



**GEWALTFREIES
FRAUENLEBEN**



SOROPTIMIST INTERNATIONAL AUSTRIA

Eine globale Stimme für Frauen

Soroptimist International, die weltweit größte Organisation berufstätiger Frauen, macht es sich seit bereits 100 Jahren zur Aufgabe, die Belange von Frauen und Mädchen sichtbar zu machen. In 121 Ländern engagieren sich etwa 86.000 Soroptimistinnen dafür, dass Frauen und Mädchen rund um den Globus selbstbewusst, selbstbestimmt und selbstständig leben können. Auch in Österreich ist der internationale Serviceclub sehr aktiv. Durch Bewusstmachen, Stellungnehmen und Handeln schaffen wir Möglichkeiten, das Leben von Frauen und Mädchen positiv zu verändern.

Nähere Infos über unsere Clubs und Projekte findet ihr unter www.soroptimist.at.

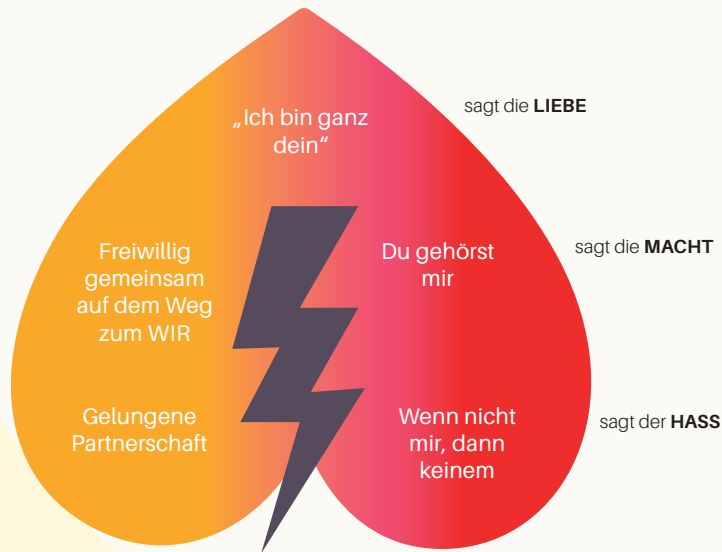
SOROPTIMIST INTERNATIONAL AUSTRIA - WIR TRETEN EIN FÜR:

- **Gewaltprävention und Opferschutz:** Diese müssen für die gesamte Gesellschaft prioritär sein.
- **Ursachenforschung:** Die Ursachen von Gewalt müssen erforscht und bekämpft werden.
- **Gesellschaftliche Gleichstellung:** Die Diskriminierung von Frauen ist der Nährboden für die stillschweigende Toleranz der Gesellschaft gegenüber Gewalt an Frauen. Dem muss durch die Verwirklichung der rechtlichen und der tatsächlichen Gleichstellung von Frauen und Männern entgegengewirkt werden (Istanbul Konvention).
- **Vorurteile aufbrechen:** Soziale und kulturelle Verhaltensmuster von Frauen und Männern müssen verändert werden. Vorurteile, Bräuche, Traditionen und Vorgehensweisen, die auf der Vorstellung der Unterlegenheit der Frau beruhen, müssen beseitigt werden. Dafür braucht es Maßnahmen der Republik Österreich und ihrer Repräsentant*innen.
- **Bewusstmachen der geschlechtsspezifischen Rollenbilder:** Um (oft unbewusste) Vorurteile zu erkennen und zu durchbrechen, soll ein gesellschaftliches Rahmenprogramm zur Bewusstmachung der geschlechtsspezifischen Rollenbilder und der diskriminierenden Mechanismen entwickelt und breit kommuniziert werden. Sogenannte Role Models sollen aktiv präsentiert und als Gegengewicht zum traditionellen Rollenklischee kommuniziert werden.



SELBSTBESTIMMTES & GEWALTFREIES FRAUENLEBEN

SELBSTbestimmt bedeutet selbstBEWUSST das eigene Leben zu gestalten, Entscheidungen treffen zu können und das mit unseren Mitmenschen auf Augenhöhe in einem ausgewogenen Miteinander. Oftmals ist das auch in Paarbeziehungen nicht SELBSTVERSTÄNDLICH und das, was so hoffnungsfroh beginnt, endet in einer wirklichen Katastrophe.



