet bist. Achte darauf, dein Handy (aufgeladen und eingeschaltet) jederzeit griffbereit zu haben.
- Solltest du das Gefühl haben, dass irgendwas nicht stimmt, kannst du deine Vertrauensperson anrufen und ersuchen, dich abzuholen. Beende das Treffen und verlasse das Lokal.
- Lass dich nicht nach Hause begleiten.

### Sexting – die Folgen können unangenehm sein

Der Ausdruck Sexting ist eine Kombination der beiden englischen Wörter „sex“ und „texting“ und bedeutet, via Internet oder Mobiltelefon eine sexuelle Nachricht zu übermitteln. Tatsächlich hat aufgrund der technischen Möglichkeiten die digitale Verbreitung aufreizender Selfies, Halbnaakt- oder Nacktfotos deutlich zugenommen. Eine erste, vor kurzem publizierte repräsentative Online-Umfrage unter 14- bis 18-jährigen Jugendlichen in Österreich zeigt: 51 Prozent der Befragten kennen jemanden, der schon einmal eine Nacktaufnahme von sich an andere übermittelt hat. Und 33 Prozent haben selbst schon Nacktaufnahmen von jemand anderem erhalten.

#### Die genannten Gründe für Sexting:

- Kennenlernen, Flirten
- Beziehungspflege
- Sexuelle Aufreizung
- Selbstdarstellung
- Erpressung

Deutlich mehr männliche als weibliche Jugendliche finden, dass Sexting zum Flirten dazugehört (23 Prozent versus 3 Prozent) und deutlich mehr männliche Jugendliche halten Sexting für unproblematisch, wenn man sich in einer Beziehung vertraut (47 Prozent versus 34 Prozent).

Im Zusammenhang mit Sexting zeigt sich, dass im Bereich Sexualität das Verhalten der Geschlechter nach wie vor mit unterschiedlichen Maßstäben gemessen wird. Mädchen erhalten in unserer Gesellschaft sehr widersprüchliche Botschaften in Sachen Sexualität. Einerseits stehen sie unter dem Druck, ihre Weiblichkeit zur Schau zu stellen und sich sexy zu präsentieren, andererseits laufen Mädchen gleichzeitig Gefahr, damit ihren Ruf aufs Spiel zu setzen und in der Folge gemobbt oder als Sexualobjekt behandelt zu werden.



Die Bereitschaft männlicher Jugendlicher, ihre Männlichkeit auf Selfies zu dokumentieren, wird hingegen eher als ganz normaler Ausdruck ihres Erwachsenwerdens akzeptiert.

## Sexting ist kein Liebesbeweis!



#### Einige Hinweise:

- Keine Lust zu haben, bei Sexting mitzumachen, ist total okay.
- Sexting ist kein Liebesbeweis. Wenn dir jemand sagt „Schick mir ein Nacktfoto von dir als Zeichen deiner Zuneigung“, so ist das Nötigung, und die ist strafbar.
- Versende keine Fotos von dir, deren Veröffentlichung dir peinlich wäre. Dass Bilder von dir ohne deine Einwilligung weiterverwendet werden, ist zwar gesetzlich nicht erlaubt, dass sie in Umlauf gebracht werden, ist dennoch nie auszuschließen.
- Überlege dir daher (mindestens) zweimal, ob du ein sexuell provokantes Foto von dir verschickst. Mag sein, dass du dem Empfänger voll vertraut. Aber wird er auch in einem halben Jahr noch deines Vertrauens würdig sein? Neigt er dazu, vor seinen Freunden anzugeben? Was, wenn er es einem Freund schickt und dieser das Foto an hunderte Personen weiterleitet oder ins Internet stellt? Mach dir nichts vor, sondern bedenke die Risiken, bevor du ein solches Foto weitergibst.
- Wenn dir jemand ein Nacktfoto von einer dritten Person zukommen lässt, lösche es umgehend und leite es keinesfalls weiter.
- Das Schicken, Weiterleiten und auch der bloße Besitz solcher Fotos auf dem Smartphone Minderjähriger ist strafbar. Achte daher darauf, beispielsweise auch Nachrichten in deinen Gruppenchats durchzulesen oder alle sofort zu löschen, weil sich zwischen den Nachrichten ein Nacktfoto oder ein Link zu einer Pornoseite oder einem Video verstecken könnte, die du ebenfalls nicht am Handy haben darfst (§ 207a Strafgesetzbuch).

#### Ausführliche Informationen und Sicherheitstipps zum Thema Sexting:

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)  
(>Handys & Internet)  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)



## Spezielle Tipps für Migrantinnen

Grundsätzlich gelten alle Informationen und Tipps dieser Broschüre für Migrantinnen genauso wie für Nicht-Migrantinnen. Männer, die gegenüber Frauen körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt ausüben, gibt es in allen sozialen Schichten, Nationalitäten und Religionen. Trotzdem sind Migrantinnen, vor allem Frauen aus sogenannten Drittstaaten, mitunter gefährdeter, Opfer von Gewalt zu werden, da sie sich oft scheuen, sich wegen eines gewalttätigen Partners an die Polizei zu wenden. Und das hat durchaus nachvollziehbare Gründe. Einerseits ist die Familie für viele Migrantinnen der Lebensmittelpunkt und andererseits ist ihr Aufenthaltsstatus mitunter vom Ehemann abhängig.

Bis 2009 hatten Frauen, die im Rahmen des Familiennachzugs nach Österreich gekommen sind, während der ersten Jahre in Österreich kein vom Ehemann unabhängiges Recht auf Aufenthalt. Seit 2009 gibt es allerdings auch für diese Frauen die rechtliche Möglichkeit, einen eigenständigen Aufenthaltsstatus zugesprochen zu bekommen – sofern

sie die Voraussetzungen dafür erfüllen. Zu diesen Voraussetzungen gehört der Nachweis eines gewissen Einkommens, einer ortsüblichen Unterkunft und einer Krankenversicherung. Aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse, eines niedrigen Bildungsstandes oder aber der Nicht-Anerkennung der im Ausland erworbenen Qualifikationen arbeiten Migrantinnen jedoch häufig in schlecht bezahlten Branchen und können den geforderten Einkommensnachweis nicht erbringen.

### Ausnahmeregelung

Für Migrantinnen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, gibt es jedoch – und das ist wichtig zu wissen – eine Ausnahmeregelung. Sie können – auch ohne die oben genannten Voraussetzungen zu erfüllen – einen eigenständigen Aufenthaltsstatus erhalten, wenn gegen die Person, von der Gewalt ausgeht, eine Einstweilige Verfügung (siehe den Abschnitt „Schutz durch das Gesetz“ im Kapitel „Gewalt in der Familie“, Seite 51) erlassen wurde.

Mit Gewalt muss  
sich niemand abfinden.

Persönliche Beratung und Hilfestellung erhalten Migrantinnen in diesem Zusammenhang beim

### **Gewaltschutzzentrum Tirol in Innsbruck.**

Das Gewaltschutzzentrum Tirol hat auch Regionalstellen in Kitzbühel und in Landeck (siehe Adressenverzeichnis Seite 60). (Im Gewaltschutzzentrum ist auch Beratung in englischer, italienischer und türkischer Sprache möglich; mit Hilfe einer Dolmetscherin auch in anderen Sprachen.)

Migrantinnen können sich in dieser Situation auch an das Tiroler Frauenhaus wenden, das rund um die Uhr erreichbar ist (siehe Adressenverzeichnis Seite 58). Umfassende schriftliche Informationen enthält die Broschüre „Recht auf Schutz und Hilfe für Opfer von Gewalt“, herausgegeben von der Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie. Diese Broschüre (auch als „Gewaltschutzfolder“ bezeichnet) ist in 20 Sprachen erhältlich. Sie kann aus dem Internet heruntergeladen oder direkt bei der Informationsstelle gegen Gewalt bestellt werden (siehe Adressenverzeichnis Seite 58).

