



**Nicht
OK!**

**Mach
dich stark**
gegen Gewalt an
Mädchen und Frauen!

Gewalt an Mädchen und Frauen kann ganz unterschiedlich aussehen und ist manchmal nicht gleich zu erkennen – aber sie ist immer falsch.

Diese Broschüre soll junge Mädchen und Burschen in ihrer Selbstbestimmung stärken und ihnen dabei helfen, überholte Rollenbilder und Einschränkungen in ihrer persönlichen Freiheit zu erkennen und sich dagegen zu wehren. Und sie soll dazu ermutigen, sich Hilfe zu holen, wenn man sie braucht. Denn Gewalt an Mädchen und Frauen ist NICHT OK.

Du wirst als Frau schlechter behandelt als deine Brüder? Du darfst nicht selbst entscheiden, mit wem du zusammen bist und sollst für die Familienehre zuständig sein? **Das ist nicht OK!**

Was du tun kannst, welche Argumente dir im Gespräch mit deiner Familie helfen und wo es Unterstützung für dich gibt, findest du im Innenteil!



Meine Familie kontrolliert meine SMS und ich muss mein Handy abgeben. Sie sagen, sie wollen mich beschützen.



Das ist nicht OK. Deine persönlichen Nachrichten darf niemand lesen außer dir selbst. Wenn du zu Hause dein Handy abgeben musst, verstößt das gegen dein Recht auf Privatsphäre. Dass deine Familie das zu deinem Schutz macht, stimmt so nicht. In Wirklichkeit wollen sie kontrollieren, mit wem du Kontakte pflegst und ob du dich so verhältst, wie sie es von dir erwarten.



Meine Familie verbietet mir Instagram zu nutzen. Sie meinen, dass sich eine „Ehrenfrau“ nicht im Internet präsentiert.

Das ist nicht OK. Instagram und andere soziale Netzwerke sind dazu da, dass du in gutem Kontakt mit deinen Freundinnen und Freunden bleibst und mit ihnen die Dinge teilst, die dich interessieren. Du hast das Recht, frei deine Persönlichkeit im Internet auszudrücken, wie es dir gefällt. Mit den Privatsphäre-Einstellungen kannst du außerdem immer entscheiden, wer dein Profil sehen kann und wer nicht.



Meine Familie bestimmt, was ich anziehen darf und was nicht. Sie sagen, sie wollen mich vor den Blicken der Männer beschützen.



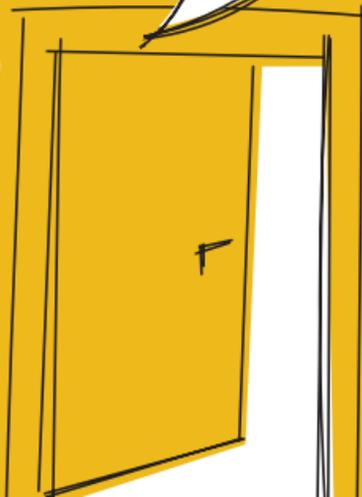
Das ist nicht OK. Kleidung ist ein Ausdruck deiner Persönlichkeit. Du bestimmst, wie du aussehen möchtest. Veraltete Vorstellungen davon, wie Frauen sich kleiden sollen, um sich vor den „Blicken der Männer“ zu schützen, dienen nur dazu, Frauen einzuschüchtern und ihnen zu zeigen: Seid in der Öffentlichkeit möglichst unscheinbar. Die Behauptung, dass Männer ihre Blicke nicht kontrollieren können, ist übrigens genauso sexistisch wie die Kleidervorschriften, die an dich als Frau gestellt werden.



**Ich werde geschlagen,
wenn ich nicht auf meine
Eltern höre. Alle meinen,
dass das bei uns halt so ist.**

Das ist nicht OK. Niemand hat das Recht, dich körperlich anzugreifen. Auch nicht deine Familie! Wenn du zu Hause geschlagen wirst, musst du dich unbedingt an jemanden wenden, dem du vertraust und der dir helfen kann. Sprich mit deinen Lehrerinnen oder Lehrern in der Schule oder melde dich bei einer Hilfshotline, die sich auf Gewalt gegen Mädchen und Frauen spezialisiert hat.

Mein Bruder darf zu jeder Zeit rausgehen, ich aber nicht. Meine Eltern sagen, ich kann nicht auf mich selbst aufpassen.



