

FRAUEN
SICHER
LINZ
FRAUEN
SICHER
LINZ

Sicherheit für Frauen und Mädchen in Linz

Frauenbüro



LiNZ
verändert

3. Auflage

Impressum:

Herausgabe, Eigentum und Verlag: Magistrat Linz, Frauenbüro, Hauptplatz 1, 4041 Linz.
Texte: autonomes Frauenzentrum: Claudia Hofer, Astrid Schinnerl und Susanne Wiesmayr;
Frauenhaus Linz: Mag.^a Grete Rackl und Team;
Gewaltschutzzentrum/Interventionsstelle OÖ: Mag.^a Maria Schwarz-Schlöglmann;
Linzer Frauenbüro: Elvira Tomancok und Team;
Druck: Stadtkommunikation Linz, Produktgruppe Druckerei; Gestaltung: G. Plöchl.



Sicherheit für Linz

Wir sind in der Landeshauptstadt Linz sehr bemüht, für größtmögliche Sicherheit zu sorgen. Die Ergebnisse der 2004 durchgeführten BürgerInnenbefragung stellen Linz in diesem wichtigen Punkt ein sehr gutes Zeugnis aus: Mehr als drei Viertel der Linzerinnen und Linzer, nämlich 81 Prozent, fühlen sich in ihrer Wohngegend sicher.

Doch leider ist niemand hundertprozentig vor Gewalt geschützt. Vor allem für Frauen ist es daher sehr wichtig, sich persönlich mit dem Thema Sicherheit auseinander zu setzen. In dieser Broschüre finden Mädchen und Frauen wertvolle Tipps, was sie für die eigene Sicherheit tun können. Rasches und vor allem richtiges Reagieren kann in Gefahrensituationen entscheidend sein.

Wie Studien eindeutig zeigen, ist das Wirkungsloseste, wenn sich Frauen überhaupt nicht verteidigen. Doch sich zu wehren und „Nein“ zu sagen, will gelernt sein. Bei den zahlreichen Ratschlägen an Frauen, wie sie sich am besten schützen können, darf ein Fakt nie vergessen werden: Schuld ist nicht das Opfer, sondern immer der Täter.

Franz Dobusch

Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz



Gewalt hat viele Gesichter: Sie reicht von anzüglichen Bemerkungen und sexistischen Witzen über Gewalt in der Familie bis hin zu Vergewaltigung und Mord.

Vieles davon wird auch heute noch oft als „Privatproblem“ angesehen, und die Verantwortung dem Opfer zugeschoben: Hätte sich die Frau nur „richtig“ verhalten, wäre sie nicht überfallen oder vergewaltigt worden.

Tatsache ist jedoch, dass jede Person Opfer einer Gewalttat werden kann, egal wie „richtig“ sie sich verhält. Die Schuld liegt immer beim Täter – und niemals beim Opfer!

Die vorliegende Broschüre beinhaltet wichtige Tipps zur persönlichen Sicherheit und einen Überblick über die Einrichtungen in Linz, die Frauen und Mädchen helfen, beraten und begleiten.

Sie kann keine Patentrezepte zur Verhinderung von Verbrechen bieten, und keinesfalls soll sie Angst machen oder den Freiraum von Frauen einschränken – ganz im Gegenteil:

Jede Frau, die sich ganz bewusst mit ihrer persönlichen Situation und ihren Gewohnheiten auseinandersetzt und überlegt, wie sie Gefahrensituationen vermeiden bzw. wie sie sich im Ernstfall wehren kann, gewinnt ein großes Maß an Sicherheit und Bewegungsfreiheit zurück!

GRⁱⁿ Erika Rockenschaub

Vorsitzende des Frauenausschusses des Gemeinderates der Stadt Linz

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Angst-Räume	8
3	Der nächtliche Heimweg	9
	In öffentlichen Verkehrsmitteln	9
	Mit dem Taxi	9
	Zu Fuß	9
	Bei einem Angriff	10
	Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln	11
	Taxierende Blicke	11
	Belästigung in Lokalen und bei Veranstaltungen	11
4	Unterwegs mit dem Auto	13
	Als Lenkerin	13
	Als Beifahrerin	13
5	Belästigung am Telefon	15
6	„Stalking“	17
7	Sexuelle Gewalt	19
	Sexuelle Belästigung	19
	Belästigung am Arbeitsplatz	20
	Vergewaltigung	21
8	Sicherheit in der eigenen Wohnung	23
9	Gewalt in der Familie	25
	Schutz und Sicherheit durch das Gewaltschutzgesetz	26
	Krisenplan	27
	Tipps für Außenstehende	27
10	Definitionen aus dem Strafgesetzbuch	29
11	Psychoziale und juristische Prozessbegleitung	31

12	Tipps für Frauen und Mädchen mit Behinderung	34
13	Sicherheitstipps für Mädchen	35
	Tipps, wenn du unterwegs bist	35
	Partys und Raves	35
	Am Telefon	35
	Internet	35
	In der Schule	36
	Bei Verbrechen	36
	Selbstverteidigung	36
	Wo kannst du dir Hilfe holen?	37
14	Selbstverteidigung und Prävention	38
	Vertrauen Sie Ihrer Intuition	38
	Haltung, Blick, Atem und Stimme	39
	Natürliche Waffen	40
	Waffen und Abwehrmaßnahmen	40
15	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	42
16	Institutionen	43
	Autonomes Frauenzentrum	43
	Gewaltschutzzentrum OÖ	45
	Frauenhaus Linz	47
	Linzer Frauenbüro	48
17	Anhang	49
	Wichtige Adressen, Erstanlaufstellen	49
	Adressen für Kinder und Jugendliche	50
	Notrufnummern	50
	In und um Linz: Ihr Anruf-Sammel-Taxi (AST)	51
	Quellenverzeichnis	53



Elvira Tomancok,

Frauenbeauftragte der Stadt Linz

Das Wort Sicherheit beschreibt einen Zustand, der frei von Risiken, Beeinträchtigungen und Gefahren ist. Das kann sich sowohl auf die physische, wie auf die wirtschaftliche Sicherheit einer Person beziehen.

Um den Zustand von Sicherheit zu erreichen, werden Sicherheitskonzepte erstellt und umgesetzt. Diese Konzepte sind dann erfolgreich, wenn damit erwartete, aber auch unerwartete Beeinträchtigungen abgewehrt werden können.

Sicherheit kann jedoch nur als relativer Zustand der Gefahrenfreiheit gesehen werden, der nur für eine bestimmte Zeit, eine bestimmte Umgebung oder unter bestimmten Bedingungen gegeben ist. Es können sämtliche Sicherheitsvorkehrungen durch Ereignisse, die nicht vorhersehbar oder beeinflussbar sind, zu Fall gebracht werden, wie zum Beispiel durch eine Tsunami-Katastrophe.

Das Gefühl der Sicherheit wird jedoch nicht nur von objektiven realen Bedrohungen beeinträchtigt, sondern auch von diffusen Ängsten. Dieses subjektive Unsicherheitsempfinden wird durch selbst erfahrene oder beobachtete Grenzüberschreitungen bestimmt und durch Medienberichte und Gehörtes geschürt.

Wir müssen daher zwischen subjektiver Unsicherheit und realer Bedrohung unterscheiden – beide haben reale Auswirkungen auf Frauen, erfordern jedoch unterschiedliche Maßnahmen.

Welchen Ursprung Ängste und Unsicherheit auch haben mögen, es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen. Eine Reihe von Hilfseinrichtungen unterstützen und beraten Frauen und Mädchen dabei.

Diese Broschüre bietet Frauen und Mädchen einen Überblick über die Beratungs- und Hilfseinrichtungen, beleuchtet einige Gesetzesgrundlagen und zeigt Wege und Methoden auf, die in konkreten Situationen die Sicherheit erhöhen. Sie enthält wichtige Informationen über erlaubte Hilfs- und Alarmmittel, über Kursangebote und gibt Tipps und Anregungen.

2 Angst-Räume

Stadträume sind nicht nur Aufenthalts- und Lebensräume für Frauen, sie können auch Angsträume sein, nämlich dort, wo der öffentliche Raum seine positiven Facetten verliert, wo er sich nicht mehr als Freiraum für Bewegung und Kommunikation zeigt, sondern Angst, Unsicherheit oder das Gefühl der Bedrohung auslöst.

Die Mehrzahl der sexuellen Gewalttaten, nämlich bis zu 90%, begehen zwar Bekannte, Verwandte, Partner oder Ehepartner. Wenn der Täter ein Unbekannter ist, sind wenig frequentierte Wege, Hauseingänge und Stiegehäuser jedoch häufige Tatorte.

TIPPS

- ➡ Wenn Sie mit dem Auto nach Hause gebracht werden, ersuchen Sie die Fahrerin oder den Fahrer, solange zu warten, bis Sie im Haus sind.
- ➡ Informieren Sie das Bürgerservice der Stadt Linz (Tel.: 0732/7070-6220) davon, wenn Ihnen ein Straßenstück unübersichtlich und gefährlich erscheint. Machen Sie auf Durchgänge oder Plätze, die schlecht oder gar nicht ausgeleuchtet sind, aufmerksam. Möglicherweise kann Abhilfe geschaffen werden.
- ➡ Melden Sie alles, was Sie im Hauseingangsbereich oder im Stiegenhaus stört und was Ihnen Angst macht, der Hausverwaltung (mangelhafte Beleuchtung, hohe und dichte Sträucher neben dem Eingang, unübersichtliche Wege).
Reden Sie mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn, damit diese ebenfalls aktiv werden.

3

Der nächtliche Heimweg

In öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie an einer Haltestelle warten, ist es sinnvoll, mit dem Rücken zur Wand zu stehen oder sich in der Nähe anderer Menschen aufzuhalten.

Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers oder der Fahrerin (z.B. in den ersten Wagon) bzw. in einen Wagon, in dem schon mehrere Fahrgäste sitzen.

Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen den Bus oder die Straßenbahn verlässt.

In der Straßenbahn gibt es für Notfälle einen Notbremsegriff, mit dem Sie die Straßenbahn anhalten können, wenn Sie angegriffen werden. Allerdings müssen Sie nachweisen können, dass Sie tatsächlich in Not waren, da die Verwendung sonst strafbar ist, und Sie für Verletzungen von Fahrgästen verantwortlich gemacht werden können.

Mit dem Taxi

Sie können bei den Taxirufnummern auch eine Taxifahrerin anfordern, wenn Sie lieber mit einer Frau fahren möchten. Ersuchen Sie die Lenkerin oder den Lenker zu warten, bis Sie im Haus sind.

In Linz können Sie auch ein preisgünstiges Anruf-Sammeltaxi bestellen. Weitere Infos finden Sie im Anhang.

Zu Fuß

Vertrauen Sie Ihrem Gefühl: Scheint Ihnen ein Weg zu 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. Fangen Sie nicht erst bei der Haustüre an, den Schlüssel zu suchen.

Wenn Sie ein Handy bei sich haben und Ihnen mulmig ist: Rufen Sie jemanden an.

Fühlen Sie sich verfolgt?

