

POLIZEI 

KRIMINALPRÄVENTION



STOPP

SELBSTSICHER SEIN. Die Polizei hilft dabei.

Gewalt kann überall passieren. Die meisten sexuellen Übergriffe finden jedoch im persönlichen Umfeld des Opfers statt. Die Polizei alleine kann Gewalt und sexuelle Übergriffe niemals zur Gänze verhindern. Sie können durch Ihr eigenes Verhalten manche gefährliche Situation abwenden und die eigene Sicherheit erhöhen.

EINFACHE TIPPS

Um sich selbst zu schützen, helfen meist einfache Handlungsweisen:

- Lernen Sie wichtige Telefonnummern und Notrufnummern auswendig! Das ist hilfreich, wenn Sie das eigene Handy nicht zur Verfügung haben.
- Denken und spielen Sie mögliche Situationen für sich selbst im Kopf durch! Das kann Ihnen in einer unsicheren Situation helfen.
- 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 zum möglichen Gefährder! 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.
- Bewahren Sie Ruhe und versuchen Sie gleichmäßig und bewusst zu atmen! Suchen Sie Hilfe bei anderen Personen! Sprechen Sie diese konkret an, wie zum Beispiel: „Sie im roten Hemd, rufen Sie bitte die Polizei.“

Seien Sie selbstbewusst

Gehen Sie

- mit selbstbewusstem Schritt,
- mit offenem Blick und
- mit aufrechter Haltung!

Treten Sie selbstsicher und entschlossen auf! Haben Sie den Mut und sagen Sie „NEIN“ zu aufdringlichen Personen. Fordern Sie bei Bedarf Hilfe ein und rufen Sie danach. Das schreckt Täter oft ab.

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. Diese Reaktion bedeutet aber nicht, dass Sie einwilligen! 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 Hemmung passieren. Selbstverständlich gilt aber, dass Ihre Notwehr gerechtfertigt sein muss. Ziel ist es, den Täter abzuwehren, um die Möglichkeit zur Flucht zu haben!

LERNEN SIE SICH SELBST ZU VERTEIDIGEN

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

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

- Entscheidend ist, dass ein kombiniertes Training aus Selbstbehauptung und Selbstverteidigung angeboten wird. Bei Selbstbehauptung lernt man seine eigenen Grenzen kennen und diese auch anzusprechen. In der Selbstverteidigung werden einfache und effektive Abwehrtechniken gelernt.
- Holen Sie sich die Meinung von Freunden und Bekannten ein, die bereits Erfahrungen mit Programmen und Kursen gemacht haben.
- Wichtig ist auf sein eigenes 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? Sind die Vortragenden unbescholten? Kann ein Leumundszeugnis vorgewiesen und die persönliche Qualifikation offen gelegt werden?

Ratschlag: Besuchen Sie die Kurse regelmäßig, um Gelerntes zu wiederholen und zu festigen!

HILFESTELLUNGEN NACH EINER STRAFTAT

Nach einer Straftat ist die Anzeige bei der Polizei ein wichtiger und mutiger Schritt: Ansonsten können die Täter nicht verfolgt und gestoppt werden. Die Polizei behandelt selbstverständlich jede Anzeige vertraulich und professionell.

Wichtig ist, dass Sie einen Übergriff oder eine gefährliche Situation aufarbeiten. Lassen Sie sich dabei von Vertrauenspersonen begleiten und von professionellen Einrichtungen helfen.

Eines ist klar: Der Täter trägt immer allein die Verantwortung für die Tat!

Hier finden Sie 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 diese Spuren ansonsten verloren gehen könnten. Die erste Versorgung erfolgt im Krankenhaus (Verletzungen, Abklärung bzgl. Schwangerschaft, Krankheiten). Das Personal nimmt Spuren ab und lagert sie.
- Ziehen Sie eine Person Ihres Vertrauens hinzu. Nehmen Sie Hilfe und Beratung in Anspruch! Zahlreiche Organisationen bieten professionelle Hilfe an. Sie begleiten Sie bei wichtigen Terminen und arbeiten mit Anwälten, Psychologen, Selbsthilfegruppen etc. zusammen.

Professionelle Hilfe und Unterstützung bieten unter anderen der Opfer-Notruf unter www.opfer-notruf.at und die Gewaltschutzzentren bzw. die Wiener Interventionsstelle unter www.gewaltschutzzentrum.at.

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