Das ist nicht OK. Wenn du spürst, dass du anders erzogen wirst als dein Bruder, hängt das oft mit alten Vorstellungen von Ehre zusammen. Die Aussage „Was werden die Leute denken?“ ist aber kein Argument dafür, dass du dich in der Stadt nicht frei bewegen darfst. Du bist nicht für die Ehre deiner Familie verantwortlich. Wirst du zu Hause gar eingesperrt, ist das eine Form von Gewalt, und du solltest dir Hilfe holen.



Mein Bruder begleitet mich überallhin. Alleine würde ich nur Dummheiten machen, behauptet meine Familie.

Das ist nicht OK. Wenn du ständig von männlichen Familienmitgliedern begleitet wirst, ist das eine Form psychischer Gewalt. Wenn dir eingeredet wird, dass du nicht auf dich selber aufpassen kannst, ist das ein Versuch, dein Selbstwertgefühl zu zerstören und deine Unabhängigkeit einzuschränken. Versuche mit deinem Bruder gemeinsam einen Weg zu finden, mehr Freiheiten zu bekommen. Es ist nicht seine Aufgabe, dich zu kontrollieren.



Mein Bruder macht nichts im Haushalt, ich muss immer helfen. In den Augen meiner Familie ist Hausarbeit alleine Frauensache.

Das ist nicht OK. Nur weil du eine Frau bist, bedeutet das nicht, dass du allein für den Haushalt zuständig bist. Dein Bruder sollte genauso mithelfen. Wenn du unfair behandelt wirst oder du aufgrund der vielen Hausarbeit sogar deine Schulaufgaben nicht schaffst, musst du unbedingt einen Kompromiss mit deinen Eltern finden. Ungewaschenes Geschirr kann niemals wichtiger sein als deine Bildung!

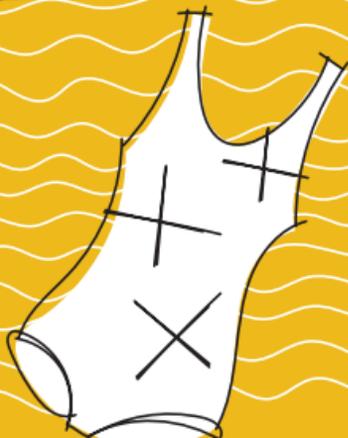


Ich werde in meiner Ausbildung nicht unterstützt. Alle sagen, ich brauche die Schule nicht, weil ich später sowieso heiraten, Kinder kriegen und zu Hause sein werde.

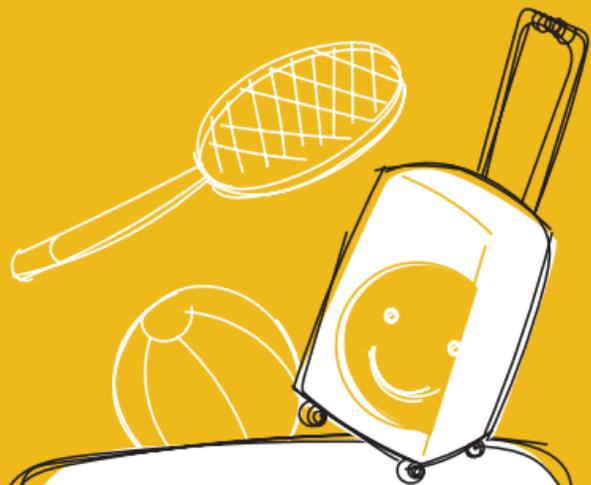


Das ist nicht OK. Wenn deine Familie dich gar nicht bei deiner Ausbildung und deinem Berufswunsch unterstützt, schadet sie dir. Bildung und Arbeit geben dir Unabhängigkeit, für dich selbst zu sorgen. Versuche offen mit ihnen darüber zu sprechen, wie du dir deine Ausbildung und berufliche Zukunft vorstellst. Erkläre ihnen, dass es geht, berufstätig zu sein *und* eine Familie zu haben. Deinen Eltern sollte wichtiger sein, dass du auf eigenen Beinen stehst und glücklich bist, als dass du ihre Vorstellungen von dir als Hausfrau erfüllst.

Ich darf nicht beim Schwimmunterricht mitmachen. Meine Familie will nicht, dass ich gemeinsam mit Burschen in einem Pool schwimme.

