



THE BODY SHOP

DEINE NACHBARIN IST VON HÄUSLICHER GEWALT BETROFFEN?

SO KANNST DU HELFEN!

- Gerade jetzt in Zeiten der **häuslichen Isolation** ist es besonders wichtig, aufmerksam zu sein.
- Du nimmst **Anzeichen** wahr, die darauf hindeuten, dass eine Nachbarin von häuslicher Gewalt betroffen ist?
- Du kannst **Anlässe** schaffen, um mit ihr ins Gespräch zu kommen: Wenn Du sie etwas besser kennst, kannst Du sie auf einen Tee einladen. Falls Du sie nicht so gut kennst, kannst Du sie z.B. fragen, ob sie rüberkommen kann, um Dir bei irgendetwas zu helfen oder Du fragst sie nach Tipps zu etwas. Dabei **signalisierst** Du dann Deine Hilfe.
- Wenn ein **Gespräch** zustande kommt, versuche zu verstehen, wie die Nachbarin sich gerade fühlt und was sie braucht.
- Gib ihr das Gefühl nicht allein zu sein und informiere sie über **Hilfeangebote und Beratungsstellen**. **WICHTIG:** Die Kontaktaufnahme sollte so geschehen, dass der Täter davon nichts mitbekommt.
- Eine anonyme und kostenlose Beratung an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erhält sie z.B. über die **“Frauenhelpline gegen Gewalt“** : **0800 222 555**.
- **Bedränge** die Nachbarin nicht und akzeptiere ihre persönlichen **Grenzen**. Unternimm nichts gegen ihren Willen – auch, wenn es Dir schwerfällt.
- Besteht eine **akute Bedrohung oder Gefahr** für die betroffene Nachbarin und ihre Familie, dann zögere nicht und rufe die **Polizei** (133) und bitte sie dort zu klingeln und nach dem Rechten zu schauen.
- Wenn Du im Hausflur **Zeuge oder Zeugin einer Auseinandersetzung** wirst, kannst Du den Täter durch eine Frage ablenken – dadurch unterbrichst Du die eskalierende Situation.
- **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.

