



Maria sagt es weiter ...

Ein Bilder-Lese-Buch über sexuelle Gewalt und Hilfe holen.





Liebe Leserinnen!

In diesem Heft geht es um Maria.
Sie hat Gewalt erlebt.
Sie erzählt über ihre schlimmen Erlebnisse
und holt sich Hilfe.



Manche Menschen trauen sich aber nicht.
Sie erzählen nichts über ihre Gewalt-Erlebnisse.
Es gibt aber Hilfe für Menschen, die Gewalt erleben.

Am Ende von diesem Heft finden Sie viele Adressen
von Linzer Stellen.
Bei diesen Adressen bekommen Sie Hilfe und Schutz.

Wenn Sie Gewalt erleben:
Trauen Sie sich.
Erzählen Sie darüber.
Holen Sie sich Hilfe.

Mag.^a Eva Schobesberger, Frauenstadträtin

Dank

Wir bedanken uns
beim Referat Frauen und Gleichstellung
der Stadt Graz.
Sie haben uns den Text über Maria
für dieses Heft zur Verfügung gestellt.
Sie haben uns geholfen,
damit wir dieses Heft machen können.

Bedienungs-Hinweis

In diesem Text gibt es unterstrichene Wörter.
Das sind schwer verständliche Wörter.
Die unterstrichenen Wörter sind im Wörterbuch erklärt.
Das Wörterbuch finden Sie ab Seite 30.

Impressum

Herausgabe, Eigentum und Verlag:

Magistrat Linz

Frauenbüro der Stadt Linz

Altes Rathaus

Hauptplatz 1, 4041 Linz

Telefon: 0732 / 7070 – 1191

E-Mail: frauenbuero@mag.linz.at

Internet-Seite: www.linz.at/frauen

Illustrationen: Silke Müller

Druck: Personal und Zentrale Services

Redaktion: Referat für Frauen und Gleichstellung
der Stadt Graz, Verein Hazissa

Text in Leicht Lesen

capito Oberösterreich

Kompetenznetzwerk KI-I

Altenberger Straße 69

4040 Linz

E-Mail: kerstin.matausch@capito.eu

Geprüft nach dem Qualitäts-Standard von capito

Hinweis zum Gütesiegel

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.

Texte mit diesem Gütesiegel
sind leicht verständlich.

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen:

B1: leicht verständlich

A2: noch leichter verständlich

A1: am leichtesten verständlich



Inhalts-Verzeichnis

Maria sagt es weiter_____Seite 5

Informationen zu sexueller Gewalt_____Seite 10

Adressen von Beratungs-Stellen_____Seite 15

Wörterbuch_____Seite 30

Maria sagt es weiter



Das ist Maria.

Maria wohnt mit Sandra und Sebastian in einer kleinen Wohnung. Jeden Tag kommen Betreuerinnen und Betreuer zu ihnen. Die Betreuer unterstützen sie bei den täglichen Aufgaben.

Am Morgen fährt Maria mit dem Taxi zur Arbeit.
Am Abend bringt sie das gleiche Taxi wieder nach Hause.
Der Taxifahrer heißt Herr Müller.
Er ist sehr nett zu Maria.



Er erzählt Witze und macht ihr Komplimente.
Manchmal klopft er Maria auf den Popo.
Er sagt: „Heute bist du aber wieder sexy!“
Einmal lädt er sie in ein Kaffeehaus ein.
Maria freut sich sehr darüber.



Eines Abends sagt er: „Komm mit in meine Wohnung.
Ich habe eine Überraschung für dich.“
Maria ist neugierig und kommt gerne mit.
Maria bekommt Kaffee und Kekse.

Herr Müller setzt sich zu Maria aufs Sofa.
Er rückt ganz nahe an Maria heran.
Maria fühlt sich irgendwie nicht wohl.
Herr Müller benimmt sich komisch.
Doch Maria ist neugierig auf die Überraschung.
Sie sagt: „Wo ist denn die Überraschung?“

Herr Müller sagt: „Zuerst will ich einen Kuss.
Dann zeige ich dir die Überraschung.“
Maria bekommt ein ganz seltsames Gefühl.
Sie will Herrn Müller nicht küssen.
Aber Herr Müller hält Maria fest.
Dann küsst er sie auf den Mund.
Er öffnet ihre Bluse und greift Maria auf die Brust.



