Gewalt erkennen & reagieren

Gewalt hat viele Gesichter…

Häuslicher Gewalt gegen Frauen mit Zivilcourage begegnen

Gewalt tritt in allen Teilen unserer Gesellschaft in den unterschiedlichsten Formen und Situationen auf. Häufig richtet sie sich jedoch gegen Frauen und Kinder. Schlagzeilen über einen neuerlichen Femizid lösen in der Bevölkerung Betroffenheit aus. Viele fragen sich, ob ein solcher Mord nicht verhindert hätte werden können.

Zivilcourage kann Teil einer Lösung sein. Angesprochen darauf, macht sich bei den Menschen aber auch Unsicherheit bemerkbar: Gefährde ich mich selbst, wenn ich eingreife? Habe ich überhaupt das Recht, mich in eine fremde Beziehung einzumischen? Was, wenn ich mich irre und Menschen in meiner Umgebung zu Unrecht verdächtige?

Dazu gibt es ein paar Tipps:

- Hören Sie einer Frau offen und unvoreingenommen zu.
- Zeigen Sie, dass Sie die Situation bemerkt haben, geben Sie das Gefühl der Sicherheit und signalisieren Sie Hilfsbereitschaft.
- Und vor allem: geben Sie die Information weiter, wo die Frau Unterstützung durch ExpertInnen erhalten kann.
- Frauenhäuser bieten Schutz und Unterkunft für betroffene Frauen und ihre Kinder. Frauenhäuser sind rund um die Uhr und täglich erreichbar, eine Aufnahme kann jederzeit erfolgen.

In Niederösterreich besteht ein gut ausgebautes Netzwerk an Einrichtungen, die Hilfe in Notlagen bieten. Erste Hilfe und Informationen gibt es auf der Website **www.land-noe.at/stopp-gewalt.** Dort finden Sie auch ein Video, das die Inhalte der Faltkarte zusammenfasst.

Ein erster Schritt aus der Gewaltspirale kann eine Beratung (in verschiedenen Sprachen) mit einer Frauen- und Mädchenberatungsstelle sein. Diese helfen kostenlos, anonym und vertraulich.

Ein Gewaltschutzzentrum unterstützt Gewaltopfer bei der Wahrung ihrer Rechte und begleitet sie auch beim Strafverfahren. Die betroffene Frau kann sich - vor allem in einer Notlage – direkt an die Polizei wenden (Notruf 133). Die Polizei kann ein Betretungs- und Annäherungsverbot (Dauer 14 Tage) aussprechen und informiert dann das Gewaltschutzzentrum zur Unterstützung des Opfers. Leben Kinder oder Jugendliche im Haushalt, wird die Kinder- und Jugendhilfe eingeschaltet.

Die Opferschutzeinrichtungen arbeiten eng mit der Polizei zusammen, um gewaltbetroffene Frauen bei der Lösung von Problemen zu unterstützen. Dazu können auch Hilfe bei der Job- und Wohnungssuche oder Unterstützung bei der Kinderbetreuung zählen.

Überblick über Ansprechstellen in unserer Region:

- Verein Frauen für Frauen (Frauenberatungs- und Bildungszentrum) Mistelbach: Franz-Josef-Str. 16, 2130 Mistelbach, Tel: 02572/20742, frauenberatung@frauenfuerfrauen.at
- Verein Frauen für Frauen (Frauenberatungs- und Bildungszentrum) Hollabrunn: Dechant Pfeiferstr. 3, 2020 Hollabrunn, Tel: 02952/2182, frauenberatung@frauenfuerfrauen.at
- Frauenhaus Mistelbach - Tel: 02572/5088, frauenhaus.mistelbach@kolping.at
- NÖ Gewaltschutzzentrum St. Pölten - Tel: 02742/31966, Email: office.st.poelten@gsz-noe.at
- Polizeinotruf: 133
- Landesklinikum Mistelbach: Liechtensteinstraße 67, 2130 Mistelbach, Tel: 02572/90040
- Landesklinikum Hollabrunn: Robert Löfflerstraße 20, 2020 Hollabrunn, Tel: 02952/90040
- Bezirkshauptmannschaft Mistelbach, Jugend und Soziales: Hauptplatz 4-5, 2130 Mistelbach, Tel: 02572/90250
- Kinderschutzzentrum "die möwe": Gewerbeschulgasse 2/1. Stock, 2130 Mistelbach, Tel: 02572/20450, **www.die-moewe.at** , Email: ksz-mi@die-moewe.at

Das internationale Hilfezeichen

Verwenden Sie dieses Handzeichen, wenn Sie sich in einer gefährlichen Situation befinden und diskret um Hilfe von Mitmenschen bitten möchten, ohne den Täter zu alarmieren.

1. Schritt: Offene Handfläche zeigen

2. Schritt: Daumen in die Hand legen

3. Schritt: Hand zur Faust schließen

Formen der Gewalt & Hilfe!

