

★ Wende in **Notwehr** immer das schonendste Mittel an! Verwende **keine Waffen** (Pfeffer-spray, Messer, etc.) - sie können dir ent-rissen und gegen dich verwendet werden!

★ **Watschen-Abwehr; Handbreifung:** Delfin, kl. Finger-Trick, Schwester hilf!, u.a. selbst die Richtung an!

★ **Rangeln** → lass dich schieben aber gib zur Seite schieben → Brücke!

Du wirst an die **Wand** gedrängt? → Hüfte Begrüßung & Zaungruß)

★ **Zaun - Abwehrhaltung** (rechter Winkel, **Zaun**. tritt, deine Hände sind dein schützender du bestimmst, wer deinen **Vorgarten** be-★ Versteh deine Körper als eine Art **Haus**: Beim Selbstverteidigung-Schnuppern im **sprungbrett** lernst du u.a. folgende **Techniken**, die du im **Grundkurs** vertiefen kannst:

Techniken der Selbstverteidigung

Dir kommt was komisch vor, du fühlst dich verunsichert oder bedroht?



- Aber wie?**
- ➔ Schau, ob jemand in der Nähe ist, der dir helfen kann - sprich die Person **konkret** an („Sie mit der Brille, ich brauche Hilfe!“)
 - ➔ Nutze deine **Stimme!** Sag laut und bestimmt **NEIN!** Benenne, was dich stört und gib Befehle („Stopp! Sie tun mir weh! Hören Sie auf!“) - offene Kehle, mühelos, lockerer Unterkiefer, fließende Atmung
 - ➔ Zähle auf deine **Körperhaltung** - 3 Standpunkte, Verwurzelung, lockere Knie, aufrechte Wirbelsäule, Becken leicht gekippt, lockere Schultern, **zentriert**
 - ➔ Achte auf deinen **Blick!** (Panoramablick, 3. Auge, sei aufmerksam und sei nicht zu sehr in dein Handy/Buch/etc. vertieft!)

Mit deinem **Handy** kannst du rasch Hilfe holen! Achte in brenzligen Situationen darauf, dass dein **Akku aufgeladen**, das Handy **griffbereit** & die **Tastensperre ausgeschaltet** ist und dass **wichtige Kurzruftnummern** (Polizei 133, Euro-Notruf 112) eingespeichert sind! Wenn du dich unsicher fühlst, lass dich von einem/r Freundin* **telefonisch begleiten**.

Taschenalarm und **Notfalls-Pfeiferl** helfen dir, auf dich aufmerksam zu machen!

Hilfsmittel

➔ **Jemand zerrt an deiner Kopfbedeckung**, die um deinen Hals gebunden ist? → **Kinn runter!** Das hilft dir, ruhig weiter zu atmen und cool zu bleiben!

Leider gibt es immer häufiger Übergriffe auf Mädchen und Frauen, die Hijab oder eine andere religiöse/kulturelle Kopfbedeckung tragen. Wenn dich jemand am Kopftuch zieht oder sogar versucht, es herunter zu reißen, ist das keineswegs okay - melde solche Vorfälle bei ZARA und der Polizei → siehe Seite **Wichtige Kontakte!**

Spezialtricks

- Wozu überhaupt?**
- ➔ cool im Alltag bleiben & gestärkt durchs Leben gehen
 - ➔ bei sexueller Belästigung, Gewalt in der Familie und rassistisch motivierter Gewalt
 - ➔ Antworten auf blöde Sprüche finden
 - ➔ nicht alles gefallen lassen!
 - ➔ die Power deines Körpers und deiner Stimme kennenlernen
 - ➔ wissen, wo es Hilfe gibt, wenn's mal gefährlich wird!

Die Methode Drehungen

... baut auf den vorhandenen Kräften deines Körpers auf. So kannst du deine Stärken nutzen, um im Alltag selbstbewusst aufzutreten und dich gegenüber Angriffen zu schützen.

