



## Gleiche Chancen für **SIE.**

Gewalt hat viele Facetten. Eine davon ist die strukturelle Gewalt. Sie zeigt sich im Alltag etwa dadurch, dass Frauen benachteiligt oder ausgeschlossen werden. Eine Sensibilisierungskampagne des Landes informiert und klärt auf. Aber auch der Schutz vor anderen Gewaltformen wie sexuelle Belästigung oder körperliche Gewalt steht im Fokus.



LR<sup>in</sup> Eva Pawlata im Gespräch mit Mitarbeiterinnen des Landes Tirol.

# Unsichtbar, aber wirkmächtig: Strukturelle Gewalt

Vom 25. November bis zum 10. Dezember 2023 finden weltweit wieder die „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ statt. Sie lenken den Blick auf verschiedene Formen und Auswirkungen von geschlechtsspezifischer Gewalt. Deren Ursachen liegen in den gesellschaftlichen Strukturen, ist Frauenlandesrätin Eva Pawlata überzeugt.

### Frau Landesrätin, warum ist es wichtig, auf das Thema Gewalt gegen Frauen aufmerksam zu machen?

Gewalt gegen Frauen ist nach wie vor eine der häufigsten Menschenrechtsverletzungen weltweit. In Österreich verzeichnen die Autonomen Österreichischen Frauenhäuser in diesem Jahr bis dato 25 Femizide (Stand: November 2023) – also Morde an Frauen aufgrund ihres Geschlechts, die zumeist vom (Ex-)Partner, Bekannten oder Familienmitgliedern begangen werden. Das ist die Spitze des Eisbergs. Bei der in Tirol durchgeführten Studie „Sexismus im Alltag“ gab rund ein Drittel der befragten Frauen an, sexuelle Gewalt erlebt zu haben.

### Wie zeigt sich geschlechtsspezifische Gewalt?

Geschlechtsspezifische Gewalt – von der größtenteils Mädchen und Frauen betroffen sind – kann in verschiedenen Formen zum Ausdruck kommen. Sie reicht von Beschimpfungen über sexuelle Belästigung und häusliche Gewalt bis hin zu Zwangsprostitution. Daneben gibt es jedoch auch jene Form von Gewalt, die nicht unmittelbar sichtbar ist, sondern uns auf subtilere Art und Weise negativ beeinflusst: die strukturelle Gewalt.

### Was ist strukturelle Gewalt?

Strukturelle Gewalt wird durch gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Strukturen verursacht. Sie äußert sich in patriarchal geprägten Gesellschaften – also in Gesellschaften, in denen Männer traditionell eine dominierende Rolle spielen –, in der ungleichen Verteilung von Einkommen und Ressourcen, in ungleichen Zugängen zu Bildungs- und Berufswegen sowie in Rollenbildern und Machtverhältnissen. Strukturelle Gewalt ist damit die Wurzel von Diskriminierung und infolge allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

## Gleiche Chancen für SIE.

„Zum Kaffeekochen wird es bei der noch reichen“. „Die stelle ich nicht ein, die wird sicher gleich schwanger“.

Haben Sie diese Sätze schon einmal gehört? Das ist strukturelle Gewalt. Sie findet im Alltag statt – öfter, als man denkt. Vor allem richtet sie sich gegen Frauen. Mit der Sensibilisierungskampagne „Gleiche Chancen für SIE.“ will das Land aufzeigen, wo und wann strukturelle Gewalt passiert. Weitere Infos unter: [gewaltfrei-tirol.at](https://www.gewaltfrei-tirol.at)



Das Expertinnen-Team im Frauenzentrum Osttirol: (von li.) Sabine Unterweger, Brigitte Schieder und Caroline Rainer.