Wenn Sie allein unterwegs sind und das Gefühl haben, verfolgt zu werden, ist es nicht immer sinnvoll, schneller zu gehen, um der Gefahr auf diese Weise zu entkommen. Überprüfen Sie erst einmal, ob

Der nächtliche Heimweg

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. Es kann auch helfen, vor einer Auslage stehen zu bleiben. Dann sehen Sie, ob der vermeintliche Verfolger vorbei geht oder hinter Ihnen bleibt.

Versuchen Sie in belebtere Straßen oder in ein Lokal zu gehen.

Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen Sie in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie dieses Manöver so oft wie notwendig. Sie können die Richtung leichter wechseln als ein Auto. Merken Sie sich das Autokennzeichen und versuchen Sie, einen sicheren Ort zu erreichen.

Wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind und von einem Auto verfolgt werden, nützen Sie den Gehsteig, um rasch zu entkommen.

Notieren Sie das Kennzeichen des Autos, das kann den Verfolger abschrecken.

Wenn Sie sich verfolgt fühlen, verständigen Sie über Handy oder in einem Lokal die Polizei, **Notruf-Kurzwahl 133 oder Euro-Notruf 112**.

Bei einem Angriff

Wenn Sie von einem Mann angegriffen und körperlich bedrängt werden, dann gilt es, Aufmerksamkeit zu erregen und Widerstand zu leisten.

Die Formen können dabei sehr unterschiedlich sein: Schreien, Treten, Laufen oder Griffe der Selbstverteidigung anwenden.

Auf jeden Fall ist es wichtig, zu einem Ort zu gelangen, der belebt ist und wo Sie von anderen Personen gesehen werden (Haltestellen, Lokale, Straßen). Wenn Sie auf einer Kreuzung stehen bleiben, können Sie die Autofahrerinnen und Autofahrer auf sich aufmerksam machen. Drücken Sie bei Hauseingängen notfalls alle Klingeln und bitten Sie, die Polizei zu rufen. Gehen Sie aber nicht in das Haus, sollte Ihnen jemand die Türe öffnen, denn da sind Sie dem Angreifer wieder unbeobachtet ausgeliefert.

Melden Sie im eigenen Interesse und dem anderer Frauen den Angriff gleich der Polizei. Erfahrungsgemäß kann die Exekutive, wenn sie sofort verständigt wird, bei vorhandener Personenbeschreibung den Angreifer noch in der Gegend ausfindig machen.

Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel begrabscht, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können: „*Hände weg!*“, „*Lassen Sie das sofort bleiben!*“, „*Fassen Sie mich nicht an!*“. Damit stellen Sie den Mann bloß und nichts ist Männern, die Frauen angreifen, so peinlich, wie öffentliche Aufmerksamkeit zu erregen.

Führen Sie dem Mann vor Augen, dass Sie als Frau nicht bereit sind, sich solche Übergriffe gefallen zu lassen.

Wenn Sie sehen, dass ein Mädchen oder eine Frau sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv. 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.

Taxierende Blicke

Von Männern angestarrt zu werden, ist eine Form der Belästigung, die wohl keiner Frau fremd ist. Auch wenn Sie Scheu haben, dulden Sie dieses Verhalten nicht: Sprechen Sie den Mann klar darauf an (z.B. „*Sie starren mir auf die Brust – ich will das nicht, hören Sie sofort damit auf!*“) oder starren Sie mit bösem Blick zurück, vielleicht auf Hals oder Krawatte – das verunsichert!

Ausländer sind um nichts bedrohlicher

Viele Frauen haben Angst vor Ausländern. Zu Unrecht, wie Statistiken belegen. Frauen werden durch ausländische Männer nicht häufiger belästigt als durch inländische.

Tatsache ist aber auch: Es hat nichts mit Ausländerfeindlichkeit zu tun, wenn Sie einen Ausländer, der Sie belästigt, ebenso deutlich in die Schranken weisen.

Belästigung in Lokalen und bei Veranstaltungen

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

Der nächtliche Heimweg

TIPPS

- ➔ 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 mit dem Aschenbecher, Bierdeckelhaltern etc. ab.
- ➔ Beschweren Sie sich beim Besitzer, bei der Besitzerin des Lokals oder beim Bedienungspersonal. Ersuchen Sie, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden oder der Mann aus dem Lokal gewiesen wird. Falls Sie befürchten, dass der Belästiger Ihnen nachstellt: Nehmen Sie ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.
- ➔ Will Sie jemand auf ein Getränk einladen, nehmen Sie dies nur an, wenn Sie wirklich möchten. Aber auch dann gilt: Sie sind zu NICHTS verpflichtet!

Bedenken Sie beim Besuch von Festen, Open-air Konzerten oder Clubbings immer vorher, wie Sie und mit wem Sie nach Hause fahren.

Lassen Sie sich nicht von anderen Besuchern, die Sie erst auf der Veranstaltung kennen gelernt haben, mitnehmen. Sie kennen deren Fahrstil nicht und können auch nicht immer die Fahrtüchtigkeit abschätzen. Sie setzen sich auch einem unnötigen Risiko aus, denn sobald Sie ins Auto eingestiegen sind, kann der Fahrer auch eine ganz andere Route wählen – Übergriffe finden oft in solchen Situationen statt.

Wenn Sie mit dem eigenen Auto zur Veranstaltung fahren, parken Sie möglichst in der Nähe des Einganges und nicht an abgelegenen Parkplätzen. Müssen Sie dennoch spät in der Nacht durch eine schlecht beleuchtete, einsame Gegend, lassen Sie sich von Ihren Freundinnen und Freunden zum Auto begleiten. Seien Sie vorsichtig bei der Entscheidung, Personen mitzunehmen, die Sie auf dem Fest kennen gelernt haben, denn Sie können nicht abschätzen, wie sich diese verhalten werden, wenn sie mit Ihnen alleine sind.

Bei Veranstaltungen an Orten, wo kein Bus hinfährt, ist es für Frauen, die allein und ohne Auto unterwegs sind, oft das Sicherste, sich von einer Vertrauensperson abholen zu lassen. Ansonsten nehmen Sie ein Taxi, das Sie nach Hause oder zumindest zu einer Bahn-, Bus- oder Anruf-Sammeltaxi-Station bringt.

4

Unterwegs mit dem Auto

Als Lenkerin

Vorsichtsmaßnahmen:

- Parken Sie Ihren Wagen auf hell beleuchteten Parkplätzen.
- Sperren Sie Ihr Fahrzeug ab, auch wenn Sie es nur kurz verlassen.
- Parken Sie Ihren Wagen in Garagen auf gut ausgeleuchteten Stellplätzen, wenn möglich in der Nähe der Kassa oder des Lifts, eventuell auch auf speziellen Frauenparkplätzen (sofern vorhanden). Allerdings bedeutet das nicht, dass diese Parkplätze auf jedem Fall sicherer sind, da bis dato einheitliche Kriterien fehlen. Im Falle einer Bedrohung in der Tiefgarage sollten Sie Feueralarm auslösen (Brandmelder drücken).

Nachdem es sich hierbei um die „Rettung von Menschen aus Notlagen“ handelt, ist ein solcher Feuerwehreinsatz nach dem Öö. Feuerwehrgesetz nicht gebührenpflichtig.

Wenn Sie in eine Situation kommen, in der ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt und aggressiv auftritt, verriegeln Sie die Türe und schließen Sie das Fenster. Steigen Sie auf keinen Fall aus, denn verbale Attacken können leicht auch zu körperlichen werden. Sollte Sie der Lenker verfolgen, schreiben Sie das Kennzeichen auf. Fahren Sie auf keinen Fall zu Ihrer Wohnung, sondern ändern Sie Ihre Route und bleiben Sie vor einer Polizei-Inspektion stehen.

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

Schutz vor Handtaschenraub an Ampeln bzw. ungebetenen Passagieren: Handtasche nicht auf den Beifahrersitz legen – gegebenenfalls Beifahrertür verriegeln!

Als Beifahrerin

Was das Autostoppen betrifft: Polizei und Frauenberatungseinrichtungen raten davon ab.

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 Bei-

Unterwegs mit dem Auto

fahrerin sind Sie allerdings im Normalfall nicht wehrlos. Im Gegensatz zum Autolenker haben Sie beide Hände frei, wenn er Sie zum Beispiel begrapscht. 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:

Polizei und Frauenberatungseinrichtungen raten grundsätzlich vom Autostoppen ab!

Stoppen Sie nie allein, sondern möglichst zu zweit.

Fahren Sie vorzugsweise mit Frauen (an der Autobahn an Raststätten ansprechen).

Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.

Notieren Sie sich das Autokennzeichen. Geben Sie ein konkretes Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von Freunden oder Freundinnen erwartet werden.

Wenn Sie ein Handy bei sich haben, rufen Sie vom Auto aus jemanden an und informieren Sie die Person, wo Sie gerade sind und wann Sie ungefähr wo aussteigen werden.

Wenn Sie sich bedroht fühlen, rufen Sie – auch heimlich in der Tasche – die Notrufnummer 133. Sagen Sie dann, wo Sie sich in etwa befinden!

Methoden, die einen Fahrer dazu bringen können, anzuhalten:

Täuschen Sie vor, dass Sie dringend auf die Toilette müssen oder Ihnen übel ist und Sie sich übergeben müssen.

Wenn andere Autos in der Nähe sind, machen Sie sich durch Gestikulieren und lautes Schreien bemerkbar.

Ziehen Sie (sachte) die Handbremse, werfen Sie irgendwelche Gegenstände vom Handschuhfach aus dem Auto, verdrehen Sie Spiegel. (Aber nicht ins Lenkrad greifen: Es geht um Ihre Sicherheit!)

Wenn die Atmosphäre gespannt ist, Sie aber nicht aussteigen können, weil Sie in einer Gegend unterwegs sind, wo weit und breit niemand ist, dann verwickeln Sie den Fahrer in ein Gespräch, um ihn abzulenken.

Belästigung oder sexuelle Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung per Distanz. Obszöne Anrufe können bei den Betroffenen Angst und Schrecken auslösen und in regelrechten Terror ausarten. Geben Sie vor allem keine Auskunft über Ihre Person am Telefon, wenn Sie nicht wissen, wer der Anrufer ist.