Die Umstände ändern sich oft in kleinen Schritten. Frau macht Zugeständnisse, fast ohne es zu bemerken. Es kann ja anfangs auch angenehm sein, manches nicht selbst entscheiden zu müssen.

- Eine Abwärtsspirale beginnt sich zu drehen und das Selbstwertgefühl nimmt schleichend ab.
- Im Gegenzug nimmt das dominante Verhalten der gewaltausübenden Person zu. Besitzansprüche werden gestellt und die persönlichen Handlungsspielräume eingeschränkt.
- Erste körperliche Übergriffe finden statt. Darauf folgen Reue und Beteuerung, dass es nicht wieder passieren wird.
- Doch die Beschuldigungen und Angriffe treten immer stärker und in schnellerer Abfolge auf – bis hin zu Mord.

WARUM WIRD OFT AUS AGGRESSION GEWALT?

Aggressionen sind ganz tief in unserer Entwicklungsgeschichte verwurzelt. Wir brauchen sie auch, um auf Bedrohungen reagieren zu können. **Die Frage ist nur das WIE?**

Bin ich selbstbewusst genug, um Lösungswege zu finden, die nicht Abhängigkeit, Erniedrigung, Unterwerfung anderer bedürfen und schließlich in körperlicher Gewalt bis hin zu Tötung enden?

WAS KANN ICH ALS FRAU IN DER GESELLSCHAFT TUN?

Wir Frauen sind nicht MACHTlos!

- Wir erziehen unsere Kinder und das ist der wichtigste Ansatzpunkt um nachhaltig etwas zu verändern.
- Wir sind gesellschaftspolitisch engagiert.
- Wir nehmen mutig Stellung.
- Wir engagieren uns für einen starken Fokus auf Prävention.
- Wir schauen nicht weg, wenn wir in unserem Umfeld Anhaltspunkte für Übergriffe und Diskriminierung wahrnehmen.
- Wir handeln solidarisch.

**YOU ARE
STRONGER
THAN YOU
KNOW!**



WENN FRAU TROTZ ALLEM BETROFFEN IST – GEWALT HAT VIELE GESICHTER.

Gewaltformen können von Menschen oder von gesellschaftlichen Bedingungen ausgehen.

Strukturelle Gewalt

Damit sind alle gesellschaftlichen Machtverhältnisse gemeint, die zu ungleichen Lebenschancen von Frauen und Männern führen und deren Auswirkungen zu wirtschaftlichen und kulturellen Bedingungen, Rollenzuschreibungen und Mustern zum Nachteil von Frauen führen. Dadurch werden Frauen diskriminiert und in ihren Entwicklungs- und Lebenschancen behindert.

Psychische Gewalt

Darunter versteht man das systematische seelische Quälen über einen längeren Zeitraum, welches isoliert, einschränkt und zerstört. Beispiele: Einschüchterungen, Beschimpfungen, Erniedrigungen, Verbote, Drohungen, Psychoterror, Anschreien, Isolieren (Kontakt mit Familie/Freund*innen verbieten, Telefon abhören, SMS lesen), Kontrollieren.

Physische Gewalt

Auch sie hat einige Ausprägungen und spielt sich zumeist im engeren Umfeld ab (häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt).

**ES PASST KEINE
FAUST AUF'S
AUGE!**



Sexualisierte Gewalt

Das sind alle Handlungen gegen den Willen einer Frau, bei denen Sexualität als Mittel zur Demütigung und Verletzung eingesetzt wird. Sexualisierte Gewalt hat nichts mit Begehren oder Liebe zu tun. Sie dient der Machtausübung über das Opfer. Tatort ist oft der Arbeitsplatz. Hierarchische Strukturen bieten hier leider vielfältige Möglichkeiten.

Miterlebte Gewalt

Kinder können selbst betroffen sein. Aber auch Gewalt miterleben zu müssen, wenn Familienmitglieder misshandelt werden, hinterlässt unauslöschliche Spuren – Traumata – auf den Kinderseelen. Das sät oft den Samen dafür, dass sie im späteren Leben selbst zu Täter*innen werden können. Es entstehen vorgelebte Lösungsmuster, die unbewusst übernommen werden.

