



THE BODY SHOP

DU BIST VON HÄUSLICHER GEWALT BETROFFEN?

DU BIST NICHT ALLEIN!

- Vertrau Deinem **Gefühl**: Wenn Du Dich in Deiner Beziehung immer wieder unwohl, bedroht oder ängstlich fühlst, stimmt etwas nicht.
- Wenn Du von häuslicher Gewalt betroffen bist, hol Dir **Unterstützung** !
- Auch wenn der Weg während der Corona-Krise vielleicht erschwert ist, überlege, wem Du Dich **anvertrauen** kannst.
- Wende Dich an eine Freundin, Deine Familie, eine Bekannte, Nachbarn oder direkt an eine Beratungsstelle.
- **Beratungsstellen** helfen per Telefon, aber auch per WhatsApp oder Chat über das Internet, einen Weg aus der Gewalt zu finden. Hier unterstützen Dich geschulte und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – kostenfrei und auf Wunsch anonym.
- Du entscheidest selbst, **welche Hilfe** Du in Anspruch nehmen und welche Schritte Du gehen möchtest – Du bist zu nichts verpflichtet und kannst Dich auch erst einmal nur informieren.
- Die **„Frauenhelpline gegen Gewalt“** ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar – kostenlos und anonym: **0800 222 555** .
- Du kannst diese Nummer in Dein **Mobil-Telefon** einspeichern und ggf. mit einer Kurzwahltaste hinterlegen.
- **Lass Dich beraten** – auch wenn eine Trennung für Dich im Moment nicht in Frage kommt. Die Beraterinnen gehen auf Deine persönliche Situation ein und besprechen mit Dir einen individuellen Weg, die häusliche Gewalt zu beenden.
- **Dokumentiere** jeden Vorfall – was passiert und wie oft. Dies kann bei einem späteren Verfahren wichtig sein.
- Wenn Du Dich in Deiner eigenen Wohnung bedroht fühlst, bieten Dir **Frauenhäuser** Schutz und Beratung.
- Für den Fall, dass Du Dich in Sicherheit bringen musst, kannst Du vorsorgen: Packe einen **Notfallkoffer** mit den wichtigsten Sachen und Dokumenten und deponiere diesen bei einer Vertrauensperson.
- Wenn Du Dich **akut** bedroht fühlst, rufe die **Polizei** (133) – sie kann den Täter z.B. für mehrere Tage aus der Wohnung verweisen.
- Der Weg aus einer gewalttätigen Beziehung verlangt Kraft und Mut, aber Du bist nicht allein!



**24 DAYS
OF ACTIVISM**

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