Maria ist ganz durcheinander.
Sie hat Herrn Müller doch gern und will ihn nicht enttäuschen.
Aber sie will auch nicht, dass er sie so angreift.
Maria wehrt sich.
Aber Herr Müller hört nicht auf.

Dann sagt Herr Müller: „Das ist unser Geheimnis.
Du darfst das niemandem erzählen.
Sonst kannst du nicht mehr mit dem Taxi in die Arbeit fahren.“

Zu Hause geht Maria ganz schnell in ihr Zimmer.
Sie muss weinen.
Sie ist ganz traurig.



Sie möchte gerne mit Bettina über Herrn Müller reden.
Bettina ist ihre Betreuerin.
Maria traut sich aber nicht.
Sie denkt, dass sie selber schuld ist.
Weil sie ja mit in die Wohnung gegangen ist.
Am nächsten Tag mag sie gar nicht aufstehen.
Sie mag nicht zur Arbeit fahren.
Sie bleibt im Bett liegen.





Bettina merkt, dass etwas nicht stimmt.
Bettina sagt, dass man über Sorgen unbedingt sprechen soll.
Auch, wenn man versprochen hat nichts zu sagen.
Da beginnt Maria zu weinen und erzählt Bettina, was passiert ist.

Bettina sagt: „Ich bin froh, dass du es mir erzählt hast.
Das ist sehr mutig von dir.
So etwas darf Herr Müller nicht tun.
Niemand darf dich zum Küssen überreden oder zwingen.
Niemand darf dich angreifen, wenn du das nicht willst.
Das nennt man sexuelle Gewalt.“
Maria braucht ein paar Tage nicht zur Arbeit gehen.

Maria erzählt bei der Polizei, was passiert ist.
Sie erzählt alles ganz genau.
Maria ist froh, dass Bettina sie dabei begleitet.



Herr Müller darf nun nicht mehr
als Taxifahrer arbeiten.
Maria kann auch wieder arbeiten gehen.
Das freut sie sehr.
Manchmal denkt Maria an Herrn Müller.
Dann wird sie sehr traurig.
Manchmal hat sie auch Angst, wenn sie zu ihrem Taxi geht.
Sie denkt dann, dass sie Herrn Müller sehen muss.



Dann redet sie mit ihrer Betreuerin darüber.
Bettina geht mit Maria in eine Beratungs-Stelle.
Dort arbeitet Frau Huber.
Sie ist eine Therapeutin.



Maria geht einmal in der Woche zu Frau Huber.
Mit ihr kann sie über alles reden.
Maria erzählt von ihrer Angst.
Sie erzählt auch, wenn sie traurig ist.
Frau Huber hilft Maria dabei, weniger Angst zu haben.
Sie hilft dabei, dass es Maria wieder gut geht.



Informationen zu sexueller Gewalt



Nein! zu sexueller Gewalt!

Frauen mit Behinderungen erleben oft Gewalt.
Sie erleben auch oft sexuelle Gewalt.
Gewalt tut weh!
Gewalt macht schlechte Gefühle!



Das ist sexuelle Gewalt:

Jemand berührt Sie, obwohl Sie das nicht wollen.
Zum Beispiel an der Brust oder an der Scheide.
Sie müssen jemand anderen berühren.
Sie wollen das nicht tun.
Jemand küsst Sie, obwohl Sie das nicht wollen.
Jemand zwingt Sie zum Sex.
Sie müssen anderen beim Sex zuschauen.

Das ist sexuelle Belästigung:

Jemand starrt Sie an.
Jemand redet Sie blöd an.
Diese Person spricht dabei über Sex.
Sie wollen das aber nicht.





Aber:

Das darf niemand tun! Niemand darf Ihnen weh tun!
Niemand darf Sie zum Sex zwingen!
Niemand darf Sie zum Sex überreden, wenn Sie das nicht wollen.
Das ist verboten!

Wer macht das eigentlich?

Männer oder Frauen machen so etwas.
Diese Personen nennt man Täter oder Täterin.
Es kann jemand sein, den Sie gut kennen.
Es kann jemand sein, den Sie sehr gerne mögen.
Zum Beispiel jemand aus der Familie.
Oder ein Bekannter.
Oder eine Person aus der Arbeit.
Oder ein Mitbewohner oder eine Mitbewohnerin.
Oder ein Betreuer oder eine Betreuerin.

