



# Sicherheitstipps für Gitschn



Ein Projekt des Landesbeirates  
für Chancengleichheit für Frauen – Frauenbüro  
Un progetto della Commissione provinciale  
per le pari opportunità per le donne – Servizio donna



App „Sicherheitstipps für Gitschn“



Autonome Provinz Bozen – Südtirol  
Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen – Frauenbüro  
Dantestraße 11  
39100 Bozen  
Tel. 0471 41 69 71  
frauenbuero@provinz.bz.it  
www.provinz.bz.it/chancengleichheit

Autorin:  
Julia Psenner

Redaktion 3. Auflage:  
Arbeitsgruppe Mädchenspezifische Gewaltprävention – Ich sag Nein  
und Arbeitsgruppe gegen Gewalt

3. Auflage 2020

Grafik:  
Alias Idee und Form, Vahrn

Übersetzung:  
Annette Lenz und Barbara Tomerelli

Druck:  
Kraler Druck GmbH

**Ein Dank** geht an alle Frauen, die zum Gelingen dieser Broschüre beigetragen haben. Die Neuauflage wurde in Zusammenarbeit mit der „Arbeitsgruppe gegen Gewalt“ des Landesbeirates für Chancengleichheit für Frauen und der „Arbeitsgruppe Mädchenspezifische Gewaltprävention – Ich sage Nein“, welche beim Beirat angesiedelt ist, erarbeitet. Anna Wieser und Anna Maria Spellbring sei an dieser Stelle für die Koordination und Marcella Pirrone für die rechtlichen Infos gedankt.



BIST DU SCHON MAL  
WEGEN DEINER FIGUR  
BLÖD ANGEMACHT WORDEN?

HAT DICH JEMAND  
IM GEDRÄNGE  
GANZ „ZUFÄLLIG“  
AN DER BRUST BERÜHRT?

WURDEN DIR AM HANDY  
SEXUELLE BILDER GESENDET?

**Kennst du solche  
oder ähnliche Situationen?**

**Sie sind auf keinen Fall in Ordnung,  
denn sie verunsichern stark und du  
weißt nicht, wie du reagieren sollst.**

Diese Broschüre will dich ermutigen, selbstsicher aufzutreten und Grenzen zu setzen in Momenten, in denen du dich unsicher, bedroht oder beengt fühlst.

Die „Sicherheitstipps für Gitschn“ zeigen dir Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Übergriffen und Gewalt, die mit deinem Geschlecht zu tun haben.

Je nach Persönlichkeit und Situation kannst du dich für verschiedene Reaktionen entscheiden.

# ABENDS ALLEINE UNTERWEGS...

Wenn du alleine unterwegs bist, kann es sein, dass du dich unsicher fühlst oder sogar Angst hast.

Versuche am besten abends immer, **belebte und gut beleuchtete Straßen** zu wählen oder Straßen, in denen es viele Lokale und somit Menschen gibt - auch wenn du dazu einen Umweg machen musst.

Am sichersten fühlst du dich in Straßen, die du genau kennst. Nimm dir die Zeit, die Straßen tagsüber bei Licht genau zu erforschen - vieles wirkt abends dann gar nicht mehr so gruselig.

Geh bei Dunkelheit in der Mitte des Gehsteigs - hier hast du den besten Überblick und kannst dich schnell in alle Richtungen drehen.

Suche dir auf deinem Weg **„Notinseln“** - das sind Orte, zu denen du laufen kannst, wenn du dich unsicher fühlst.

Solche Notinseln können z.B. Bars oder Spiellokale sein, die bis spät in der Nacht geöffnet sind und in denen du dir Hilfe holen kannst.

IN NEW YORK  
GEHEN FRAUEN  
ÜBERALL IN  
TURNSCHUHEN HIN;  
SIE ZIEHEN DIE ZUM  
LOOK PASSENDEN  
SCHUHE ERST  
IM THEATER ODER  
IM BÜRO AN.



Oft weißt du vielleicht schon im Voraus, dass du abends im Dunkeln alleine nach Hause gehen musst.

**Zieh dir Kleidung an, in der du dich wohl und sicher fühlst.** Vor allem solltest du daran denken, Schuhe zu tragen, mit denen du selbstsicher auftreten und schnell laufen kannst.

Fühlst du dich verfolgt, überprüfe erst einmal, ob das wirklich der Fall ist. Dreh dich um und **mach dir ein Bild über die Situation.** So vermeidest du unnötige Panik.

Wenn jemand hinter dir geht, versuche die **Straßenseite oder die Richtung zu wechseln.**

Wenn dich ein Auto verfolgt: Denke daran, dass du viel wendiger bist und schnell in schmalen Gassen, Einfahrten und Einbahnstraßen verschwinden kannst.