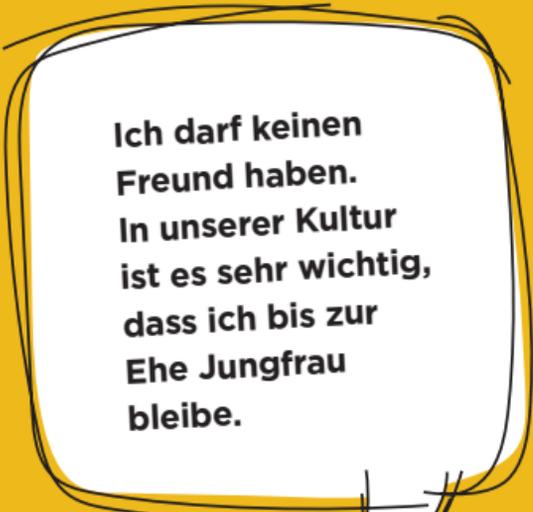


Das ist nicht OK. In Österreich ist der Schwimmunterricht Pflicht! Du hast als Mädchen dasselbe Recht, schwimmen zu lernen wie als Bursche auch. Nicht zuletzt ist es für deine eigene Sicherheit sehr wichtig, dass du lernst, wie du dich im Wasser bewegst und gut wieder an Land kommst. Es geht um deine Sicherheit, dein Körper ist Nebensache!

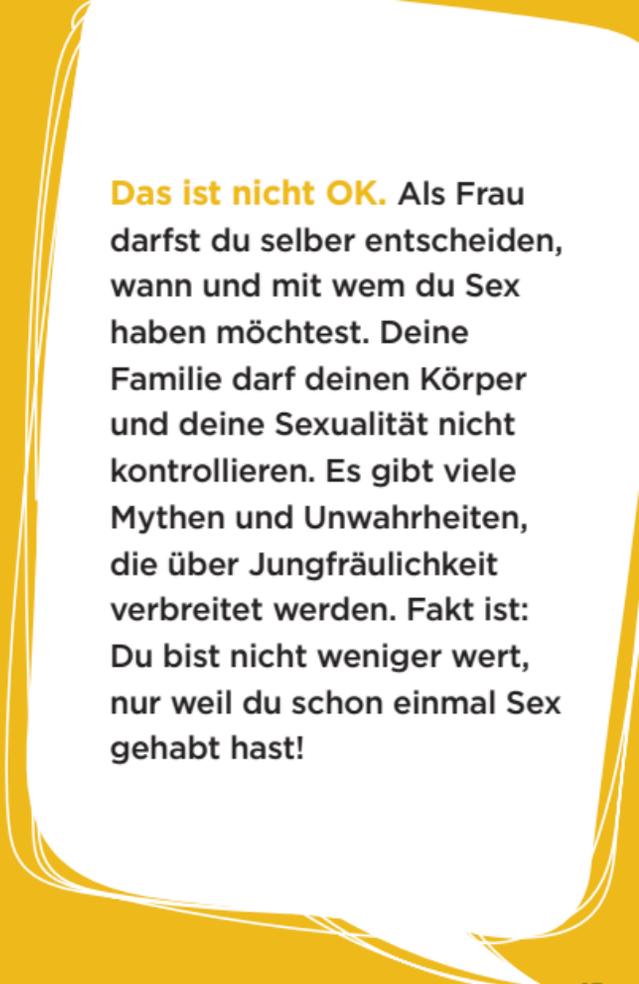


Mein Bruder darf auf Sportwoche mitfahren, ich nicht. Alle sagen, das ist zu gefährlich, weil auch Burschen mit dabei sind.

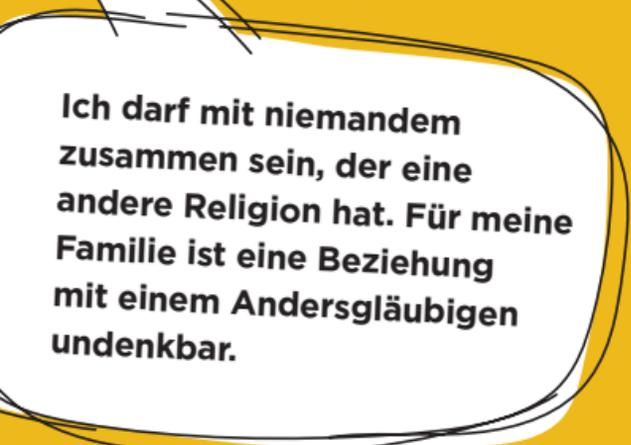
Das ist nicht OK. Die Sportwoche ist dazu gedacht, die Klassengemeinschaft zu stärken und Sport zu treiben. Wenn deine Eltern dich nicht mitfahren lassen, weil du ein Mädchen bist, versuche dich an deine Lehrerin oder deinen Lehrer zu wenden. Vielleicht kann sie oder er mit deinen Eltern sprechen und sie beruhigen.