Mögliche Reaktionen:

- ➔ Den Hörer kommentarlos auflegen ist oft eine zielführende Methode, um den Anrufer loszuwerden.
- ➔ Bei wiederholten Anrufen: Trillerpfeife neben das Telefon legen und kräftig in den Hörer pfeifen. Anrufbeantworter anschaffen und einschalten. Die wenigsten anonymen Anrufer gehen das Risiko ein, Obszönitäten auf Band zu sprechen.
- ➔ Eine einfache Methode gibt es bei den digitalen Telefonapparaten – hier ist durch die Eingabe einer Tastenkombination (beim Netzbetreiber nachfragen) ein Anrufen nicht mehr möglich, man kann aber selber noch jemanden anrufen. Diese Funktion „Ruhe vor dem Telefon“ ist kostenlos.
- ➔ Um „Telefonterror“ vorzubeugen, kann auch eine Geheimnummer beantragt werden, auch eine Rufnummernunterdrückung oder ein anderes Handy können Abhilfe schaffen.
- ➔ Falls der Anrufer die Anzeige seiner Nummer unterdrückt, können Sie bei der Telefongesellschaft kostenlos eine „Abweisung anonymer Anrufe“ beantragen. Der Anrufer erhält dann eine Textansage, die ihm mitteilt, dass ein Anruf nur zugestellt wird, wenn er seine Rufnummer anzeigt. Dieses Service ist nur möglich bei Apparaten mit Rufnummernanzeige am Gerät. Mehr dazu unter der Gratis-Telefonnummer der Telekom Austria: 0800/100100 bzw. bei Ihrem Handybetreiber.
- ➔ Sie können beim Netzbetreiber eine so genannte Fangschaltung beantragen. Dies ist jedoch kostenpflichtig und ergibt oft nur die Nummer eines nicht registrierten Wertkartenhandys, so dass der Anrufer nicht ermittelt werden kann.
- ➔ Die Fernmeldebehörde kann über einen ausgeforschten Anrufer wegen missbräuchlicher Verwendung des Telefons eine Verwaltungsstrafe verhängen. Wenn die Anrufe auch eine Nötigung oder ge-

Belästigung am Telefon

gefährliche Drohung beinhalten, können Sie dies bei der Polizei anzeigen. Die Erstattung einer Anzeige ist übrigens die einzige Möglichkeit, um zu erfahren, wer der Täter/Anrufer ist. Gerichtlich wird eine Überwachung des Telefons nur angeordnet, wenn es sich bei den Anrufen um schwere gefährliche Drohung oder schwere Nötigung handelt.

- ➔ SMS-Belästigungen oder -Drohungen nicht löschen, denn sie können als Beweise dienen.

6 „Stalking“

Viele dieser vorgenannten Verhaltensweisen von Belästigern werden neuerdings unter dem Begriff „Stalking“ zusammengefasst. Das Wort kommt aus der englischen Jagdsprache und bedeutet soviel wie nachstellen, auflauern und verfolgen.

Sie sind Opfer von Stalking, wenn Sie von einer Person mit verschiedenen Mitteln gegen Ihren Willen bedrängt oder belästigt werden. Seit Juli 2006 gibt es die Möglichkeit zur Anzeige wegen § 107 a StGB „Beharrliche Verfolgung“.

Charakteristisch ist, dass Stalkinghandlungen eine gewisse Kontinuität und Häufigkeit aufweisen und in manchen Fällen über Monate und Jahre hinweg andauern. Das Opfer wird dabei z.B. mittels Verfolgen, Auflauern, Ausspionieren, brieflicher und telefonischer Belästigung (oft auch per e-mail, SMS ...), Herabwürdigung der Person im persönlichen und beruflichen Umfeld, ... „terrorisiert“.

Ziel der TäterInnen ist es, z.B. eine Beziehung aufzunehmen, einen Beziehungsabbruch rückgängig zu machen oder sich für Kränkungen zu rächen. Die Auswirkungen auf die Opfer können von Schlaflosigkeit über Angst- und Panikattacken bis zu psychosomatischen Beschwerden reichen.

Siehe auch: www.stalking.at

Wie soll ich reagieren?

- ➔ Machen Sie dem Täter nur einmal und unmissverständlich klar, dass Sie keinen weiteren Kontakt mehr zu ihm wollen. Ignorieren Sie dann die Person konsequent!
- ➔ Dokumentieren Sie jede Kontaktaufnahme und sichern Sie Beweise (Briefe, SMS, etc.). Diese sind wichtig bei rechtlichen Schritten.
- ➔ Informieren Sie Ihr privates und berufliches Umfeld, dass Sie „gestalkt“ werden. Das stärkt Sie und schwächt den Täter.
- ➔ Nehmen Sie keine Pakete oder Geschenke des Täters oder mit unbekanntem Absender entgegen.
- ➔ Bei Telefonterror informieren Sie sich über die technischen Schutzmöglichkeiten Ihres Telefonbetreibers – siehe auch Kapitel „Belästigung am Telefon“. (Seite 15)
- ➔ Werden Sie mit dem Auto verfolgt, fahren Sie direkt zur nächsten Polizeidienststelle.

„Stalking“

- ➔ In konkreten Bedrohungssituationen wählen Sie unbedingt den Polizei-Notruf 133 oder 112 (Euronotruf).
- ➔ Nützen Sie die Möglichkeit einer Beratung im Gewaltschutzzentrum OÖ.

Welche rechtlichen Schritte kann ich unternehmen?

- ➔ Strafanzeige gemäß § 107 a StGB „Beharrliche Verfolgung“
- ➔ Unterlassungsklage
- ➔ Einstweilige Verfügung

Nähere Informationen erhalten Sie beim:

→ **Gewaltschutzzentrum OÖ**

Sexuelle Gewalt umfasst alle sexuellen Äußerungen und Aktivitäten, die einer Person aufgedrängt oder aufgezwungen werden, und durch die sie sich in ihrer Würde verletzt sieht.

Bei jedem Übergriff, von verbaler Belästigung bis zur Vergewaltigung, setzt sich der Täter über den Willen des Opfers hinweg und nutzt seine Position für sexuelle Handlungen aus.

Sexuelle Gewalt verletzt fundamentale Grundrechte.

Sexuelle Belästigung

Setzen Sie eindeutige Grenzen, wenn Sie belästigt werden. Stellen Sie – mit Worten oder Gesten – klar: „*Bis hierher und nicht weiter.*“ Damit signalisieren Sie Stärke und weisen Ihr Gegenüber in die Schranken. Sagen Sie klar und deutlich – und falls nötig, wiederholt – was Sie wollen (z.B.: „*Lassen Sie mich sofort in Ruhe!*“ Bei körperlicher Berührung: „*Greifen Sie mich nicht an!*“).

Führen Sie dem Mann vor Augen, dass Sie als Frau nicht bereit sind, sich solche Übergriffe gefallen zu lassen. Schweigen wird von Belästigern meist als Zustimmung gewertet.

Übergriff oder sexuelle Belästigung, das ist ... betastet, berührt werden, wenn einem das unangenehm ist, zum Beispiel am Arm, um die Schulter, am Knie und so weiter. Sich herandrängen, taxierende Blicke, sexualisierte Bezeichnungen, gesprochene Anzüglichkeiten – auch Pfiffe, festhalten, beobachten, zwingen, die Schlaf- oder Badezimmertür offen zu lassen, sexualisierte Bilder oder Filme ...

Seit 1. Mai 2004 werden durch § 218 StGB Handlungen unter Strafe gestellt, die das Tatbild der *sexuellen Belästigung und öffentlich geschlechtlichen Handlung* erfüllen.

- Anzeige wegen **sexueller Belästigung** ist dann möglich, wenn der Täter die geschlechtliche Handlung an oder vor einer Person vornimmt. Wesentliches Kriterium dabei ist, dass geschlechtsspezifische Körperpartien wie z.B. die Brust, Geschlechtsteile bei der Belästigung betroffen sind.

Beispiele: Täter greift einer Person auf die Brust; ein Mann onaniert vor einer Person.

!! rein verbale Äußerungen reichen nicht – jedoch ist strafbar, wer ein Opfer onanierend am Telefon belästigt.

Sexuelle Gewalt

In diesen beschriebenen Fällen handelt es sich um ein **ERMÄCHTIGUNGSDELIKT**, d. h. die Staatsanwaltschaft kann erst mit den Erhebungen beginnen, wenn das Opfer die Ermächtigung zur Strafverfolgung erteilt. Diese kann bis zum Ende der Hauptverhandlung zurückgenommen werden.

→ Anzeige wegen **öffentlich geschlechtlicher Handlung**

setzt voraus, dass die Handlung von einem größeren Personenkreis wahrgenommen werden muss.

Folgen der Anzeige für das Opfer → siehe Prozessbegleitung S. 31

Sittliche Gefährdung von Personen unter 16 Jahren §208 StGB

→ siehe Seite 37

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Autonomes Frauenzentrum

Frauenhaus

Gewaltschutzzentrum OÖ

Adressen → siehe Anhang Seite 49

Belästigung am Arbeitsplatz

Es zeigt sich immer wieder, dass manche Männer scheinbar Schwierigkeiten haben, zwischen Flirt und sexueller Belästigung zu unterscheiden. Sexuelle Belästigung ist laut Gleichbehandlungsgesetz eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und damit ausdrücklich verboten. Es ist klar definiert, was als sexuelle Belästigung gilt: 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 nicht nur unerwünschte Berührungen oder Kommentare, sondern auch zweideutige Witze, das Anbringen von Pin-up-Fotos, pornographischen Bildschirmschonern oder Kalendern und das Vorzeigen von Pornografien.

- ➡ Stellen Sie klar, dass die Zudringlichkeiten, egal ob verbaler, körperlicher oder sonstiger Art, unerwünscht sind.
- ➡ Lachen Sie bei Witzen, die frauenfeindlich und diskriminierend sind, nicht aus Höflichkeit mit.

Es gibt auch gesetzliche Möglichkeiten, gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz vorzugehen. Nähere Informationen, Rat und Hilfestellung erhalten Sie kostenlos bei folgenden Einrichtungen bzw. Personen:

- ➔ als Mitarbeiterin in der Privatwirtschaft: Büro der Regionalanwältin für Gleichbehandlungsfragen (Mozartstraße 5/3, 4020 Linz, Tel.: 0732/783877)
- ➔ als Mitarbeiterin im Bundesdienst, Landes- und Gemeindedienst: Wenden Sie sich an die für Ihre Dienststelle zuständige Gleichbehandlungsbeauftragte.

LESETIPP

„Nein bleibt Nein“ –

Gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz“ auf den Webseiten der Ceiberweiber: www.ceiberweiber.at

Vergewaltigung

Vergewaltigung ist eine besonders brutale Form sexueller Gewalt. Die daraus resultierenden seelischen und körperlichen Verletzungen bleiben oft ein Leben lang bestehen.

Vergewaltigung ist ganz gezielte Demütigung und Missachtung des Willens einer Frau. Jede Vergewaltigung löst bei der betroffenen Frau einen schweren Schock aus, ist eine Konfrontation mit Sterben und Tod, eine lebensbedrohliche Erfahrung.

Sehr viele Frauen bezeichnen sich daher nicht mehr als „Opfer“, sondern als Überlebende.

Eine geäußerte Vergewaltigung ist nicht in Frage zu stellen! Das subjektive Erleben muss respektiert und gewürdigt werden.

Vergewaltigung findet oft im Bekannten- und Familienkreis statt.

Ca. 70% der Täter sind enge Verwandte, Bekannte, Arbeitskollegen oder Vorgesetzte der Betroffenen. Rund 30% werden durch Unbekannte ausgeübt.

Sexuelle Gewalt trifft nicht nur Mädchen und junge Frauen. Auch Seniorinnen sind häufig betroffen, auch wenn diese Fälle kaum bekannt werden, da das Opfer aus Scham oder Angst meist schweigt.

Manche Frauen leiden in ihrer Ehe oder Partnerschaft jahre- oder jahr-

Sexuelle Gewalt

zehntelang unter sexueller Gewalt und sind sich nicht einmal sicher, ob sie überhaupt das Recht haben, sich zu wehren oder ob es sich hier um eine Form der „ehelichen Pflicht“ handelt. Auch pflegebedürftige ältere Frauen werden häufig Opfer von (sexueller) Gewalt.

Was tun nach einer Vergewaltigung?

An erster Stelle braucht das Opfer Schutz und einen sicheren Raum.