# ...ABENDS ALLEINE UNTERWEGS

Wenn du ein Handy dabei hast, dann denke immer daran: **Du kannst jederzeit jemanden anrufen.**

Spricht dich jemand an, ohne dass du das willst, hast du mehrere Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

Du kannst die Person **ignorieren** und weitergehen.

Wenn du ihr dagegen antworten möchtest, dann tu es! Es geht nicht darum, eine besonders schlagfertige Antwort zu geben oder „cool“ zu reagieren, sag einfach bestimmt und mit möglichst fester Stimme, was dir an der Situation nicht gefällt. Du kannst denselben Satz auch öfters wiederholen, so wirkt er noch energischer. Auch ein ruhiges und selbstsicheres **„Nein“** kann schon reichen!

Falls es zu einem Übergriff (s.S.26) kommen sollte, dann hast du **das Recht, dich zu wehren.**

Nahezu jedes Mädchen hat in seiner Tasche viele Dinge, die sich im Notfall auch zur Verteidigung nutzen lassen, z.B. Schlüssel, Haarspray, Deospray oder die Tasche selbst. Beachte aber, dass diese Gegenstände auch als Waffe gegen dich verwendet werden können. Deine Reaktion sollte nicht dazu führen, dass du zur Täterin wirst, schließlich willst du dich nur verteidigen. Du solltest dich in solchen Situationen vor allem um dein eigenes Wohl sorgen; **versuche zu entkommen.**

INFO:

**Schrei „Feuer“ statt „Hilfe“!**

*Wenn es zu einer Situation kommt, in der du um Hilfe rufen musst, dann ist es oft sinnvoller, nicht „Hilfe“, sondern „Feuer“ zu schreien. Die meisten Menschen reagieren darauf schneller, weil auch sie selbst in Gefahr sein könnten! Verhaltenstipps wie diese lernst du im Rahmen von Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen (s.S.26).*



# BEIM AUSGEHEN...

Auch auf Festen oder in Diskotheken, Clubs oder anderen Lokalen kann es zu unangenehmen Situationen oder sexuellen Übergriffen (s.S.26) kommen.

**Behalte dein Getränk immer gut im Auge** – in einem kurzen, unbeobachteten Moment kann dir jemand etwas ins Glas mischen, z.B. K.o.-Tropfen. Wenn dir jemand etwas „spendieren“ will, geh mit zur Theke, um dir das Getränk selbst abzuholen.

Und denke immer daran: Auch wenn dich ein Junge den ganzen Abend über zu mehreren Getränken einlädt und sich die ganze Zeit mit dir unterhält, mit dir tanzt, ... **du bist zu nichts verpflichtet!** Zu keinem Kuss, keiner Umarmung und keiner Berührung! Es war seine freie Entscheidung, dir die Getränke zu bezahlen!

Wenn dich ein Junge oder mehrere Jungen zu sehr belästigen, kannst du dich an den Lokalbetreiber oder die Lokalbetreiberin bzw. in Diskotheken an das Security-Personal wenden.

Ein wichtiger Tipp: **Freundinnen sollten sich gegenseitig über ihre Vorhaben informieren, sich immer ein wenig im Auge behalten.** Wenn es deiner Freundin nicht so gut geht und sie mit jemandem verschwindet, geh ihr nach und schau, ob die Situation für sie noch passt.

## INFO:

## K.o.- Tropfen

*K.o.-Tropfen oder Knock-out-Tropfen sind Medikamente, die eine narkotisierende (lähmende) Wirkung haben und therapeutisch als Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingesetzt werden, um Personen zu betäuben und damit wehrlos zu machen. Sie werden unbemerkt in die Nahrung oder in Getränke gemischt, haben keine auffällige Farbe und der Geschmack wird von den Getränken meist überdeckt. Nach dem Erwachen können sich die Personen häufig nicht mehr erinnern, was passiert ist. K.o.-Tropfen können nur bis zu 12 Stunden nach der Verabreichung im Körper festgestellt werden.*



# ...BEIM AUSGEHEN

Wenn du abends eine Veranstaltung besuchst oder dich in einer Bar mit anderen triffst, solltest du **immer vorher bedenken, wie und mit wem du anschließend wieder nach Hause kommst.**

Gibt es einen abendlichen Bus, Nightliner oder Shuttle? Haben Freunde oder Freundinnen vielleicht denselben Weg wie du? Können dich deine Eltern abholen oder kannst du, eventuell auch gemeinsam mit Freundinnen, mit einem Taxi nach Hause fahren?

**Lass dich in keinem Fall von Personen nach Hause bringen, die du gerade erst kennen gelernt hast.** Auch wenn dir die Person sympathisch erscheint: Du kennst sie zu wenig, um ihr vertrauen zu können!