## Kontakt

**Frauenzentrum Osttirol**  
Beratung für Mädchen und Frauen

📍 Schweizergasse 26  
9900 Lienz  
☎ 04852 671 93  
✉ [info@frauenzentrum-osttirol.at](mailto:info@frauenzentrum-osttirol.at)

## Wenn das Leben aus den Fugen gerät

**Wir schreiben das Jahr 2023. Seit der Gründung des Frauenzentrums Osttirol sind 38 Jahre vergangen. Viele der Anliegen und Probleme, mit denen sich Frauen an die Beratungsstelle wenden, sind seit Beginn an bekannt, viele sind neu.**

Wie soll ich mich nach einer Trennung finanziell über Wasser halten? Wie kann das Sorgerecht für die Kinder geregelt werden? Bin ich zu dick, zu dünn oder nicht gut genug? Mit diesen und ähnlichen Fragen kommen Mädchen und Frauen in das Frauenzentrum Osttirol, wo sie ihre Ängste und Sorgen den Mitarbeiterinnen der Opferschutzeinrichtung und Frauenservicestelle anvertrauen. Ein eingespieltes Team, bestehend aus einer Juristin, einer Psychologin und einer Sozialarbeiterin, steht ihnen dann zur Seite. Einfühlsam, stets vertraulich, anonym und kostenlos beraten, informieren und begleiten sie die Frauen und Mädchen, um gemeinsam einen Weg aus einer schwierigen Lebenssituation zu finden.

Die Nachfrage an Beratung ist groß. Das verdeutlichen Zahlen aus dem vergangenen Jahr: Im Jahr 2022 fanden 284 Mädchen und Frauen mit ihren Anliegen den Weg in das Frauenzentrum. Insgesamt gab es 1.968 Gespräche bzw. Kontakte, sei es telefonisch oder persönlich vor Ort. Auffällig ist, dass die ratsuchenden Mädchen zunehmend jünger werden. Früher suchten sie ab dem zwölften Lebensjahr Unterstützung, heute werden bereits Volksschulkinder ab acht Jahren unterstützt.

## Social Media & Co

Über Social Media suggerierte Schönheitsideale, die ungefilterte Verbreitung von Falschinformationen und teils fragwürdige TikTok-Challenges sind nur einige Beispiele, mit denen bereits Volksschulkinder konfrontiert sind. Im Rahmen der Präventionsarbeit werden Workshops angeboten, beispielsweise „Body Positivity“, „Sexismus und Gleichberechtigung“ oder „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“.

## Das Frauenzentrum Osttirol bietet

- psychosoziale Beratung für Frauen in verschiedenen Lebenssituationen (Beziehungskonflikte, Existenzsicherung, Lebenskrisen, Selbstwertstärkung).
- als Opferschutzeinrichtung: Sicherheit und Schutz in einer Übergangswohnung für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind und deren Kinder sowie Prozessbegleitung.
- Rechtsberatung zu verschiedenen Themen wie Scheidung, Trennung, Unterhalt, Gewaltschutz und vieles mehr.
- Mädchenberatung für Mädchen und junge Frauen ab acht Jahren sowie Sprechstunden und Workshops an Schulen.
- frauenspezifische Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit.



**Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.**

**Weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Region unter:**

📧 [gewaltfrei-tirol.gv.at](http://gewaltfrei-tirol.gv.at)

## Männer und Burschen ab zwölf Jahren aufgepasst!

**manns  
bilder**

Befinden Sie sich in einer schwierigen Situation? Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht mehr weiter? Niemand ist allein! Die Männerberatung Mannsbilder Tirol gibt es an sechs Standorten – nämlich in Innsbruck, Wörgl, Lienz, Reutte, Landeck und Kitzbühel. Die Mitarbeiter helfen dabei, einen guten, gewaltfreien und verantwortungsvollen Ausweg aus einer schwierigen Situation oder Krise zu finden.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym. Weitere Informationen unter: 📧 [mannsbilder.at](http://mannsbilder.at)

# Frauen gegen VerGEWALTigung

**Frauenfeindliche Sprüche, anzügliche Blicke, erzwungene sexuelle Handlungen – sexualisierte Gewalt gegen Mädchen und Frauen hat viele Facetten.**

„Nach wie vor stellt die sexualisierte Gewalt ein massives Problem dar: Jede dritte Frau in Europa erlebt ab dem 15. Lebensjahr eine Form von sexueller Belästigung, jede fünfte Frau erfährt körperliche und/oder sexuelle Gewalt“, erklärt Doris Stauder, Geschäftsführerin des Vereins Frauen gegen VerGEWALTigung. Um Mädchen und Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, zu unterstützen, bietet der Verein in Innsbruck Beratungen an.