- ★ SELBST-BEWUSSTSEIN
- ★ SELBST-BEHAUPTUNG
- ★ SELBST-VERTEIDIGUNG

www.verein-drehungen.at

Laut dem Österreichischen Gewaltschutzgesetz sind Gewalt innerhalb der Familie und Gewalt als Erziehungsmittel **gesetzlich verboten!** Dazu zählen:

- ★ **physische Gewalt** (Ohrfeigen, Schläge, Rempeln, Zwicken, an den Haaren ziehen, mit Gegenständen bewerfen, ...)
- ★ **sexualisierter Gewalt** (obszöne Bemerkungen, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, Angreifen im Intimbereich, z.B. an Brust, Po, Geschlechtsteilen ...)
- ★ **psychische Gewalt** (Drohungen, Mobbing, Stalking, Erniedrigen, Schuldgefühle erzeugen, Lächerlichmachen, Beschimpfungen, Liebesentzug, ...)

Wenn dir Gewalt widerfährt, **sprich darüber mit einem Menschen, dem du vertraust** → Sichere Hand % Du kannst dir einen Termin im **sprungbrett** ausmachen (Tel.: 01/789 45 45) oder bei **Rat auf Draht** anrufen (Tel.: 147 - ohne Vorwahl). Weitere Beratungsstellen findest du auf der Seite → **Wichtige Kontakte!**

Gewalt in der Familie

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung im



nach der Methode Drehungen



Im **sprungbrett** und in vielen anderen **Beratungsstellen** kannst du dich kostenlos und auf Wunsch auch anonym beraten lassen! → siehe **Wichtige Kontakte**

➔ **Tip: fem:HELP App** gratis in Playstores & iTunes downloadbar dein direkter Draht zu Hilfsberatungen Infos auf Deutsch, Englisch, BKS & Türkisch

Hab keine Scheu, dir **Unterstützung** zu holen! Wehre dich **gegen Ungerechtigkeiten**, such dir Verbündete!

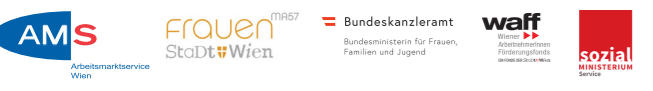
Du bist **toll** so wie du bist! Wenn du selbstbewusst und stark durch den Alltag kommen willst, ist es ganz wichtig, dass du **NETT zu dir selbst** bist!

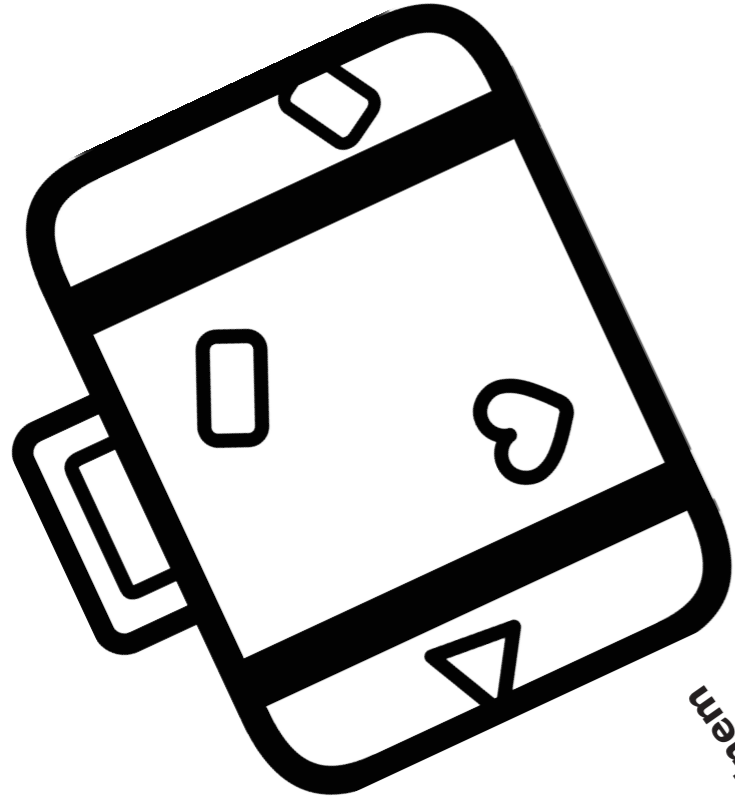
Selbstbewusstsein

- Wichtige Kontakte**
- Beratung:**
- ★ **sprungbrett** für Mädchen Tel. 01/789 45 45 www.sprungbrett.or.at
 - ★ **Kinder- & Jugendanwaltschaft** Tel. 01/70 77 000 www.kja.at
 - ★ **Zara - Zivilcourage & Antirassismus** & Beratungsstelle #GegenHassimNetz Tel. 01/929 13 99 www.zara.or.at
 - ★ **MAG ELF** - Amt für Kinder, Jugend & Familie Tel. 01/4000 8011 www.wien.at/menschen
 - ★ **Safer Internet** - bei Cybermobbing, Cyber-grooming, etc. www.saferinternet.at

