

## Sicherheitstipps für blinde und sehbehinderte Frauen: Sicher sein und Schutz vor Gewalt

Sicherheitstipps für blinde und sehbehinderte Frauen: Sicher sein und Schutz vor Gewalt	1
1. Vorbemerkung	1
2. Strategien im Umgang mit unangenehmen Situationen	3
3. Häufige Erfahrungen blinder und sehbehinderter Frauen im Alltag – Handlungshinweise	4
4. Sicher unterwegs sein	6
5. Sicherheit im Auto/ im Taxi	10
6. Belästigung, sexuelle Belästigung	11
7. Belästigung am Telefon	13
8. Belästigung im Internet – digitale Gewalt	15
9. Sicherheit in der Wohnung	16
10. Sie haben einen Übergriff erlebt	17
11. Sicher sein, sich sicher fühlen	18
12. Literaturhinweise	29

### 1. Vorbemerkung

Die Sicherheitstipps wurden erstellt vom bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und dem Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen.

#### Kontakt:

**bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe**

[info@bv-bff.de](mailto:info@bv-bff.de); [zugangfueralle@bv-bff.de](mailto:zugangfueralle@bv-bff.de)

Tel.: 030 32299500

**DBSV: Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband**

Frauenbeauftragte Helga Neumann: [h.neumann@dbsv.org](mailto:h.neumann@dbsv.org)

Tel.: 04139 6148

## **Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen; Hessisches Netzwerk für behinderte Frauen**

[hkbf@fab-kassel.de](mailto:hkbf@fab-kassel.de)

Tel.: 0561 7288522

Weitere Informationen zu den drei Verbänden und Kontaktadressen finden Sie unter Punkt 5 in den „Informationen zu Gewalt“.

### **Eine Anmerkung zum Sprachgebrauch:**

Frauen sind sehr viel häufiger von Gewalt betroffen als Männer; Männer sehr viel häufiger die Gewaltausübenden. Bei den folgenden Tipps wird deswegen der Verständlichkeit halber von Tätern gesprochen, im Wissen, dass auch manchmal Frauen Täterinnen sind.

### **Handlungshinweise für Frauen in unangenehmen und bedrohlichen Situationen:**

Frauen mit Behinderung erleben sehr viel häufiger Belästigungen und unterschiedliche Formen von Gewalt als nichtbehinderte Frauen. Das ist das zentrale Ergebnis der Studie zur „Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland“ aus dem Jahr 2011/2012. So berichteten 40% der blinden und stark sehbehinderten Frauen von sexuellem Missbrauch in Kindheit oder Jugend. 83% der blinden Frauen haben zudem körperliche oder psychische Gewalt durch die Eltern erlebt. 88% erlebten im Erwachsenenalter psychische Gewalt und 66% körperliche Gewalt. Von sexueller Gewalt im Erwachsenenalter berichteten fast 30% der befragten blinden Frauen.

Die aktuelle Studie hat außerdem herausgefunden, dass viele blinde und stark sehbehinderte Frauen ein großes Unsicherheitsgefühl im Alltag haben. Sie erleben Situationen schneller als bedrohlich, wenn sie nachts allein unterwegs sind.

Manchmal ist es schwer einzuschätzen, ob eine Situation bedrohlich ist. Manchmal ist es auch schwer unmittelbar und angemessen zu reagieren. Das eigene Gefühl und die Möglichkeiten, sich zu wehren, hängen außerdem von vielen verschiedenen Faktoren ab: Der jeweiligen Tagesform, eigenen Unsicherheiten, den bisherigen Erfahrungen, dem Ort des Geschehens oder der Unterstützung durch andere Personen. Die Erfahrung blinder und sehbehinderter Frauen ist zudem, dass Situationen behinderungsbedingt oftmals schwieriger einzuschätzen sind und auch dadurch bedrohlich werden können. Doch alle Frauen - mit und ohne Behinderung - können lernen, sich besser vor potenziell gefährlichen Situationen zu schützen, ihren eigenen Gefühlen zu trauen und sich zur Wehr zu setzen.

Mit den Sicherheitstipps möchten wir blinde und sehbehinderte Frauen zum Handeln in bedrohlichen Situationen ermutigen. Wir möchten Möglichkeiten aufzeigen, was jede einzelne tun kann, um eigene Handlungsfähigkeiten und das Selbstvertrauen zu stärken.