## Psychosoziale und rechtliche Beratungen

Kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym: Mädchen und Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, können das Beratungsangebot von Frauen gegen VerGEWALTigung in Anspruch nehmen. Der Verein unterstützt auch Frauen und Mädchen nach sexualisierten Gewalterfahrungen im Netz. Neben einer psychosozialen Beratung helfen die Mitarbeiterinnen auch bei rechtlichen Fragen weiter. „Wir unterstützen etwa beim Entscheidungsprozess für oder gegen eine Anzeige und bieten zudem eine kostenlose Prozessbegleitung an“, informiert GF<sup>in</sup> Stauder. Auch Bezugspersonen von Betroffenen können sich an die Beratungsstelle wenden.

## Beratungsstelle

**Montag und Freitag von 9 bis 12 Uhr,  
Dienstag und Donnerstag von 9 bis  
16 Uhr (mit Terminvereinbarung)**

 Sonnenburgstraße 5  
6020 Innsbruck  
 0512 574 416  
 [office@frauen-gegen-vergewaltigung.at](mailto:office@frauen-gegen-vergewaltigung.at)


## Ausstellung „Die Rote Linie“ ab 25. November in Innsbruck

Neben Beratungen setzt der Verein auch auf Präventionsmaßnahmen – etwa Selbstverteidigungskurse, Workshops zu sexualisierter Belästigung am Arbeitsplatz und Fortbildungen für Fachpersonen. Um verstärkt Bewusstsein für das Thema sexualisierte Gewalt zu schaffen, hat der Verein die interaktive Ausstellung „Die Rote Linie“ nach Innsbruck geholt. Die Ausstellung ist im Rahmen der Aktionstage „16 Tage gegen Gewalt“ ab 25. November von Montag bis Freitag jeweils von 7 bis 19 Uhr im Landhaus 2 in Innsbruck (Heiliggeiststraße 7-9) frei zugänglich. Darüber hinaus bietet der Verein Führungen durch die Ausstellung für Schulklassen ab der neunten Schulstufe sowie für Gruppen an. Anmeldungen für die Führungen sind unter [office@frauen-gegen-vergewaltigung.at](mailto:office@frauen-gegen-vergewaltigung.at) möglich.

**DIE ROTE LINIE**

Eine Ausstellung über sexualisierte  
Gewalt an Mädchen und Frauen

25.11. bis 13.12.2023  
Landhaus 2, Innsbruck



Montag – Freitag 7 – 19 Uhr

Institutionen und Schulklassen begleiten wir gerne durch die Ausstellung.


Kontakt:



**Frauen\* gegen  
VerGEWALTigung**  
Beratung Prävention Information

Sonnenburgstraße 5 · Innsbruck  
Tel: +43-512-574416  
[frauen-gegen-vergewaltigung.at](http://frauen-gegen-vergewaltigung.at)

**FRAUENMUSEUM**  
Hittisau



ifs Frauenberatungsstelle  
bei sexueller Gewalt  
Institut für Soziale Dienste

**Weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote  
in Ihrer Region unter:**

 [gewaltfrei-tirol.gv.at](http://gewaltfrei-tirol.gv.at)

## Männer und Burschen ab zwölf Jahren aufgepasst!

manns  
bilder

Befinden Sie sich in einer schwierigen Situation? Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht mehr weiter? Niemand ist allein! Die Männerberatung Mannsbilder Tirol gibt es an sechs Standorten – nämlich in Innsbruck, Wörgl, Lienz, Reutte, Landeck und Kitzbühel. Die Mitarbeiter helfen dabei, einen guten, gewaltfreien und verantwortungsvollen Ausweg aus einer schwierigen Situation oder Krise zu finden.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym. Weitere Informationen unter: [mannsbilder.at](http://mannsbilder.at)