Erkundige dich, ob andere Gitschn denselben Weg haben und **vereinbart, zusammen zu gehen.**

Es kann auch Sicherheit geben, mit Freundinnen Abmachungen zu treffen, z.B.: **„Ich rufe dich an, sobald ich zu Hause angekommen bin“.** Wenn deine Freundin deinen Anruf nicht erhält, kannst du darauf zählen, dass sie dich suchen wird.

...BLA BLA  
BLA...

HEUTE ABEND... BLA BLA BLA  
...TRAUMTYP ♥♥...

...MICH NACH  
HAUSE BRINGEN...

...DAS NÄCHSTE MAL  
VIELLEICHT... ;-)

...WIE WAR'S  
BEI EUCH?



# IN ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Beim Warten an einer Haltestelle kann es Sicherheit geben, mit dem Rücken zur Wand zu stehen oder sich in der Nähe von anderen Menschen (Frauen) aufzuhalten.

Schon vor dem Einsteigen kannst du dir ein Bild von deinen Mitfahrern und Mitfahrerinnen machen – beobachte sie und überlege: Von wem könnte Gefahr ausgehen, wer ist mir nicht geheuer? An wen kann ich mich wenden, wer könnte mir helfen?

Suche dir im Bus oder Zug wenn möglich einen Einzelplatz in der Nähe des Fahrers oder der Fahrerin.

Achte in einem Zug mit geschlossenen Abteilen darauf, dich in eines zu setzen, in dem bereits eine oder mehrere Frauen sitzen.

Beobachte beim Aussteigen, wer mit dir das Fahrzeug verlässt.

Wenn dich in einem öffentlichen Verkehrsmittel ein Mann belästigt (s.S.26), hast du mehrere Möglichkeiten darauf zu reagieren:

Mach das Verhalten des Täters öffentlich, sag mit lauter Stimme, was er tut und dass du das nicht möchtest, so dass es möglichst viele der anderen Fahrgäste hören. Du solltest ihn dabei Siezen, auch wenn er dich mit „du“ anspricht – so wissen alle Mithörenden, dass der Mann für dich ein Fremder ist. Z.B. „Lassen Sie mich in Ruhe!“, „Was fällt Ihnen ein?“

Wenn du nicht laut aussprechen willst oder kannst, was passiert, steh' einfach auf und setz dich woanders hin.

Du kannst auch andere Personen um Hilfe bitten: Sprich sie am besten direkt an, z.B. „Sie mit dem roten Pullover, helfen Sie mir!“

INFO:

## Frauennachttaxis

In Bozen können alle Mädchen und Frauen in der Zeit von 22 Uhr bis 6 Uhr morgens verbilligt Taxis benutzen. Notwendig dazu ist eine Taxi-CARD. Die Initiative heißt ROSA TAXI; mehr Infos dazu findest du unter [www.gemeinde.bozen.it](http://www.gemeinde.bozen.it) in der Rubrik „Dienste“.

In Meran und in sieben Gemeinden des Burggrafenamtes wird ebenfalls ein Frauennachttaxi angeboten. Frauen ab 16 Jahren erhalten bei Bezahlen des Taxis einen Gutschein, mit dem sie in ihrer Gemeinde einen Teil der Ausgaben rückerstattet bekommen. Mehr Infos dazu findest du u.a. unter [www.gemeinde.meran.bz.it](http://www.gemeinde.meran.bz.it) in der Rubrik „Dienste von A-Z“ unter „Frauennachttaxi“.



# SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE IM NETZ

Smartphone und Internet bieten dir viele Möglichkeiten, neue Leute auf eine leichte und unkomplizierte Art kennen zu lernen, mit Freunden Kontakt zu halten und deine Freizeit zu gestalten.

Gib niemals vorschnell persönliche Daten wie Name, Adresse oder Telefonnummer her und verwende am besten einen **Usernamen**, der nichts mit deinem richtigen Namen zu tun hat.

Vielleicht hast du deine Telefonnummer hergegeben und bekommst später ein ungutes Gefühl – dann erwähne „beiläufig“, dass auch deine Eltern das Smartphone benutzen.

Einige Männer nutzen die Anruhfunktion, um junge Frauen und Mädchen zu belästigen. Das kann zum Beispiel durch **obszöne Anrufe** (z.B. in den Hörer stöhnen) geschehen.

Bei einigen Anrufern kann schon kommentarloses Auflegen reichen. Du kannst auch deine Eltern oder andere Vertrauenspersonen bitten, das nächste Mal zu antworten und mit einer Anzeige zu drohen.

Du hast jederzeit die Möglichkeit, die Anrufnummer zu sperren bzw. den anderen Nutzer zu blockieren.

?