- ➔ – Wenden Sie sich an eine Person, der Sie sich anvertrauen können, oder an eine unserer anonymen Notrufnummern (siehe Anhang).

Sie entscheiden, ob Sie eine Anzeige machen wollen. Das autonome Frauenzentrum unterstützt Frauen bei der Bewältigung der erfahrenen sexuellen Gewalt, informiert über die rechtliche Situation, berät und begleitet Sie von der Anzeige bis zur Gerichtsverhandlung. Ebenso beraten wir auf Wunsch Angehörige und Freundinnen, des Opfers.

- ➔ Innerhalb von 24–48 Stunden kann die Gynäkologin oder der Gynäkologe Ihres Vertrauens mit Ihnen gemeinsame Maßnahmen setzen. Eine Schwangerschaft und mögliche Infektionskrankheiten sollten zu Ihrem Schutz ausgeschlossen werden.

Oft ist es hilfreich, ein Gedächtnisprotokoll anzufertigen. Ärztliche

- ➔ Gutachten, Beweismaterialien (Kleidung usw.) können im Fall einer Anzeigenerstattung wertvolle Dienste leisten.

8

Sicherheit in der eigenen Wohnung

Gerade ältere oder allein lebende Frauen sind in ihrer Wohnung gefährdet, Betrügerinnen und Betrügern oder Diebinnen und Dieben zum Opfer zu fallen. Es gibt für Frauen jeden Alters Möglichkeiten, sich zu schützen, um sich zu Hause sicher fühlen zu können.

LESETIPP → mehr Infos zum Thema Sicherheit speziell für ältere Menschen finden Sie unter:
http://www.bmi.gv.at/praevention/diebstahl_trick.asp

Vorsichtsmaßnahmen:

Wohnen Sie alleine, sollte dies an der Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Nicht den (vollen) Vornamen aufs Türschild schreiben.

Falls Ihr Haus oder Ihre Wohnung mit einer Alarmanlage ausgerüstet ist, gibt es die Möglichkeit von tragbaren Alarmgebern oder sogenannten Überfalltasten (Paniktasten).

Nützen Sie auch die Möglichkeit des Einbaus von Scheinwerfern und zusätzlichen Lampen, die sich bei Annäherung von selbst einschalten und dunkle Bereiche vor dem Haus bzw. vor der Wohnung gut ausleuchten.

Sorgen Sie dafür, dass das Telefon, auch nachts, immer in Reichweite ist. Notieren Sie Notrufnummern direkt beim Telefon oder belegen Sie Kurzwahltasten.

Mit dem **Seniorennotruf** können ältere – vor allem alleinstehende – Menschen bei Gefahr oder nach einem Sturz per Knopfdruck Hilfe herbeiholen.

Über einen Sender, der wie eine Armbanduhr getragen wird und mit einem Zusatzgerät zum Telefon verbunden ist, können Sie im Notfall Alarm auslösen.

Informationen erhalten Sie beim Roten Kreuz unter Tel: 0732/7644-182 und beim Samariterbund unter Tel: 0732/736466-810

Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich – auch nicht, wenn der Anrufer vorgibt, ein Verwandter (meist Neffe) zu sein, der sich schon lange nicht mehr gemeldet hat und jetzt in Geldproblemen steckt. Erkundigen Sie sich erst bei Ihrer Familie, ob es diesen „Neffen“ tatsächlich gibt und seien Sie grundsätzlich vorsichtig bei Geldüberweisungen.

Sicherheit in der eigenen Wohnung

Schützen Sie sich durch ein Sicherheitsschloss an der Eingangstür. Beim Kriminalpolizeilichen Beratungsdienst können Sie sich über die verschiedenen Sicherheitsprodukte informieren (Tel.: 0732/7803-0).

Lassen Sie keine 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 unerwünschtes Eindringen in die Wohnung.

Kommen Handwerker, Serviceleute oder Vertreter von Behörden unangemeldet, verlangen Sie einen Ausweis. Beamte, auch jene von der Pensionsversicherungsanstalt, melden sich immer vorher an! Scheuen Sie sich nicht, bei der betreffenden Firma bzw. bei der Behörde telefonisch rückzufragen. Eine (täuschend echte) Uniform ersetzt nicht den Ausweis oder den Anruf bei der Behörde oder Firma.

Seien Sie vorsichtig bei Personen, die einen Notfall oder eine Krankheit vortäuschen, und um ein Glas Wasser, um Schreibzeug o.ä. bitten (anbieten, Polizei oder Rettung zu verständigen, Wasser eventuell durch die Türkette reichen).

Unterschreiben Sie Schriftstücke am Gang und seien Sie generell sparsam mit Ihrer Unterschrift (lassen Sie sich nicht unter Zeitdruck setzen).

Mögliche Reaktionen im Fall von 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 schreien.
- 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 obere Stockwerke des Hauses (fernab der Eingangstür) drängen.
- Verlassen Sie rasch die Wohnung oder das Haus.
- Alarmieren Sie die Polizei.

9 Gewalt in der Familie

Frauen, die von ihrem Ehemann oder Lebensgefährten geschlagen oder bedroht werden, sind keine Einzelfälle. Schätzungen zufolge wird jede fünfte in einer Beziehung lebende Frau mit Gewalt seitens des Partners konfrontiert.

Niemand, auch nicht die eigene Familie, hat das Recht, Sie zu beschimpfen oder zu bedrohen. Dies ist genauso eine Form der Gewalt wie geschlagen oder eingesperrt zu werden, Sie unter Druck zu setzen oder Ihnen kein Geld zu geben.

Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, denen Sie vertrauen oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. Nur so können Sie aus dieser belastenden Situation herauskommen.

Mögliche Reaktionen:

Versuchen Sie, die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht länger zu verdrängen oder zu verharmlosen. 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. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Frauenberatungseinrichtungen wie Interventionsstellen, Frauenhäuser, und Frauennotrufe bieten unentgeltliche und vertrauliche Beratung (Adressen siehe Anhang). Das Frauenhaus Linz bietet weiters Schutz und Sicherheit durch sofortige Wohnmöglichkeit, die Aufnahme ist rund um die Uhr möglich!

Schweigen Sie nicht länger über die Gewalttätigkeit Ihres Partners, sondern vertrauen Sie sich jemanden 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 jedenfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen: kontaktieren Sie Gewaltschutzzentrum OÖ, Frauenhaus oder Autonomes Frauenzentrum.

Schutz und Sicherheit durch das Gewaltschutzgesetz

Seit 1. Mai 1997 gibt es in Österreich ein Gesetz, das in erster Linie Frauen und ihren Kindern bei Gewalt in der Familie raschen Schutz vor Tätern ermöglicht. Wenn Sie mit Ihrem Partner im gemeinsamen Haushalt leben oder gelebt haben, er Sie schlägt und/oder bedroht und Sie die Polizei rufen, kann die Exekutive sofort einschreiten. Sie macht sich vor Ort ein Bild und kann dem Gewalttäter auftragen, unverzüglich die Wohnung zu verlassen und ein Betretungsverbot aussprechen. Die Schlüssel zur Wohnung werden dem Mann abgenommen, und er darf die Wohnung und die nähere Umgebung 10 Tage nicht wieder betreten. Wenn Sie innerhalb dieser Zeit beim zuständigen Bezirksgericht einen Antrag auf eine einstweilige Verfügung stellen, verlängert sich dieser Zeitraum auf 20 Tage, und bei Erlassung einer einstweiligen Verfügung kann dem Gefährder ein Fernbleiben bis zu drei Monaten oder bis zum Ende eines allfälligen Scheidungsverfahrens aufgetragen werden. Auch ohne polizeiliches Betretungsverbot kann eine gerichtliche einstweilige Verfügung beantragt werden. Sie kann außerhalb der Wohnung weitere Schutzzonen (Arbeitsplatz, Schule, Kindergarten usw.) und auch ein Kontaktverbot beinhalten.

Wichtig:

Die Polizei wird sich bei Ihnen innerhalb von drei Tagen persönlich melden und nachfragen, ob das Betretungsverbot vom Täter auch eingehalten wird. Das ist wichtig und geschieht zu Ihrem Schutz und zu Ihrer Sicherheit. Ebenso wird sich auch eine Mitarbeiterin des Gewaltschutzzentrums, einer Opferschutzeinrichtung, mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihnen psychosoziale und rechtliche Beratung und Unterstützung anbieten, da die Polizei diese Institution automatisch verständigt. Sollte der Gewalttäter während eines aufrechten Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei.

Erkundigen Sie sich über Ihre Rechte und Möglichkeiten:

Gewaltschutzzentrum OÖ, Stockhofstraße 40, 4020 Linz,
Eingang: Wachreingasse 2, Tel: 0732/60 77 60, Fax: DW 10,
ooe@gewaltschutzzentrum.at, www.gewaltschutzzentrum.at

Sollten Sie – trotz Betretungsverbot – eine Rückkehr des gewalttätigen Mannes befürchten, empfehlen die Opferhilfeeinrichtungen:

- ➔ Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern (Polizei, Frauenhaus, Frauennotruf, Freundinnen, Verwandte...) 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.
- ➔ 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 (Familie, Freundin, Nachbarin, Frauenhaus...). In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen.

Krisenplan

Die Hoffnung vieler Frauen, der gewalttätige Partner würde sich irgendwann ändern, bleibt 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, beizeiten einen Krisenplan für den Ernstfall zu machen. Bei der Erstellung sind Ihnen Frauenberatungseinrichtungen (Gewaltschutzzentrum OÖ, Frauenhaus, Autonomes Frauenzentrum) behilflich.

Tipps für Außenstehende

Wenn Sie – als Verwandte, Bekannte, Freundin oder Arbeitskollegin – vermuten, dass eine Frau misshandelt wird, sollten Sie nicht schweigen, sondern die Frau vorsichtig darauf ansprechen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann. Nehmen Sie die Frau ernst, respektieren Sie ihre Gefühle. Für die betroffene Frau

Gewalt in der Familie

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 (siehe Anhang). Sie können auch selber bei einer der Beratungsstellen anrufen, sich über die Angebote informieren und Rat holen.

Folgende Einrichtungen helfen Ihnen weiter:

Gewaltschutzzentrum OÖ

- ➔ Stockhofstraße 40, 4020 Linz,
Eingang: Wachreinergergasse 2/5. Stock
Tel: 0732/60 77 60, Fax: DW 10
ooe@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum.at
Öffnungszeiten Mo. bis Fr.: 9 bis 13 Uhr,
Di. und Do.: 17 bis 20 Uhr und Termine nach Vereinbarung.

Frauenhaus Linz

- ➔ Postfach 1084, 4021 Linz
(Adresse zum Schutz der Frauen geheim)
Kontaktaufnahme per Telefon: 0732/606700 oder
e-mail: help@frauenhaus-linz.at
Homepage: www.frauenhaus-linz.at
Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung
während der Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 8 bis 20 Uhr
und Sa. 10 bis 16 Uhr.
Aufnahme in Krisenfällen rund um die Uhr möglich!