Stalking

Damit ist das bewusste sowie wiederholte Erzwingen von Kontakt mit verschiedenen Mitteln gemeint, wie z.B. Telefon-, SMS- oder Mail-Terror, unerwünschte Geschenke, Kontaktaufnahme mit Freund*innen, Verfolgen oder Abpassen.





ABWEHRMASSNAHMEN BEI PHYSISCHER GEWALT

Du darfst dich wehren.

- Wenn dir jemand zu nahe kommt, setz ein sichtbares Zeichen!
- Artikuliere ganz klar, dass du das Verhalten als GRENZÜBERSCHREITEND empfindest!
- Schätze die konkrete Gefahrenlage ein!
- Hole wenn möglich Hilfe, zögere nicht den Polizeinotruf 133 zu nutzen!
- Auch Gewalteinsatz ist erlaubt.

Das Wichtigste dabei:

- NOTWEHR** - Notwehr ist eine Handlung zur Verteidigung von Rechtsgütern und ist im Strafgesetzbuch beschrieben und geregelt.
- Notwehr ist Schutz von Leben, Gesundheit, körperlicher Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen.
 - Notwehr muss als verhältnismäßige Notwehrhandlung in einer Notwehrlage stattfinden.
 - Wenn die konkrete Handlung nicht verhältnismäßig und angemessen ist, liegt ein Notwehrexzess vor, der strafbar sein kann (z.B. Körperverletzung).
- NOTHILFE** - Nothilfe kann durch Dritte geleistet werden, wenn die Situation dies erfordert.



NEUE FORM DER GEWALT - DIGITALE GEWALT

In unserer zunehmend digitalisierten Welt entstehen neue Gefahren. Viele Frauen und Mädchen bemerken erst gar nicht, dass sie bereits ein Opfer davon geworden sind. Hierbei greifen Täter*innen online an – per Chat, E-Mail oder in den sozialen Netzwerken.

- Ziel dabei ist, zu ängstigen, zum Schweigen zu bringen, den Ruf zu schädigen, sozial zu isolieren, zu einem bestimmten Verhalten zu nötigen oder zu erpressen. Dafür nutzen die Täter*innen das Internet und verschaffen sich direkt Zugriff auf das Mobiltelefon oder den Computer.
- Digitale Gewalt kennt keine Pausen, erreicht potenziell ein großes Publikum und findet oft anonym statt. Diese Dynamik verunsichert Betroffene zusätzlich. Auch digitale Gewalt ist strafbar. Die Vielfalt, die sich hier etabliert, spiegelt sich bereits in der Anzahl der definierten Kategorien.



- **Cybermobbing:** Ausgrenzung aus einer bestimmten Gruppe
- **Fake Profil:** Manipulation fremder Informationen, die im Internet veröffentlicht sind, um Betroffene zu diskriminieren
- **Identitätsmissbrauch:** Sich als eine andere Person ausgeben
- **Cyberharrassment:** Verletzende Kommentare oder vulgäre Pöbeleien im öffentlichen Bereich
- **Hate Speech:** Digitale Form von Menschenfeindlichkeit gegen Personen, die einer bestimmten Gruppe zugeordnet werden

SEXUALISIERTE DIGITALE FORMEN

- **Revenge Porn/Non Consensual Pornography:**
Beabsichtigtes Bloßstellen durch Verbreitung intimer Details bzw. peinlicher Foto- oder Filmaufnahmen
- **Sexting/Sextortion:**
Unerwünschte Zusendung pornografischer Bilder oder Videos oder die Androhung, intimes Bildmaterial zu veröffentlichen
- **Cyber-Grooming:**
Sexuelle Belästigung Minderjähriger durch Pädokriminelle
- **Love bzw. Romance Scamming:**
Heiratsschwindel über soziale Netzwerke oder Online-Partnerbörsen
- **Loverboys:**
Junge Männer, die minderjährige Mädchen suchen, um sie zur Prostitution zu zwingen