### **Zwangsheirat**

Eine Zwangsheirat liegt vor, wenn eine Eheschließung unter massivem Druck (der Familie) und gegen den Willen eines der Ehepartner zustande kommt. Zwangsverheiratung bedeutet Gewalt und ist in Österreich verboten. Laut Strafgesetzbuch (§ 106) gilt sie als schwere Nötigung und ist strafbar.

Außerdem handelt es sich um einen Verstoß gegen die Menschenrechte:

„Eine Ehe darf nur bei freier und uneingeschränkter Willenseinigung der künftigen Ehegatten geschlossen werden.“

Artikel 16, Abs. 2 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte

Mit Jahresbeginn 2012 wurde die Zuständigkeit österreichischer Gerichte für Zwangsverheiratungen im Ausland erweitert. Sind österreichische StaatsbürgerInnen bzw. AusländerInnen mit Wohnsitz in Österreich davon betroffen, kann das Delikt von österreichischen Gerichten mit bis zu fünf Jahren Haft bestraft werden.

Wer von einer Zwangsverheiratung bedroht/betroffen ist, erhält Informationen und konkrete Hilfestellung bei folgenden Einrichtungen:

- Gewaltschutzzentrum Tirol
- Autonomes Tiroler Frauenhaus

Adressen und Telefonnummern siehe Adressverzeichnis ab Seite 58



„Zwangsverheiratung ist ein Gewaltdelikt und in Österreich verboten.“

## Spezielle Tipps für Frauen mit Behinderung

Grundsätzlich gelten alle Informationen und Tipps dieser Broschüre für Mädchen und Frauen mit Behinderung gleichermaßen wie für Mädchen und Frauen ohne Behinderung.

Frauen mit Behinderung sind allerdings – das belegen Studien – in höherem Maß von Gewalt betroffen als Frauen ohne Behinderung. Aufgrund ihrer Beeinträchtigung sind sie einerseits mehr auf Unterstützung anderer Personen angewiesen und von diesen daher in gewisser Weise abhängig und können sich andererseits oft nicht wehren. Dazu kommt, dass Frauen mit Behinderung häufig in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und weniger Kommunikationsmöglichkeiten haben.

Konkret heißt dies: Wird eine Frau mit Behinderung beispielsweise an ihrem Arbeitsplatz sexuell belästigt, so sind für sie dieselben Ansprechpartnerinnen zuständig wie für Frauen ohne Behinderung (siehe Seite 45). Im Falle einer sexuellen Belästigung am Arbeitsplatz wendet sich auch eine Frau mit Behinderung, die in der Privatwirtschaft tätig ist, an die Regionalanwältinnen für die Gleichbehandlung von Frauen und Männern in der Arbeitswelt (siehe Seite 46). Liegt aber nicht nur eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts vor, sondern spielt auch die Behinderung

in dem Zusammenhang eine Rolle, so sind die Diskriminierungstatbestände gemäß Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz geltend zu machen.

Zuständig für Beratungen betreffend Belästigungen oder Benachteiligungen aufgrund einer Behinderung ist das

**Sozialministeriumservice – Landesstelle Tirol in Innsbruck**  
(siehe Adressenverzeichnis Seite 58)

Für Frauen mit Behinderung ist es besonders wichtig, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Sinnvoll in dem Zusammenhang kann der Besuch von Selbstverteidigungskursen sein, die sich speziell an den Bedürfnissen von Frauen mit Behinderung orientieren (siehe Seite 10).

## Informationsmaterialien

### für blinde oder sehbehinderte Frauen

Die Broschüre „Recht auf Schutz und Hilfe für Opfer von Gewalt“ (Gewaltschutzfolder) gibt es in Blinden-/Brailleschrift. Zu bestellen bei der: Informationsstelle gegen Gewalt (siehe Adressenverzeichnis Seite 58)

### für gehörlose Frauen

Informationen für gehörlose Frauen zum Schutz vor Gewalt finden sich im Internet unter [www.schreigegengewalt.at](http://www.schreigegengewalt.at). Von dieser Website lässt sich auch die Broschüre für gehörlose Frauen mit dem Titel „Schrei gegen Gewalt“ herunterladen. Diese Broschüre können Sie auch unter [www.aoeff.at](http://www.aoeff.at) (>Informationsmaterial >Broschüren/Folder) oder direkt bei der Informationsstelle gegen Gewalt (siehe oben) bestellen.

SMS- und Fax-Notruf für Gehörlose:  
+43 800 133 133  
(kostenfrei aus ganz Österreich)  
E-Mail-Notruf:  
[gehoroelosennotruf@polizei.gv.at](mailto:gehoroelosennotruf@polizei.gv.at)

Formulare für ein Notruf-Fax sowie die Anleitung für ein Notruf-SMS oder ein Notruf-Mail lassen sich aus dem Internet herunterladen:  
[www.schreigegengewalt.at](http://www.schreigegengewalt.at)

Beratung erteilt auch die Beratungsstelle für Gehörlose & Dolmetschzentrale für Gebärdensprache, Innsbruck (siehe Adressenverzeichnis Seite 58)

Die Frauenhelpline gegen Gewalt ist auch für gehörlose Menschen mittels RelayService barrierefrei zugänglich.

### Nähere Informationen:

[www.oegsbarrierefrei.at/frauenhelpline](http://www.oegsbarrierefrei.at/frauenhelpline) und [www.relayservice.at](http://www.relayservice.at)





Grenzen setzen  
im Interesse der  
eigenen Sicherheit.

## Spezielle Situationen

### Sicher unterwegs

#### Belästigungen im öffentlichen Raum

Wer belästigt wird, muss seinem Gegenüber klare Grenzen setzen. Das bedeutet: Sie müssen – mit Worten oder Gesten – klarstellen:

**„Bis hierher und nicht weiter.“**

Damit signalisieren Sie Stärke (statt Hilflosigkeit) und weisen Ihr Gegenüber in die Schranken. Sagen Sie klar und deutlich – falls nötig mehrmals, was Sie wollen.

Beispielsweise:

**„Lassen Sie mich sofort in Ruhe!“**

Bei körperlicher Berührung:

**„Hände weg!“** oder

**„Fassen Sie mich nicht an!“**

Zeigen Sie dem Mann, der Sie belästigt, dass Sie als Frau nicht bereit sind, sich Übergriffe gefallen zu lassen.

Sexuelle Belästigungen, die mit körperlichen Handlungen verbunden sind (z. B. Betasten der Geschlechtsteile oder der Brust), stellen eine Straftat dar (§ 218 Strafgesetzbuch).



## In Lokalen

Gastlokale können manchmal zu Orten unliebsamer Begegnungen werden. Manche Männer begreifen offenbar nicht, dass Mädchen und Frauen, die allein unterwegs sind, nicht unbedingt Wert auf männliche Annäherungsversuche legen. Vor allem alkoholisierte Männer lassen sich oft schwer zurückweisen.

### Mögliche Reaktionen

- Stellen Sie unmissverständlich klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch, geschweige denn an sonstigen Kontakten haben.
- Kommt Ihnen ein Gast körperlich zu nahe, lassen Sie sich nicht verdrängen, verteidigen Sie Ihren Platz durch entsprechende Körperhaltung und grenzen Sie den Ihnen zustehenden Teil des Tisches ab.
- Beschweren Sie sich beim Besitzer bzw. bei der Besitzerin des Lokals oder beim Bedienungspersonal. Ersuchen Sie diese Personen, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden, oder dass der Mann, der Sie belästigt, des Lokals verwiesen wird.
- Falls Sie befürchten, dass der Belästiger Ihnen nachstellt: Nehmen Sie für den Heimweg ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.