Formen der Gewalt

Physische Gewalt: Ihnen werden bewusst und wiederholt Schmerzen oder Verletzungen zugefügt. Schlagen, Stoßen, Würgen oder Festhalten sind klare Anzeichen. Auch Drohungen mit physischer Gewalt gehören dazu. Oft beginnt es mit einem ersten Stoß, Tritt oder Griff – und wird mit der Zeit schlimmer.

Sexualisierte Gewalt: Ihnen werden gegen Ihren Willen intime Berührungen aufgezwungen, oder Sie werden zu sexuellen Handlungen gedrängt. Auch Drohungen, Nötigung oder das Ignorieren eines ‚Nein' sind Gewalt. Niemand hat das Recht, Ihre Grenzen zu überschreiten – egal, in welcher Beziehung Sie stehen.

Psychische Gewalt: Ihnen wird ständig das Gefühl gegeben, nicht genug zu sein. Sie werden herabgesetzt, belächelt oder mit Beleidigungen konfrontiert. Ihr Selbstwert wird gezielt zerstört, und Sie fühlen sich ständig verängstigt oder unsicher. Psychische Gewalt kann genauso schmerzhaft sein wie körperliche.

Soziale Gewalt: Ihnen wird der Kontakt zu Familie, Freundeskreis oder anderen wichtigen Personen verweigert oder erschwert. Sie werden von sozialen Aktivitäten abgehalten, oder es wird Ihnen eingeredet, dass niemand Ihnen helfen kann. Diese Gewalt isoliert Sie von Ihrem Unterstützungssystem.

Digitale Gewalt: Ihnen wird durch Belästigung oder Bedrohung über soziale Medien, das unerlaubte Veröffentlichen privater Fotos oder das ständige Überwachen Ihrer Nachrichten und Online-Aktivitäten Schaden zugefügt. Diese Gewalt greift Ihre Privatsphäre an und kontrolliert Ihr digitales Leben.

Ökonomische Gewalt: Ihnen wird der Zugang zu Geld oder Ressourcen verweigert, um Ihre Unabhängigkeit einzuschränken. Sie dürfen nicht selbst über Ihr Geld verfügen oder eigenes verdienen. Diese Gewalt nimmt Ihnen finanzielle Freiheit, macht Sie abhängig und hindert Sie daran z.B. Ihre Wohnsituation zu verändern.

Schritte in ein gewaltfreies Leben

Gemeinsam gegen häusliche Gewalt an Frauen

Wie kann ich bei Verdacht auf häusliche Gewalt helfen?

Zeichen erkennen: Nicht immer erkennt eine Frau Gewalt sofort oder spricht darüber. Häusliche Gewalt ist häufig schwer erkennbar, da sie nicht immer laut oder offensichtlich auftritt. Mögliche Anzeichen sind sichtbare Verletzungen, Veränderungen im Verhalten, ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld oder Hinweise auf emotionale oder finanzielle Abhängigkeit. In solchen Fällen achte ich verstärkt auf diese Zeichen.

Sorgen ansprechen: Es kann schwer sein, über Gewalt zu sprechen. Doch ein offenes Gespräch ist ein wichtiger erster Schritt und kann Schlimmeres verhindern. Wenn jemand verängstigt oder zurückgezogen wirkt, spreche ich die Person behutsam an. Ich höre zu, ohne Druck auszuüben. Beratungsstellen u. Fachkräfte bieten Unterstützung und helfen, Wege aus der Gewalt aufzuzeigen.

Sicherheit und Vertrauen geben: Ich schaffe eine ruhige und sichere Atmosphäre, damit sich die Person öffnen kann. Sie soll spüren: Ich glaube ihr. Ich nehme ihre Sorgen ernst, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten. Kritische Fragen wie „Warum gehst du nicht einfach?" vermeide ich, denn sie setzen die Gesprächspartnerin unter Druck. Stattdessen gebe ich ihr Zeit und bestärke sie. Sie verdient Unterstützung. Es hilft, ihr oft zu sagen: „Du bist nicht allein. Es gibt Wege aus der Gewalt."

Hilfsangebote aufzeigen: Fachstellen in Niederösterreich helfen mit psychosozialer Beratung, rechtlichen Informationen und Unterstützung in akuten Notlagen. Ich informiere sie über anonyme und kostenlose Hilfsangebote. Was sie dort sagt, bleibt vertraulich. Die Hilfe gibt es in jeder Phase – ob sie unsicher ist, reden möchte oder einen Ausweg sucht. Die Fachstellen bieten auch später Unterstützung, wenn sie ein neues, sicheres Leben aufbaut. Die Beratung kann persönlich, telefonisch oder per Video stattfinden – wie sie wollen!

Geduldig bleiben und begleiten: Jede Frau entscheidet selbst, wann sie etwas ändern möchte. Ich respektiere ihr Tempo und ihre Entscheidungen. Auch wenn ich möchte, dass sie schnell handelt, gebe ich ihr die Zeit, die sie braucht. Gewalt verursacht oft Angst und Unsicherheit. Deshalb dauert es manchmal, bis jemand Hilfe annehmen kann. Wichtig ist, dass ich zeige: Ich bin für sie da. Häufig können schon kleine Gesten oder ein unterstützendes Wort eine große Hilfe sein.

Gewalt erkennen & reagieren