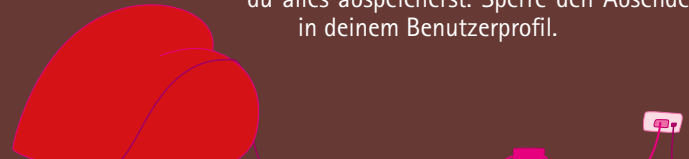


In den sozialen Netzwerken gibt es dafür eigene Einstellungsbuttons. Du kannst dich auch **an die Verantwortlichen wenden**, die die Seite betreiben bzw. eine Person melden. Wenn du einen Kontakt sperrst, kann dir diese Person nicht mehr schreiben und sieht auch nicht mehr, wenn du online bist.

Frauen und Mädchen sind häufiger von **Hasskommentaren** im Internet betroffen als Männer und Jungen; Meinungen und Aussagen von weiblichen Userinnen werden oft nicht ernst genommen oder abgewertet. Dabei tauchen bestimmte sexistische Strategien online immer wieder auf, so z.B. Mansplaining (Männer erklären Frauen übertrieben vereinfacht die Welt, deren Wissen und Kompetenzen werden nicht anerkannt), Bodyshaming (der Körper einer Person wird gemein und übergriffig abgewertet), Slutshaming (ein Mädchen wird aufgrund ihres Kleidungs- und Lebensstiles als „Schlampe“ bezeichnet und erniedrigt).

Wenn du diese Strategien als solche erkennst, ist es häufig einfacher damit umzugehen – es betrifft nicht nur dich, sondern auch viele andere Mädchen und Frauen und hat meist gar nichts mit dir als Person zu tun. Hier ist Solidarität gefragt – wenn du von Sexismus im Netz betroffen bist, hol dir Verstärkung von deinen Freundinnen und unterstütze umgekehrt sie, wenn sie Opfer werden.

Sollte dich jemand belästigen, blöd anmachen, dir erotische Bilder schicken, sich übertrieben nach deinem Alter, deinem Aussehen erkundigen oder fast ausschließlich über Sex schreiben, von dir Bilder verlangen, dir Geld oder Geschenke versprechen, dann gib deine Adresse oder Fotos von dir auf keinen Fall weiter. Hol dir Unterstützung bei Erwachsenen, denen du vertraust (Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeiterinnen und -arbeiter). Sollte sich der Vorfall wiederholen, schreib, dass du dir Unterstützung bei Erwachsenen geholt hast und dass du alles abspeicherst. Sperre den Absender in deinem Benutzerprofil.





# SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE IM NETZ

## INFO:

### Post- und Kommunikationspolizei

Das Internet wird leider von vielen Personen auch dazu genutzt, Inhalte zu verbreiten, die schockierend und verletzend sind und strafbar sein können. Wenn du durch Zufall eine Seite entdeckst, die kinderpornographische Inhalte hat, kannst du das einer erwachsenen Vertrauensperson oder direkt der Post- und Kommunikationspolizei melden. Diese ist dafür zuständig, solche Seiten zu sperren, die Betreiber der Seiten ausfindig zu machen und zu bestrafen.

Post- und Kommunikationspolizei: [poltel.bz@poliziadistato.it](mailto:poltel.bz@poliziadistato.it) - T0471 531413

Weitere Informationen und Hilfsmöglichkeiten zu Cybermobbing und sexualisierten Übergriffen findest du, deine Eltern oder Vertrauenspersonen unter:

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.helles-koepfchen.de/artikel/3090.html](http://www.helles-koepfchen.de/artikel/3090.html)

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

[www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)

[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Wenn eine Belästigung anhält, kannst du Anzeige erstatten. Du kannst Anruflisten und Nachrichten speichern und als Beweise aufbewahren. Mach dazu am besten Screenshots und speichere diese in einem getrennten Ordner. So schützt du dich selbst davor, dir diese unangenehmen Nachrichten immer wieder anschauen zu müssen.

Falls du dich mit einer Person, die du im Internet kennen gelernt hast, treffen willst, entscheide auf jeden Fall den Ort und Uhrzeit – am besten trifft ihr euch an einem belebten Ort oder in deinem Stammlokal, wo dich auch der Lokalbetreiber oder die Lokalbetreiberin kennt und du dich, falls notwendig, an ihn oder sie wenden kannst. Gib einer Vertrauensperson Bescheid, wann und wo du dich triffst. Du kannst natürlich auch eine Freundin mitnehmen – das hilft zusätzlich gegen die Aufregung ;)



# IN DER SCHULE & AM ARBEITSPLATZ

Viele Mädchen erleben in der Schule oder am Arbeitsplatz öfters unangenehme Situationen: Kennst du solche Momente?

Mitschüler, Lehrpersonen, Arbeitskollegen oder der eigene Chef machen allgemein abwertende Äußerungen über Mädchen und Frauen, zweideutige und beleidigende Bemerkungen zu deinem Aussehen, zu deinem Körper und deiner Persönlichkeit, kommen dir zu nahe oder berühren dich auf eine Art, die dir unangenehm ist.