Beispielhaft werden potenziell bedrohliche und unangenehme Situationen im Alltag, auf der Arbeit oder auch im Internet aufgegriffen. Anhand dieser wird vorgestellt, was Sie tun können, um sich zu wehren, mit unangenehmen und verängstigenden Situationen umzugehen und sich von vornherein davor zu schützen. Zuvor werden allgemeine Hinweise und Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag gegeben.

Die Hinweise für mehr Sicherheit sollen ermutigen und aufzeigen, was Sie in bestimmten Situationen tun können. Die Tipps sollen vor allem aber keine Angst machen und nicht verunsichern. Denn Menschen nehmen Situationen ganz unterschiedlich wahr; manche fühlen sich schneller unsicher oder bedroht als andere. Das eigene Sicherheitsgefühl hängt außerdem sehr stark davon ab, wie man sich selbst gerade fühlt: Erschöpft oder erholt, gut oder schlecht gelaunt.

Sicherlich bleiben einige Fragen offen. Auch sind nicht alle Tipps für alle Frauen geeignet, einige werden sich angesprochen fühlen, andere vielleicht nicht. Umso dankbarer sind die Verfasserinnen über Rückmeldungen, Anmerkungen und Ergänzungen.

## **2. Strategien im Umgang mit unangenehmen Situationen**

Es gibt es keine 100-prozentig wirksamen Sicherheitstipps und keinen 100-prozentigen Schutz vor Gewalt und bedrohlichen Situationen im Alltag. Denn jede Situation ist unterschiedlich; dementsprechend können auch keine Patentlösungen aufgezeigt werden. Aus unserer Sicht ist es jedoch wichtig, Situationen bewusst wahrzunehmen und den eigenen Gefühlen zu trauen, um sich selbst besser zu schützen und sich mit mehr Sicherheit und weniger Angst im Alltag zu bewegen.

Frauen verfolgen sehr unterschiedliche Strategien, wie sie mit belästigenden und gefährlichen Situationen im Alltag umgehen. Bei blinden und sehbehinderten Frauen unterscheiden sich diese Strategien sehr von denen nichtbehinderter Frauen.

Die Strategien hängen neben dem eigenen Zustand und Vorerfahrungen von vielen weiteren Faktoren ab. Zum Beispiel von der Anzahl der Täter und ob diese bekannt sind, aber auch z.B. davon, ob Zeuginnen oder Zeugen in der Nähe sind. In manchen Situationen ist es leichter sich zu wehren als in anderen. Manchmal kann es allerdings auch sehr gefährlich sein, sich zur Wehr zu setzen. Zudem gelingt es nicht immer, in Situationen sofort zu reagieren. Manche Betroffene verharren in der Situation, fühlen sich wie gelähmt oder trauen sich nicht zu wehren. Manchmal merken sie auch erst später, dass eine Situation gefährlich oder unangenehm war. Das ist ein Gefühl, das die meisten Frauen kennen. Es ist wichtig, sich deswegen keine Selbstvorwürfe und Schuldgefühle zu machen und sich nicht entmutigen zu lassen! Sie tragen keine Schuld am Geschehen!

Hilfreich ist, eigene Strategien zu entwickeln und auszuprobieren, um mit negativen Situationen umzugehen und auf solche zu reagieren. Es ist außerdem zu empfehlen, mit anderen über Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen, denn viele Frauen machen ähnliche Erfahrungen. Zugleich können so wirksame Tipps, individuelle Strategien und positive Erfahrungen ausgetauscht werden. Auch ist es wichtig, sich selbst immer wieder an positive Erfahrungen zu erinnern. Das schafft mehr Sicherheit, stärkt das eigene Selbstbewusstsein und die Fähigkeiten im Umgang mit unangenehmen Situationen.

Strategien dafür sind beispielsweise:

- Sich Hilfe und Unterstützung zu holen – z.B. auf der Straße andere Personen anzuhalten und anzusprechen. Bei Belästigungen am Arbeitsplatz können Kolleginnen angesprochen und um Hilfe gebeten werden.