Es kann auch jemand sein, den Sie gar nicht kennen.
Aber **niemand** darf Ihnen Gewalt antun.



Sie dürfen sich wehren!

Sie dürfen immer „**Nein**“ sagen.

Sie dürfen laut um Hilfe rufen.

Sie dürfen laut schreien oder weg laufen.

Sie dürfen Hilfe holen.

Sich wehren ist manchmal schwer.

Weil man große Angst hat.

Weil man sich nicht traut.

Mit Unterstützung ist es leichter!

Gewalt macht schlechte Gefühle:

Wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben,
sind Sie vielleicht wütend.

Oder traurig.

Oder ängstlich.

Vielleicht möchten Sie nicht mehr essen.

Vielleicht wollen Sie sich selbst verletzen.



Das ist wichtig:

Sie sind nicht daran schuld!

Sie müssen sich nicht schämen!

Auch, wenn Sie sich nicht wehren konnten.

Sie dürfen darüber reden.

Niemand darf Ihnen das verbieten.

Sie haben das Recht auf Hilfe!

Manchmal ist es schwer darüber zu reden.

Haben Sie Mut!

Reden Sie mit einer vertrauten Person darüber!

Zum Beispiel mit einer Betreuerin.

Oder mit einer Freundin.

Hier können Sie den Namen einer vertrauten Person hinschreiben:





Es gibt auch Beratungs-Stellen.

In einer Beratungs-Stelle bekommen Sie Hilfe.
Sie können anrufen oder hingehen.
Sie können auch jemanden mitbringen.
Sie können mit einer Mitarbeiterin sprechen.
Sie können erzählen, wenn es Ihnen schlecht geht.
Wenn Sie Gewalt erlebt haben.
Wenn Sie Probleme haben.

Sie bestimmen selbst, was Sie erzählen wollen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie.
Sie hören Ihnen zu.
Sie erzählen nichts weiter, wenn Sie das nicht wollen.
Sie helfen Ihnen, damit es Ihnen wieder besser geht.
Sie helfen bei Problemen.
Sie informieren Sie über ihre Rechte.
Sie suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung.

Eine Beratung kostet nichts.

Beratungs-Stellen

Es gibt viele Beratungs-Stellen in Linz.
Dort bekommen Sie Beratung.
Eine Beratung kostet nichts.
Hier finden Sie ein paar Adressen:



Frauenhaus Linz

Postfach 1084
4021 Linz
Telefon: 0732 / 60 67 00
E-Mail: office@frauenhaus-linz.at
Internet-Seite: www.frauenhaus-linz.at

**Wichtig: Die Adresse kennen nur bestimmte Menschen,
damit die Menschen im Frauenhaus geschützt sind.**

Das Frauenhaus hilft Frauen,
die sich vor Gewalt schützen möchten.
Das gilt auch für die Kinder.

Im Frauenhaus bekommen Sie

- **eine Wohnmöglichkeit.**
Sie und ihre Kinder können im Frauenhaus wohnen.
Wenn Sie möchten,
erfährt außerhalb vom Frauenhaus niemand,
dass Sie dort wohnen.
- **Beratung.**
Wenn Sie zuhause misshandelt
oder verletzt werden,
können Sie im Frauenhaus Beratung bekommen.

Sie bezahlen nichts für die Hilfe und Beratung.

autonomes Frauenzentrum

Starhembergstraße 10
2. Stock
4020 Linz
Telefon: 0732 / 60 22 00
Fax: 0732 / 60 22 00 – 60
E-Mail: hallo@frauenzentrum.at
Internet-Seite: www.frauenzentrum.at

Das autonome Frauenzentrum ist für Mädchen ab 14 Jahren und für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

Sie bezahlen nichts für die Hilfe und Beratung.