Wenn es **Mitschüler** sind, die sich dir gegenüber unangemessen verhalten, dann ist das Wichtigste, mit jemandem darüber zu sprechen, z.B. mit deinen Eltern oder einer Lehrperson, der du vertraust.

...DAGEGEN MÖCHTE  
ICH MICH WEHREN!...



Dasselbe gilt für **Mitarbeiter**, die dich auf unangenehme Art und Weise behandeln: Sprich mit jemanden darüber, das kann eine Arbeitskollegin oder -kollege, deine Chefin oder dein Chef oder jemand außerhalb des Betriebes sein.



Wenn es **Lehrer** sind, die sich dir gegenüber unangemessen verhalten, dann such dir Unterstützung auch außerhalb der Schule, z.B. bei deinen Eltern oder Erwachsenen deines Vertrauens.

Sollte es dein **Chef** sein, der etwas Unangenehmes sagt, dir zu nahe kommt oder dich auf eine unangenehme Weise berührt, kann es sein, dass du verunsichert bist.

Such dir in einer solchen Situation Unterstützung außerhalb deiner Arbeitsstelle, z. B. bei deinen Eltern, einer guten Freundin oder einer anderen Vertrauensperson.

**Keine Person hat das Recht, ihre Machtposition auszunutzen!**

Sprich deine Mitschülerinnen bzw. Arbeitskolleginnen darauf an – oft haben andere genau dieselben Erfahrungen gemacht wie du.

**Wenn ihr euch zusammen tut und euch gegenseitig unterstützt, seid ihr viel stärker. Zeigt, dass ihr euch nichts gefallen lässt!**



# BEIM FLIRTEN

Mit jemandem reden, Blickkontakte herstellen und flirten kann spannend sein und viel Spaß machen. Allerdings kann es in solchen Situationen auch zu Missverständnissen oder Problemen kommen.

Es kann sein, dass sich eine Person mehr wünscht oder mehr erwartet als die andere: **Niemand darf dich ohne dein Einverständnis berühren**, dir körperlich zu nahe kommen oder etwas verlangen, was du nicht willst. **Mach klar, was du möchtest** und was nicht, oder warum du dich nicht wohl fühlst.

Ein Flirt soll beiden Spaß machen und nicht dazu führen, dass sich eine Person unwohl fühlt!

Die eigenen Grenzen auszuloten und manchmal auch zu überschreiten und Neues auszuprobieren kann sehr aufregend sein.

Wenn du spürst, dass dir eine Situation unangenehm ist, dein Bauch bzw. dein Körper dir Signale gibt, dann **freu' dich über dein „Frühwarnsystem“**. Wichtig ist, gut hinzuhören und so zu handeln, dass dein Bauch wieder zufrieden ist.

In einer festen Beziehung verhält es sich ebenso. Es soll dir gut gehen! Wenn du dich unsicher, ungeschützt oder überrumpelt fühlst, **mach einen Schritt zurück und überlege**, was du tun kannst oder wo du Unterstützung erhältst.

Die Medien üben einen großen Druck auf dein Aussehen und dein Verhalten aus: Sie geben vor, wer wie sexuell attraktiv ist, und viele meinen, sie müssten diesem Ideal entsprechen.

**Lass dich nicht zu etwas drängen, was du nicht willst**, nur weil du meinst, auch die anderen tun es.

Nein heißt Nein!  
Und Ja heißt Ja!  
Was gibt's da  
nicht zu verstehen?

ALARM?!!



# GEWALT IN BEZIEHUNGEN

Jede und jeder wünscht sich Liebesbeziehungen, in denen sie/er sich wohlfühlt. Beispiele von Merkmalen einer solchen Beziehung können sein: Treue, Vertrauen, Zusammenhalt, Respekt, Zuhören, Toleranz, Ehrlichkeit, Verständnis, Spaß miteinander haben, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Sex, liebevoll miteinander umgehen, gemeinsame Interessen, keine Gewalt, es ernst meinen, Rücksicht nehmen...

Wenn du dich in einer Beziehung verängstigt oder bedroht fühlst, dann ist es wichtig, diese Gefühle ernst zu nehmen. Es könnte sein, dass du in Gefahr bist, körperlich oder seelisch verletzt zu werden. Es gibt verschiedene Anzeichen dafür, dass eine Beziehung eine Misshandlungs- oder Missbrauchsbeziehung ist oder eine solche werden könnte.

Wenn du dich in der Beziehung unwohl fühlst und Angst hast, wende dich an deine Eltern oder an eine andere Vertrauensperson. Du kannst dich auch vertrauensvoll an eine Beratungsstelle für Frauen und Mädchen wenden (s.S. 26).

