

## HILFESTELLUNGEN NACH EINER STRAFTAT

Nach einer Straftat ist die Anzeige bei der Polizei ein wichtiger Schritt: Ansonsten können die Täter nicht verfolgt und gestoppt werden.

Wichtig ist, dass Sie einen Übergriff oder eine gefährliche Situation aufarbeiten. Eines ist klar: Der Täter trägt immer allein die Verantwortung für die Tat!

### Hilfreiche Tipps:

- ✓ Verständigen Sie so rasch wie möglich die Polizei unter der Notrufnummer 112 oder 133! Die Polizei hilft sofort, sichert Beweise und verständigt weitere Personen und Angehörige.
- ✓ Um eventuelle DNA-Spuren des Täters sichern zu können, achten Sie bitte darauf, sich und die Kleidung nicht zu waschen, da Spuren verloren gehen könnten. Die erste Versorgung erfolgt im Krankenhaus (Verletzungen, Abklärung bzgl. Schwangerschaft, Krankheiten).
- ✓ Ziehen Sie eine Person Ihres Vertrauens hinzu.
- ✓ Nehmen Sie Hilfe und Beratung in Anspruch! Professionelle Hilfe und Unterstützung bieten unter anderem der Opfer-Notruf unter [www.opfer-notruf.at](http://www.opfer-notruf.at) und die Gewaltschutzzentren bzw. die Wiener Interventionsstelle unter [www.gewaltschutzzentrum.at](http://www.gewaltschutzzentrum.at).

## WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE:

- In der nächsten Polizeiinspektion
- [bmi.gv.at/Praevention](http://bmi.gv.at/Praevention)
- [gemeinsamsicher.at](http://gemeinsamsicher.at)
- BMI-Sicherheitsapp

Für allgemeine Informationen steht Ihnen zudem die Kriminalprävention der Polizei österreichweit unter der Telefonnummer **059 133** zur Verfügung!



**Gemeinsam können wir mehr Sicherheit erreichen:**

Wenn die Polizei gerufen wird, ist meist schon etwas passiert.

Mit der Initiative „GEMEINSAM.SICHER in Österreich“ setzen wir schon früher an, damit negative Entwicklungen rasch erkannt werden oder erst gar nicht entstehen.

Die Polizei startet Sicherheitspartnerschaften: Die Sicherheitspartner tauschen regelmäßig Informationen aus und ergreifen Maßnahmen – jeder in seinem Bereich.



**GEMEINSAM.SICHER**  
mit Frauen

### IMPRESSUM:

Herausgeber: Bundesministerium für Inneres

Grafik und Layout: BMI- Abteilung I/6

Foto: Armin Halm, „BK Büro 1.5

Druck: DI Hans A. Gruber KG, Gumpendorfer Straße 5/8,  
1060 Wien

Die Polizei alleine kann Gewalt und sexuelle Übergriffe niemals zur Gänze verhindern. Sie können durch Ihr Verhalten manche gefährliche Situation abwenden und die eigene Sicherheit erhöhen.

### **Einfache Tipps, um sich selbst zu schützen:**

- ✓ Lernen Sie wichtige Telefonnummern und Notrufnummern auswendig! Das ist hilfreich, wenn das eigene Handy nicht zur Verfügung steht.
- ✓ Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!
- ✓ Seien Sie achtsam! Kopfhörer im Ohr verringern Ihre Aufmerksamkeit.
- ✓ Benützen Sie bei Dämmerung und in der Dunkelheit gut ausgeleuchtete Plätze und Straßen, auch wenn dies einen Umweg bedeutet.
- ✓ Wenn Sie sich unwohl fühlen, vergrößern Sie bereits bei den ersten Anzeichen die Distanz zur möglichen Gefahr! Verlassen Sie die Örtlichkeit. Wechseln Sie die Straßenseite oder wählen Sie einen anderen Weg.
- ✓ Seien Sie im Notfall laut und machen Sie Lärm. Rufen Sie mit fester und lauter Stimme „NEIN“, „HALT“, „STOPP“! Ein Handalarmgerät kann hilfreich sein.
- ✓ Suchen Sie Hilfe bei anderen Personen! Sprechen Sie diese konkret an, wie zum Beispiel: „Sie, im roten Hemd, rufen Sie bitte die Polizei.“

### **RICHTIGES VERHALTEN BEI NOTWEHR**

---

Jeder Mensch reagiert in einer gefährlichen Situation anders. Manche sind nicht in der Lage sich zu wehren oder erstarren vor Angst. Auch wenn Sie keine Gegenwehr leisten, sind Sie als Opfer nie schuldig! Außerdem verhalten sich Täter in manchen Fällen völlig unberechenbar, sodass es nicht vorhersehbar ist, welche Handlungen bei Abwehr oder Starre folgen.

Wenn Sie in eine gefährliche Situation geraten und Sie entscheiden sich zu einer Gegenwehr, dann muss das schnell und ohne Zögern passieren. Ziel ist es, den Täter abzuwehren, um die Möglichkeit zur Flucht zu haben!

### **LERNEN SIE, SICH SELBST ZU VERTEIDIGEN**

---

Auch untrainierte, körperlich eingeschränkte oder ältere Menschen können lernen, sich zu wehren.

In Selbstverteidigungskursen lernen Sie nicht nur wie Sie sich körperlich wehren, sondern vor allem auch sich selbst zu vertrauen und gestärkt aufzutreten. Mit diesem Wissen reagieren Sie in gefährlichen Situationen richtig.

Bei Selbstbehauptung lernt man seine eigenen Grenzen kennen und diese auch offen auszusprechen.

In der Selbstverteidigung werden einfache und effektive Abwehrtechniken gelernt.

Für die Suche nach einem für Sie richtigen Kurs gibt die Polizei folgende Tipps:

- ✓ Entscheidend ist, dass ein kombiniertes Training aus Selbstbehauptung und Selbstverteidigung angeboten wird.
- ✓ Holen Sie sich die Meinung von Freunden und Bekannten ein, die bereits Erfahrungen mit Programmen und Kursen gemacht haben.
- ✓ Wichtig ist, auf sein Gefühl zu achten: Fühlen Sie sich mit den Vortragenden und der Umgebung wohl?
- ✓ Ganz allgemein ist es ein gutes Zeichen, wenn der Verein, der den Kurs anbietet, Mitglied eines offiziell anerkannten Fachverbandes ist.
- ✓ Bei der Wahl der Vortragenden können Sie zudem beachten: Erkennen Sie eine positive Grundhaltung den Teilnehmenden gegenüber? Sind diese staatlich geprüfte Sport-Instruktoren oder Trainer?

**BESUCHEN SIE DIE KURSE REGELMÄSSIG, UM GELERNTES ZU WIEDERHOLEN UND ZU FESTIGEN**

---