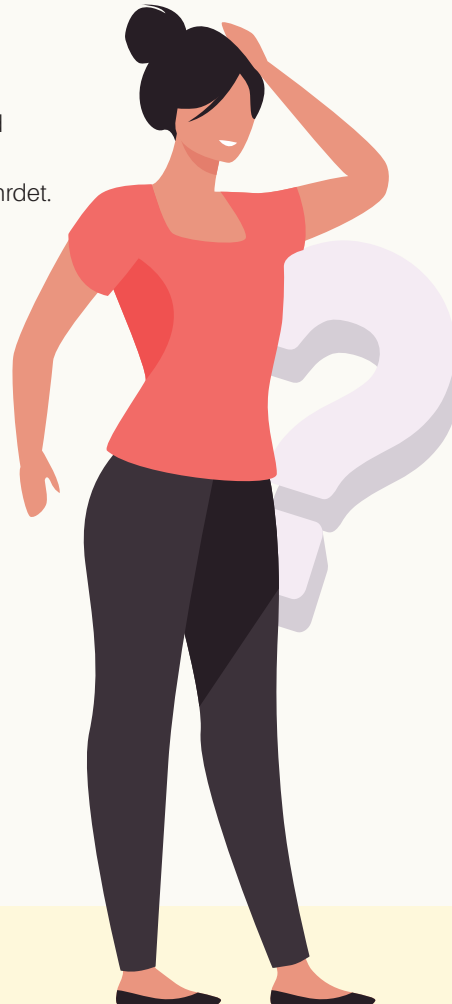


CYBERMOBBING

- **Cybermobbing** ist seit 2016 ein Straftatbestand (§107 c StGB, Höchststrafe 3 Jahre Haft).
- Hier sind auch junge Mädchen besonders gefährdet.

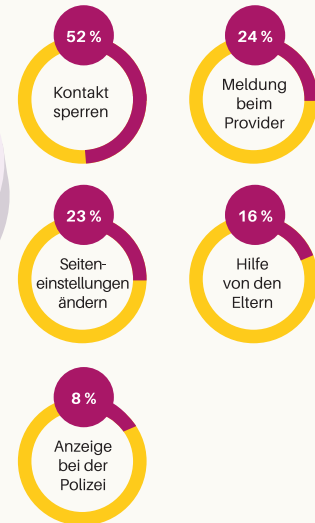
Wie kann ich mich wehren?

- Kontakt sperren
- Provider informieren
- Seiten/Privacy-Einstellungen überprüfen
- Beratung und Anzeige bei der Polizei
- In schwerwiegenden Fällen gezielt Hilfe bei einem spezialisierten Anwalt für Strafrecht einholen
- Auch Schadenersatzansprüche sind möglich.



Was tun bei Online-Belästigung?

Auswahl, Angabe gesamt



400 Befragte zwischen 11 und 18 Jahren, 2018

WIENER ZEITUNG .at

OFT DIE WURZEL ALLEN ÜBELS – ÖKONOMISCHE GEWALT

Finanzielle Abhängigkeit ist oft der Grund, warum nicht gleich Gegenwehr gesetzt wird. Daher ist es so wichtig, dass sich Frauen mit ihren Finanzen auseinandersetzen und eigenständig über finanzielle Mittel verfügen können. Die Angst, es alleine nicht schaffen zu können, vor allem wenn auch Kinder zu versorgen sind, und oft auch zu wenig Information über mögliche staatliche Unterstützungen hindern viele Frauen daran, sich aus Gewaltbeziehungen zu befreien.



Frauenhandel

Frauen, meist in prekären finanziellen Verhältnissen lebend, werden oft gegen ihren Willen und/oder unter Vorspiegelung falscher Tatsachen aus ihrem Heimatland gelockt, um dann zur Prostitution oder anderen Tätigkeiten gezwungen und misshandelt zu werden. Auch manche Heiratsportale können in Frauenhandel involviert sein.

Zwangsehen

geschehen im Umfeld von Migration. Menschen anderer Kulturkreise und Religionsgemeinschaften bringen ihre Vorstellungen in unsere Gesellschaft und negieren unsere Werthaltungen. Toleranz ist hier keine Option.



WAS KANN ICH TUN? NOTRUF UND KONTAKTADRESSEN

Wir können vieles tun!