*Spezielles Problem: K.O.-Tropfen*  
Sogenannte K.O.-Tropfen sind bewusstseinsverändernde Substanzen, die manche Männer gezielt einsetzen, um Mädchen/Frauen sexuell gefügig zu machen. Sie führen relativ schnell – oft nach einer kurzen Hochstimmung – zum Verlust der Kontrolle und des Erinnerungsvermögens.

### Vorsichtsmaßnahmen

- Lassen Sie Speisen und Getränke nicht unbeaufsichtigt.
- Besser kleinere Mengen an Getränken kaufen und vor dem Tanzen oder dem Gang zur Toilette austrinken.
- Im Zweifelsfall lieber ein neues Getränk bestellen.

Wenn Sie sich komisch fühlen oder „am Kippen“ sind, wenden Sie sich an Freundinnen oder an das Personal mit der Bitte um Unterstützung. Lassen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens nach Hause oder an einen sicheren Ort bringen. Im Zweifelsfall die Rettung (144) verständigen.

### Taxierende Blicke

Von Männern angestarrt zu werden, ist eine Form der Belästigung, die wohl keiner Frau fremd ist. Dulden Sie dieses Verhalten nicht: Sprechen Sie den Mann an oder revanchieren Sie sich, indem Sie mit unfreundlicher Miene zurückstarren.

**Vorsicht vor  
K.O.-Tropfen  
in Getränken!**





## Sexuelle Belästigung ist eine Straftat.

### In öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel von einem Mann begrapscht, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können:

#### „Hände weg!“

Damit stellen Sie den Mann bloß und nichts ist Männern, die Frauen angreifen, so peinlich, wie Aufmerksamkeit zu erregen.

Häufig machen Frauen die Erfahrung, dass Männer als Sitznachbarn zu viel Platz in Anspruch nehmen und sie dadurch bedrängen. Nehmen Sie sich den Raum, der Ihnen zusteht: Fordern Sie den Mann auf, sich auf seinen Platz zu beschränken, stellen Sie zwischen sich und den Sitznachbar eine Tasche oder verschaffen Sie sich mit Ihrem Ellbogen Platz.

Werden Sie aktiv, wenn Sie sehen, dass ein Mädchen oder eine Frau sexuell belästigt wird. Die Betroffene braucht Ihre Unterstützung. Sprechen Sie den Mann an und sagen Sie ihm, dass er das Mädchen bzw. die Frau sofort in Ruhe lassen soll.

## Der nächtliche Heimweg

### Von Veranstaltungen

Beim Besuch von Festen, Konzerten oder Clubbings sollten Sie immer im Vorhinein überlegen, wie und mit wem Sie nach Hause fahren. Insbesondere Clubbings finden oft an Orten statt, die nur mit einem längeren Fußweg, aber nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind (alte Fabriksgelände, Stadtrand). Manche Veranstalter bieten Shuttlebusse an. Erkundigen Sie sich vorher, wann und wo diese wegfahren und benützen Sie diese auch. Oder nehmen Sie genügend Geld für ein Taxi mit, das Sie zumindest bis zu einer Bahn- oder Busstation bringt, von wo Sie sicher nach Hause gelangen.

Lassen Sie sich nicht von Personen, die Sie erst auf der Veranstaltung kennengelernt haben, mitnehmen. Sie kennen deren Fahrstil nicht und können deren Fahrtüchtigkeit nicht beurteilen. Überdies kann der Fahrer, sind Sie erst einmal in sein Auto eingestiegen, auch eine ganz andere Route wählen – Übergriffe finden nicht selten in solchen Situationen statt.

Fahren Sie mit dem eigenen Auto zur Veranstaltung, sollten Sie möglichst nahe dem Eingang des Veranstaltungsbauwerks parken. Ist dies nicht möglich, müssen Sie spät in der Nacht in der Dunkelheit zu Ihrem Auto gehen. Lassen Sie sich in diesem Fall von Freunden und Freundinnen zum Auto begleiten oder bitten Sie andere Frauen, die in dieselbe Richtung müssen, den Weg gemeinsam zu gehen. Nehmen Sie keine Personen im Auto mit, die Sie auf dem

Fest kennengelernt haben, denn Sie können nicht abschätzen, wie sich diese verhalten, wenn Sie mit ihnen alleine sind.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Wenn Sie an einer Haltestelle warten, kann es sinnvoll sein, mit dem Rücken an der Wand zu stehen oder sich in der Nähe anderer Menschen aufzuhalten.
- Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers bzw. der Fahrerin oder in einen Wagon, in dem mehrere Fahrgäste sind. Und achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen den Bus oder den Zug verlässt.
- Für allein reisende weibliche Fahrgäste haben die ÖBB in allen EuroCity- und InterCity-Zügen sowie bei bestimmten Abendverbindungen spezielle Damenabteile eingerichtet. Diese Sitzplätze ebenso wie entsprechende Abteile in Liegewagen lassen sich bis zu drei Monate im Voraus reservieren.

ÖBB-Kundenservice: +43 5 17 17

### Zu Fuß

- Scheint Ihnen ein Weg riskant, wählen Sie – wenn möglich – eine belebtere und besser beleuchtete Straße, auch wenn dies mit einem Umweg verbunden ist.
- Gehen Sie bei Dunkelheit in der Mitte des Gehsteigs, um Einsicht in Einfahrten, dunkle Ecken etc. zu haben.
- Sorgen Sie dafür, dass das Handy (aufgeladen und eingeschaltet) griffbereit ist, damit Sie jederzeit jemanden anrufen können.

### Fühlen Sie sich verfolgt?

- Wenn Sie allein unterwegs sind und das Gefühl haben, verfolgt zu werden, ist es keineswegs immer sinnvoll, schneller zu gehen, in der Hoffnung, der Gefahr auf diese Weise zu entkommen. Überprüfen Sie erst einmal, ob es stimmt, dass Sie verfolgt werden: Wechseln Sie eventuell die Straßenseite. Folgt Ihnen der Mann oder nicht?
- Drehen Sie sich um, schauen Sie ihrem Verfolger ins Gesicht, um sich über die Situation klarer zu werden.
- Für den Fall, dass in der Nähe ein Lokal ist, in das Sie notfalls flüchten können: Bleiben Sie stehen und schauen Sie in eine Auslage. Geht der vermeintliche Verfolger vorüber oder bleibt er hinter Ihnen?
- Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen Sie in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie notwendig. Sie können die Richtung leichter wechseln als das Auto. Versuchen Sie, das Autokennzeichen zu erkennen und einen sicheren Ort zu erreichen.
- Sind Sie mit dem Rad unterwegs und werden von einem Auto verfolgt, nützen Sie den Gehsteig, um rasch zu entkommen. Notieren Sie das Kennzeichen des Autos, das kann den Verfolger abschrecken. Wenn sie sicher sind, dass sie verfolgt werden, verständigen Sie die Polizei.

*Bei einem Angriff*

- Wenn Sie angegriffen und körperlich bedrängt werden, ist das oberste Ziel, unbeschadet aus der Gefahrenzone zu gelangen. Daher ist es wichtig, Aufmerksamkeit zu erregen und Widerstand zu leisten. Egal auf welche Weise. Schreien Sie, wenden Sie vor dem Weglaufen Griffe oder Tritte der Selbstverteidigung an. Auf jeden Fall sollten Sie versuchen, an einen Ort zu gelangen, der belebt ist, wo Sie von Passanten und Passantinnen gesehen werden (Haltestellen, Lokale, dicht besiedelte Straßen).
- Steht an einer Kreuzung die Ampel auf Rot, können Sie die Autofahrer und Autofahrerinnen auf sich aufmerksam machen.
- An Haustüren können Sie notfalls alle Klingeln drücken. Gehen Sie aber nicht in das Haus, wenn Ihnen jemand die Tür öffnet, sonst wären Sie dem Angreifer wieder unbeobachtet ausgeliefert. Schreien Sie um Hilfe und fordern Sie die Hausbewohnerinnen und Hausbewohner auf, die Polizei zu rufen. Melden Sie im eigenen Interesse und dem anderer Frauen den Angriff sofort der Polizei. Erfahrungsgemäß kann die Polizei, wenn sie unmittelbar verständigt wird, bei vorhandener Personenbeschreibung den Angreifer noch in der Gegend ausfindig machen.



