

## 8. Newsletter

# 16 Tage gegen Gewalt



Bist du von akuter Gewalt betroffen?

**RUFE UM HILFE!**

⌚ RUND UM DIE UHR

**POLIZEI  
133  
ODER  
FRAUENHELPLINE  
0800 222 555**

**Lass Dich beraten!**  
VERTRAULICH UND KOSTENLOS

<p><b>FRAUENHAUS RIED</b></p> <p>Schutz, Hilfe und Unterkunft für von häuslicher Gewalt betroffene / bedrohte Frauen und deren Kinder</p>  	<p><b>GEWALTSCHUTZZENTRUM</b></p> <p>Häusliche Gewalt kann jede:n treffen. Wir helfen weiter – juristisch und psychosozial</p>  	<p><b>FRAUENNETZWERK3</b></p> <p>Wir beraten und stärken Frauen, damit sie der Gewalt Grenzen setzen und neu beginnen können</p>  
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**MÄNNERBERATUNG**  
Krisen- Konflikt- Gewalt- Beratung, rund um die Uhr



*We are one femaly*

Von 25. November, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen beginnen die 16 Tage gegen Gewalt und am 10. Dezember, dem Internationalen Tag der Menschenrechte, enden sie. Leider sind diese Tage wichtig, um aufmerksam zu machen, dass Frauen geschlagen, geschubst, gestalkt, isoliert, erniedrigt und psychisch fertig gemacht werden. Leider werden Frauen noch immer als Besitz gesehen und ohne menschliche Würde behandelt.

**Damit es nicht so bleibt oder gar nicht so weit kommt, gibt es Hilfe!**

Rund um die Uhr erreichbar sind **Polizei** – 133 – und **Frauenhelpline** gegen Gewalt – 0800 222 555.

Im **Frauenhaus** erfahren betroffene Frauen Schutz und Hilfe durch einen sicheren Wohnplatz für sich und ihre Kinder.

Wie rechtlich vorgehen, wie sich schützen – darüber berät das **oö Gewaltschutzzentrum**: juristisch und psychosozial.

Und wir vom **Frauennetzwerk3** wollen Frauen stärken, der Gewalt Grenzen zu setzen und wieder neu zu beginnen.

Du bist nicht allein!

Lass dich beraten – vertraulich und kostenlos!

Auch als Mann! Bevor die Aggression übernimmt, nutze die Konflikt- Krisen- und Gewaltberatung der **Männerberatung!**

**Stop the Silence: Mit den Plakaten, die wir in der Region, in der Gastronomie, in Schulen, Ämtern und Einrichtungen plakatieren werden, wollen wir Frauen direkt informieren. RUFE UM HILFE!**

*We are one femaly*

**Auch Ihr könnt die Plakate unter dem Link <https://bit.ly/3EGFuzc> von unserer Homepage [www.frauennetzwerk3.at](http://www.frauennetzwerk3.at) downloaden und aufhängen. Bitte macht das sehr zahlreich, damit möglichst viele Betroffene informiert werden!**

## VERANSTALTUNGEN:

Am 24. November vor dem Kubinsaal in Schärding und am 25. November 2022 vor dem Rathaus in Ried, jeweils um 10 Uhr, werden Fahnen gehisst und Luftballons in den Himmel geschickt! Sie sollen auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam machen. Diese Veranstaltung des Frauenhauses Ried bewerben wir auf diesem Wege gerne mit, weil wir ein gemeinsames Ziel haben: Betroffene Frauen zu stärken, zu schützen und sie zu beraten.

Während der 16 Tage gegen Gewalt (25. November bis 10. Dezember 2022) findet ihr in der Buchhandlung Thalia in der Weberzeile in Ried einen Büchertisch mit entsprechender Literatur zum Thema: Romane, die aufschrecken und Mut machen. Fachliteratur, die informiert. Ratgeber, die aus der Gewaltspirale helfen!



*We are one femaly*

## **Was tun, wenn man in der Nachbarschaft oder in anderen sozialen Kreisen Gewalt vermutet?**

*Zuallererst: sich selbst informieren – zB. bei Beratungsstellen, im Internet, bei den Behörden, bei der Polizei.*

*Kontakt mit der betroffenen Frau aufbauen und halten, um eine Vertrauensbasis zu schaffen. Beziehungsarbeit ist wichtig. Nicht wegschauen.*

*Psychische Gewalt ist sehr subtil. Um sie als Betroffene selbst zu erkennen, braucht es Zeit und Leidensdruck. Aber dann ist eine gute Freundin sehr wichtig, die ihre Beobachtungen und Einschätzungen mitteilt, zB.: „Nein, es ist nicht normal, dass er dir den Kontakt zu deiner Familie verbietet. Ja, es fällt mir auf und ich finde es nicht gut, dass er dich abwertet und klein macht – das bist du nicht! Und nein, du bist nicht schuld, wenn er Gewalt anwendet!“ Auch bei psychischer Gewalt – wie Erniedrigung, Drohung, Freiheitsbeschränkung, Stalking etc. - stehen alle Gewaltschutz- und Gewaltpräventionseinrichtungen zur Verfügung!*

*Wenn die Anzeichen von körperlicher Gewalt immer deutlicher werden, sich nicht scheuen, die Situation mit ihr tatsächlich anzusprechen: „Ich höre manchmal aus eurer Wohnung Schreie und Poltern – es hört sich nach Gewalt an. Wie kann ich dir helfen?“*

