

## Wie kann ich mich verteidigen?

Bei Übergriffen und Belästigungen ist es gut, Aufmerksamkeit zu erregen, z.B. indem du laut schreist, Autos aufhältst, an Türen klingelst.

Es ist wichtig, dass du aktiv wirst. Das macht andere Menschen auf dich aufmerksam und verunsichert zugleich die Täterin/den Täter.

Leiste, wenn nötig, auch körperlichen Widerstand, z.B. durch Treten, Schlagen und die Anwendung von Selbstverteidigungstechniken.

## Selbstverteidigungskurs

In Selbstverteidigungskursen werden dir nicht nur Techniken der körperlichen Verteidigung beigebracht, sondern auch ein selbstbewusster Einsatz deiner Stimme und Körperkraft.

Wurdest du Opfer eines Übergriffes oder einer Belästigung, melde den Angriff sofort der Polizei. Angreiferin/Angreifer können eventuell noch in der Gegend gefasst werden.

## Waffen, Schutz- und Alarmgeräte

Vorsicht mit Waffen und Pfefferspray – die Angreiferin/der Angreifer kann sie auch gegen dich verwenden!

Besser sind Taschenalarm und Trillerpfeife – sie alarmieren andere Menschen, die Täterin/der Täter erschrickt und lässt ab bzw. du gewinnst Zeit, um wegzulaufen oder einen Notruf zu tätigen.

## An wen kann ich mich wenden?

**Österreichweite kostenlose Notrufnummern mit 24-stündiger Erreichbarkeit:**

Frauenhelpline 0800 222 555  
Opfernotruf 0800 112 112  
Rat auf Draht 147

**Frauen gegen Vergewaltigung**  
Sonnenburgstraße 5, 6020 Innsbruck  
0512 / 574416

**Gewaltschutzzentrum Tirol**  
Maria-Theresien-Straße 42a, 6020 Innsbruck  
0512 / 571313

**Frauenhaus Tirol - Innsbruck**  
0512 / 342112

**Frauzentrum Osttirol**  
Schweizergasse 26, 9900 Lienz  
04852 / 67193

**BASIS Zentrum für Frauen im Außerfern**  
Planseestraße 6, 6600 Reutte  
05672 / 72604

**Evita Frauen- und Mädchenberatungsstelle**  
Oberer Stadtplatz 6/B6, 6330 Kufstein  
05372 / 63616

**Weitere Sicherheitstipps unter:**  
[www.mei-infoeck.at/leben/gewalt](http://www.mei-infoeck.at/leben/gewalt)

Wenn du Rat und Hilfe brauchst, kannst du dich jederzeit auch bei uns melden!

## Kinder- und Jugendanwaltschaft Tirol

Meraner Straße 5, 6020 Innsbruck  
Tel: 0512 / 508-3792

E-mail: [kija@tirol.gv.at](mailto:kija@tirol.gv.at)  
Internet: [www.kija-tirol.at](http://www.kija-tirol.at)



Markus Hein / pixelio.de

# Schutz vor Gewalt für Mädchen und junge Frauen

## **Gewalttätige Übergriffe und sexuelle Belästigung**

Nicht nur Übergriffe und Belästigungen sind Gewalt-handlungen, sondern auch ungewollte Berührungen, ungewolltes Annähern, anzügliche Blicke, Anstarren, anzügliche Bemerkungen und Äußerungen etc.

Jede sexualisierte Handlung, die gegen deinen Willen geschieht, ist eine Form von Belästigung, die du dir nicht gefallen lassen musst. Setze eindeutige Grenzen, wenn du belästigt wirst und mache klar, was du willst und was nicht, und zwar unabhängig davon, ob die Täterin/der Täter eine Fremde/ein Fremder oder eine Bekannte/ein Bekannter ist.