Autonomes Frauenzentrum

- ➔ Starhembergstraße 10, 4020 Linz
Tel.: 0732/602200
e-mail: hallo@frauenzentrum.at
Homepage: http://www.frauenzentrum.at
Telefonische Erreichbarkeit: Mo. bis Fr.: 8 bis 12 Uhr,
Mo. und Do.: 13 bis 16 Uhr

Frauenhelpline gegen Männergewalt

- ➔ Tel.: 0800/222555

10 Definitionen aus dem Strafgesetzbuch

Nötigung §105 StGB

Mit Gewalt oder Drohungen jemanden zu einer Handlung bzw. zur Duldung oder Unterlassung einer Handlung zwingen.

Schwere Nötigung §106 StGB

Jemanden drohen mit Tod, Verstümmelung, Verunstaltung, Entführung oder mit der Vernichtung der wirtschaftlichen Existenz / der sozialen Stellung; jemanden dadurch in einen qualvollen Zustand versetzen und zu einer Handlung, zur Duldung oder Unterlassung einer Handlung zwingen.

Gefährliche Drohung § 107 StGB

Jemanden gefährlich bedrohen und dadurch in Furcht und Unruhe versetzen.

Schwere gefährliche Drohung § 107 Abs 2 StGB

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

Beharrliche Verfolgung § 107 a StGB („Stalking“)

Widerrechtliches beharrliches Verfolgen und damit unzumutbare Beeinträchtigung der Lebensführung einer Person. Es handelt sich um fortgesetzte Verhaltensweisen, indem der Stalker

1. ihre räumliche Nähe aufsucht,
2. telefonisch (oder über sonstige Kommunikationsmittel) oder über Dritte Kontakt zu ihr herstellt,
3. Waren oder Dienstleistungen für sie bestellt oder Dritte veranlasst, mit ihr Kontakt aufzunehmen.

Vergewaltigung § 201 StGB

Mit Gewalt (z.B. gewaltsames Festhalten, Betäubung), Freiheitsentziehung (z.B. Einsperren im Auto) oder Drohung mit gegenwärtiger Gefahr für Leib oder Leben (z.B. mit dem Umbringen) zur Vornahme oder Duldung von Geschlechtsverkehr nötigen.

Ebenso fallen jene Handlungen unter diesen Straftatbestand, die dem Geschlechtsverkehr gleichzusetzen sind wie Anal-, Oral-, oder Vaginalverkehr (z.B. gewaltsames Einführen eines Fingers in die Scheide).

Geschlechtliche Nötigung §202 StGB

Mit Gewalt oder gefährlicher Drohung zur Vornahme oder Duldung einer geschlechtlichen Handlung nötigen.

Definitionen aus dem Strafgesetzbuch

Zu §201 und 202: Wird bei der nächsten Polizeidienststelle Anzeige erstattet (Frau hat Anspruch von einer Polizistin einvernommen zu werden!), so kann diese Anzeige nicht mehr zurückgenommen werden = OFFIZIALDELIKT! Nur mehr der Staatsanwalt als Ankläger der Republik hat die Möglichkeit, die Verfolgung zurückzulegen.
Folgen einer Anzeige → siehe Prozessbegleitung S. 31

Nähere Informationen erhalten Sie bei: Autonomes Frauenzentrum, Gewaltschutzzentrum OÖ (Vergewaltigung oder geschlechtliche Nötigung im häuslichen Bereich).

Sexuelle Belästigung u. öffentliche geschlechtliche Handlungen §218 StGB
Eine Person durch eine geschlechtliche Handlung an ihr belästigen oder durch Belästigung vor ihr ein berechtigtes Ärgernis erregen bzw. exhibitionistische Handlungen in der Öffentlichkeit.

Opferrechte im Strafprozess – seit 2006 in der Strafprozessordnung

Alle im Strafverfahren tätigen Behörden (Polizei, Staatsanwaltschaften und Strafgerichte) sind verpflichtet,

- ➔ auf die Rechte und Interessen der verletzten Person angemessen Bedacht zu nehmen,
- ➔ die Verletzten über ihre Rechte im Strafverfahren und die Möglichkeit, Entschädigung zu erhalten, zu informieren (z.B. Akteneinsicht, Schadenersatz- und Schmerzensgeldansprüche),
- ➔ Opfer einer strafbaren Handlung während des Verfahrens mit Achtung ihrer persönlichen Würde zu behandeln und berechnete Interessen an der Wahrung ihres höchstpersönlichen Lebensbereiches zu beachten. Dies betrifft z.B. die Preisgabe ihrer Identität, Weitergabe von Lichtbildern usw.
- ➔ Opfer von sexueller Gewalt darüber zu informieren, dass sie die Beantwortung von Fragen aus ihrem höchstpersönlichen Lebensbereich und eine Schilderung von Einzelheiten der strafbaren Handlung verweigern können. Betroffene können verlangen, im Verfahren auf schonende Weise befragt zu werden sowie die Öffentlichkeit in der Hauptverhandlung auszuschließen.
- ➔ Die verletzte Person muss von einer Einstellung des Verfahrens oder einer diversionellen Maßnahme (Erledigung mit Geldbuße, gemeinnütziger Leistung, Probezeit oder außergerichtlichem Tauschgleich) informiert werden.
- ➔ Opfer mit Sprachproblemen haben Anspruch auf Übersetzungshilfe.
- ➔ Opfer haben von Amts wegen das Recht auf unverzügliche Verständigung, wenn der Täter aus der Untersuchungshaft entlassen wird, auch darüber, wenn dem Täter bestimmte Weisungen erteilt wurden, z.B. die Weisung, sich dem Opfer nicht zu nähern.
- ➔ Opfer von Gewalt, gefährlichen Drohungen und Sexualdelikten haben Anspruch auf psychosoziale und juristische Prozessbegleitung.

Opfer von Gewaltdelikten haben die Möglichkeit, im Falle einer Anzeige eine juristische Prozessbegleitung zu erhalten. Neben dieser anwaltlichen Vertretung wird eine **psychosoziale** Beratung (Unterstützung und Stärkung) und Begleitung durch diverse Opferschutzzei-

Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung

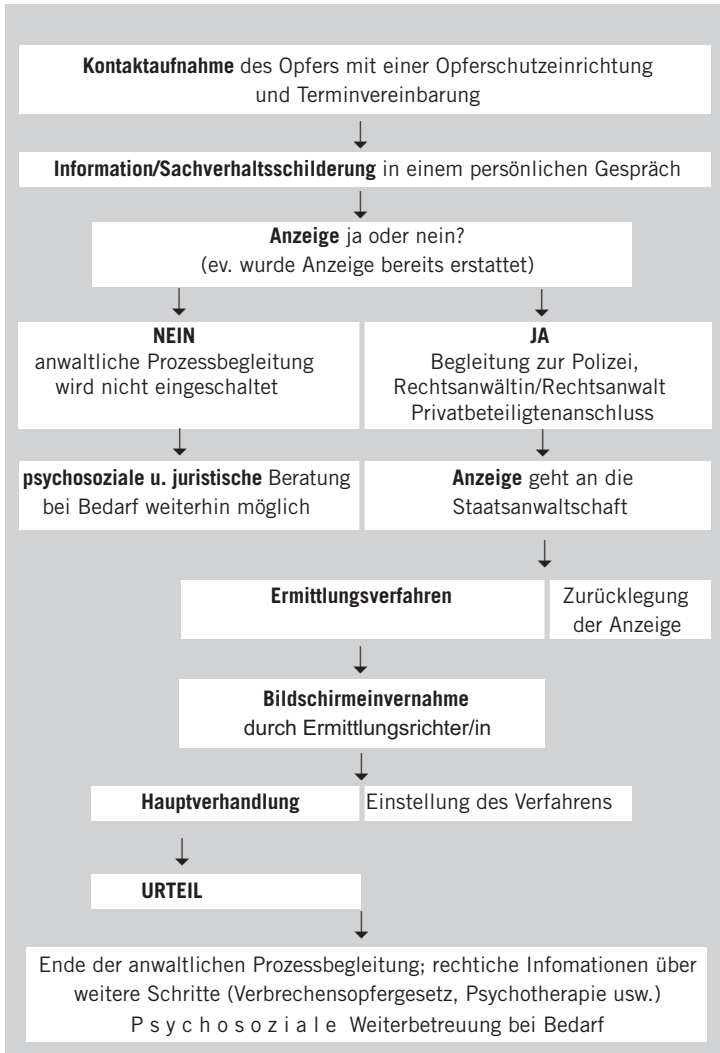
richtungen sichergestellt. Die psychosoziale Beratung kann bereits vor der Anzeige beginnen und endet nicht automatisch mit dem Ende des Strafverfahrens. Die Kosten dafür trägt das Justizministerium.

Der Ablauf wird im folgenden kurz dargestellt: Ein Opfer ist immer Zeugin im Strafverfahren, das heißt nicht Partei mit besonderen Rechten. Durch einen Privatbeteiligtenanschluss¹ werden die Rechte von Opferzeuginnen im Strafverfahren gestärkt. Ein Gewaltopfer hat Anspruch auf eine juristische und psychosoziale Prozessbegleitung. Die Kontaktaufnahme mit der juristischen Prozessbegleitung und den Auftrag an sie übernimmt die psychosoziale Prozessbegleitung. Es wird der Gang des Verfahrens erklärt und über Opferrechte bzw. Rechte als Privatbeteiligte informiert.

Bildschirmeinvernahme, auch *kontradiktorische Einvernahme* genannt, dient der schonenden Einvernahme des Opfers. Darauf haben unter 14jährige einen gesetzlichen Anspruch, in der Geschlechtssphäre Verletzte oder Familienangehörige auf Verlangen. Durch räumliche Trennung wird ein Zusammentreffen mit dem Täter verhindert. Das Opfer wird meist von einer Sachverständigen vernommen, eine Vertrauensperson kann anwesend sein. Die Einvernahme wird mittels Videokamera aufgezeichnet und der Täter, dessen Verteidigung, Staatsanwaltschaft, Ermittlungsrichter/in, Vertretung der Zeugin verfolgen dies per Bildschirm in einem anderen Raum und können am Ende der Einvernahme Fragen stellen, die wiederum über die Sachverständige an die Zeugin gerichtet werden. Entschlägt sich die Zeugin nach dieser Aussage einer weiteren Einvernahme in der Hauptverhandlung, so ist für sie das Verfahren beendet. Die juristische Prozessbegleitung macht in der Hauptverhandlung die Opferrechte bzw. privatrechtlichen Ansprüche der Zeugin geltend.

¹ Indem Sie durch die Tat in Ihren Rechten verletzt wurden, können Sie sich bis zum Beginn der Hauptverhandlung wegen Ihrer privatrechtlichen Ansprüche (z.B. Schmerzensgeld, Schadenersatz) dem Strafverfahren anschließen. Daraus entsteht das Recht auf Akteneinsicht, Benachrichtigung über den Verfahrenslauf, Stellen von Beweisanträgen, Zusendung des Urteils.

Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung



Nähere Information erhalten Sie bei:

- Autonomes Frauenzentrum
- Gewaltschutzzentrum OÖ
- Frauenhaus

12 Tipps für Frauen und Mädchen mit Behinderung

Ein körperliches Handikap bedeutet oft auch, dass Ihre Privatsphäre stark eingeschränkt ist. Die Tatsache, bei vielen täglichen Bedürfnissen (Hilfeleistungen, Körperpflege, Mobilität etc.) auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen zu sein, schafft Abhängigkeiten und manchmal auch Grenzüberschreitungen, die in unerwünschte sexuelle Berührungen bis hin zu Gewalt ausarten können.