Im autonomen Frauenzentrum bekommen Sie auch

- **Hilfe bei sexueller Belästigung und Hilfe bei sexueller Gewalt.**
Dazu gehören zum Beispiel:
Einen anderen Menschen zwingen
Geschlechts-Teile anzugreifen oder in den Mund zu nehmen
Einen anderen Menschen zum Sex zwingen
- **Hilfe bei körperlicher Gewalt.**
Zum Beispiel, wenn Sie von einem anderen Menschen geschlagen, getreten oder gestoßen werden
- **Hilfe bei seelischer Gewalt.**
Zum Beispiel:
Wenn Sie von einem anderen Menschen oft beschimpft werden
Wenn Sie von einem anderen Menschen lächerlich gemacht werden
Wenn Ihnen jemand einreden möchte, dass Sie wertlos sind

□ **Rechts-Beratung.**

Zum Beispiel Beratung, welche Rechte Sie haben oder welche Gesetze gültig sind

Es kann auch sein, dass jemand Sie zur Polizei, zur Behörde oder zum Gericht begleitet.

□ **Psychosoziale Beratung.**

Zum Beispiel:

Damit Sie über die Gewalt-Erlebnisse sprechen können oder damit Sie mit schwierigen Situationen zurecht kommen

Sie können Hilfe für folgende Themen bekommen:

- Wenn Sie Fragen zur Lebensgemeinschaft haben
Das heißt: Wenn Sie mit jemand zusammen leben und nicht verheiratet sind
- Wenn Sie Schwierigkeiten in der Ehe oder mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin haben
- Wenn Sie Probleme in der Beziehung haben
- Wenn Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin trennen

Gewaltschutzzentrum OÖ

Stockhofstraße 40

4020 Linz

Telefon: 0732 / 60 77 60

Fax: 0732 / 60 77 60 – 10

E-Mail: ooe@gewaltschutzzentrum.at

Internet-Seite: www.gewaltschutzzentrum.at/ooe

Das Gewaltschutzzentrum ist für Menschen,
die Gewalt in der Familie
oder im sozialen Umfeld erleben.

Sie bezahlen nichts für die Hilfe und Beratung.

Die Beratung ist vertraulich.

Niemand erfährt,

dass Sie beim Gewaltschutzzentrum Hilfe bekommen haben.

Wenn nötig, sind Dolmetscherinnen dabei.

Die Dolmetscherinnen übersetzen zwischen den Sprachen,
damit Sie gut verstehen.

Im Gewaltschutzzentrum bekommen Sie

□ **Hilfe und Beratung,**

wenn Sie Gewalt in der Familie erleben.

□ **Hilfe und Beratung,**

wenn Sie Gewalt in Ihrem sozialen Umfeld erleben.

Zum Beispiel:

Wenn Sie von jemand geschlagen werden, den Sie gut kennen
oder mit dem Sie verwandt sind

Wenn Sie von Ihrem Freund oder Ihrer Freundin geschlagen werden

Wenn Ihr Kind von Freunden verletzt wird

Wenn Sie oft beschimpft oder lächerlich gemacht werden

Im Gewaltschutzzentrum bekommen Sie auch

□ **Hilfe bei Stalking.**

Stalking spricht man so aus: Stooking.

Das bedeutet:

Jemand verfolgt Sie oft oder ruft Sie oft an.

Sie wollen das aber nicht.

□ **Hilfe, wenn Sie vor Gericht müssen.**

Sie können Beratung bekommen,

damit Sie das gut aushalten.

Sie können Information zu Ihren Rechten bekommen.

Jemand vom Gewaltschutzzentrum

kann Sie zum Gericht begleiten.

□ **Psychosoziale Beratung.**

Zum Beispiel:

Damit Sie über die Gewalt-Erlebnisse sprechen können

oder damit Sie mit schwierigen Situationen zurecht kommen

EXIT-sozial – Psychosoziales Zentrum

Wildbergstraße 10a
4040 Linz
Telefon: 0732 / 71 97 19
Fax: 0732 / 71 92 00 – 15
E-Mail: service@exitsozial.at
Internet-Seite: www.exitsozial.at

EXIT-sozial hilft Ihnen,

- wenn Sie psychische Probleme haben.
- wenn Sie Psycho-Therapie brauchen.
- wenn Sie soziale Probleme haben.

Zum Beispiel:

Wenn Sie sehr sensibel sind oder
wenn Sie das Zusammensein mit anderen Menschen schlecht
aushalten

Die Hilfe ist vertraulich.

Niemand erfährt, dass Sie bei EXIT-sozial Hilfe bekommen haben.