**Hinweis:**

Die Erfahrung mancher Betroffener ist, dass „Feuer“ schreien in manchen bedrohlichen Situationen besser funktioniert als laut „Hilfe“ zu rufen, da andere Personen so schneller schauen und reagieren. Auf jeden Fall ist es wichtig, Aufmerksamkeit zu erregen, sei es durch schreien oder beispielsweise auch mit einer Trillerpfeife.

- In akuten Gefährdungssituationen sollte – wenn möglich – die Polizei gerufen werden.
- Manche Frauen versuchen sich aus unangenehmen Situationen zurückzuziehen, zu entfernen oder die Situation zu ignorieren, sofern dies möglich ist. Das kann manchmal leichter sein, als direkt auf die Situation zu reagieren.
- Wenn die Situation es zulässt und die Frau sich traut, kann der Täter zur Rede gestellt werden. So wird verdeutlicht, dass sein Verhalten nicht angemessen ist und nicht akzeptiert wird.
- Sofern möglich kann der Täter auch ganz direkt konfrontiert werden, beispielsweise mit einem lauten und klaren Stopp oder Nein. Damit wird eine klare Grenze gesetzt und die Grenzüberschreitung eindeutig benannt.
- Es ist außerdem hilfreich zu wissen, wo es Hilfsangebote in der Nähe gibt, bei denen Betroffene von Gewalt Beratung und Unterstützung finden können.

### **3. Häufige Erfahrungen blinder und sehbehinderter Frauen im Alltag – Handlungshinweise**

#### **3.1 Umgang mit angebotener Hilfe und Unterstützung im Alltag**

**Wichtig:**

Sie haben jederzeit das Recht selbst zu entscheiden, ob Sie Hilfe annehmen wollen oder nicht. Unterstützung abzulehnen ist immer in Ordnung. Für die Ablehnung eines Unterstützungsangebotes brauchen Sie keine Begründung.

Sie können beispielsweise selbst entscheiden, ob Sie sich nach Hause bringen lassen möchten oder lieber ein Taxi nehmen, sofern Sie den Weg nicht alleine bewältigen können.

**Tipp:**

Sie sollten sensibel mit solchen Hilfsangeboten umgehen und darauf achten, wer Ihnen Hilfe anbietet und um welche Art der Hilfestellung oder Unterstützung es sich handelt. In vielen Situationen kann die angebotene Unterstützung sehr hilfreich sein; manchmal aber auch unangemessen, bevormundend und unangenehm. Nicht immer sind Angebote anderer Personen hilfreich und bringen wirkliche Erleichterung. Vermeintliche Hilfsangebote können auch bewusst von Tätern eingesetzt werden.

### **3.2 Ungefragt angefasst werden**

Viele blinde und sehbehinderte Frauen kennen die Situation ungefragt angefasst zu werden, z.B. wenn andere Personen sie von einem Ort zu einem anderen bringen möchten. Was meist als Hilfsangebot gemeint ist, kann für Sie sehr unangenehm sein und sich bedrohlich anfühlen.

**Tipps:**

- Sagen Sie freundlich und klar, ob und wenn ja, wie Sie geführt werden möchten. Z. B.: „Ich möchte mich lieber bei Ihnen einhaken.“ Stößt dies beim Gegenüber auf Unverständnis, können Sie hinzufügen, dass Sie sich mit dieser Führtechnik sicherer fühlen.
- Sagen Sie deutlich, wenn Sie keine Hilfe möchten. Zum Beispiel: „Danke, ich brauche keine Hilfe. Ich kenne meinen Weg.“
- Sagen Sie deutlich, dass sie nicht angefasst werden wollen. Zum Beispiel: „Fassen Sie mich nicht an.“
- Bleiben Sie stehen. Nehmen Sie die Hände der Person weg. Oder gehen Sie einen Schritt zur Seite.

### **3.3 Nach der Behinderung gefragt werden**

Sie werden von anderen Personen nach ihrer Behinderung gefragt:  
Zum Beispiel: Sind Sie blind oder können Sie noch etwas sehen?

**Tipps:**

Die Reaktion und Einschätzung dieser Frage ist abhängig davon, in welcher Situation und von welcher Person Sie gefragt werden. Die Frage kann aus reiner Neugier als Informations- bzw. Interessensfrage gestellt werden; außer acht lassend, dass sie dennoch als distanzlos und grenzüberschreitend erlebt wird. Denn auch Fragen aus reiner Neugier und ohne

Böswilligkeit können unangenehm sein. Eine solche Frage kann aber auch benutzt werden, um bewusst Ihr Sehvermögen und Fähigkeiten sich zu wehren herauszufinden.