Besonders, wenn der Täter eine Pflegeperson oder ein naher Verwandter ist, wenn Abhängigkeiten oder tiefe emotionale Bindungen bestehen, weiß die betroffene Frau oft nicht, wie sie mit der Situation umgehen soll. Dazu kommt vielleicht noch, dass der Täter sein Opfer unter psychischen Druck setzt und ihm einredet, dass dieser Missbrauch ein Zeichen seiner Liebe ist.

Missbrauch ist kein Ausdruck von Zuneigung, unerwünschte sexuelle Berührungen sind Gewalt und haben mit Liebe nichts zu tun! Niemand hat das Recht, über Ihren Körper zu bestimmen!

Machen Sie sich bewusst, dass es sich um Missbrauch handelt und suchen Sie das Gespräch mit einer Person Ihres Vertrauens. Nur so können Sie diese Situation verändern.

Mitarbeiterinnen von Beratungseinrichtungen stehen ganz auf Ihrer Seite und können mit Ihnen gemeinsam Maßnahmen ergreifen, die für Ihre ganz persönliche Situation maßgeschneidert sind.

Eine Beratung verbessert Ihre Lage – auch ohne Trennung von der betreffenden Person:

- ➔ Sie werden sich klar, welche Abhängigkeiten bestehen, und welche nicht unbedingt sein müssen.
- ➔ Sie lernen, NEIN zu sagen.
- ➔ Sie entwickeln ein positives Gefühl zu Ihrem Körper.

13 Sicherheitstipps für Mädchen

Schutz und Sicherheit heißt:

Du bist stark!

Du kannst dich wehren!

Sag Nein!

Vertraue deinem Gefühl!

Dein Körper gehört dir!

Du hast Rechte!

Tipps, wenn du unterwegs bist

Fühlst du dich unsicher, benutze belebte Straßen, sprich andere Fußgängerinnen und Fußgänger an bzw. lasse dich begleiten. Bei möglicher Verfolgung beschleunige die Schritte oder wechsle die Straßenseite.

Bei einem Überfall schrei laut, möglicherweise kannst du flüchten. Präge dir die Merkmale des Täters ein und erstatte Anzeige bei der Polizei.

Lass dich beim Ausstieg an einer einsamen Haltestelle abholen.

Du sollst niemals alleine trampen und autostoppen.

Partys und Raves

Sag deinen Eltern, Geschwistern oder Freundinnen, wohin du gehst. Plane selbstständig deinen Heimweg und bleibe möglichst in vertrauter Begleitung.

Nimm dir eine Handvoll Kleingeld für Telefon, Bus oder Taxi mit.

In Notfällen rufe auch spätnachts Eltern oder Polizei an.

Zum Telefonieren gehe an sichere Orte, wie Tankstellen oder Lokale.

Hast du genug Geld zuhause, aber keines bei dir, teile dies der Taxifahrerin oder dem Taxifahrer erst mit, wenn du zuhause bist, und zahle dann.

Am Telefon

Bei belästigenden Anrufen sofort auflegen oder mit einer Trillerpfeife kräftig pfeifen, ruhig bleiben. Besorg dir einen Anrufbeantworter oder bitte Eltern und Freundinnen ans Telefon zu gehen. Du kannst eine neue Nummer oder eine Geheimnummer beantragen oder zur Polizei gehen und Anzeige erstatten.

Internet

Vorsicht mit Weitergabe deiner persönlichen Daten bzw. Fotos! Antworte niemals auf e-mails, bei denen du ein unangenehmes Gefühl

Sicherheitstipps für Mädchen

hast bzw. erzähle es sofort deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, die du gut kennst. Wenn du dich mit einer Internetbekanntschaft verabredest, informiere vertraute Personen, bzw. treffe dich an einem öffentlichen Ort. Bedenke, dass jemand, den du durch's Internet kennen lernst, nicht unbedingt der sein muss, der er vorgibt zu sein.

In der Schule

Wenn du belästigt wirst, vertrau dich dem Lehrpersonal, der Direktion bzw. deinen Eltern an. Suche dir Unterstützung bei deinen Mitschülerinnen und Mitschülern. Zweideutige Bemerkungen (z.B. abwertende Sprüche) und Belästigungen (Berührungen gegen deinen Willen) durch Mitschüler oder Lehrer brauchst du dir nicht gefallen zu lassen!

Bei Verbrechen

Bei Exhibitionisten (Männer, die sich unerwartet vor dir entblößen) ist es ratsam, sich schnellstens wegzubewegen.

Exhibitionismus ist strafbar, und du kannst Anzeige erstatten!

Diebstähle sofort der Polizei melden. Bei Raubüberfällen versuche zu flüchten. Kannst du nicht weglaufen, mach Krach und schrei, so laut du kannst. Versuche so schnell wie möglich, die Polizei zu benachrichtigen.

Bei einer Vergewaltigung – siehe S. 21 – mache von Anfang an klar, dass du keinen Geschlechtsverkehr willst, stoße den Angreifer weg, mach Lärm oder versuche auf eine andere Art, ihn loszuwerden, indem du z.B. erzählst, dass du deine Periode hast. Wenn du den Täter kennst, versuche mit ihm ins Gespräch zu kommen, rede ihm ins Gewissen, sage aber nie, dass du ihn anzeigen wirst. Lass dich professionell in Selbstverteidigung ausbilden.

Selbstverteidigung – siehe S. 42

Du kannst einiges tun, um dich körperlich zu schützen oder einen Angreifer außer Gefecht zu setzen, damit du flüchten kannst. Mit deiner Wut kannst du ungeahnte Kräfte mobilisieren, die du auf den Angreifer richten sollst (es ist Notwehr!).

Du kannst auch um Hilfe rufen, Passantinnen und Passanten ermutigen sich einzumischen bzw. die Polizei anrufen. Selbstverteidigungskurse geben dir Selbstvertrauen und erweitern deine körperlichen Möglichkeiten für deinen Schutz.

Wo kannst du dir Hilfe holen?

- Erzähle davon einer Person deines Vertrauens: Eltern, Freundinnen und Freunden, Geschwistern, Lehrpersonal, ...
- Es gibt Hilfs- und Beratungseinrichtungen wie z.B.: Mädchen- oder Frauenberatungsstellen siehe S.49/50, die sich für dich einsetzen.
- Notiere dir wichtige Telefonnummern für den Notfall!
- Mache wenn möglich einen Selbstverteidigungskurs! Siehe S. 42
- Bei unangenehmen Situationen im öffentlichen Raum kannst du auch Erwachsene ansprechen.
- Einrichtungen für Kinder und Jugendliche – siehe S. 49/50

Schäme dich nicht, du hast ein Recht auf Schutz!

Gesetzliche Möglichkeit:

Seit 1. Mai 2004 werden durch **§ 208 StGB** (*sittliche Gefährdung von Personen unter 16 Jahren*) Personen unter 16 Jahren geschützt, die durch die Handlung einer Person in ihrer gesundheitlichen, seelischen und sittlichen Entwicklung gefährdet werden könnten.

Diese entwicklungsgefährdende Handlung muss **VOR** der zu schützenden Person begangen werden. Eine geschlechtliche Handlung ist nicht Voraussetzung (d. h. es müssen keine geschlechtsspezifischen Körperpartien wie z.B. die Brust betroffen sein), jedoch ein sexuelles Motiv = geschlechtliche Erregung.

Beispiel: Exhibitionismus, kommentiertes Vorzeigen harter Pornografie; bloßes Entkleiden wird in der Regel nicht als entwicklungsgefährdend gewertet.

Unter 14-jährige sind generell geschützt – Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren dann, wenn sie der Erziehung, Aufsicht, Ausbildung des Täters unterstehen.

Sexuelle Belästigung § 218 StGB → siehe Seite 19

Vergewaltigung § 201 StGB → siehe Seite 21

Was kann ich als Betroffene tun? → siehe Prozessbegleitung S. 31

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

- Autonomes Frauenzentrum
- Gewaltschutzzentrum OÖ
- Kinderschutzzentrum

14 Selbstverteidigung und Prävention

Prävention ist Erziehung zur körperlichen und sexuellen Selbstbestimmung, zu Autonomie und Selbstbewusstsein.

Prävention geht unter anderem davon aus, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Gefühle und Grenzen wahr- und ernst zu nehmen.

Umfassende Prävention befasst sich auch mit Strukturmerkmalen weiblicher Sozialisation, dem Aufzeigen von Zwängen traditioneller Geschlechterrollen und Geschlechterrollenklischées.

Vertrauen Sie Ihrer Intuition

Sich nach dem Motto „*Mir wird schon nichts passieren*“ auf das eigene Glück zu verlassen, ist nicht sinnvoll. Schon gar nicht in Situationen, die gefährlich werden können. Besser ist es, der Intuition, dem Gefühl zu vertrauen. Frauen, die Opfer von Verbrechen wurden, berichten oft, dass sie so etwas wie eine Vorahnung hatten, ein Gefühl, dass „*etwas nicht stimmt*“. Solche Gefühle sollten Sie ernst nehmen.

Agieren Sie bewusst

Die Grundlage jeder Selbstverteidigung ist der Wille, sich zur Wehr zu setzen. Für viele Frauen stellt dies ein grundsätzliches Problem dar. Um die anerzogene Passivität und die Angst, sich körperlich zu wehren, zu überwinden, ist es sinnvoll, einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen.

Es gibt kein Patentrezept für jede Situation

Wie eine Frau sich wehren kann, hängt nicht nur von der jeweiligen Situation und den (körperlichen) Möglichkeiten der Frau ab, sondern auch von ihrem Angreifer. Manche Angreifer lassen von einem Opfer ab, das sich wehrt.

Die Statistik belegt, dass die Mehrzahl der bedrohten Frauen durch Schreien und körperliche Gegenwehr eine Vergewaltigung verhindern konnten.

Oft gelingt es auch, eine Vergewaltigung abzuwehren, indem die Frau ihren Angreifer in ein Gespräch verwickelt, an seinen Anstand appelliert, Geschlechtskrankheiten oder AIDS vortäuscht und erst einmal passiven Widerstand leistet.

Patentrezept gibt es allerdings keines.

„Weibliches“ Verhalten bringt gar nichts

Wenn es auch kein Patentrezept für erfolgreichen Widerstand gibt, so steht trotzdem eines fest: sogenanntes „weibliches“ Verhalten – bitten, flehen etc. – bringt keinen Erfolg. Damit signalisieren Sie nur Schwäche und Hilflosigkeit und zeigen dem Täter, dass er ein leichtes Spiel hat.

Haltung, Blick, Atem und Stimme

Mit Ihrem Gang, Ihrer Körperhaltung, mit Blick und Stimme können Sie Ihren Mitmenschen sowohl Stärke als auch Schwäche signalisieren.

Wer die Schultern hängen lässt, sich klein macht, den Kopf einzieht, unsichere und kleine Schritte macht, leise spricht und den Augenkontakt vermeidet, vermittelt den Eindruck von Schwäche.

Üben Sie eine selbstsichere Haltung ruhig vor dem Spiegel oder in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis. Sie werden überrascht sein!