„An Haustüren können Sie notfalls alle Klingeln drücken.“



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

### Unterwegs mit dem Auto

#### Vorsichtsmaßnahmen als Lenkerin

- Parken Sie Ihren Wagen auf hell beleuchteten Parkplätzen. Sperren Sie Ihr Fahrzeug immer ab, auch wenn Sie es nur kurz verlassen.
- Parken Sie in Garagen in der Nähe der Kassa oder des Lifts, eventuell auch auf speziellen Frauenparkplätzen (sofern vorhanden). Allerdings bedeutet das nicht, dass diese Parkplätze in jedem Fall sicherer sind, da bis dato einheitliche Kriterien fehlen. Im Falle einer Bedrohung in der Tiefgarage sollten Sie Feueralarm auslösen (Brandknöpfe einschlagen).
- Wenn Sie ein anderer Autofahrer 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 verbale Attacken werden unter Umständen zu körperlichen. 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 bei einer Polizeidienststelle stehen.
- Wenn Sie von einem Beifahrer belästigt werden oder ein Unbekannter zu Ihnen in den Wagen zu steigen versucht: Solange hupen, bis er aufgibt!

#### Vorsichtsmaßnahmen als Beifahrerin

Tatsache ist, dass ein Großteil der gewalttätigen Handlungen gegen Frauen nicht durch Unbekannte, sondern durch Bekannte und an „geschützten“

Orten stattfindet. Einer dieser Orte ist das Auto. Als Beifahrerin sind Sie allerdings im Normalfall nicht wehrlos. Im Gegensatz zum Autolenker haben Sie beide Hände frei. Machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort aufhören soll, Sie zu belästigen und verlangen Sie, dass er stehen bleibt, damit Sie aussteigen können.

*Vorsichtsmaßnahmen beim Autostoppen*  
Vorausgeschickt sei: Die Polizei rät grundsätzlich vom Autostoppen ab.

- Stoppen Sie – wenn überhaupt – nie allein, sondern mindestens zu zweit und steigen Sie gleichzeitig miteinander aus. (Ansonsten besteht die Gefahr, dass der Autolenker die Zentralverriegelung betätigt und mit der zurückgebliebenen Frau davonfährt.)
- Fahren Sie vorzugsweise mit Frauen (an Raststätten ansprechen).
- Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.
- Notieren Sie das Kennzeichen. Geben Sie ein konkretes Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von Freunden oder Freundinnen erwartet werden.
- Haben Sie ein Handy bei sich (aufgeladen und eingeschaltet), rufen Sie vom Auto aus jemanden an, geben Sie das Autokennzeichen durch und informieren Sie die Person, wo Sie gerade sind und wann Sie in etwa wo aussteigen werden.

## Sicherheit in der eigenen Wohnung

Vor allem ältere und/oder alleinstehende Frauen sind in ihrer Wohnung gefährdet, Betrügnern 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.

### Vorsichtsmaßnahmen

- Wohnen Sie allein, sollte dies an der Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Sorgen Sie dafür, dass am Türschild nicht der vollständige Name steht.
- Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich.
- Schützen Sie sich durch ein Sicherheitsschloss an der Eingangstür. Die Kriminalprävention (siehe Adressverzeichnis Seite 58) informiert Sie über die verschiedenen Sicherheitsprodukte.
- 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. Dadurch ist ein Gespräch möglich, nicht aber ungewolltes Eindringen in die Wohnung.

- Lassen Sie sich nach Einkäufen oder Bankbesuchen nie von einer fremden Person nach Hause begleiten, schon gar nicht bis in die Wohnung.
- Kommen Handwerker, Servicemänner, Mitarbeiter der Hausverwaltung oder Vertreter von Behörden oder Vereinen unangemeldet, verlangen Sie einen Ausweis. Scheuen Sie sich nicht, bei der betreffenden Firma, Behörde oder bei dem Verein telefonisch rückzufragen.

### Mögliche Reaktionen im Fall einer Bedrohung

- Versuchen Sie, telefonisch Hilfe herbeizurufen.
- Sprechen Sie mit dem Angreifer, damit Sie Zeit gewinnen, um sich eine Verteidigungsstrategie zu überlegen oder Hilfe von außen zu erhalten.
- Schreien Sie mehrmals laut „Feuer“. Das ist in einem Wohnhaus erfahrungsgemäß wirksamer, als „Hilfe“ zu rufen.
- Machen Sie die Außenwelt aufmerksam: Spielen Sie überlaut Musik, machen Sie Klopfzeichen oder Lärm, werfen Sie Gegenstände aus dem Fenster, auch wenn es geschlossen ist.
- Lassen Sie sich nicht in den hinteren Teil der Wohnung oder in ein oberes Stockwerk des Hauses (fernab der Eingangstür) drängen.

- Verlassen Sie rasch die Wohnung oder das Haus. Alarmieren Sie die Polizei (Notruf: 133).

### Belästigung am Telefon

(Sexuelle) Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung per Distanz. Obszöne Anrufe können bei den Betroffenen Angst und Schrecken auslösen und in absoluten Terror ausarten.

### Mögliche Reaktionen

- Den Hörer kommentarlos auflegen. Diese Reaktion ist erfahrungsgemäß 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 das Band zu sprechen.
- Telefonnummer ändern. (Siehe zu diesem Problem auch den Abschnitt „Stalking“, Seite 48 und die Sicherheitstipps für Online-Dating, Seite 21)



## Spezielle Tatbestände

### Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

In der Arbeitswelt kämpfen viele Frauen nicht nur gegen Lohndiskriminierung, sondern auch gegen sexuelle Belästigung. Diese umfasst auch die Bereiche Berufsberatung, Berufsausbildung, berufliche Weiterbildung, Umschulung sowie die Tätigkeit in Interessensvertretungen wie AK, WKO und IV und ist laut Gleichbehandlungsgesetz eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und damit ausdrücklich verboten. Was als sexuelle Belästigung gilt, ist im Gleichbehandlungsgesetz klar definiert: Erlaubt ist, was beiden gefällt. Ist das beidseitige Einverständnis nicht vorhanden oder wird es erzwungen, handelt es sich um eine Belästigung – unabhängig davon, ob der Belästiger ein Vorgesetzter, ein Kollege oder ein Kunde ist.

Als sexuelle Belästigung gelten in diesem Zusammenhang nicht nur unerwünschte körperliche Berührungen oder sexuelle Übergriffe, sondern auch verbale oder nichtverbale Äußerungen, die der sexuellen Sphäre zugehörig sind (z. B. Aufhängen eines Kalenders mit Pin-up-Fotos, zweideutige Kommentare oder das Zeigen von Pornografie).

Wichtig ist es klarzustellen, dass Zudringlichkeiten, egal ob verbaler, körperlicher oder sonstiger Art, unerwünscht sind.

### Geschlechtsbezogene Belästigungen

Nicht nur gegen sexuelle, auch gegen geschlechtsbezogene Belästigungen am Arbeitsplatz ist es laut Gleichbehandlungsgesetz möglich, sich zur Wehr zu setzen. Als geschlechtsbezogene Belästigung gilt ein unerwünschtes Verhalten, das in Zusammenhang mit dem Geschlecht einer Person steht, aber keinen Bezug zur Sexualität hat (z. B. frauenfeindliches Verhalten, Diffamierung von Frauen als naiv, berechnend oder wehleidig). Wichtig: Lachen Sie bei Witzen, die frauenfeindlich und diskriminierend sind, nicht aus falsch verstandener Höflichkeit mit.