Sie bezahlen nichts für die Hilfe.

pro mente OÖ – Psychosoziale Beratung

Scharitzerstraße 6-8
4. Stock
4020 Linz
Telefon: 0732 / 21 78
E-Mail: office@promenteoee.at
Internet-Seite: www.pmoee.at

pro mente OÖ hilft Frauen und Männern.

Dort bekommen Sie psychosoziale Beratung.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie eine psychische Erkrankung haben
- Wenn Sie Psycho-Therapie brauchen
- Damit Sie mit schwierigen Situationen zurecht kommen

PIA – Prävention, Beratung, Therapie bei sexueller Gewalt

Niederreithstraße 33

4020 Linz

Telefon: 0732 / 65 00 31 oder 0664 / 13 42 467

E-Mail: office@pia-linz.at

Internet-Seite: www.pia-linz.at

PIA bietet Hilfe vor sexueller Gewalt.

Bei PIA bekommen Sie Hilfe,
damit **keine** sexuelle Gewalt passiert.

Sie können vorsorgen.

Sie können sich selbst oder Angehörige schützen.

Wenn es sexuelle Gewalt gegeben hat,

können Sie Hilfe bekommen,

☐ wenn Sie selbst das Opfer sind.

☐ wenn Sie ein Angehöriger sind

und sexuelle Gewalt bemerkt oder miterlebt haben.

Sie bekommen Hilfe,

damit **keine** sexuelle Gewalt passiert.

Sie können vorsorgen.

Sie können sich selbst oder Angehörige schützen.

Sie bekommen Beratung.

Zum Beispiel:

Wenn Sie eine sexuelle Belästigung erlebt haben

Wenn Sie vergewaltigt worden sind

Sie können Psycho-Therapie bekommen,

damit Sie mit den Erlebnissen umgehen können.

PIA hilft Frauen und Männern.

Linzer Frauen Gesundheits-Zentrum

Kaplanhofstrasse 1
4020 Linz
Telefon: 0732 / 77 44 60
E-Mail: office@fgz-linz.at
Internet-Seite: www.fgz-linz.at

Das Linzer Frauengesundheitszentrum ist für Frauen da.

Sie können psychologische Beratung bekommen.

Gleichbehandlungs-Anwaltschaft Regionalbüro Linz

Mozartstraße 5
3. Stock
4020 Linz
Telefon: 0732 / 78 38 77
Fax: 0732 / 78 38 77 – 3
E-Mail: linz.gaw@bka.gv.at
Internet-Seite: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at

Bei der Gleichbehandlungs-Anwaltschaft bekommen Sie

- **Information über Ihre Rechte.**
- **Hilfe,**
wenn Sie am Arbeitsplatz sexuell belästigt werden.
Sie können anrufen und einen Beratungs-Termin ausmachen.

Die Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

SLI Selbstbestimmt-Leben-Initiative OÖ

Bethlehemstraße 3
2. Stock
4020 Linz
Telefon: 0732 / 89 00 46 – 10
E-Mail: buero@sli-ooe.at
Internet-Seite: www.sli-ooe.at

SLI ist eine Abkürzung.
SLI bedeutet: Selbstbestimmt-Leben-Initiative.

SLI ist eine Beratungs-Stelle für Frauen
und Männer mit Behinderungen.

Sie können Beratung zu verschiedenen Themen bekommen.

maiz —

Autonomes Zentrum von und für Migrantinnen

Hofgasse 11
4020 Linz
Telefon: 0732 / 77 60 70
E-Mail: maiz@servus.at
Internet-Seite: www.maiz.at

maiz ist eine Beratungs-Stelle.
für Frauen mit Migrations-Hintergrund.
Es gibt auch Hilfe und Beratung
für Jugendliche mit Migrations-Hintergrund.

Es gibt auch Beratung für Sex-Arbeiterinnen.

Sie können Beratung in verschiedenen Sprachen bekommen.

migrare – Zentrum für MigrantInnen OÖ

Humboldtstraße 49

4020 Linz

Telefon: 0732 / 66 73 63

Fax: 0732 / 66 73 63 – 66

E-Mail: office@migration.at

Internet-Seite: www.migrare.at

migrare ist eine Beratungs-Stelle für Frauen und Männer mit Migrations-Hintergrund.

Sie können Beratung in folgenden Sprachen bekommen:

- Deutsch
- Bosnisch-Kroatisch-Serbisch
- Türkisch
- Englisch
- Ibo
- Albanisch
- Pashto
- Dari
- Russisch

Sie bezahlen nichts für die Beratung.

