



THE BODY SHOP

# DEINE FREUNDIN IST VON HÄUSLICHER GEWALT BETROFFEN?

## SO KANNST DU HELFEN!

- Sei **aufmerksam** und hab ein offenes Ohr für Deine Freundin.
- Deine Freundin hat sich **verändert** ? Sie hat blaue Flecken oder Verletzungen? Du spürst, dass etwas nicht in Ordnung ist? Frag nach – ruf sie an, klinge bei ihr, verabredet Euch, chattet ... - und biete ihr Deine Hilfe an.
- Bestärke sie darin, **Hilfe in Anspruch zu nehmen**, denn wenn sie über ihre Gewalterfahrung redet, ist das der erste Schritt sich zu öffnen.
- Begleite den Hilfe-Prozess nach Möglichkeit persönlich, wenn dies für Deine Freundin in Ordnung ist.
- **Halte engen Kontakt** zu Deiner Freundin und leite mögliche weitere Schritte ein (rufe die Polizei, bringe Deine Freundin zu einer Beratungsstelle, begleite sie zu Ärzten und biete ihr evtl. vorübergehend einen Platz bei Dir an).
- Anonyme und kostenlose Beratung an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erhaltet Ihr über die **„Frauenhelpline gegen Gewalt“** : **0800 222 555** . Auch Du als Freundin kannst Dich hier kostenlos beraten lassen.
- Wichtig ist auch immer die **Dokumentation** der Gewalt: Was ist wann passiert? Macht Notizen mit Datum und Uhrzeit und macht Fotos von den Verletzungen. Andere Freundinnen und nahe Angehörige, die diese Gewalt direkt miterleben, sollten Vorfälle ebenfalls aufschreiben.
- **WICHTIG:** Gib Deiner Freundin **Zeit** und unternimm nichts gegen ihren Willen – auch, wenn es Dir schwerfällt.
- Sei weiterhin für Deine Freundin da und wiederhole Dein Angebot, sie zu unterstützen.
- Einzige Ausnahme: **Akute Bedrohung** oder Gefahr für Deine Freundin. Dann zögere nicht und rufe die Polizei unter 133.
- Wenn Du Deine Freundin nicht vorübergehend bei Dir aufnehmen kannst, findet Deine Freundin hier ein **Frauenhaus** in der Nähe, an das sie sich wenden kann: <https://www.aof.at/index.php/frauenhaeuser>
- **WICHTIG:** Achte immer darauf, dass Du Dich nicht selbst in Gefahr begibst!

**24 DAYS  
OF ACTIVISM**

\*Diese Tipps wurden erstellt mit freundlicher Unterstützung von Terre des Femmes e.V. und dem Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser.