Bewahren Sie Haltung

Natürlich ist es schwierig, sich selbstbewusst und kämpferisch zu geben, wenn man sich in Wirklichkeit ängstlich und schwach fühlt, trotzdem ist es wichtig, sich regelmäßig daran zu erinnern:

➔ **Eine aufrechte Haltung, ein erhobener Kopf und ein direkter Blick vermitteln den Eindruck von Stärke!**

Sich sicher zu bewegen, ist nicht zuletzt eine Frage von Kleidung und Schuhwerk. Tragen Sie Dinge, in denen Sie sich wohlfühlen. Wer sich auf Stöckelschuhen unsicher und schwach vorkommt, sollte sich für den Heimweg bequeme „Treter“ mitnehmen.

Atmen Sie kräftig durch

In einer bedrohlichen Situation brauchen Sie Ihre Stimme. Reden und Schreien sind wichtige Instrumente der Selbstverteidigung.

Wenn vor Schreck die Stimme versagt: Atmen Sie mehrmals kräftig durch!

Sprechen Sie wenn möglich laut, klar und deutlich. Worte wie „*Stopp! Fassen Sie mich nicht an!*“ vermitteln den Eindruck, dass Sie sich nicht unterkriegen lassen und fest entschlossen sind. Reden Sie den Mann immer mit „Sie“ an, auch, wenn er Sie duzt. Damit schaffen Sie zusätzliche Distanz.

Natürliche Waffen

Auch unbewaffnete Menschen sind nicht wehrlos. Unsere natürlichen Waffen tragen wir immer mit uns. Mit den Armen können Sie Gesicht und Kopf schützen, mit den Fingernägeln kratzen, die Hände zu Fäusten ballen, mit den Ellenbogen ausschlagen und mit den Füßen treten.

Neben den natürlichen Waffen können Sie auch Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung einsetzen. Ein Schirm oder eine schwere Handtasche kann eine ebenso nützliche Waffe sein.

Von der Benützung von Faustfeuerwaffen, Messern oder Pfeffersprays rät die Exekutive eher ab, da sie leicht auch gegen das Opfer gerichtet werden können.

Eine kleine Dose Haarspray in der Handtasche kann den Angreifer ebenfalls sekundenlang außer Gefecht setzen, sodass Sie die Flucht ergreifen können.

Waffen und Abwehrmaßnahmen – Empfehlungen des Kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes

Im Freien:

- ➔ Tränengas oder andere Reizstoffe aus Spraydosen (Pfeffersprays), erweisen sich im Freien oft als wirkungslos bzw. wirken oft auch gegen jene Person, die sie zur Abwehr einsetzt. „Flüssige“ Pfeffersprays (von der Technik her mit einer Spritzpistole vergleichbar) sind „gasförmigen“ Sprays (diese verteilen sich ähnlich wie Haarsprays) vorzuziehen. Für gute Geräte gibt es auch Übungskartuschen, die mit Wasser befüllt werden. Regelmäßiges Training ist nötig, damit Sie den Spray in Gefahrensituationen richtig einsetzen können.

Achtung: Pfefferspray nicht in der Handtasche aufbewahren – großer Zeitverlust beim Suchen!

- ➔ Für Faustfeuerwaffen benötigen Sie eigene waffenrechtliche Dokumente (Waffenbesitzkarte oder Waffenpass). Sie sind aber für Personen, die im Umgang mit Waffen nicht vertraut sind, **kein taugliches Mittel zur Abwehr eines Angriffes**. Die Gefahr der Anwendung gegen das Opfer selbst bzw. die Gefahr einer Notwehrüberschreitung mit eventuell tödlichem Ausgang ist zu groß. Die Polizei rät von Faustfeuerwaffen als Mittel zur Selbstverteidigung ab.

- ➡ Akustische Kleinalarmgeräte, bei denen auf Knopfdruck eine Sirene ertönt, sollten möglichst laute, qualitativ gute und stabile Geräte sein. Sie erhalten diese Geräte im Elektro- und Waffenhandel.

Achten Sie darauf, dass der Batteriedeckel nur mit einem Werkzeug (Schraubenzieher) geöffnet werden kann und bewahren Sie Ihren akustischen Alarmgeber nicht in der Handtasche auf.

Besser: am Heimweg, in der Parkgarage etc. am Handgelenk befestigen.

- ➡ Weiters gibt es im Drogeriefachhandel ein Plastikröhrchen, aus dem beim Zerdrücken der Geruch von Stinktieren austritt. Dieses Röhrchen wird unter der Kleidung z.B. an einem Träger des BHs festgeklemmt und bei Bedarf einfach zerdrückt, wobei die äußerst übel riechende austretende Flüssigkeit beim Täter sogar Brechreiz hervorrufen kann.

15 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Selbstverteidigungskurse

In diesen Kursen lernen Frauen die spezifischen Möglichkeiten und die Kräfte ihres Körpers zu nutzen und diese ohne sportliche Vorkenntnisse im Alltag einzusetzen.

Ziel ist die Erhöhung des persönlichen Sicherheitsgefühls und die Stärkung der eigenen Persönlichkeit im Umgang mit alltäglichen Konflikten, Grenzüberschreitungen und Gewaltsituationen.

Verschiedene Institutionen bieten in Linz Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen an. Diese Kurse sind eine gute Methode, sich auf Angriffe vorzubereiten und Strategien zu entwickeln, sich zu schützen.

Die verschiedenen Methoden stärken das Selbstbewusstsein, vermitteln Grundbegriffe der Selbstverteidigung und helfen oft auch beim Aufarbeiten von Situationen, in denen Frauen Gewalt erfahren haben.

Fast alle Methoden werden ausschließlich von weiblichen Trainern an Frauen und Mädchen vermittelt. Dadurch sollen mögliche Täter nicht in die Verteidigungsmethoden eingeweiht werden.

Selbstbehauptungskurse

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Sie in einer bestimmten unangenehmen Lage schon einmal „völlig baff“ oder „wie gelähmt“ und zu keiner Reaktion fähig waren, obwohl Sie sonst im Alltag schlagfertig, durchsetzungs kräftig und selbstbewusst auftreten.

Anhand von Rollenspielen und Wahrnehmungsübungen werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Frauen in Konfliktsituationen reagieren können.

Dabei geht es um ein Bewusstmachen der eigenen Grenzen und eine Sensibilisierung, Situationen zu erkennen, in denen Ihr Recht auf Selbstbestimmung bedroht ist.

Bei diesen Institutionen können Sie Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse absolvieren:

- Autonomes Frauenzentrum
- Linzer Frauenbüro
- Linzer Frauengesundheitszentrum
- Polizei (nur Selbstverteidigung)

aFZ

autonomes Frauenzentrum

Starhembergstraße 10, Ecke Mozartstraße, 2.Stock, A-4020 Linz
Tel.: 0732/602200, Fax: 0732/60220060
e-mail: hallo@frauenzentrum.at, www.frauenzentrum.at

Wir sind telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr

Montag und Donnerstag: 13 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung

Das autonome Frauenzentrum besteht seit 1980 als Beratungs-, Bildungs-, Informations- und Kommunikationszentrum für Frauen in Oberösterreich.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und arbeiten unabhängig, anonym und parteilich für Frauen. Unsere Beratungen sind kostenfrei.

Seit 2003 ist das autonome Frauenzentrum anerkannte Familienberatungsstelle.

Unsere Angebote:

→ **Rechtsberatung**

(Unterhalt, Obsorge, Scheidungsvarianten, Besuchsrecht, pro und contra Lebensgemeinschaft,...) **und psychosoziale Beratung** bei Scheidung, Trennung und Beziehungsproblemen (Erarbeiten von neuen Perspektiven und Zielen, Entscheidungshilfen, Unterstützung bei Erziehungsfragen, ...)

→ **Juristische/rechtsanwältliche Prozessbegleitung**

bei sexueller/körperlicher Gewalt und Stalking (was heißt Prozessbegleitung, Folgen einer Anzeige, Rechte der Betroffenen, Abklärung strafrechtlich relevanter Punkte wie Delikt, Strafbemessung, Verjährung, ...)

→ **Familienberatung an den Bezirksgerichten**

Linz, Traun, Urfahr-Umgebung, Grieskirchen
Informationen unter Tel.: 0732/602200

→ **Rechtsberatung in der Frauenberatungsstelle Perg**

Jeden 2. Montag von 14 bis 17 Uhr
Terminvereinbarungen unter Tel.: 07262/54484

autonomes Frauenzentrum

- **Auf Anfrage:**
 - Selbsthilfegruppe „sexuelle Gewalt“
 - Selbsthilfegruppe „Scheidung/Trennung“
 - Selbstbehauptungstrainings
- **Selbstverteidigungskurse für Frauen**
- **Feministische Bibliothek und Videothek**
- **Kommunikation und Veranstaltungen**



Gewaltschutzzentrum OÖ

Stockhofstraße 40, 4020 Linz,
Eingang: Wachrenergasse 2/5. Stock
Tel: 0732/60 77 60, Fax: DW 10
ooe@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum.at

Mo–Fr: 9–13 Uhr, Di, Do: 17–20 Uhr und nach Vereinbarung

Die Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie sind als private Vereine vom Bundesministerium für Inneres und vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen beauftragt, für Gewaltprävention und Opferschutz im familiären Umfeld zu arbeiten und sind nach dem Sicherheitspolizeigesetz anerkannte Opferschutzeinrichtungen. Sie wurden im Zusammenhang mit dem Gewaltschutzgesetz 1997 in jedem Bundesland eingerichtet.

In Wien wurde zudem eine Interventionsstelle für Betroffene des Frauenhandels geschaffen.

Das Angebot umfasst Beratung und Unterstützung für Frauen in Gewalt-situationen in der Familie / im sozialen Nahraum:

- Hilfestellung zur Erhöhung von Schutz und Sicherheit
- Information und Unterstützung insbesondere nach einer Wegweisung / einem Betretungsverbot, bei Anzeige oder Verhaftung des Täters oder nach einer Streitschlichtung durch die Polizei
- Beratung über weitere rechtliche Schritte
- Unterstützung beim Formulieren und Einbringen von Anträgen bei Gericht
- Hilfestellung bei Behördenkontakten
- Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung (z.B. zu polizeilichen Einvernahmen und Gerichtsverhandlungen)
- Weitervermittlung an andere Einrichtungen (Frauenhäuser, Frauen- und Familienberatungsstellen, Kinderschutzeinrichtungen, Psychotherapeutinnen etc.)

Die zweite Schiene des Gewaltschutzzentrums OÖ ist der Auftrag zur Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Gewaltprävention und Opferschutz (Ausbau der Kooperationsbasis mit befassen Behörden und Institutionen, Anregungen zur Verbesserung von Gesetzen, ...).

Weitere Schwerpunkte des Gewaltschutzzentrums OÖ:

- Regionalisierung mit Außenstellen und Sprechstunden in Freistadt, Rohrbach, Perg, Ried i. I., Gmunden, Bad Ischl und Kirchdorf – finanziert vom Land OÖ, Familienreferat
- Psychosoziale und juristische Prozessbegleitung – finanziert vom Bundesministerium für Justiz
- Stalkingberatung



Frauenhaus Linz

Postfach 1084, 4021 Linz (Adresse zum Schutz der Frauen geheim) Kontaktaufnahme per Telefon: 0732/606700 oder: e-mail: help@frauenhaus-linz.at; www.frauenhaus-linz.at

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 8 bis 20 Uhr und Sa.: 10 bis 16 Uhr. Aufnahme in Krisenfällen rund um die Uhr möglich!