**Erlaubt ist nur,  
was beiden gefällt –  
alles andere ist  
eine Belästigung.**

### Nähere Informationen

über die gesetzlichen Möglichkeiten, gegen sexuelle oder geschlechtsbezogene Belästigung in der Arbeitswelt vorzugehen, erhalten Sie bei folgenden Einrichtungen:

#### Beschäftigte in der Privatwirtschaft

Regionalanwältinnen für die Gleichbehandlung von Frauen und Männern in der Arbeitswelt Wirkungsbereich: Tirol, Salzburg und Vorarlberg  
T 0512 /343 032  
E [ibk.gaw@bka.gv.at](mailto:ibk.gaw@bka.gv.at)  
[www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at](http://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at)

#### Bundesbedienstete

Ansprechpersonen: Vorsitzende der Arbeitsgruppen für Gleichbehandlung in den einzelnen Ressorts

#### Antidiskriminierungsstellen des Landes Tirol, zuständig für Landes- und Gemeindebedienstete

Servicestelle Gleichbehandlung und Antidiskriminierung  
Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck  
T 0512/508 3292  
E [servicestelle.gleichbehandlung@tirol.gv.at](mailto:servicestelle.gleichbehandlung@tirol.gv.at)  
[www.tirol.gv.at/gleichbehandlung](http://www.tirol.gv.at/gleichbehandlung)  
[www.tirol.gv.at/antidiskriminierung](http://www.tirol.gv.at/antidiskriminierung)

#### Beschäftigte in den Tirol Kliniken

Büro für Gleichbehandlung und Chancengleichheit  
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck  
T 0512/504 25821  
E [gleichbehandlung@tirol-kliniken.at](mailto:gleichbehandlung@tirol-kliniken.at)  
[www.gleichbehandlung.tirol-kliniken.at](http://www.gleichbehandlung.tirol-kliniken.at)

### Geschlechtsbezogene Belästigung beim Zugang zu Gütern und Dienstleistungen

Das Gleichbehandlungsgesetz untersagt sexuelle sowie geschlechtsbezogene Belästigung nicht nur in der Arbeitswelt (siehe Seite 45), sondern auch beim Zugang zu Gütern und Dienstleistungen. Dazu gehören beispielsweise Belästigungen im Zuge einer Wohnungsvermittlung, bei sportlichem Training, Einkäufen, Beratungen aller Art, bei Behandlungen durch Ärzte oder bei gewerblichen Tätigkeiten durch Handwerker.

#### Nähere Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie in diesen Fällen bei folgenden Stellen:

##### Antidiskriminierungsstelle des Landes Tirol

T 0512/508 3292  
E [servicestelle.gleichbehandlung@tirol.at](mailto:servicestelle.gleichbehandlung@tirol.at)  
[www.tirol.gv.at/gleichbehandlung](http://www.tirol.gv.at/gleichbehandlung)  
[www.tirol.gv.at/antidiskriminierung](http://www.tirol.gv.at/antidiskriminierung)

##### Die Gleichbehandlungsanwaltschaft

T 01/532 02 44 oder 0800/206 119  
(gebührenfrei)  
E [gaw@bka.gv.at](mailto:gaw@bka.gv.at)  
[www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at](http://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at)



Rat und Hilfe  
erhalten Sie  
in unseren  
Beratungsstellen.



## Stalking

Der englische Begriff Stalking bezeichnet die anhaltende Belästigung einer Person in Form von Nachstellung, Verfolgung, Aufklauern oder Überwachung. Dieser Ausdruck kommt ursprünglich aus der Jägersprache und bedeutet, sich (ans Wild) heranpirschen bzw. anschleichen. Stalking ist gleichbedeutend mit Psychoterror und damit eine Form psychischer Gewalt. Letztlich geht es dabei immer um die Ausübung von Macht und Kontrolle.

Frauen sind von Stalking viermal so häufig betroffen wie Männer. 80 Prozent der Täterinnen und Täter sind Männer. Häufig handelt es sich bei den Tätern um ehemalige Partner oder abgewiesene Verehrer. Die Mittel der beharrlichen Verfolgung sind vielfältig. Sie reichen von wiederholten unerwünschten Telefonanrufen zu Hause und/oder am Arbeitsplatz, über die ständige Zusendung von Briefen, E-Mails, SMS oder Geschenken, das Verbreiten von Gerüchten, das Aufklauern vor der Haustür, die Kontaktaufnahme über dritte Personen bis hin zur persönlichen Verfolgung und Bedrohung.

Seit 2006 ist Stalking (beharrliche Verfolgung) in Österreich ein strafbarer Tatbestand (§ 107a Strafgesetzbuch).

Tipps für Personen, die von Stalking betroffen sind

- Machen Sie dem Mann, der Sie nicht in Ruhe lässt, nur ein einziges Mal nachdrücklich klar, dass sie keinen Kontakt (mehr) mit ihm haben wollen. Erfahrungsgemäß bringen weitere Gespräche mit dem Stalker überhaupt nichts. Ignorieren Sie ihn.
- Informieren Sie Ihr privates und berufliches Umfeld davon, dass Sie gestalkt werden. Damit können Sie verhindern, dass andere Personen dem Stalker Informationen über Sie weitergeben.
- Nehmen Sie keine Briefe oder Pakete vom Stalker oder von einem unbekannten Absender an. Schicken Sie diese – wenn möglich – ungeöffnet zurück.
- Fragen Sie Ihren Telefonanbieter, welche technischen Möglichkeiten es gibt, Telefonterror abzustellen.
- Heben Sie Beweismittel (z. B. SMS, E-Mails, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter) auf, um die Belästigung allenfalls dokumentieren zu können.
- Lassen Sie sich von Mitarbeiterinnen einschlägiger Einrichtungen beraten, wie z. B. Gewaltschutzzentrum Tirol, Kriminalprävention, Frauenhelpline (siehe Adressenverzeichnis Seite 58).
- Um Ihren Anspruch auf Schutz vor Eingriffen in die Privatsphäre durchzusetzen, können Sie beim zuständigen Bezirksgericht eine Einstweilige Verfügung beantragen, die dem

Mann, der Sie verfolgt, die persönliche, telefonische oder sonstige Kontaktaufnahme verbietet.

- Werden Sie akut bedroht, wenden Sie sich umgehend an die Polizei (Notruf: 133). Falls Sie als Autofahrerin verfolgt werden, direkt die nächste Polizeidienststelle anfahren. Stalking ist ein Officialdelikt, das heißt, die Polizei ist verpflichtet zu ermitteln, wenn Sie eine polizeiliche Anzeige erstatten. Eine allfällige Anklage erhebt die Staatsanwaltschaft.

Werden Sie akut bedroht, wenden Sie sich umgehend an die Polizei.





Jede fünfte Frau wird mit Gewalt seitens des Partners konfrontiert.

## Gewalt in der Familie

Frauen und Mädchen, die von ihrem Ehemann, Lebensgefährten, „Freund“ oder einem Verwandten geschlagen, bedroht oder vergewaltigt werden, sind keine tragischen Einzelfälle. Schätzungen zufolge wird jede fünfte in einer Beziehung lebende Frau mit Gewalt seitens des Partners konfrontiert. Insgesamt sind Opfer häuslicher Gewalt zwar nicht ausschließlich, aber zu 90 Prozent Frauen.

### Tipps für Betroffene

- Versuchen Sie die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht zu verdrängen oder zu verharmlosen. Es gibt auch keinen Grund, sich dafür zu schämen. Sie sind keineswegs „die einzige Frau, der so etwas passiert“ und Sie tragen auch keine Schuld an der Gewalttätigkeit Ihres Partners. 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 und überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie (und Ihre Kinder) gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen. Lassen Sie sich zu keinen Entscheidungen drängen.

