

SELBSTVERTEIDIGUNG

Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen

Sei kein Opfer

Täter suchen sich Opfer, keine Gegner. Dem Umkehrschluss folgend, haben Frauen mit einem selbstbewussten Auftreten ein geringeres Risiko Opfer eines Übergriffs zu werden.

Setze in jeder für dich unangenehmen Situation so früh als möglich, klare und unmissverständliche Grenzen („Lassen Sie mich in Ruhe!“).

Werden diese Grenzen überschritten, dann wehr dich mit deinen dir vertrauten Möglichkeiten und versuche andere Menschen (Passanten, Bekannte, Polizei, etc.) und deine Umgebung (Busfahrer, offenes Geschäft, etc.) so schnell als möglich aktiv miteinzubinden („Bitte helfen Sie mir!“).

85% der Übergriffe werden vom Täter bei Gegenwehr beendet. Erfolgt jedoch keine Gegenwehr, könnt es nur in den seltensten Fällen zu einem vorzeitigen Beenden des Übergriffes.

Hör auf deinen Bauch

Selbstverteidigung beginnt schon lange vor einem Übergriff. Erstes Ziel in der Selbstverteidigung muss es sein, gar nicht erst in eine brenzlige Situation zu kommen.

Vermeide bewusst Situationen, Orte oder Menschen wo du dich nicht sicher fühlst. Dein Bauchgefühl hilft dir dabei.

Hör auf deinen Bauch!



Verhalte dich richtig

Neben den allgemeinen Tipps im Kasten auf der linken Seite, gibt es situationsbedingt Verhaltensweisen die sinnvoll sind und die du im Kopf behalten solltest.

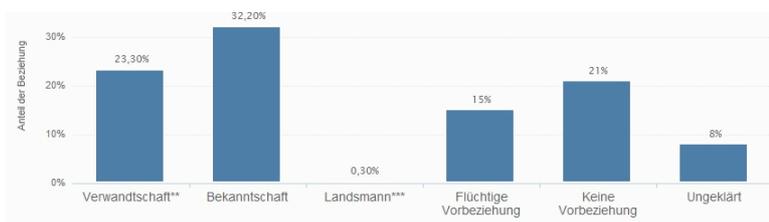
In der Öffentlichkeit

Versuche besonders im öffentlichen Raum besonders auf deine Umgebung zu achten und vermeide so gut es geht alles was deine Konzentration ablenkt (Kopfhörer, SMS schreiben, etc.).

Wähle wenn möglich belebte und gut beleuchtete Plätze und Straßen, auch wenn dies mit kleineren Umwegen verbunden sein sollte.

Auf wenig belebten Gehsteigen, gehe - wenn möglich - eher in der Mitte des Gehsteigs, entgegen des Verkehrs. Damit hast du bessere Sicht auf Einfahrten, dunkle Ecken und anhaltende Autos.

Fühlst du dich verfolgt, überprüfe als erstes deine Vermutung (Straßenwechsel, Direkter Blick über die Schulter, etc.) und versuche nicht als erstes davonzulaufen, schon gar nicht in unbelebte Straßen oder Hauseingänge. Nutze die Öffentlichkeit, geh in ein Geschäft, Lokal oder sprich Passanten an.





Fakten und Statistiken

33% aller befragten Frauen einer im Jahr 2014 durchgeführten EU Umfrage in 28 europäischen Staaten (Teilnahme von 42.000 Frauen), haben seit dem 15. Lebensjahr zumindest einmal physische oder sexuelle Gewalt erlebt. Österreich liegt mit 20% deutlich unter dem EU-28 Schnitt.

80% aller Übergriffe oder sexuell motivierten Gewalttaten wurden von einem Täter ausgeübt, der dem Opfer in irgendeiner Form bekannt war (50-60% Partner, Ex-Partner oder Freund bzw. Bekannter). Weniger als 20% der Taten entfallen dementsprechend auf einen unbekanntem Täter.

80-90% aller Taten fanden im sozialen Umfeld des Opfers statt (60% in der eigenen Wohnung oder der des anderen). Nur 10-15% der Taten fanden im öffentlichen Raum (Park, Straße, etc.) statt.

Das bedeutet, dass statistisch, von 100 Frauen, zumindest 3-4 Frauen einmal in ihrem Leben Opfer physischer oder sexueller Gewalt, durch einen ihnen unbekanntem Täter erleben.