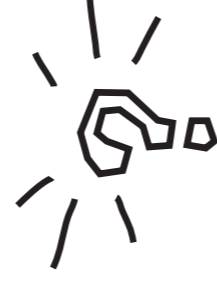
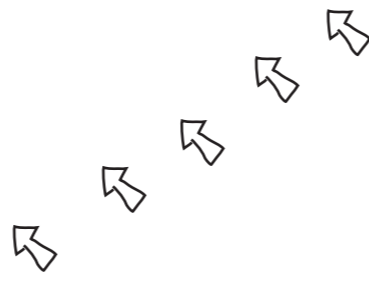
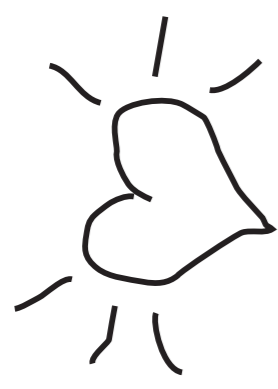
- 24 Stunden - Notrufe:**
- ➔ **Polizei 133**
 - ➔ **Euro-Notruf 112**
 - ➔ **Frauennotruf der Stadt Wien** 01/71 71 9
 - ➔ **Rat auf Draht 147**

sprungbrett wird aus Mitteln des **Arbeitsmarkt-service Wien**, der **MA57 – Frauenabteilung der Stadt Wien**, des **Bundeskanzleramtes - Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend:** Sektion III (Frauen & Gleichstellung) sowie Sektion V (Familien & Jugend), des **Sozialministerium-service** und des **waff – Wiener Arbeitnehmer-Innen Förderungsfonds** finanziert.

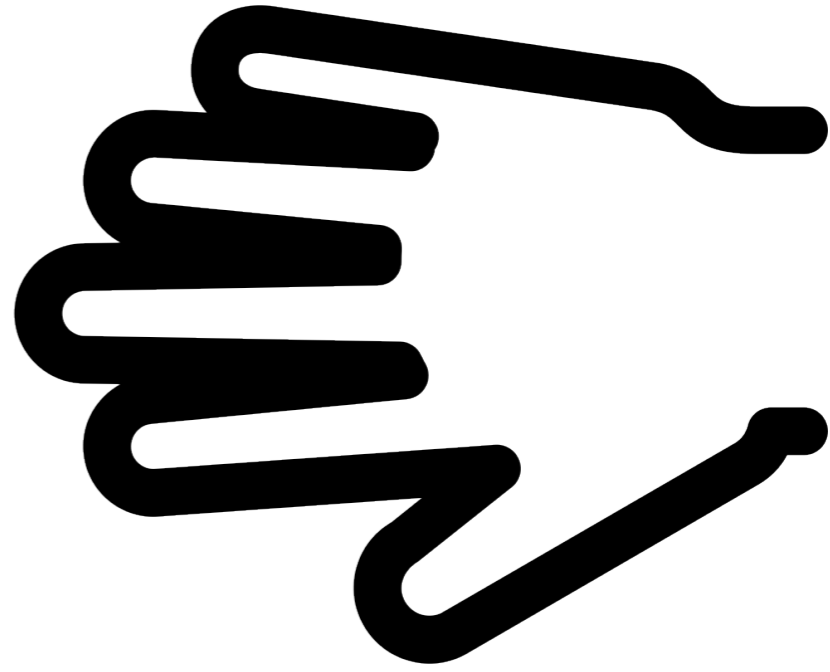




Das nehme ich in meinem
Koffer mit ...



www.sprungbrett.or.at



Meine sichere Hand!

Schreibe deine Vertrauenspersonen in
die Finger der Hand!

 **sprungbrett**
für mädchen