- Bevor Sie eine Entscheidung treffen, ist es wichtig, über die eigenen Rechte (auch hinsichtlich der Kinder), finanzielle Hilfen und Wohnmöglichkeiten genau Bescheid zu wissen. Zu diesem Zweck sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, also Kontakt mit einer Frauenberatungsstelle bzw. mit dem Gewaltschutzzentrum (siehe Adressenverzeichnis Seite 58) aufnehmen.

## Krisenplan

Die Hoffnung vieler Frauen, der gewalttätige Partner würde sich von alleine ändern, ist erfahrungsgemäß eine Illusion. Eher nimmt das Ausmaß der Gewalt im Laufe der Zeit zu. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen werden kürzer, die Misshandlungen schwerer.

Im Interesse der eigenen Sicherheit und jener der Kinder ist es daher sinnvoll, einen Krisenplan für den Ernstfall zu machen.

- Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern (Polizei, Freundinnen, Verwandte, Frauenhaus, Gewaltschutzzentrum) bei sich.
- Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren können, und/oder ersuchen Sie eine Nachbarin, die Polizei zu rufen, sobald sie aus Ihrer Wohnung Hilferufe, Schreie oder Lärm hört.
- Legen Sie Geld zur Seite, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.
- Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel nachmachen. Machen Sie ein Notpaket (Geld, Sparbücher, Schlüssel, Dokumente, Kleidung und Medikamente für sich und die Kinder) und bewahren Sie es in einem Versteck, aber an einem möglichst leicht zugänglichen Ort auf (beispielsweise an der Arbeitsstelle).
- 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, beispielsweise bei einer Freundin, einer Nachbarin oder im Frauenhaus (T 0512/342 112 – rund um die Uhr erreichbar). In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen.

### Schutz durch das Gesetz

Seit 1997 gibt es in Österreich das Bundesgesetz zum Schutz vor Gewalt in der Familie. Das Wesentliche an diesem Gesetz ist die umgehende Entfernung des Gewalttäters aus der Wohnung. Die häufigsten Anzeigen und Strafverfahren bei häuslicher Gewalt sind: Körperverletzung, Gefährliche Drohung und Stalking. 2009 trat das zweite Gewaltschutzgesetz in Kraft, das die Situation für die von Gewalt betroffenen oder bedrohten Personen verbesserte, indem der neue Straftatbestand „Fortgesetzte Gewaltausübung“ geschaffen wurde (§ 107b Strafgesetzbuch). Das ermöglicht Opfern häuslicher Gewalt, sich gegen wiederholte Gewalt zur Wehr zu setzen. Schutz vor Gewalt erhält jede Person, die sich in Österreich aufhält, unabhängig von Herkunft und Staatsbürgerschaft.

Wenn Sie in Ihrem Wohnbereich mit einer Person zusammen sind, die Sie misshandelt, schlägt oder bedroht (z. B. Ehemann, Vater oder Ex-Freund) und Sie die Polizei rufen, können die Beamten bzw. Beamtinnen aufgrund des Gewaltschutzgesetzes sofort einschreiten. Die Polizei kann den

Gewalttäter bzw. die Person, die andere gefährdet, sofort aus der Wohnung verweisen und ein Betretungsverbot aussprechen.

Sind Kinder unter 14 Jahren von Gewalt betroffen, kann die Person, von der Gewalt ausgeht, auch mit einem Betretungsverbot für Schulen und andere institutionelle Kinderbetreuungseinrichtungen (z. B. Kindergarten) belegt werden.

Die Schlüssel zur Wohnung werden dem Gewalttäter (auch wenn es sich um den Wohnungseigentümer handelt) abgenommen. Er darf die Wohnung und die nähere Wohnumgebung nicht mehr betreten. Dieses Verbot gilt für zwei Wochen. Wenn Sie weiteren Schutz benötigen, müssen Sie innerhalb der zwei Wochen bei dem für Ihren Wohnort zuständigen Bezirksgericht einen Antrag auf „Einstweilige Verfügung“ stellen. Das Betretungsverbot verlängert sich damit auf vier Wochen. Maximal kann ein Betretungsverbot für sechs Monate bzw. bis zum Ende eines Scheidungsverfahrens erlassen werden. Mütter können auch im Interesse ihrer Kinder eine Einstweilige Verfügung beantragen – sei es, weil diese selbst Opfer von Gewalt oder aber Zeuginnen und Zeugen der an der Mutter verübten Gewalt sind. Wegweisung und Betretungsverbot sind nicht an einen Polizeieinsatz vor Ort gebunden.

Diese Maßnahmen können auch verhängt werden, wenn sich eine von Gewalt betroffene Person an die Polizei wendet, weil sie Angst vor weiteren Gewalttaten hat. Im Falle einer Wegweisung nimmt das für Ihren Wohnort zuständige Gewaltschutzzentrum (siehe Adressenverzeichnis Seite 58) Kontakt mit Ihnen auf und bietet Ihnen kostenlose Beratung und Begleitung an, hilft Ihnen beispielsweise bei der Beantragung einer weiteren einstweiligen Verfügung und informiert Sie über Ihre Rechte und Möglichkeiten. Das Gewaltschutzzentrum Tirol ist eine gesetzlich anerkannte Opferschutzrichtung. Sie wird durch die Polizei von dem Vorfall umgehend verständigt. Innerhalb von drei Tagen erkundigt sich die Polizei bei Ihnen, ob sich der Gewalttäter an das Betretungsverbot hält.

## Sollte der Gewalttäter das Betretungsverbot missachten, verständigen Sie umgehend die Polizei! Die Missachtung des Betretungsverbotes ist strafbar.

Die Zahl der Wegweisungen im Bundesland Tirol nimmt stetig zu, sie liegt in den letzten Jahren zwischen 400 und 500 pro Jahr.

Beraten wird im Gewaltschutzzentrum auch in den Sprachen Englisch, Italienisch und Türkisch; können sich Ratsuchende nur in einer anderen Sprache verständigen, wird eine Dolmetscherin beigezogen.

### Tipps für Außenstehende

Wenn Sie – als Verwandte, Bekannte, FreundInnen oder ArbeitskollegInnen – vermuten, dass eine Frau misshandelt wird, sollten Sie nicht schweigen, sondern die Frau vorsichtig darauf ansprechen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann.

Nehmen Sie die Frau ernst, respektieren Sie ihre Gefühle. Hören Sie ihr aufmerksam zu, aber hüten Sie sich davor, ihr umgehend Ratschläge zu er-

teilen. Für die von Gewalt betroffene oder bedrohte 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 aber auch selbst bei einer der Beratungsstellen anrufen, sich über die Angebote informieren und Rat holen (siehe Adressenverzeichnis Seite 58).

### Was tun nach einer Vergewaltigung?

Der Tatbestand der Vergewaltigung (§ 201 Strafgesetzbuch) erfasst eine massive Verletzung der Autonomie und des Rechtes auf sexuelle Selbstbestimmung. Vergewaltigung ist die Nötigung zum Beischlaf oder ähnlichen geschlechtlichen Handlungen unter Einsatz von Gewalt oder lebensgefährlichen Drohungen. Vergewaltigung ist ein Officialdelikt. Das heißt, die Anklage erhebt – aufgrund einer polizeilichen Anzeige – die Staatsanwaltschaft.