# lilawohnt – Schutz und Unterstützung für Frauen im Tiroler Unterland

**Sicherheit, Schutz, Beratung und Betreuung – der Verein lilawohnt unterstützt im Tiroler Unterland Frauen, die von Gewalt betroffen und bedroht sind, sowie deren Kinder.**

„Unser Angebot richtet sich an alle Frauen, mit und ohne Kinder, die Unterstützung brauchen. Ziel ist es, sie dabei zu begleiten, die Gewaltspirale zu durchbrechen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen“, erklärt Geschäftsführerin Julia Schratz, die an Betroffene appelliert: „Wenn Sie Gewalt erfahren – egal, ob das körperliche, psychische oder sexualisierte Gewalt ist – haben Sie Rechte und es gibt vielfältige Unterstützungsangebote. Unser Team berät Sie gerne und erarbeitet gemeinsam mit Ihnen Lösungen. In Situationen, in denen Sie Ihr Zuhause verlassen müssen, um der Gewalt zu entkommen, bieten Frauenhäuser sichere Schutzplätze. In Tirol gibt es insgesamt vier Frauenhäuser“, sagt GF<sup>in</sup> Schratz.

## Schutz und Sicherheit im Frauenhaus

Im Frauenhaus im Tiroler Unterland finden Frauen (ab 18 Jahre) mit und ohne Kinder, die von psychischer, physischer und/oder sexualisierter Gewalt bedroht oder betroffen sind, Schutz und Sicherheit. Die Unterkunft bietet Platz für fünf Frauen und fünf Kinder. „Wir legen besonderen Wert darauf, dass sich die Frauen und Kinder dort wohlfühlen“, führt GF<sup>in</sup> Schratz aus. So wurde ein



Das Frauenhaus im Tiroler Unterland bietet Schutz und Sicherheit für Frauen mit und ohne Kinder, die von psychischer, physischer und/oder sexualisierter Gewalt bedroht oder betroffen sind.

spezielles Augenmerk auf eine kindgerechte Gestaltung gelegt.

## Frauenhaus

**Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr und Freitag von 9 bis 16 Uhr**

☎ 0512 209 509

✉ [frauenhaus@lilawohnt.at](mailto:frauenhaus@lilawohnt.at)

## Was erwartet Frauen im Frauenhaus Tiroler Unterland?

Im Frauenhaus begleitet ein multiprofessionelles Team die Frauen und Kinder.

Die erste Zeit ist geprägt von Ankommen und Stabilisierung. Die finanzielle und rechtliche Situation wird geklärt. Außerdem werden den Frauen sozialarbeiterische und psychosoziale Gespräche angeboten. Die Mitarbeiterinnen erarbeiten mit jeder Frau individuelle Ziele. Es folgt mittel- und langfristige Perspektivenarbeit. Wenn Frau und Kind(er) sich dazu bereit fühlen, wird ein langfristiger Wohnplatz gesucht. Die Kinder erhalten während ihres Aufenthalts spezielle Angebote wie Freizeitgestaltung, Hausaufgabenhilfe und Stabilisierung.

**Weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Region unter:**  
[gewaltfrei-tirol.gv.at](https://www.gewaltfrei-tirol.gv.at)

## Männer und Burschen ab zwölf Jahren aufgepasst!

manns  
bilder

Befinden Sie sich in einer schwierigen Situation? Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht mehr weiter? Niemand ist allein! Die Männerberatung Mannsbilder Tirol gibt es an sechs Standorten – nämlich in Innsbruck, Wörgl, Lienz, Reutte, Landeck und Kitzbühel. Die Mitarbeiter helfen dabei, einen guten, gewaltfreien und verantwortungsvollen Ausweg aus einer schwierigen Situation oder Krise zu finden.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym. Weitere Informationen unter: [mannsbilder.at](https://www.mannsbilder.at)