Volkshilfe Flüchtlings- und MigrantInnenbetreuung: Frauen-Zentrum Olympe

Stockhofstraße 40

4020 Linz

Telefon: 0732 / 60 30 99 – 54

E-Mail: office@volkshilfe-ooe.at

Internet-Seite: www.volkshilfe-ooe.at

Das Frauen-Zentrum Olympe ist
für Frauen mit Migrations-Hintergrund.
Diese Frauen sind oft schon lange in Österreich.

Migrations-Hintergrund

haben auch geflüchtete Frauen,
die in Österreich Asyl möchten.

Im Frauen-Zentrum Olympe bekommen Sie Hilfe und Beratung.
Sie können auch Betreuung bekommen,

- wenn Sie Probleme mit der Gesundheit haben.
- wenn Sie wissen möchten, wie Sie gesund leben können.
- wenn Sie etwas über Kurse oder Ausbildungen wissen möchten.
- wenn Sie etwas über Arbeit wissen möchten.
- wenn Sie Fragen wegen der Familie haben.

Krisenhilfe Oberösterreich

Kriseninterventionszentrum Linz
Scharitzerstraße 6-8
4. Stock
4020 Linz
Telefon: 0732 / 2177
E-Mail: office@krisenhilfeooe.at
Internet-Seite: www.krisenhilfeooe.at

In der Krisenhilfe Oberösterreich bekommen Sie
Hilfe bei psychischen Krisen.

Eine Krise ist ein Problem,
das man nicht mehr alleine lösen kann und
das immer schlimmer wird.

Sie können immer Hilfe bekommen.
Am Tag und in der Nacht.

Sozialberatungsstelle KOMPASS

Neues Rathaus
Hauptstraße 1-5
4041 Linz
Telefon: 0732 / 7070 – 2788
E-Mail: kompass@mag.linz.at

Die Sozialberatungsstelle ist für Menschen,
die mindestens 18 Jahre alt sind
und in Linz wohnen.

In der Sozialberatungsstelle KOMPASS
bekommen Sie Sozialberatung.

Zum Beispiel:

- Wer bei sozialen Problem helfen kann
- Wo es betreubares Wohnen für alte Menschen gibt
- Wo man eine Haus-Krankenpflege bekommt,
weil man zu Hause jemand pflegen möchte

Wenn Sie möchten, ist die Beratung vertraulich.
Niemand erfährt, dass Sie Beratung bekommen haben.

Sie bezahlen nichts für die Hilfe.

Frauenbüro der Stadt Linz

Altes Rathaus
Hauptplatz 1
4041 Linz
Telefon: 0732 / 7070 – 1191
E-Mail: frauenbuero@mag.linz.at
Internet-Seite: www.linz.at/frauen

Das Frauenbüro ist für alle Frauen in Linz da.

Sie bekommen Beratung,
wo Sie die richtige Hilfe bekommen.

Polizeinotruf

Telefon: 133

Notruf für Gehörlose: 0800 / 133 133

Hier können Sie anrufen,
wenn Sie dringend Hilfe brauchen.

Kriminalprävention Polizei Linz

Nietzschestraße 33
Erdgeschoss
4020 Linz
Telefon 1: 059 / 133 45 – 3404
Telefon 2: 059 / 133 45 – 3420
Telefon 3: 059 / 133 45 – 3421
Internet-Seite: www.bmi.gv.at/praevention

Ö3 Kummernummer

Telefon: 116 123

Hier können Sie anrufen
von Montag bis Sonntag von 16:00 bis 24:00 Uhr.
Hier bekommen Sie Beratungen am Telefon.
Hier können Sie abends und in der Nacht mit jemandem sprechen.

Frauenhelpline gegen Gewalt

Helpline bedeutet Hilfe-Telefon.

Telefon: 0800 / 222 555
E-Mail: frauenhelpline@aoef.at
Internet-Seite: www.frauenhelpline.at

Hier können Sie immer anrufen.
Am Tag und in der Nacht.

Hier bekommen Sie Beratung am Telefon.
Hier bekommen Sie Informationen über Ihre Rechte.
Anonym. Kostenlos. Rund um die Uhr.