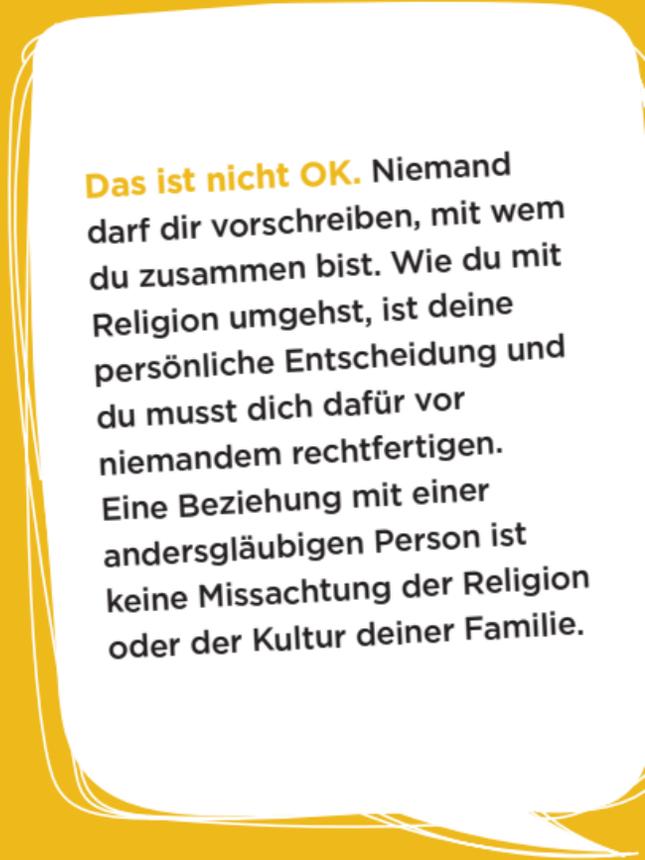
**Ich darf keinen
Freund haben.
In unserer Kultur
ist es sehr wichtig,
dass ich bis zur
Ehe Jungfrau
bleibe.**



Das ist nicht OK. Als Frau darfst du selber entscheiden, wann und mit wem du Sex haben möchtest. Deine Familie darf deinen Körper und deine Sexualität nicht kontrollieren. Es gibt viele Mythen und Unwahrheiten, die über Jungfräulichkeit verbreitet werden. Fakt ist: Du bist nicht weniger wert, nur weil du schon einmal Sex gehabt hast!



Ich darf mit niemandem zusammen sein, der eine andere Religion hat. Für meine Familie ist eine Beziehung mit einem Andersgläubigen undenkbar.

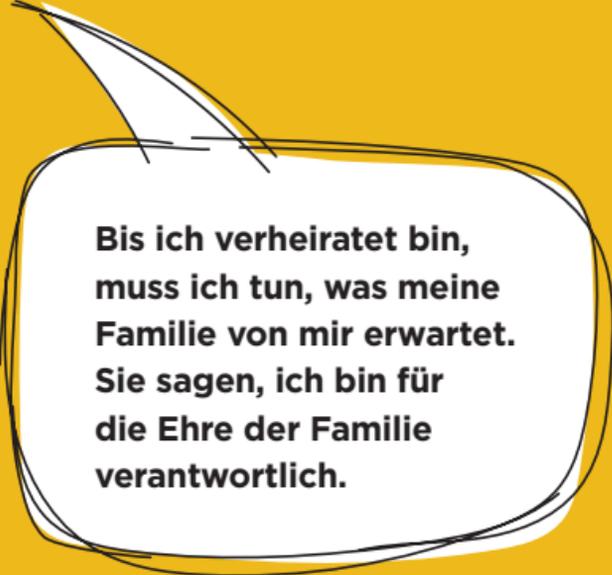


Das ist nicht OK. Niemand darf dir vorschreiben, mit wem du zusammen bist. Wie du mit Religion umgehst, ist deine persönliche Entscheidung und du musst dich dafür vor niemandem rechtfertigen. Eine Beziehung mit einer andersgläubigen Person ist keine Missachtung der Religion oder der Kultur deiner Familie.