# Frauenhaus Oberland: Opferschutz- und Kriseneinrichtung

Fünf barrierefreie Wohnungen sowie einen Beratungs-, Gemeinschafts- und Spielraum finden von Gewalt bedrohte und betroffene Frauen und deren Kinder im Tiroler Frauenhaus im Oberland. „Unser Angebot richtet sich an alle Frauen, die akut Hilfe benötigen. Gleichzeitig bieten wir Unterstützung bei allem an, was ‚frau‘ braucht, um nach dem Aufenthalt im Frauenhaus ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben führen zu können“, erklärt Gabriele Plattner, Leiterin des Frauenhauses Tirol. Sie appelliert an Betroffene: „Unser Team besteht aus Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und Sozialpädagoginnen. Sie alle unterstützen und helfen. Wenn Sie von Gewalt – egal ob körperliche, psychische, sexualisierte oder strukturelle Gewalt – betroffen sind: Zögern Sie nicht. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch.“

## Unterstützung auf mehreren Ebenen – auch mehrsprachig

Bewohnerinnen des Frauenhauses bekommen psychosoziale und sozialarbeiterische Unterstützung direkt im Haus. Kernthema der Betreuung ist der Opferschutz. Die Mitarbeiterinnen sind auch Ansprechpersonen, wenn es um gerichtliche Verfahren, Scheidung oder Obsorge geht. Aber auch bei sonstigen Anliegen und Problemstellungen wie Existenzsicherung, Wohnen, Gesundheit, Arbeit und vielen mehr stehen die Mitarbeiterinnen den Betroffenen zur Seite. Auf die Kinder im Frauenhaus wird ein besonderes Augenmerk gelegt. Es gibt psychologische,



Die Wohnungen im Frauenhaus Oberland bieten Platz für fünf Frauen und sieben Kinder.

pädagogische und sozialarbeiterische Unterstützung durch speziell ausgebildete Mitarbeiterinnen sowie ein freizeitpädagogisches Angebot. Beratungen im Frauenhaus Oberland können bei Bedarf auch mit Dolmetscherunterstützung geführt werden.

Zudem sind alle Wohneinheiten im Frauenhaus Oberland barrierefrei zugänglich.

**Weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Region unter:**

📧 [gewaltfrei-tirol.gv.at](http://gewaltfrei-tirol.gv.at)



## Kontakt

### Frauenhaus Tirol:

☎ 0512 342 112  
(rund um die Uhr erreichbar)  
✉ [wohnen@frauenhaus-tirol.at](mailto:wohnen@frauenhaus-tirol.at)

### Frauenhaus Oberland:

☎ 0676 845 702 222  
(Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr)  
✉ [wohnen-oberland@frauenhaus-tirol.at](mailto:wohnen-oberland@frauenhaus-tirol.at)

### Beratungsstelle Innsbruck:

☎ 0512 931 846  
✉ [frauenhaus-tirol.at](http://frauenhaus-tirol.at)  
Online-Beratung:  
✉ [onlineberatung.frauenhaus-tirol.at](http://onlineberatung.frauenhaus-tirol.at)

Das Oberländer Frauenhaus (Haus 2) ist stark mit dem Schutzhaus im Zentralraum Innsbruck (Haus 1) vernetzt.

## Männer und Burschen ab zwölf Jahren aufgepasst!

manns  
bilder

Befinden Sie sich in einer schwierigen Situation? Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht mehr weiter? Niemand ist allein! Die Männerberatung Mannsbilder Tirol gibt es an sechs Standorten – nämlich in Innsbruck, Wörgl, Lienz, Reutte, Landeck und Kitzbühel. Die Mitarbeiter helfen dabei, einen guten, gewaltfreien und verantwortungsvollen Ausweg aus einer schwierigen Situation oder Krise zu finden.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym. Weitere Informationen unter: 📧 [mannsbilder.at](http://mannsbilder.at)