Wörterbuch

Migrations-Hintergrund

Migrations-Hintergrund bedeutet:

Man kommt aus einem anderen Land und wohnt in Österreich.

Man ist in Österreich geboren, aber die Eltern kommen aus einem anderen Land und wohnen jetzt in Österreich.

Psychosoziale Beratung

Das ist eine Beratung,

- damit man mit bestimmten Situationen zurechtkommt.
- damit man mit anderen Menschen zurechtkommt.
- damit man bestimmte Fähigkeiten entwickelt, die man im Alltag braucht.

Das gibt es zum Beispiel

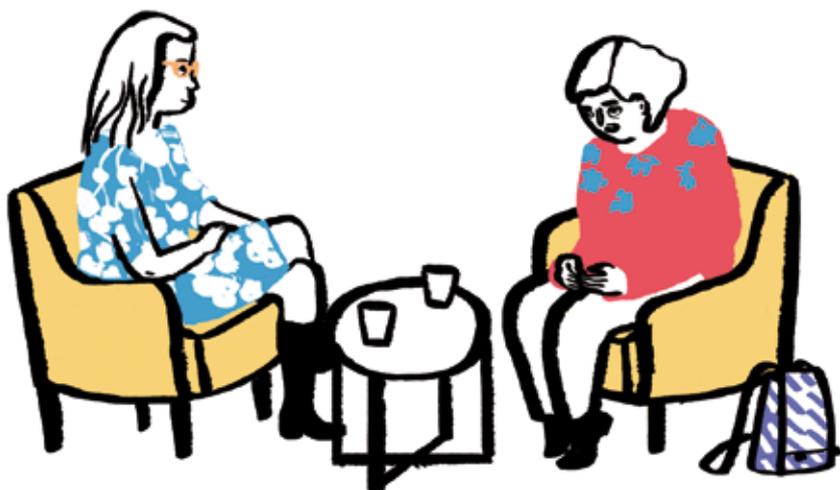
- bei Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter,
- Psychologinnen und Psychologen und
- Psycho-Therapeutinnen und Psycho-Therapeuten.

Psychologische Beratung

Das ist eine Beratung,

- damit man mit bestimmten Situationen zurechtkommt.
- damit man bestimmte Erlebnisse aufarbeiten kann.

Das gibt es zum Beispiel bei Klinischen Psychologinnen und Klinischen Psychologen.



Psycho-Therapie

Manchmal kann die Seele einer Person krank werden.
Das passiert, wenn jemand schlimme Sachen erlebt hat.
Zum Beispiel, wenn jemand sexuelle Gewalt erlebt hat.
Dann geht es diesem Menschen sehr schlecht.
Vielleicht hat der Mensch große Angst
oder kann nicht mehr essen.
Vielleicht möchte der Mensch nicht mehr leben.
Dann braucht der Mensch Hilfe.

Eine Psycho-Therapeutin kann helfen,
damit es dem Menschen besser geht.
Auch ein Psycho-Therapeut kann helfen.

Das nennt man dann Psycho-Therapie.

Die Psycho-Therapie kostet etwas.
Manchmal bezahlt die Kranken-Kasse etwas dazu.

Sexuelle Gewalt

Dazu gehört zum Beispiel sexuelle Belästigung oder ein sexueller Übergriff.

Sexuelle Belästigung

Das ist:

- Wenn jemand dauernd darüber spricht dass er mit Ihnen Sex haben will und Sie das nicht wollen
- Wenn jemand immer schlecht über Frauen spricht oder wenn jemand immer schlecht über Männer spricht
- Wenn Ihnen jemand Sex-Filme und Sex-Zeitschriften zeigt und Sie das nicht wollen

Das brauchen Sie sich nicht gefallen lassen.

Sexueller Übergriff

Das ist:

- Wenn jemand dauernd darüber redet, dass er mit Ihnen Sex haben will und Sie das nicht wollen
- Wenn jemand Sie berührt und Sie das nicht wollen
- Wenn jemand Sie streichelt oder küsst und Sie das nicht wollen
- Wenn jemand Ihre Geschlechts-Teile berührt und Sie das nicht wollen
- Wenn Sie jemand zum Geschlechts-Verkehr zwingt
- Wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin beim Sex weitermacht und Sie das nicht wollen

Das brauchen Sie sich nicht gefallen lassen.