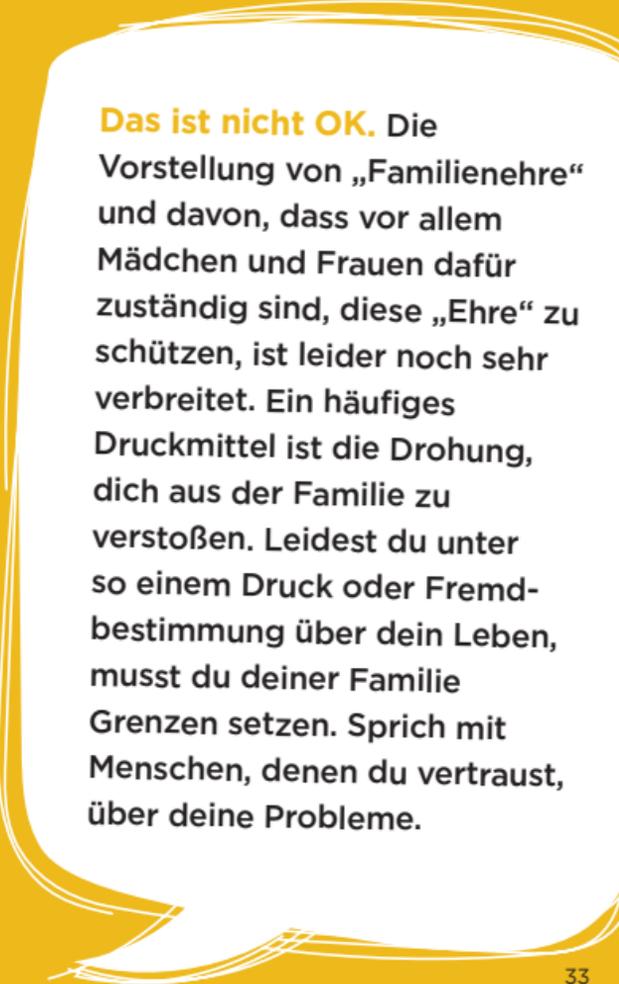


**Meine Familie bestimmt,
wen ich heiraten werde.
Meine Eltern meinen, das
war immer schon so bei uns.**

Das ist nicht OK. Wen du heiraten willst, bestimmst nur du. Auch wenn es in deiner Familie bislang üblich war, dass die Eltern bei der Partnerwahl mitreden, musst du das noch lange nicht für dich akzeptieren. Traditionen aufrechtzuerhalten, die dir schaden, ist falsch. Deine Eltern dürfen dich nicht dazu drängen, jemanden zu heiraten, den du nicht liebst. Zwangsheirat ist in Österreich verboten. Solltest du zu einer Heirat gezwungen werden, wende dich an spezialisierte Beratungsstellen oder die Polizei.



**Bis ich verheiratet bin,
muss ich tun, was meine
Familie von mir erwartet.
Sie sagen, ich bin für
die Ehre der Familie
verantwortlich.**



Das ist nicht OK. Die Vorstellung von „Familienehre“ und davon, dass vor allem Mädchen und Frauen dafür zuständig sind, diese „Ehre“ zu schützen, ist leider noch sehr verbreitet. Ein häufiges Druckmittel ist die Drohung, dich aus der Familie zu verstoßen. Leidest du unter so einem Druck oder Fremdbestimmung über dein Leben, musst du deiner Familie Grenzen setzen. Sprich mit Menschen, denen du vertraust, über deine Probleme.



Von mir wird erwartet, dass ich immer brav bin und meine Meinung für mich behalte. In unserer Kultur verhalten sich Frauen so.

Das ist nicht OK. Du und dein Blick auf die Welt sind einzigartig. Trau dich und teile deine Gedanken! Auch wenn in vielen Kulturen von Frauen erwartet wird, sich nicht einzubringen, kannst du trotzdem aus der Reihe tanzen! Im Internet findest du viele Geschichten von mutigen Frauen, die unter schwierigen Umständen ihren Weg gegangen sind. Deinen Eltern sollte es wichtiger sein, dass du eine starke Frau wirst als eine „Ehrenfrau“ ohne Stimme.