# BASIS – Frauenservice und Familienberatung Außerfern



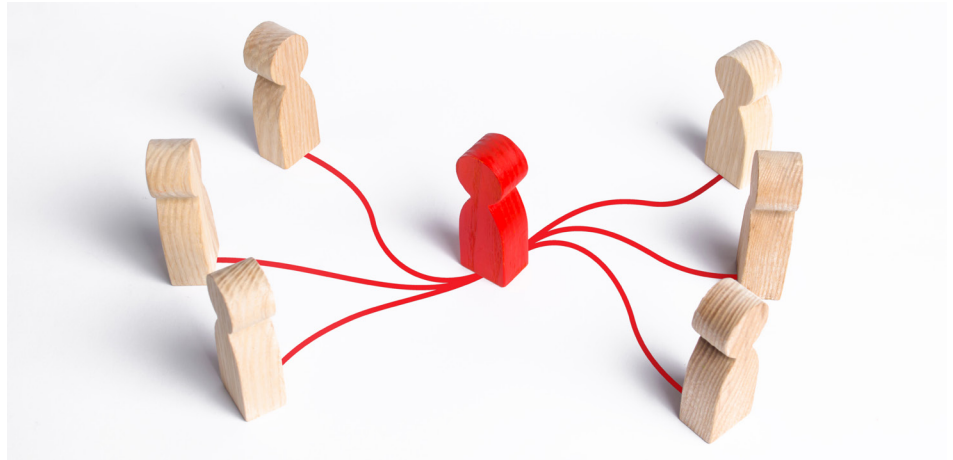
**basis**  
Frauenservice  
und Familienberatung

**Wie kann ich drohenden Gewaltkonflikten vorbeugen? Frühzeitige Beratung und der Austausch mit ExpertInnen sind dabei wesentlich. Die Einrichtung BASIS im Bezirk Reutte bietet genau das an.**

Das Zusammenleben in Partnerschaften oder Familien ist nicht immer einfach. Herausforderungen, beispielsweise finanzielle Engpässe oder sich verändernde Lebensphasen, können oft der Nährboden für Konflikte und im schlimmsten Fall für Gewalt sein. Es sei daher enorm wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu suchen, appelliert Evelyn Mages, Geschäftsführerin der Frauen- und Familienberatung im Außerfern an Betroffene: „Egal ob psychische, physische, sexualisierte, soziale, ökonomische oder kulturelle Gewalt: Je früher das Gespräch gesucht wird, desto besser können Maßnahmen zur Gewaltprävention getroffen werden. Unsere Mitarbeiterinnen sind für Betroffene da. Also zögern Sie nicht, die Unterstützungsleistungen zu nutzen.“

## Breit gefächertes Beratungsangebot

BASIS bietet Beratung bei Familien- und Partnerschaftsproblemen, Unterstützung in persönlichen Krisen sowie Information und Beratung bei familienrechtlichen und sozialen Angelegenheiten wie Scheidung, Obsorge oder Unterhaltszahlungen. Zudem begleitet die Einrichtung in verschiedenen Lebensphasen oder gibt zielführende Infor-



mationen zur Berufs- und Lebensplanung. „Seien es Hilfe beim Verfassen von Bewerbungsunterlagen, Seminare und Workshops zur Förderung und Stärkung der Gleichstellung oder Unterstützung und Beratung für Frauen, Familien und Paare in Gewaltsituationen: Wir decken viele Themen ab. Alle Angebote sind kostenlos, anonym und vertraulich“, erklärt die Geschäftsführerin.

**Weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Region unter:**  
[gewaltfrei-tirol.gv.at](https://www.gewaltfrei-tirol.gv.at)

## Kontakt

**Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 19 Uhr, Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr (Beratungen nur nach Terminvereinbarung)**

☎ 05672 72604  
☎ 0676 54 279 14  
✉ [office@basis-beratung.net](mailto:office@basis-beratung.net)  
✉ [basis-beratung.net](https://www.basis-beratung.net)

**„Alle Angebote sind kostenlos, anonym und vertraulich“**

– Evelyn Mages,  
Geschäftsführerin der Frauen-  
und Familienberatung

## Männer und Burschen ab zwölf Jahren aufgepasst!

manns  
bilder

Befinden Sie sich in einer schwierigen Situation? Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht mehr weiter? Niemand ist allein! Die Männerberatung Mannsbilder Tirol gibt es an sechs Standorten – nämlich in Innsbruck, Wörgl, Lienz, Reutte, Landeck und Kitzbühel. Die Mitarbeiter helfen dabei, einen guten, gewaltfreien und verantwortungsvollen Ausweg aus einer schwierigen Situation oder Krise zu finden.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym. Weitere Informationen unter: [mannsbilder.at](https://www.mannsbilder.at)

# Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen

Ob als Vorsichtsmaßnahme beim Heimweg zu später Stunde oder ganz konkret bei sexualisierter Belästigung in der Schule, im Bus oder bei der Arbeit: Wie sich Frauen und Mädchen in verschiedenen Situationen schützen und wo sie im Bedarfsfall Hilfe finden können, darüber informiert eine neu aufgelegte Broschüre des Landes.

Die Inhalte wurden gemeinsam mit ExpertInnen des Vereins Frauen gegen VerGEWALTigung und der Landespolizeidirektion Tirol erarbeitet. Hier haben wir einige der Tipps exemplarisch zusammengefasst.

## Was tun, wenn ...

### ... ich zu Fuß bei Dunkelheit unterwegs bin?

- Mitte des Gehsteigs für einen besseren Überblick wählen
- Handy aufgeladen und griffbereit mitführen
- Nicht ablenken lassen, z. B. von der Suche nach dem Schlüssel (vorab bereithalten) oder Kopfhörern mit Musik
- Live-Standort teilen

### ... mir ein Mann zu nahe kommt?

- Zu nichts überreden lassen
- Der eigenen Intuition vertrauen: Nichts passiert zufällig oder „nur mir“
- Klarmachen, dass dieses Verhalten nicht toleriert wird („Gehen Sie sofort weg!“)
- Meist testen Belästiger aus, wie weit sie gehen können. Von selbst hört ein solches Verhalten in der Regel nicht auf.

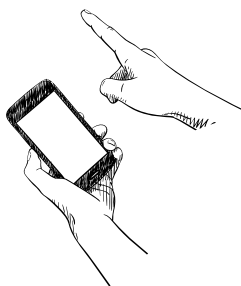
### ... ich eine Online-Bekanntheit zum ersten Mal treffe?

- Nicht in der eigenen Wohnung oder einer unbekanntem Gegend treffen
- Person des Vertrauens über Vorhaben und Standort informieren
- Handy aufgeladen und griffbereit mitführen
- Bei einem komischen Bauchgefühl: nicht nach Hause begleiten lassen

### ... ich mich verfolgt fühle?

- Mehrmals die Straßenseite wechseln oder in eine Auslage schauen (sofern Fluchtmöglichkeit/Lokal in der Nähe) und überprüfen: „Folgt mir jemand?“
- Zu Verfolger umdrehen und mit kräftiger Stimme nach Grund der Verfolgung fragen; Tipp: Per „Sie“ sein („Du“ könnte für Menschen, die die Situation beobachten, auf ein Naheverhältnis hindeuten)
- ... von einem Auto: mehrmals die Richtung wechseln (als FußgängerIn kann man schneller die Straßenseite wechseln als das Auto), Autokennzeichen notieren, Polizei anrufen
- ... wenn selbst mit dem Auto unterwegs: nicht zur eigenen Wohnung fahren, eventuell Polizeidienststelle anfahren

Weitere Tipps und Informationen finden Sie in der Broschüre, die hier als Download zur Verfügung steht:



Die Druckversion kann unter: [tirol.gv.at/Broschüren-Leitfäden-Berichte](https://www.tirol.gv.at/Broschüren-Leitfäden-Berichte) bestellt werden.