Die von einer Vergewaltigung betroffene Frau tritt bei Gericht nicht als

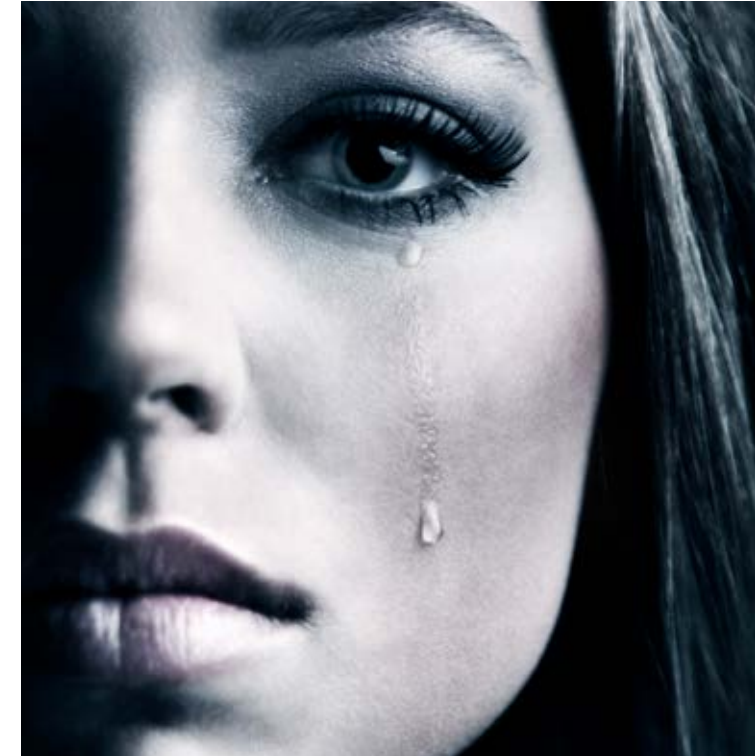
Klägerin, sondern als Zeugin auf. Sie kann sich dem Prozess jedoch als Privatbeteiligte anschließen (und beispielsweise Schadenersatz fordern).

Seit 2004 ist in Österreich Vergewaltigung auch innerhalb einer Ehe oder einer Lebensgemeinschaft als Officialdelikt verfolgbar.

### Tipps für Betroffene

- Wenn Sie vergewaltigt wurden, ist es ganz wichtig zu wissen: Nicht Sie sind schuld, sondern der Täter. Er ist für sein Tun verantwortlich.
- Es ist normal, wenn Sie unmittelbar nach der Vergewaltigung unter Schlafstörungen oder Angst leiden und immer wieder Bilder des Geschehenen in Ihrer Erinnerung auftauchen.
- Behalten Sie den Vorfall nicht für sich. Wenden Sie sich an eine Person, zu der Sie Vertrauen haben, und suchen Sie Rat und praktische Unterstützung im Gewaltschutzzentrum oder beim nächsten Polizeikommando (siehe Adressenverzeichnis Seite 58).
- Lassen Sie Körperverletzungen sofort ärztlich behandeln (und bestätigen).
- Auch wenn Sie keine Beschwerden haben, sollten Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen, einen HIV-Test machen und sich betreffend Schwangerschaftsverhütung beraten lassen. Wenden Sie sich an die gynäkologische Ambulanz des nächsten Krankenhauses. Die allgemeine Ambulanz der Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in Innsbruck (siehe Adressenverzeichnis Seite 58) ist spezialisiert auf die Untersuchung von Opfern sexueller Gewalt.
- Ob Sie Anzeige erstatten, sollten Sie mit Fachfrauen des Gewaltschutzzentrums, Frauen gegen Vergewaltigung oder des Frauenhauses (siehe Adressenverzeichnis) besprechen. In Hinblick auf die Beweisbarkeit der Tat (Spurensicherung) empfiehlt es sich allerdings, rasch Anzeige zu erstatten. Handelt es sich beim Täter um eine Ihnen unbekannte Person, sollten Sie in jedem Fall Anzeige erstatten. Zu Ihrem Schutz und dem anderer Frauen.
- Wenn Sie bei der Polizei Anzeige erstatten, haben Sie als Frau das Recht, von einer Frau (einer speziell geschulten Polizeibeamtin) einvernommen zu werden und eine Person Ihres Vertrauens (z. B. Freundin oder Mitarbeiterin einer Beratungsstelle) zur Einvernahme mitzunehmen.
- Erkundigen Sie sich genau über Ihre Rechte in einem allfälligen Strafprozess. Als Opfer müssen Sie beispielsweise nicht in Anwesenheit des Täters aussagen („schonende Einvernahme“).
- Informationen zu Opferhilfe und Prozessbegleitung finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Justiz: [www.prozessbegleitung.co.at](http://www.prozessbegleitung.co.at)

„Schuld ist der Täter,  
nicht das Opfer.“



# Adressenverzeichnis

## Notrufnummern (rund um die Uhr erreichbar)

**Polizei-Notruf:** 133

### Frauenhelpline gegen Männergewalt

T +43 800 222 555  
E frauenhelpline@aef.at  
www.frauenhelpline.at

**Kindernotruf:** 0800/567 567

**Opfernotruf:** 0800/112 112

**Rat auf Draht:** 147

**Telefonseelsorge:** 142

## Einrichtungen für Mädchen und Frauen in Tirol

### AEP/ Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft

Schöpfstraße 19, 6020 Innsbruck  
T 0512/583 698  
Familienberatung:  
T 0512/573 798  
E familienberatung@aep.at  
www.aep.at

### ARANEA

**Zentrum für Mädchen\*(arbeit)**  
für Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren  
Matthias-Schmid-Straße 10  
6020 Innsbruck  
T 0650/2831902  
E info@aranea.or.at  
www.aranea.or.at  
(Das Zentrum für Mädchen\*(arbeit)  
bietet auch Workshops zur Selbst-  
behauptung an)

### Autonomes Tiroler Frauenhaus für misshandelte Frauen und Kinder

Telefon: 0512/342 112 (rund um die Uhr  
erreichbar)  
Geschäftsführung/ Büro und Beratung:  
Adamgasse 16, 6020 Innsbruck  
T 0512/272 303  
E office@frauenhaus-tirol.at  
www.frauenhaus-tirol.at

### BASIS

Frauenservice und Familienberatung  
Außerfern  
Planseestraße 6, 6600 Reutte  
T 05672/726 04  
E office@basis-beratung.net  
www.basis-beratung.net

### Evita - Mädchen- und Frauenberatung

Oberer Stadtplatz 6, 6330 Kufstein  
T 05372/636 16  
E evita@kufnet.at  
www.evita-frauenberatung.at

### Frauen aus allen Ländern

Bildungs- und Beratungseinrichtung  
Tschamlerstraße 4, 6020 Innsbruck  
T 0512/564 778  
E info@frauenausallenlaendern.org  
www.frauenausallenlaendern.org

### Frauen gegen VerGEWALTigung

Psychosoziale und rechtliche Beratung,  
auch Prozessbegleitung  
Sonnenburgstraße 5, 6020 Innsbruck  
T 0512/574 416 (Beratungen auch in  
Landeck möglich)  
E office@frauen-gegen-vergewaltigung.at  
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at

### Frauen helfen Frauen

Frauenhaus und Beratungsstelle  
T 0512/580 977  
E info@fhf-tirol.at  
www.fhf-tirol.at  
Beratungsstelle:  
Museumstraße 10, 6020 Innsbruck

### Frauen im Brennpunkt

Innrain 25, 6020 Innsbruck  
Telefon: 0512/587 608  
E info@fib.at  
www.fib.at

### Frauzentrum Osttirol

Beratung für Mädchen und Frauen  
Schweizergasse 26/2, 9900 Lienz  
T 04852/671 93  
E info@frauzentrum-osttirol.at  
www.frauzentrum-osttirol.at

### Gewaltschutzzentrum Tirol

Maria-Theresien-Straße 42a  
6020 Innsbruck  
T 0512/571 313  
E office@gewaltschutzzentrum-tirol.at  
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

### Gewaltschutzzentrum Tirol - Regionalstelle Kitzbühel

Hornweg 28, 6370 Kitzbühel  
T 0512/571 313 oder 0664/450 71 05  
E office@gewaltschutzzentrum-tirol.at  
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

### Gewaltschutzzentrum Tirol - Regionalstelle Landeck

Schulhausplatz 7, Alter Widum  
6500 Landeck  
T 0664/257 17 67  
E office@gewaltschutzzentrum-tirol.at  
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

### Mädchen- und Frauenberatungs- zentrum

Schwimmbadweg 3a  
6380 St. Johann in Tirol  
T 05352/622 22  
E info@frauenberatung-stjohann.at  
www.frauenberatung-stjohann.at

### Frauen im Brennpunkt

Malsersstraße 11/11, 6500 Landeck  
T 0512/58 76 08  
(Terminvereinbarung Montag bis  
Donnerstag von 8.30 – 12.30 Uhr,  
Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr)  
E info@fib.at  
www.fib.at/frauenberatung/oberlaen-  
der-frauenberatung

## Sonstige

### Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Allgemeine Ambulanz, Anichstraße 35  
6020 Innsbruck  
T 050/5042 3051  
Weibliche Missbrauchsopfer können sich zur Erstuntersuchung anmelden.