Hier bekommst du Hilfe

WIEN

Rat auf Draht

Notruf für Kinder und Jugendliche

📞 147

Caritas Mädchenzentrum *peppa

🏠 Hasnerstraße 61, 1160 Wien

🌐 caritas-wien.at/peppa-maedchenzentrum

📞 01 4930965

FEM Süd

Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern und Mädchen

🏠 Kundratstraße 3, 1100 Wien

🌐 www.femsued.at

📞 01 601915201

Gewaltschutzzentrum Wien

🏠 Mariahilfer Str. 116/3. OG, 1070 Wien

🌐 www.gewaltschutzzentrum.at/wien

📞 01 5853288

Diakonie Flüchtlingsdienst

🏠 Steingasse 3/12, 1170 Wien

🌐 www.fluechtlingsdienst.diakonie.at

📞 01 4026754

Orient Express

Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen

🏠 Schöngasse 15-17/Top 2, 1020 Wien

🌐 www.orientexpress-wien.com

📞 01 7289725

Peregrina

Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen

🏠 Wilhelm-Weber-Weg 1, 1110 Wien

🌐 www.peregrina.at

📞 01 4083352 oder 01 4086119

HEMAYAT

Betreuungszentrum für Folter- und
Kriegsüberlebende

🏠 Sechsschimmelgasse 21, 1090 Wien

🌐 www.hemayat.org

📞 01 2164306

AFYA

Verein zur interkulturellen
Gesundheitsförderung

🏠 Hintere Zollamtsstraße 17, 1030 Wien

🌐 www.afya.at

📞 0670 6059971

NIEDERÖSTERREICH

Gewaltsschutzzentrum Niederösterreich

🏠 Riemerplatz 1/DG, 3100 St. Pölten

🌐 www.gewaltsschutzzentrum-noe.at

📞 02742 31966

Hilfswerk Niederösterreich

🏠 Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

🌐 www.hilfswerk.at/niederoesterreich

📞 059 249

Familienzentrum Wiener Neustadt

🏠 Neuklostergasse 1,
2700 Wiener Neustadt

🌐 www.caritas-wien.at

📞 01 4815481

OBERÖSTERREICH

Gewaltsschutzzentrum Oberösterreich

🏠 Stockhofstraße 40 (Eingang
Wachreinerstraße 2), 4020 Linz

🌐 www.gewaltsschutzzentrum.at/ooe

📞 0732 607760

Linzer Frauengesundheitszentrum

🏠 Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz

🌐 www.fgz-linz.at

📞 0664 3985004

Autonomes Frauenzentrum Linz

🏠 Starhembergstraße 10, 4020 Linz

🌐 www.frauenzentrum.at

📞 0732 602200

BURGENLAND

Gewaltschutzzentrum Burgenland

🏠 Waldmüllergasse 1/2, 7400 Oberwart

🌐 [www.gewaltschutzzentrum.at/
burgenland](http://www.gewaltschutzzentrum.at/burgenland)

📞 03352 31420

Frauenservicestelle „Die Tür“

🏠 Ruster Straße 77/9, 7000 Eisenstadt

🌐 www.frauenservicestelle.org

📞 02682 66124

Verein Frauen für Frauen Burgenland

🏠 Prinz Eugenstraße 12, 7400 Oberwart

🌐 www.frauenberatung-burgenland.at

📞 03352 33855

STEIERMARK

Gewaltschutzzentrum Steiermark

🏠 Granatengasse 4, 8020 Graz

🌐 [www.gewaltschutzzentrum-
steiermark.at](http://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at)

📞 0316 774199

Novum

Zentrum für Frauen und Mädchen

🏠 Heiligenstatt 2, 8850 Murau

🌐 www.novum.co.at

📞 0664 88500377

Verein Frauenhäuser Steiermark

🏠 Postfach 30, 8006 Graz

🌐 www.frauenhaeuser.at

📞 0800 202017

SALZBURG

Gewaltschutzzentrum Salzburg

- 🏠 Paris-Lodron-Straße 3a/1. Stock,
5020 Salzburg
- 🌐 www.gewaltschutzsalzburg.at
- 📞 0662 870 100

