

WELTFRAUENTAG am 8. März 2022

Jährlich findet am 8. März in unterschiedlichen Ländern der Weltfrauentag statt. An diesem besonderen Tag, auch „Internationaler Frauentag“ genannt, werden auf die Rechte der Frauen und die Gleichstellung von Geschlechtern aufmerksam gemacht.

Jede Person hat das Recht auf den Schutz der körperlichen Integrität und der persönlichen Grenzen! Durch Beachtung und Umsetzung von situationsbedingten Präventionsmaßnahmen können Gefahren vielfach vermieden werden. Gerade durch einfache, allgemeine Hinweise kann man seine persönliche Sicherheit erhöhen.

Gewalt passiert meist dort, wo man sich sicher und geborgen fühlen sollte – in den eigenen vier Wänden. Die Statistik belegt: Opfer von Gewalt in der Privatsphäre sind in den meisten Fällen Frauen, Kinder und ältere Menschen. Gewalt wird nicht nur körperlich, sondern oft auch in subtileren Formen psychisch ausgeübt.

- Machen Sie sich **BEWUSST**, dass Vorsicht und Achtsamkeit stets geboten sind.
- **DENKEN** Sie über mögliche Gefahren nach und besprechen Sie dies wiederholt mit anderen - das sensibilisiert.
- Es ist eine gute Vorbereitung für einen möglichen Ernstfall, wenn Sie Handlungsoptionen durchdenken bzw. durchspielen.
- Es ist von Vorteil, wichtige Telefonnummern sowie **NOTRUFNUMMERN** auswendig zu kennen, falls das eigene Handy nicht zur Verfügung steht.
- Je früher mögliche gefährliche Situationen erkannt werden, desto größer bleibt der eigene Handlungsspielraum.
- Hören Sie auf das **EIGENE GEFÜHL**.
- Bleiben Sie **AUFMERKSAM** (z.B. verringern Kopfhörer im Ohr die Aufmerksamkeit).
- Achten Sie auf **LICHT**, wählen Sie, speziell in der Nacht, gut beleuchtete Plätze und Straßen.
- Beachten Sie die ersten Anzeichen von möglichen gefährlichen Situationen und vergrößern Sie sofort die **DISTANZ** (z.B. verlassen Sie die Örtlichkeit, wechseln Sie die Straßenseite, wählen Sie einen anderen Weg).
- Konzentrieren Sie sich auf zur Verfügung stehende Möglichkeiten (z.B. Ausgang, Fluchtmöglichkeit etc.).
- Machen Sie im Notfall durch **LÄRM** auf sich aufmerksam. Mit fester und lauter Stimme **„NEIN! HALT! STOPP!“** rufen und Handalarmgerät verwenden.
- Bewahren Sie Ruhe, versuchen Sie gleichmäßig und bewusst zu atmen.
- Fordern Sie gezielt von **PERSONEN** Hilfe ein („Sie im roten Hemd, rufen Sie die Polizei!“).



PRÄSENTIEREN SIE SICH SELBSTBEWUSST!

**GEWÖHNEN SIE SICH GENERELL AN, mit
SELBSTBEWUSSTEM SCHRITT,
OFFENEM BLICK und
AUFRECHTER HALTUNG
zu gehen!**

Ein selbstsicheres und entschlossenes Auftreten, der Mut zur energischen und entschlossenen Ansprache von aufdringlich erscheinenden Personen sowie Hilfe einzufordern oder um Hilfe zu „schreien“ können Täter abschrecken.

Machen Sie von einem Handalarmgerät gebrauch!

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.gemeinsamsicher.at
Ihr GEMEINSAM.SICHER – Team