Das Frauenhaus bietet unbürokratisch, anonym und vertraulich:

- Schutz und Sicherheit für bedrohte und/oder misshandelte Frauen und deren Kinder durch sofortige Wohnmöglichkeit im Frauenhaus, Erstellung von Krisenplänen
- Psychosoziale Beratung
- Unterstützung durch erfahrene Mitarbeiterinnen bei der Existenzsicherung und der Entwicklung von Lebensperspektiven, bei der Arbeits- und Wohnungssuche
- Begleitung zu Ämtern und Behörden insbesondere zu Gerichtsverhandlungen, Angebot der Prozessbegleitung
- Unterstützung und Hilfe nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“
- Ambulante Beratung für Frauen, die nicht im Frauenhaus wohnen und Information/Beratung bei Trennung und Scheidung brauchen



Linzer Frauenbüro

Altes Rathaus, Hauptplatz 1, 4041 Linz,
Tel.: 0732/7070-1190

e-mail: frauenbuero@mag.linz.at; www.linz.at/frauen

Für Sie erreichbar: Mo. und Do.: 8 bis 15 Uhr,

Di. und Mi.: 8 bis 13.30 Uhr, Fr.: 8 bis 13 Uhr

„Frauenpolitik muss schon bei Mädchen anfangen und darf keine Generation auslassen“, ist das Motto des Linzer Frauenbüros.

Das Linzer Frauenbüro gibt es seit 1992. Es ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Frauen, Politik und Verwaltung.

Unser Ziel ist es, einen wesentlichen Beitrag zur tatsächlichen Chancengleichheit zu leisten.

Unsere Zielgruppe sind Linzerinnen aller Altersklassen und sozialen Schichten sowie Vereine und Organisationen, die sich mit Frauenthemen auseinander setzen. Wir haben für alle Anliegen ein offenes Ohr, stehen mit Rat und Tat zur Seite und vermitteln Sie bei Bedarf weiter an kompetente Ansprechpartnerinnen für die jeweiligen Themen.

Als Dienststelle des Magistrats Linz vermittelt das Frauenbüro zwischen Bürgerinnen, Verwaltung und Politik: wir greifen Ihre Anliegen auf, thematisieren sie bei den Zuständigen in Politik oder Verwaltung und bemühen uns um Lösungen.

Angebot und Aufgaben:

- wir sind die Dienststelle des Linzer Frauenausschusses
- wir arbeiten ressortübergreifend und sind politisch direkt dem Bürgermeister unterstellt
- wir entwickeln Projekte und unterstützen Ideen, Vorschläge, Anliegen und Anregungen in frauenspezifischen Belangen
- wir bieten Projektberatung und -kooperation an
- wir beraten und vernetzen Vereine und Betriebe
- wir arbeiten für die De-facto-Gleichstellung von Männern und Frauen
- durch Öffentlichkeitsarbeit erreichen wir Bewusstseinsbildung, Information und Sensibilisierung
- wir sind Ansprechpartnerinnen für alle Linzerinnen und bieten Erstberatung und bei Bedarf Weitervermittlung
- wir bieten Kontaktadressen zu Behörden, Institutionen, Vereinen etc.
- **unsere Angebote sind kostenlos und anonym – Anzeigepflicht besteht nicht**

Wichtige Adressen, Erstanlaufstellen

➔ **Autonomes Frauenzentrum**

Starhembergstraße 10, 4020 Linz

Tel.: 0732/602200

e-mail: hallo@frauenzentrum.at

www.frauenzentrum.at

Telefonische Erreichbarkeit: Mo. bis Fr.: 9 bis 12 Uhr,

Mo., Di. und Do.: 13 bis 16 Uhr

➔ **Frauenhaus Linz**

Postfach 1084, 4021 Linz

(Adresse zum Schutz der Frauen geheim)

Kontaktaufnahme per Telefon: 0732/606700 oder

e-mail: help@frauenhaus-linz.at

www.frauenhaus-linz.at

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung während der

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 8 bis 20 Uhr und Sa. 10 bis 16 Uhr.

Aufnahme in Krisenfällen rund um die Uhr möglich!

➔ **Gewaltschutzzentrum OÖ**

Stockhofstraße 40, 4020 Linz,

Eingang: Wachrenergasse 2/5. Stock

Tel: 0732/60 77 60, Fax: DW 10

ooe@gewaltschutzzentrum.at

www.gewaltschutzzentrum.at

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 9 bis 13 Uhr,

Di. und Do.: 17 bis 20 Uhr und Termine nach Vereinbarung.

➔ **Linzer Frauenbüro**

Altes Rathaus, Hauptplatz 1, 4041 Linz

Tel.: 0732/7070-1190

e-mail: frauenbuero@mag.linz.at

www.linz.at/frauen/aktuell

Öffnungszeiten: Mo. und Do.: 8 bis 15 Uhr,

Di. und Mi.: 8 bis 13.30 Uhr, Fr.: 8 bis 13 Uhr.

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

➔ **Frauenhelpline gegen Männergewalt**

(kostenlos, 24 Stunden erreichbar)

Tel.: 0800/222555



Wichtige Adressen, Erstanlaufstellen

Adressen für Kinder und Jugendliche

➔ Bily

Jugend, Familien und Sexualberatung
Weißenwolffstr.17a, 4020 Linz
Tel.: 0732/770497
beratung@bily.info / www.bily.info

➔ Krisenstelle WAKI

Anlaufstelle für Jugendliche von 13 bis 19 in akuten Krisensituationen. Aufnahme rund um die Uhr möglich
Schubertstraße 17, 4020 Linz
Tel.: 0732/609348
waki@spattstrasse.at / www.spattstrasse.at

➔ Kinderschutz-Zentrum Linz:

Hilfe bei Misshandlung bzw. Gewalt in der Erziehung, sexuellem Missbrauch und bei Vernachlässigung von Kindern und Jugendlichen
Langgasse 10, 4020 Linz
Tel. 0732/781666
kisz@kinderschutz-linz.at / www.kinderschutz-linz.at

➔ Kinder- und Jugendanwaltschaft

Einhaltung, Durchsetzung und Weiterentwicklung der Rechte junger Menschen von 0-18. Beratung in allen Angelegenheiten, die die Stellung der Minderjährigen und die Aufgaben der Erziehungsberechtigten betreffen.
Promenade 37, 4020 Linz
Telefon 0732/779777
kija@ooe.gv.at / www.kija-ooe.at

Notrufnummern

Sie erreichen alle Notrufnummern auch von Ihrem Handy aus ohne Vorwahl. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, den Euronotruf (112) zu benutzen. Er ist gebührenfrei, funktioniert in jedem Netz (auch ohne eingelegte SIM-Karte und PIN-Code) und hat Vorrang vor allen anderen Gesprächen. Ist das Netz überlastet, werden andere Gespräche unterbrochen, damit der Notruf durchkommt. Sie werden automatisch mit dem nächstgelegenen Bezirkspolizeikommando verbunden.

➔ Polizei-Notruf: 133

➔ Euronotruf Handy: 112

TIPP: Speichern Sie wichtige Notrufnummern auf den Kurzwahl-Tasten Ihres Telefons oder Handys.

In und um Linz: Ihr Anruf-Sammel-Taxi (AST)

siehe auch → www.linzag.at

Das AST ist ein Service der LINZ AG LINIEN und der WIHUP reg. Gen.m.b.H. Ein Taxi nach Fahrplan, das Sie mit anderen Fahrgästen teilen, bringt Sie schnell und günstig bis zu Ihrem gewünschten Fahrziel.

Gemeinsam schneller ans Ziel

Das AST verkehrt am Tag in bestimmten Linzer Gebieten sowie in den Nachtstunden innerhalb von Linz und in die folgenden Nachbargemeinden: Ansfelden, Leonding, Pasching, Traun, Hörsching, Oftering, Kirchberg-Thening, Lichtenberg und Gramastetten.

Am Tag und in der Nacht

In das Nacht-AST können Sie zwischen 20 Uhr und 5 Uhr bei den orange gekennzeichneten AST-Abfahrtsstellen innerhalb des Linzer Stadtgebietes einsteigen. Mit dem Tages-AST werden die Gebiete Mönchgraben, Wambach und Dießenleiten an das öffentliche Verkehrsnetz der LINZ AG LINIEN angebunden.

Ihre Direktverbindung

Rufen Sie mindestens 30 Minuten vor der gewünschten Abfahrtszeit die Linzer Telefonnummer 661266 und kommen Sie zur vereinbarten AST-Abfahrtsstelle. Und schon werden Sie preiswert und bequem innerhalb des Bedienungsgebietes zum Zielort gebracht – und zwar nicht mit Bus oder Straßenbahn, sondern per Taxi.

ANRUFEN!

Rufen Sie so bald wie möglich, jedoch spätestens 30 Minuten vor der gewünschten Abfahrtszeit die Linzer Telefonnummer **661266** an und geben Sie folgende Daten bekannt:

- AST-Abfahrtsstelle
- Abfahrtszeit
- Ausstiegsstelle/Adresse
- Namen
- Datum
- Anzahl der Personen

Anruf-Sammel-Taxi (AST)

ABFAHREN!

Kommen Sie pünktlich zur vereinbarten AST-Abfahrtsstelle. Sie erkennen Ihr Anruf-Sammel-Taxi am deutlich sichtbaren AST-Zeichen. Den Fahrschein erhalten Sie vom Fahrer. Bitte achten Sie als erster Fahrgast darauf, dass der Taxameter erst bei der Abfahrt eingeschaltet wird.

ANKOMMEN!

Das AST bringt Sie innerhalb des Bedienungsgebietes sicher und bequem zur gewünschten Ausstiegsstelle, z.B. bis vor Ihre Haustür. Wenn Sie als letzter Fahrgast aussteigen, quittieren Sie bitte auf dem Fahrscheinblock mit Ihrer Unterschrift jenen Geldbetrag, der auch am Taxameter aufscheint.

Weitere Informationen erhalten Sie im LINZ AG-Kundenzentrum:

Landstraße 85, 4020 Linz:

Tel. 0732/3400-7000

Fax 032/3400-7009

www.linzag.at

linien@linzag.at

Quellenverzeichnis:

Sicherheitstipps für Mädchen und Frauen; Hg.: Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit des Landes Salzburg; Frauenbüro der Stadt Salzburg. Verlag Akzente Salzburg, April 2005

Sicherheitstipps für Frauen; Hg.: MA 57 – Frauenförderung und Koordinierung von Frauenangelegenheiten, Wien 2000

Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen – gegen Männergewalt; Hg.: Frauenreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung, Landesgendarmieriekommando für Vorarlberg, „Stop – Verein zur Förderung des Kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes“, Sicherheitsdirektion für Vorarlberg.

Sicherheit für Frauen; Hg.: Linzer Frauenbüro, Linz 1996

Sicherheitstipps für Frauen; Hg.: Kriminalpolizeilicher Beratungsdienst der BPD Linz

FRAUEN

SICHER

LINZ

FRAUEN

SICHER

LINZ