Frauennotruf Salzburg

Frauenberatungsstelle bei
sexueller Gewalt

- 🏠 Wolf-Dietrich-Straße 14,
5020 Salzburg
- 🌐 www.frauennotruf-salzburg.at
- 📞 0662 881100

Frauentreffpunkt

- 🏠 Strubergasse 26, 5020 Salzburg
- 🌐 www.frauentreffpunkt.at
- 📞 0662 875498

KÄRNTEN

Gewaltschutzzentrum Kärnten

- 🏠 Radetzkystraße 9, 9020 Klagenfurt
- 🌐 www.gsz-ktn.at
- 📞 0463 590290

Mädchenzentrum EqualiZ

- 🏠 Karfreitstraße 8, 9020 Klagenfurt
- 🌐 www.equaliz.at
- 📞 0463 508821

TIROL

Gewaltschutzzentrum Tirol

- 🏠 Maria-Theresien-Straße 42a,
6020 Innsbruck
- 🌐 www.gewaltschutzzentrum-tirol.at
- 📞 0512 571313

Evita

Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Frauennotwohnung Unterland

🏠 Oberer Stadtplatz 6, 6330 Kufstein

🌐 www.evita-frauenberatung.at

📞 05372 63616

Frauenhaus Tirol

🏠 Adamgasse 16, 6020 Innsbruck

🌐 www.frauenhaus-tirol.at

📞 0512 342112

VORARLBERG

Gewaltschutzzentrum Vorarlberg

🏠 Johannitergasse 6, 6800 Feldkirch

🌐 [www.gewaltschutzzentrum.at/
vorarlberg](http://www.gewaltschutzzentrum.at/vorarlberg)

📞 05 1755 535

Verein Amazone

🏠 Bahnhofstraße 31, 6900 Bregenz

🌐 www.amazone.or.at

📞 05574 45801

femail

Fraueninformationszentrum

🏠 Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

🌐 www.femail.at

📞 05522 31002

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und

Redaktionsadresse:

Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF) – Fonds
zur Integration von Flüchtlingen und Migrant/innen
Schlachthausgasse 30, 1030 Wien
T 050 46 81

E info@integration.at

Verlags- und Herstellungsort: Schlachthausgasse 30,
1030 Wien

Redaktion:

Nada El-Azar, Franziska Micheler, Fitore Morina

Grafik und Illustrationen: Annett Stolarski,
B.A.C.K. Grafik & Multimedia GmbH

Produktionsleitung: Judith Anger,
Yvonne Brandstetter

Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH

Offenlegung gem. § 25 MediengG:

Sämtliche Informationen über den Medieninhaber
und die grundlegende Richtung dieses Mediums
können unter www.integrationsfonds.at/impressum
abgerufen werden.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Mediums wurden mit größt-
möglicher Sorgfalt recherchiert und erstellt. Für

die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der
Inhalte wird keine Haftung übernommen. Weder der
Österreichische Integrationsfonds noch andere an
der Erstellung dieses Mediums Beteiligte haften für
Schäden jedweder Art, die durch die Nutzung, An-
wendung und Weitergabe der dargebotenen Inhalte
entstehen. Sofern dieses Medium Verweise auf ande-
re Medien Dritter enthält, auf die der Österreichische
Integrationsfonds keinen Einfluss ausübt, ist eine
Haftung für die Inhalte dieser Medien ausgeschlos-
sen. Für die Richtigkeit der Informationen in Medien
Dritter ist der jeweilige Medieninhaber verantwort-
lich. Die Beiträge dieser Publikation geben die Meinungen
und Ansichten der Autoren wieder und stehen nicht
für inhaltliche, insbesondere politische Positionen der
Herausgeber oder des Österreichischen Integrations-
fonds und des Bundesministeriums für Integration
und Frauen im Bundeskanzleramt.

Urheberrecht:

Alle in diesem Medium veröffentlichten Inhalte sind
urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige schrift-
liche Zustimmung des Urhebers ist jede technisch
mögliche oder erst in Hinkunft möglich werdende
Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung
und Verwertung untersagt, sei es entgeltlich oder
unentgeltlich.

© 2021 ÖIF, aktualisierte 2. Auflage 2025



 Bundeskanzleramt

**ZUSAMMEN:
ÖSTERREICH**

 **OIF** ÖSTERREICHISCHER
INTEGRATIONS
FONDS

VERBUNDEN
HEROES
WIRKEN BEI DER BEWÄHRUNG, IN WELCHER DAS LEBEN