**Verein Autonomes FrauenLesbenZentrum Innsbruck**  
Liebeneggstraße 15, 6020 Innsbruck  
T 0512/580 839  
E info@frauenlesbenzentrum.at  
www.frauenlesbenzentrum.at

**Verein defendo**  
T 0699/1030 7755  
E office@defendo.at  
www.defendo.at

---

## Polizeieinrichtungen

**Landeskriminalamt Tirol**  
Kriminalprävention  
Innrain 34, 6020 Innsbruck  
T 059 133/70-3333 (rund um die Uhr erreichbar)  
E lpd-t-lka-kriminalpraevention@polizei.gv.at  
www.polizei.gv.at/tirol/

**Selbstverteidigungskurse des Polizeisportvereins**  
Polizeisportverein für Tirol  
T 059 133/70-0  
E selbstverteidigungfuerfrauen@a1.net

**Polizeikommandos:**  
Stadtpolizeikommando Innsbruck  
T 059 133/75-0

Bezirkspolizeikommando Imst  
T 059 133/7100-305

Bezirkspolizeikommando Reutte  
T 059 133/7150-305

Bezirkspolizeikommando Landeck  
T 059 133/71 40305

Bezirkspolizeikommando Lienz  
T 059 133/7230-305

Bezirkspolizeikommando Innsbruck Land  
T 059 133/7110-305

Bezirkspolizeikommando Schwaz  
T 059 133/7250-305

Bezirkspolizeikommando Kufstein  
T 059 133/7210-305

Bezirkspolizeikommando Kitzbühel  
T 059 133/7200-305

---

## Einrichtungen für Kinder und Jugendliche in Tirol

**InfoEck – Jugendinfo Tirol**  
Erstinformationsstelle für Jugendliche zu allen jugendrelevanten Themen.  
Infos, Tipps und Broschüren, u. a. zu den Themen Mobbing und Safer Internet.  
Kaiser-Josef-Straße 1, 6020 Innsbruck  
T 0512/ 57 17 99  
E info@infoeck.at  
www.mei-infoeck.at

**Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol**  
Meraner Straße 5/ 4. Stock  
6020 Innsbruck  
T 0512/508-3792  
E kija@tirol.gv.at  
www.kija-tirol.at

**DOWAS Chill out**  
„Erste Hilfe“ für Jugendliche in schwierigen Lebenslagen und Übergangsbereich  
Heiliggeiststraße 8, 6020 Innsbruck  
T 0512/572 121  
E chillout@dowas.org  
www.dowas.org (>chill out)

**KIZ – Kriseninterventionszentrum**  
Beratung und Notschlafstelle für Kinder und Jugendliche im Falle häuslicher Gewalt  
Pradlerstraße 75 (Hofeinfahrt)  
6020 Innsbruck  
T 0512/580 059  
E info@kiz-tirol.at  
www.kiz.tirol.at

**Tiroler Kinder und Jugend GmbH**  
Beratungsstellen, Therapie und Prozessbegleitung für Kinder und Jugendliche, die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlebt haben:  
**Kinderschutz Innsbruck**  
Museumstraße 11, 6020 Innsbruck  
T 0512/583 757  
E innsbruck@kinderschutz-tirol.at  
www.kinderschutz-tirol.at

**Kinderschutz Imst**  
Stadtplatz 8, 6460 Imst  
T 05412/634 05  
E imst@kinderschutz-tirol.at  
www.kinderschutz-tirol.at

**Kinderschutz Lienz**  
Amlacherstraße 2, Dolomitencenter, Stiege 3 / 1. Stock, 9900 Lienz  
T 04852/714 40  
E lienzi@kinderschutz-tirol.at  
www.kinderschutz-tirol.at

**Kinderschutz Reutte**  
Innovationszentrum  
Kohlplatz 7, 6600 Pflach  
T 05672/64 510

**Kinderschutz Wörgl**  
Bahnhofstraße 53, 6300 Wörgl  
T 05332/721 48  
E woergl@kinderschutz-tirol.at  
www.kinderschutz-tirol.at

## Soziale Einrichtungen

### **Sozialministeriumservice – Landesstelle Tirol**

Herzog-Friedrich-Straße 3  
6020 Innsbruck  
T 0512/563 101  
E [post.tirol@sozialministeriumservice.at](mailto:post.tirol@sozialministeriumservice.at)  
[www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)  
(>Kontakt-Landesstelle>Tirol)

### **Beratungsstelle für Gehörlose & Dolmetschzentrale für Gebärdensprache**

Franz Fischer-Straße 7, 6020 Innsbruck  
T 0512/580 800  
E [beratung@gehoerlos-tirol.at](mailto:beratung@gehoerlos-tirol.at)  
[www.gehoerlos-tirol.at](http://www.gehoerlos-tirol.at)

---

## Informationsmaterialien

### **Broschüre „Recht auf Schutz und Hilfe für Opfer von Gewalt“**

Informationsstelle gegen Gewalt  
des Vereins Autonome Österreichische  
Frauenhäuser  
Bacherplatz 10/4, 1050 Wien  
T 01/544 08 20  
E [informationsstelle@aoef.at](mailto:informationsstelle@aoef.at)  
[www.aoef.at](http://www.aoef.at)

### **Broschüre „Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Information – Hilfsangebote – Prävention“**

Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol  
T 0512/508-3792  
E [kija@tirol.gv.at](mailto:kija@tirol.gv.at)  
[www.kija-tirol.at](http://www.kija-tirol.at)

## Internet

Die Website [www.gewaltfrei-tirol.at](http://www.gewaltfrei-tirol.at) informiert über alle Einrichtungen, die in Tirol Personen (Erwachsene ebenso wie Kinder), die von Gewalt betroffen sind, beraten bzw. weiterhelfen. Die Website vermittelt alles, was nötig ist, um mit den Einrichtungen Kontakt aufzunehmen - Telefonnummern, Post- und E-Mail-Adressen etc.

### **Zielgruppe Kinder und Jugendliche: [www.gewalt-ist-nie-ok.at](http://www.gewalt-ist-nie-ok.at)**

Diese Website bietet Informationen zum Thema Häusliche Gewalt in den Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch und Türkisch.



## **Kontakt**

**Amt der Tiroler Landesregierung  
Abteilung Gesellschaft und Arbeit**

Meinhardstraße 16  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 508 807804

E-Mail: [ga.frauen@tirol.gv.at](mailto:ga.frauen@tirol.gv.at), [ga.jugend@tirol.gv.at](mailto:ga.jugend@tirol.gv.at)  
[www.tirol.gv.at/frauen](http://www.tirol.gv.at/frauen), [www.tirol.gv.at/jugend](http://www.tirol.gv.at/jugend)



**tirol**  
Unser Land