- in bedrohlichen Situationen Hilfe rufen:
 - **Polizei**notruf: **133 oder 112**
 - **SMS Polizei**: **0800 / 133 133 (auch Notruf für Gehörlose)**
 - **Frauenhelpline**: **0800 / 222 555**
- sich per E-Mail an den Frauennotruf wenden: frauennotruf@wien.at
- sich bei den Mitarbeiter*innen des [24-Stunden Frauennotrufs](#) informieren und beraten lassen
- **Rat auf Draht: 147** (Beratung für Kinder und Jugendliche, jederzeit – kostenlos – rund um die Uhr) <https://www.rataufdraht.at/>
- **Notruf des Weißen Rings: 0800 / 112 112** (kostenlos, 24h, anonym)
- Onlineberatung für Frauen und Mädchen aus ganz Österreich rund um die Uhr – schnell, anonym und kostenlos. Erste Orientierung in schwierigen Situationen vor allem für jene, denen es leichter fällt, ihre Gedanken niederzuschreiben als auszusprechen.
www.frauenberatenfrauen.at
- **Männerberatung: 0720 / 70 44 00** (österreichweit zum Ortstarif)
<https://www.maennerinfo.at/>



WIE KÖNNEN WIR NACHHALTIG GEWALT GEGEN FRAUEN IN UNSERER GESELLSCHAFT VERHINDERN?



Männerarbeit

Männerarbeit muss der jeweiligen Bedrohungssituation angepasst erfolgen und darauf fokussieren, dass auch die Bedürfnisse der Täter beachtet werden (Schlafmöglichkeit, Mitnahme notwendiger Kleidung etc.) – nicht aus „Mitleid“ mit ihnen, sondern um lösungsorientiert vorzugehen. Deeskalation ist hier das vorrangige Ziel. Durch Verstärkung der Beratung und niederschweligen Zugang zu therapeutischen Maßnahmen kann die gesamte Gesellschaft geschützt werden.

PRÄVENTION

Kinder und Jugendarbeit, die auf das Stärken der Empathiefähigkeit gerichtet ist und andere Lösungswege für Konflikte aufzeigt.



BEGINNEN WIR HIER UND HEUTE, DENN AUCH KLEINE SCHRITTE ERGEBEN FORTSCHRITT.

Gewaltfreie Kommunikation

Sprache ist der Schlüssel zu unseren Emotionen. Formulieren wir doch bewusst positiv und wertschätzend. Eine negative Wortwahl baut sofort innere Abwehrhaltungen bei unserem Gegenüber auf. Lächeln ist der kürzeste Weg von Herz zu Herz.



Aktiv zuhören

Was willst du mir sagen? Es ist mir wichtig, dich wirklich zu verstehen. Einfach hinhören und bei Unklarheit nachfragen. Das beugt Missverständnissen und schlechter Stimmung vor. Sich die Zeit nehmen um einfach zuzuhören. Nicht schon währenddessen über die Antwort nachdenken, man überhört sonst Wichtiges. So kann eine wertschätzend formulierte und konstruktive Antwort umso leichter gefunden werden. Ein gutes Gesprächsklima ist nicht nur viel angenehmer, sondern unterstützt das Finden guter Lösungen.



**Verantwortlich für den Inhalt: die jeweils amtierende Präsidentin
Soroptimist International, Union der Soroptimist Clubs Österreich**

Grünentorgasse 19A/6, A-1090 Wien

Telefon: +43 1 942 19 75

Telefax: +43 1 942 19 75

E-Mail: office@soroptimist.at

Web: www.soroptimist.at

ZVR-Zahl 871808262

Offenlegung gemäß § 25 Abs. 2 MedienG

soroptimist.at ist das Online-Medium von Soroptimist International, Union der Soroptimist Clubs Österreich. Organisation und Medium sind politisch unabhängig und überkonfessionell und dienen der Verbesserung der Chancen, Lebenssituation und Stellung von Frauen und Mädchen in der Gesellschaft. soroptimist.at dient der Information der Clubmitglieder in Österreich und dem deutschsprachigen Raum, sowie allen interessierten Leserinnen und Lesern.

LAND  KÄRNTEN
Frauenreferat

gleichstellung
fördern
frauen und männer Vorarlberg

 Frauenland
Burgenland

 Das Land
Steiermark
→ Bildung, Gesellschaft,
Gesundheit und Pflege

Frauen 

 LAND
TIROL