

WARUM IST ES OFT SCHWER, HILFE ZU SUCHEN?

Gewalt gegen Frauen findet häufig im Verborgenen statt. Für Betroffene ist es oft schwer, über das Erlebte zu sprechen oder sich aus einer gewalttätigen Beziehung zu lösen.

Die Gründe dafür sind vielfältig:

Angst vor weiterer Gewalt, finanzielle Abhängigkeit, Sorge um die Kinder, Scham oder soziale Isolation können es erschweren, Hilfe zu suchen. Manchmal besteht auch die Hoffnung, dass sich die Situation doch noch zum Guten verändert.

Wichtig ist: Die Verantwortung für Gewalt liegt immer bei der Person, die sie ausübt – niemals bei der betroffenen Frau.

Jede Frau hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt. Zuhören, Verständnis zeigen und Unterstützung anbieten können erste wichtige Schritte sein, um Betroffenen den Weg zu Hilfe zu erleichtern.

HILFSANGEBOTE IN ÖSTERREICH

Sie sind nicht allein.

Unterstützung ist möglich – anonym und kostenlos.

FRAUENHELPLINE GEGEN GEWALT

Kostenlos, anonym, vertraulich; rund um die Uhr erreichbar. Beratung für Betroffene und Menschen aus ihrem Umfeld.

0800
222 555

TELEFONSELSORGE

Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr erreichbar. Für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen.

142

POLIZEI

Bei unmittelbarer Gefahr oder akuter Bedrohung.

133

NOTRUF

Europäischer Notruf bei akuten Notfällen.

112

WEITERE INFOS UNTER

www.frauenhelpline.at
www.telefonseelsorge.at

25. NOVEMBER - 10. DEZEMBER 2026

16 TAGE

GEGEN GEWALT AN FRAUEN



Gewalt ist nie privat.

Schweigen schützt nicht – Reden hilft.



GEWALT HAT VIELE GESICHTER

Gewalt gegen Frauen beginnt nicht erst bei körperlichen Übergriffen. Sie kann unterschiedliche Formen annehmen und bleibt oft lange verborgen.



KÖRPERLICHE GEWALT

Schlagen, Stoßen, Treten, Würgen oder andere körperliche Übergriffe



PSYCHISCHE GEWALT

Beleidigungen, Demütigungen, Drohungen, Einschüchterung oder gezieltes Kleinmachen



SEXUALISIERTE GEWALT

Sexuelle Belästigung, Nötigung oder Handlungen gegen den Willen einer Person



ÖKONOMISCHE GEWALT

Kontrolle über Geld, Verweigerung finanzieller Mittel oder das Verhindern eigener Erwerbstätigkeit



DIGITALE GEWALT

Überwachung des Smartphones, digitale Bedrohungen oder unerlaubte Veröffentlichung intimer Bilder



SOZIALE KONTROLLE

Isolation von Familie und Freundeskreis oder Einschränkung persönlicher Kontakte

WIE KANN ICH HELFEN?

ZUHÖREN UND ERNST NEHMEN.

Die betroffene Person in ihrem eigenen Tempo erzählen lassen. Ihre Erfahrungen nicht infrage stellen.

NICHT BESCHULDIGEN.

Fragen wie „Warum gehst du nicht einfach?“, vermeiden.

UNTERSTÜTZUNG ANBIETEN.

Dazu ermutigen, eine spezialisierte Beratungsstelle zu kontaktieren. Anbieten, gemeinsam Hilfe zu suchen.

SELBSTBESTIMMUNG RESPEKTIEREN.

Die betroffene Person dabei unterstützen, selbst über nächste Schritte zu entscheiden.

SICHERHEIT BEACHTEN.

Bei unmittelbarer Gefahr die Polizei unter 133 verständigen.

HILFERUF MIT HANDZEICHEN

1

Zuerst wird die offene Handfläche mit ausgestreckten Fingern gezeigt.



2

Daumen wird in die Mitte der Handfläche gelegt.



3

Die anderen vier Finger werden darüber geschlossen, um eine Faust zu bilden.