*Im Gespräch könnten folgende Ratschläge gegeben werden: Notruf der Polizei speichern / Gewaltheatline zur Beratung telefonisch (24h – 7 Tage die Woche – in mehreren Sprachen) kontaktieren oder Beratungsstellen aufsuchen, wie das Frauennetzwerk3 oder andere (siehe oben) / Gewaltschutzzentrum kontaktieren und Betretungsverbot veranlassen / Taxinummer speichern und Unterkunft klar haben - alles für einen raschen Einzug z.B. ins Frauenhaus vorbereitet haben.*

*Auch eine Vereinbarung kann getroffen werden: bei den nächsten verdächtigen Geräuschen könnte man als Nachbarin die Polizei rufen oder Fluchtmöglichkeiten absprechen.*

*„Milch ist aus – Trick“: Als besorgte Zeugin lässt sich die Situation durchbrechen, indem man unter einem Vorwand, wie um Milch od. ähnl. zu bitten, an der Tür läutet. Im Vorfeld könnten schon Signale oder Codes mit der von-Gewalt-betroffenen Frau vereinbart worden sein, wie Nieser oder ähnl. – dieses Signal kann heißen: „Ja, ich oder wir sind Gewalt ausgesetzt, bitte ruf die Polizei!“*

*We are one femaly*

*Über ihre Ressourcen sprechen – Familie, Freunde, professionelle Institutionen – sich Hilfe holen. Auch als Helferin sollte man in einer Akutsituation nicht alleine sein/bleiben und sich Beistand durch Freund, Bruder, Vater... holen. Wenn die Situation sehr gefährlich anmutet – Polizei verständigen!*

*Wenn wir erkennen oder auch nur vermuten, dass **Kinder** häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, sind wir **meldepflichtig!** In diesem Fall ist die Kinder- und Jugendhilfe der jeweiligen Bezirkshauptmannschaft zu informieren. Es ist auch möglich, sich prinzipiell zu erkundigen – den Fall anonym zu schildern, um eine Einschätzung und Handlungsempfehlung zu erhalten. Ein gutes Vertrauensverhältnis mit der betroffenen Mutter bildet eine tragende Basis, um mit ihr diese Maßnahme zu besprechen. Möglicherweise ist sie dagegen, aber hier hilft nur das Argument der Verantwortung den Kindern gegenüber: Es ist das Allerwichtigste, dass sie vor Gewalt geschützt werden.*

#### Was nicht tun?

*Sich selbst in Gefahr bringen / wegschauen und nichts tun / nichts gehört und nichts gesehen haben wollen, wenn eine Zeugenaussage gefragt sein wird*

#### Was sind Anzeichen, dass eine Frau Gewalt – physisch oder auch psychisch – ausgesetzt ist?

*Indizien für häusliche Gewalt sind neben den offensichtlichen Spuren, wie blauen Flecken oder anderen Verletzungen:*

*entsprechende Geräusche aus der Wohnung*

*lange Ärmel auch im Sommer / Kapuzen, Mützen... ins Gesicht gezogen*



*Eindruck von Niedergeschlagenheit und Ängstlichkeit, wie eingezogener Kopf, huschender Gang, Vermeiden von Blickkontakt, Fahrigkeit und hoher Nervositätspegel, ständiges Entschuldigen, Vermeidung von Begegnung und Rückzug*

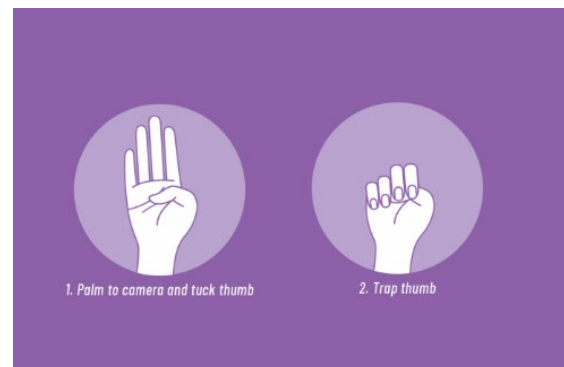
**We are one femaly**

Viele Menschen sind unsicher, wo die Grenze zwischen lauten Diskussionen in der Nachbarwohnung und einer Gewaltbeziehung liegt. Ab wann sollte eingeschritten werden?

*Es ist tatsächlich schwierig das immer korrekt zu unterscheiden. Doch ein dialogisches Diskutieren, wenn auch in gehobener Lautstärke, hört sich trotzdem anders an als eine Gewaltaktion, wenn Poltern, Angriffsschreie und Angstschreie vernehmbar sind. Auch deswegen ist es präventiv sinnvoll und hilfreich, mit Nachbarinnen und deren Kindern Kontakt zu haben und halbwegs vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Wenn man unsicher ist, funktioniert auf jeden Fall der „Milch ist aus-Trick“:*

*Einfach anläuten, Ausrede mit der Milch formulieren, unverfänglich plaudern, beobachten, Zeit schinden (erhöht die Chance, dass der Gefährder wieder runterkommt) ... In einem unbeachteten Augenblick nachfragen, ob alles ok ist.*

*Das internationale Zeichen für häusliche Gewalt kommunizieren – siehe [Videocalls: Ein stilles Handzeichen für Hilfe gegen Gewalt](#)*



## **bleiben wir wachsam!**

Euer Team des Frauennetzwerk3

*We are one femaly*