## Unterschied zwischen Gewalt und Konflikt:

Bei Konflikten geht es um unterschiedliche Meinungen, Interessen und Bedürfnisse. Konstruktives Streiten bei gegenseitigem Respekt verbindet und schafft Nähe.

Gewalt ist zerstörerisch und beruht auf einem Macht-Ohnmacht-Verhältnis.



## Zeichen und Verhalten von Gewalt in Partnerschaftsbeziehungen

### Warnzeichen

- ! wenn er dich lächerlich macht, dich für dumm erklärt, dich beleidigt, beschämt, erniedrigt, demütigt, beschimpft und dich kränkt – auch oder besonders vor anderen
- ! wenn er dich belügt, betrügt, wenn er dich verängstigt, dich einschüchtert, dich bedroht oder dir droht
- ! wenn er dich ignoriert, dich vernachlässigt
- ! wenn er dich öfter oder ständig beschuldigt
- ! wenn er dich beherrschen und besitzen will und dir verbieten will, etwas zu tun oder dich mit Freunden und Freundinnen oder der Familie zu treffen
- ! wenn er dich und dein Handy kontrolliert oder dich über dein Handy kontrolliert

### Stoppsignale

- ! wenn er dich befummelt, angrabscht und aggressiv zärtlich mit dir ist
- ! wenn er dich ohrfeigt, schlägt, stößt, kneift, kratzt, an den Haaren zieht, dich schubst...
- ! wenn er vor Wut aufstampft, um sich tritt und Sachen zerstört
- ! wenn er deine privaten Sachen, Fotos, Dokumente usw. zerstört und deine Haustiere quält oder sogar tötet
- ! wenn er dich sexuell unter Druck setzt

### Du benötigst professionelle Hilfe

- ! wenn er dich einschließt, dich isoliert
- ! wenn er dich mit Gegenständen und Waffen bedroht
- ! wenn er dich zu sexuellen Handlungen zwingt, dich missbraucht und/oder vergewaltigt
- ! wenn er dich mit dem Tode bedroht
- ! wenn er dich quält und verkrüppelt

# IN DER FAMILIE & DAHEIM

Familie ist leider nicht immer ein Ort der Geborgenheit. Auch innerhalb der Familie und im familiären Umfeld können Mädchen und Frauen Gewalt erleben. Statistiken zufolge erlebt beinahe **jede vierte Frau** einmal in ihrem Leben häusliche Gewalt. Gerade nahestehende Verwandte und Bekannte (z.B. Vater, Stiefvater, Onkel, Nachbar) üben oftmals sexuelle Gewalt aus.

**DU BIST NICHT SCHULD!**

**EGAL, WELCHE KLEIDUNG  
DU TRÄGST, WIE DU DICH  
BEWEGST, WAS DU SAGST!**

**SCHULD AN DER GEWALT  
TRÄGT NUR,  
WER SIE AUSÜBT!**

Wird in einer Familie sexuelle Gewalt ausgeübt, ist es für Jugendliche sehr schwer, das Erlebte als Gewalt zu benennen, geschweige denn, offen darüber zu sprechen.

Einer der Gründe dafür ist: Gewalt in der Familie ist immer noch **ein Tabu**.

Es gibt keine sexuelle Gewalt in der Familie ohne Vertuschung.

Den Opfern wird beispielsweise unter Androhung schlimmer Folgen verboten, über die Gewalt zu sprechen; nicht selten werden sie sogar für die Tat verantwortlich gemacht.

Es ist nicht deine Schuld!  
**Die Schuld liegt allein  
beim Täter!**



Was dir passiert, ist nicht richtig, und du musst das Geheimnis des Täters nicht wahren.

Sexuelle Gewalt ist auch dann strafbar, wenn sie innerhalb der Familie geschieht!

**Es ist wichtig, mit jemandem über die familiäre Situation zu sprechen**, in der du lebst. Du kannst dich an deine Mutter wenden. Wenn sie dir nicht helfen kann, an deine Freundinnen oder an Vertrauenspersonen. Es gibt auch Fachstellen, die dich bei der weiteren Vorgehensweise professionell unterstützen können. Gemeinsam wird nach Wegen gesucht, die aus der Gewaltsituation herausführen.

Auch wenn du nicht selbst betroffen bist, aber von einer Freundin weißt, dass sie sich in einer solchen Situation befindet, kann das sehr belastend sein.

Wenn du weißt oder vermutest, dass eine Freundin zu Hause Gewalt erlebt, kannst auch du dich an eine Fachstelle wenden. Es ist kein Vertrauensbruch, wenn du Dinge, die dich selbst belasten, mit einer Beraterin besprichst!

Vielleicht kannst du deiner Freundin auch helfen, indem ihr euch **gemeinsam an Beratungsstellen** wendet oder indem du ihr Informationen über diese Stellen gibst.

## WEITERE INFOS

## GLOSSAR

...oder was du rund um das Rechtliche wissen solltest!