85% der Übergriffe werden abgebrochen, wenn sich das Opfer zur Wehr setzt!

Täter suchen sich Opfer aus, keine Täter!

Wenn du dich verbal verteidigst oder abgrenzt, dann versuche lautstark und selbstbewusst, einfache und unmissverständliche, Sätze zu verwenden („Lassen Sie mich in Ruhe!“).

Verwende eher „Sie“, statt „Du“. Damit ist für Außenstehende und Passanten sofort erkennbar, dass es sich nicht um einen „Beziehungsstreit“ handelt.

Sprich diese dritten Personen aktiv um Hilfe an („Bitte helfen Sie mir!“, statt „Hilfe!“).

In öffentlichen Verkehrsmitteln

Bei Haltestellen bleib in der Nähe anderer Wartenden, Passanten oder offenen Geschäften. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, mit dem Rücken an einer Wand zu stehen, damit du alles sicher im Überblick hast.

Setz dich grundsätzlich in die Nähe anderer Fahrgäste oder des Fahrers. Auch die Nähe des Ausstiegs kann in bestimmten Situationen von Vorteil sein.

Setz dich eher auf die Gangseite als auf die Fensterseite, so kannst du jederzeit schnell aufstehen und einen Ortswechsel durchführen, wenn du dich unwohl fühlst.

Nutze im Ernstfall den Nottaster oder Notbrems-Griff, falls vorhanden.

Bei Veranstaltungen

Plane schon vorher wie oder mit wem du nach Hause fahren wirst, speziell wenn die Veranstaltung an einem Ort liegt mit schlechter Verkehrsanbindung.

Auch wenn ein Taxi nicht zu den billigsten Transportmitteln gehört, es ist auf jeden Fall eines der sichersten und letzten Endes zahlt sich das immer aus.

Lass dich nicht von frischen Bekanntschaften mitnehmen, du kennst weder deren Fahrstil noch lässt sich die Fahrtüchtigkeit oder Absichten des anderen abschätzen. Ebenso vermeide es dir nicht bekannte Personen in deinem Auto mitzunehmen. Die meisten unangenehmen Situationen passieren in geschlossenen Räumen.

Nimm keine Getränke von Unbekanntem an, ohne bei der Ausschank dabei zu sein.

Mit dem Auto

Parke deinen Wagen auf gut beleuchteten und besuchten Parkplätzen und sperre immer ab. In manchen Garagen gibt es Frauenparkplätze, die in der Nähe der Einfahrt oder des

Kassenraumes sind.

Zwingt dich eine unbekannte Person zum Anhalten oder Aussteigen oder verhält sich außerhalb deines Wagens aggressiv, dann verriegle die Türe und schließe das Fenster. Steig auf keinen Fall aus, denn verbale Attacken können leicht zu körperlichen werden.

Wirst du von einem anderen Auto verfolgt, dann schreibe das Kennzeichen auf und fahr nicht zu deiner Wohnung, sondern eher zu einer Polizeistation oder an einem anderen Ort wo du direkt Hilfe erwarten kannst.

In der Wohnung

Lass keine Unbekannten in deine Wohnung. Benütze die Gegensprechanlage oder den Türspion. Mach unbekannt Personen, bei denen du ein ungutes Gefühl hast, klar, dass du nicht öffnen wirst und lass dich auf keine Diskussion ein.

Wenn Handwerker oder Servicefachleute bzw. Behördenvertreter unangemeldet vor der Tür stehen, dann scheue dich nicht telefonisch bei der Firma rückzufragen oder einen Ausweis zu verlangen.

Wenn du alleine wohnst, dann sollte das an deiner Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Es reicht, wenn am Türschild deine Wohnungsnummer oder nur dein Nachname vermerkt ist, es muss nicht auch dein Vorname angegeben sein.

Wenn du zuhause bist und bemerkst, dass jemand in deine Wohnung einbrechen will, dann verständige sofort die Polizei. Es ist besser irgendeine Notrufnummer zu wählen (122, 133, 144), als minutenlang zu überlegen, welche die richtige ist. Man wird dir überall sofort weiterhelfen.

Die Notrufnummer der Polizei ist 133. Der Euronotruf (in der Regel ebenso eine Weiterleitung zur Polizei) ist 112.