### **Belästigung am Arbeitsplatz**

Sexistische Bemerkungen, zweideutige E-Mails, frauenfeindliche Witze, Anfassen an Hüfte, Oberschenkel etc., unangebrachte Geschenke und Einladungen – das alles ist sexuelle Belästigung und die ist in Österreich per Gesetz verboten.

Erlaubt ist nur das, was beiden gefällt – egal ob es deine Chefin/dein Chef, deine Kollegin/dein Kollege oder deine Kundin/dein Kunde ist.

Hast du Probleme an deinem Arbeitsplatz, dann wende dich an

- die Lehrlingsbeauftragte/den Lehrlingsbeauftragten deiner Firma,
- die Gleichbehandlungsanwaltschaft (Tel.: 0800 206119)
- die Jugendabteilung der Arbeiterkammer Tirol (Tel.: 0800 225522/1566)

## **Wie kann ich mich vor Gewalt schützen und gefährliche Situationen vermeiden?**

Wohnungs-, Hauseingänge und Stiegenhäuser sind häufig Tatorte für Übergriffe.

Bitte die Taxifahrerin/den Taxifahrer oder Freundinnen/Freunde vor der Türe so lange zu warten, bis du im Haus bist. Befinden sich auf deinem Heimweg schlecht beleuchtete Stellen, wende dich mit der Bitte um Änderung an die Stadtverwaltung.

Wenn du allein zu Hause bist, benutze die Gegensprechanlage und den Türspion, bevor du die Türe öffnest.

### **In Lokalen**

Angreiferinnen/Angreifer versuchen häufig ihre Opfer betrunken bzw. durch K.O.-Tropfen wehrlos zu machen. Achte darauf, Alkohol in vernünftigen Mengen zu konsumieren und lass deine Getränke nicht unbeaufsichtigt bzw. nimm keine offenen Getränke an.

Wirst du in einem Lokal belästigt, sag deutlich, dass du das nicht willst, wegschauen oder umdrehen hilft oft nicht.

Informiere das Barpersonal oder die Geschäftsführung – Leute, die Gäste bedrängen sind meist nicht erwünscht.

Es wäre ratsam, wenn dich auf dem Heimweg jemand begleiten würde!

Das „Frauenacht taxi 0512 / 551711“ bringt Mädchen und Frauen in Innsbruck sicher nach Hause. Das Taxi wartet vor der Türe bis du in deiner Wohnung bist.

### **Im Bus/Zug**

Halte dich in der Nacht an Haltestellen in der Nähe von anderen Menschen auf und stehe mit dem Rücken zur Wand. Setze dich im Bus oder Zug immer vorne in die Nähe der Fahrerin/des Fahrers bzw. in Waggons, in denen auch andere sind. Achte darauf, wer mit dir ein- und aussteigt.

Belästigt dich jemand während der Fahrt, sage laut „Hände weg“, „Lassen Sie das!“ Damit erregst du die Aufmerksamkeit anderer. Sprich die Fahrgäste direkt an und bitte sie um Hilfe.

### **Zu Fuß**

Wähle für deinen Heimweg immer belebte und gut beleuchtete Straßen. Gehe nach Möglichkeit in der Mitte des Gehsteiges. Versuche dunkle Ecken zu umgehen und telefoniere mit dem Handy, das zeigt möglichen Angreiferinnen/Angreifern, dass jemand weiß, wo du bist und sofort Hilfe geholt werden würde.

Wenn du das Gefühl hast, dass dich jemand verfolgt, wechsle die Straßenseite, um zu sehen, ob deine Verfolgerin/dein Verfolger sie auch wechselt. Suche die Nähe anderer Leute und warte, ob sie/er weiter geht.

Wirst du von einem Auto verfolgt, geh auf dem Gehsteig und wechsle die Richtung – das Auto kann nicht so schnell umdrehen wie du. Notiere dir das Kennzeichen und versuche, einen sicheren Ort zu erreichen.

**Ruf mit deinem Handy Hilfe!  
Notruf der Polizei 133!**