**Übergriff** ⇒ Ein Übergriff findet dann statt, wenn jemand eine Grenze von dir überschreitet, dich mit Worten oder auch Handlungen belästigt. Von „sexuellem“ Übergriff spricht man, wenn diese Belästigung etwas mit deinem Geschlecht zu tun hat.

**Belästigung** ⇒ Belästigungen können ganz unterschiedlich aussehen: Jemand glotzt dich an, macht eine unangenehme Bemerkung, will mit dir ins Gespräch kommen, aber du willst nicht... Belästigung ist laut Gesetz strafbar. Belästigung sexueller Natur: siehe sexuelle Gewalt.

**Stalking** ⇒ Stalking ist beharrliche Verfolgung, Belästigung oder Bedrohung einer Person oder auch beides. Dies kann durch ständiges Anrufen, wiederholte SMS, Verfolgungen und Auflauern auf der Straße, Drohungen usw. geschehen. Personen, die Opfer von Stalking sind, erleben Angstzustände und sind gezwungen, ihre Lebensgewohnheiten zum Teil erheblich zu verändern (z.B. aus Angst vor dem Stalker, dem Täter, trauen sie sich oft gar nicht mehr aus dem Haus, verschließen Türen und Fenster und isolieren sich ganz von der Außenwelt).

**Sexualität und Gesetz** ⇒ Grundsätzlich müssen bei sexuellen Handlungen oder sexuellen Beziehungen die Betroffenen in jedem Moment damit einverstanden sein, sonst spricht das Gesetz von sexueller Gewalt.

Das Gesetz gibt vor, in welchem Alter und in welcher Situation Jugendliche selbst entscheiden und ihr Einverständnis zu sexuellen Handlungen geben können. Verboten sind auf jeden Fall sexuelle Handlungen mit Jugendlichen unter 14 Jahren. Wer es trotzdem tut, kann wegen sexueller Gewalt angezeigt werden, auch wenn er oder die Jugendliche unter 14 Jahren zugestimmt hat.

13-Jährige dürfen mit Personen zwischen 13 und 16 Sexualität leben, 14- und 15-Jährige können auch mit über 16-Jährigen sexuelle Handlungen ausüben; einzige Ausnahme bilden Personen, die eine Erziehungsfunktion haben. In diesem Fall würde sich der Lehrer, Trainer, Erzieher o. ä. strafbar machen, auch wenn die oder der Jugendliche unter 16 Jahren der sexuellen Handlung zugestimmt hat. Eltern und nahe Verwandte dürfen nie sexuell mit Minderjährigen verkehren, das ist immer – unabhängig von der Zustimmung – vom Gesetz verboten.

**Sexuelle Gewalt** ⇒ Häufig denken wir bei sexueller Gewalt an extreme Gewalt-situationen, wie z.B. an eine Vergewaltigung. Aber sexuelle Gewalt beginnt schon viel früher: Sexuelle Gewalt ist alles, was du im sexuellen Bereich nicht willst und was dir irgendwie (auch moralisch/psychologisch) aufgezwungen wird! Sexuelle Gewalt ist strafbar, auch wenn sie innerhalb der Beziehung erfolgt.

**Kinderpornografie** ⇒ Kinderpornografie bezeichnet Bilder und Filme von sexuellen Handlungen mit Kindern sowie Darstellungen von nackten oder leicht bekleideten Kindern. Kinderpornografie ist eine Straftat – sowohl die Handlung selbst als auch das Verbreiten, Zeigen und Anschauen von Bildern oder Filmen.

**Anzeige, Meldung** ⇒ Zum Schutz der Minderjährigen sieht das Strafgesetz vor, dass Personen, welche von bestimmten Straftaten wissen, sofort Anzeige erstatten und dies schriftlich melden müssen. In anderen, vom Zivilrecht vorgesehenen Fällen, in denen Minderjährige in Gefahr sind oder Schaden erleiden, müssen Personen, die mit einem öffentlichen Dienst beauftragt sind, so schnell wie möglich eine schriftliche Meldung beim Jugendgericht machen. Minderjährige können selbst ab 14 Jahren anzeigen.

## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE UND WORKSHOPS „ICH SAG NEIN“

**Selbstverteidigungskurse** werden z.B. von Weiterbildungseinrichtungen oder Jugendzentren angeboten. Wir empfehlen Kurse, die speziell für Frauen und Mädchen entwickelte Techniken vermitteln (z.B. „Drehungen“, „Wendo“, „Seito Boei“).

**Die Workshops „Ich sag Nein“** zur Prävention sexualisierter Gewalt werden an Schulen und Jugendzentren für Mädchen und junge Frauen (ab der 3. Klasse Mittelschule) angeboten. Sie zielen darauf ab, Mädchen und junge Frauen zum Thema Gewalt zu sensibilisieren und die Teilnehmerinnen beim Entwickeln von Strategien im Umgang mit Gewalt und Übergriffen zu unterstützen.

## FACHSTELLEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN

Hier findest du erste Anlaufstellen, um sexuelle Übergriffe oder Gewalterfahrungen, auch in Partnerschaften, zu besprechen. Die Fachleute machen sich ein erstes Bild von der Situation und leiten bei Bedarf an kompetente Einrichtungen weiter.

<b>Bozen</b>	<b>GEA – Kontaktstelle gegen Gewalt</b> Neubuchweg 21 _ 39100 Bozen _ info@casadelledonnebz.it Kostenlose Notruflinie (0-24h): 800 27 64 33
	<b>young+direct – Beratung für junge Menschen</b> Andreas-Hofer-Straße 36 _ 39100 Bozen _ online@young-direct.it Jugendtelefon: 8400 36366
<b>Brixen</b>	<b>Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen</b> Romstraße 7 _ 39042 Brixen _ frauenhaus.brixen@bzgeis.org Kostenlose Notruflinie (0-24h): 800 60 13 30
<b>Bruneck</b>	<b>Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen – Geschützte Wohnungen der Bezirksgemeinschaft Pustertal</b> M.-Pacher-Str. 6 _ 39031 Bruneck _ frauenhausdienst@bzgpust.it Grüne Nummer: 800 310303
<b>Meran</b>	<b>Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen</b> Freiheitsstr. 184/A _ 39012 Meran _ info@donnecontrolviolenza.org Kostenlose Notruflinie (0-24h): 800 01 40 08



## NOTRUFNUMMERN

Europäische Notrufnummer (0-24h): 112  
Notrufnummer für Opfer von Gewalt und Stalking (0-24h): 1522





Wie kam es zu dieser Broschüre?

Nella vita quotidiana, ragazze e giovani donne sono esposte a varie forme di persecuzione, violenza, molestie e situazioni limite. Il presente opuscolo è stato realizzato allo scopo di sensibilizzare le ragazze e i giovani donne accettate tutto ciò, illustrando per la loro sicurezza – con una serie di varie situazioni e a chi rivolgersi in caso di domande.

A chi è indirizzato il presente opuscolo?



Arnó Kompatscher  
Landeshauptmann  
Presidente della Provincia  
Foto: Ivo Corra

# Sicherheitstipps für Gitschn

## Forza ragazze!

### Consigli per la sicurezza

La Commissione provinciale per le pari opportunità e il mondo politico intendono lanciare un segnale e intervenire con misure di prevenzione contro la violenza sessuale nei confronti di giovani donne e ragazze. A tal fine è sicuramente necessario improntata A tal fine è sicuramente necessario improntata A tal fine è sicuramente necessario improntata parte – quella maschile – si sviluppi una cultura improntata all'amicizia e solidarietà nei confronti della donna, che non lasci spazio alcuno alla violenza. Dall'altra, noi tutti dobbiamo infondere forza e coraggio alle ragazze e alle giovani donne, incitandole ad essere più sicure di sé, a porre dei limiti e reagire con fermezza a eventuali episodi di violenza. I presenti suggerimenti sono stati concepiti, nel quadro del progetto "Io dico no", come contributo per rafforzare l'autoconsapevolezza delle giovani donne e delle ragazze nell'affrontare episodi di violenza e molestie sessuali.

An wen richtet sich diese Broschüre?

Come è nata l'idea di questo opuscolo?

Mädchen und junge Frauen erleben in ihrem Alltag unterschiedliche Formen von Übergriffen, Gewalt und Grenzverletzungen. Diese Publikation will gerade junge Frauen sensibilisieren, Übergriffe und Gewalt nicht zu akzeptieren, sondern mit Hilfe von Sicherheitstipps Möglichkeiten aufzeigen, wie sie handeln können und wohin sie sich mit offenen Fragen wenden können.



Ulrike Oberhammer  
Präsidentin des Landesbeirates für Chancengleichheit für Frauen  
Presidente della Commissione provinciale per le pari opportunità per le donne  
Foto: Oliver Oppitz



Der Landesbeirat und die Politik wollen ein Zeichen setzen und der sexualisierten Gewalt an Mädchen und Frauen vorbeugend entgegenwirken. Sicher braucht es dazu auf der einen Seite, der männlichen, gewaltfreie Kultur. Auf der anderen Seite müssen wir Mädchen und junge Frauen stärken und sie ermutigen, selbstsicher aufzutreten, Grenzen zu setzen und in „Sicherheitstipps für Gitschn“ sind im Rahmen des Projektes „Ich sag Nein“ entstanden und leisten einen Beitrag zur Stärkung von Mädchen und jungen Frauen im Umgang mit sexualisierter Gewalt und Übergriffen.