Wenn Ihnen die Frage unangenehm ist und Sie nicht antworten möchten, können Sie wie folgt reagieren:

- Stellen Sie eine Gegenfrage: Warum möchten Sie das wissen? Dies verunsichert das Gegenüber und verdeutlicht zugleich, dass es eine unpassende Frage war, die Sie nicht beantworten möchten.
- Sie können die fragende Person mit einer sehr persönlichen Gegenfrage konfrontieren. Z.B. Indem Sie fremde, wenig bekannte Personen nach deren Körpermerkmalen fragen. So verdeutlichen Sie, dass es eine sehr persönliche und auch unangenehme Frage ist, die Sie nicht beantworten werden.
- Sie können die Frage ignorieren und gar nicht darauf reagieren.
- Sie können auch deutlich sagen, dass Sie diese Frage unangemessen finden.

### **3.4 Von einer unbekanntem Person von einem Ort abgeholt werden**

#### **Situation:**

Sie haben z. B. die Bahnmissionsmission bestellt. Bei Ihrer Ankunft werden Sie von einer Person angesprochen. Sie sind unsicher, ob die Person ein/e Mitarbeiter/in der Bahnmissionsmission ist.

#### **Tipps:**

- Fragen Sie direkt, wer abgeholt werden soll, um sich zu vergewissern, dass es die richtige Person ist.
- Sie können beispielsweise auch fragen: „Wollen Sie Person XY abholen?“ Nennen Sie, wenn Sie sich unsicher sind, zur Kontrolle einen anderen Namen als Ihren eigenen. Das irritiert die andere Person und bietet zugleich die Möglichkeit, bei einer bejahenden Antwort entsprechend zu reagieren. Teilt die Person mit, sie habe sich nur im Namen vertan, bzw. der Name sei ihr falsch aufgeschrieben worden, erfragen Sie zur weiteren Klärung der Situation, den Ort, zu dem Sie auftragsgemäß gebracht werden sollen.

## **4. Sicher unterwegs sein**

#### **Tipp: Immer mit dem Handy unterwegs sein.**

Ein Handy bietet die Möglichkeit schnell die Polizei zu verständigen oder sich anderweitig Hilfe zu holen.

#### **Folgendes ist dabei zu beachten:**

- Das Handy griffbereit, etwa in der Jackentasche oder in einer Handygürteltasche haben.

- Wenn Sie sich in Situationen unsicher fühlen, Tastensperre deaktivieren und das Handy in der Hand halten.  
Es kann allerdings auch passieren, dass Ihnen das Handy aus der Hand genommen oder geschlagen wird.
- Speichern Sie die wichtigsten Notrufnummern und Telefonnummern z.B. als Kurzwahlnummern, damit es schnell geht, diese anzurufen. Diese Funktion haben die meisten Handys.
- Wenn Sie sich verfolgt fühlen oder beobachtet fühlen, können Sie auch so tun, als würden Sie telefonieren oder Hilfe rufen.
- Rufen Sie tatsächlich jemanden an, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Sie können die Polizei anrufen, auch wenn die Situation nicht lebensbedrohlich ist. Oft trauen sich viele Frauen nicht, die Polizei anzurufen

#### **4.1 Sicher allein unterwegs sein**

##### **Tipps:**

- Wenn Sie sich zu Fuß allein unterwegs unsicher fühlen, kann es – sofern das möglich ist – helfen, sich auf belebten Wegen und Straßen zu bewegen, um dort besser gesehen zu werden.
- Nehmen Sie ein Taxi oder fragen Sie Bekannte oder Freund/innen, ob diese Sie begleiten können, wenn Sie sich unsicher fühlen. Sprechen Sie ihre Unsicherheit gegenüber vertrauten Personen an.
- Es kann auch hilfreich sein, eine Taschenlampe dabei haben.

#### **4.2 In öffentlichen Verkehrsmitteln sicher unterwegs sein**

##### **Situation:**

Sie fahren nachts allein mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

##### **Tipp:**

Wenn Sie sich unsicher fühlen, versuchen Sie sich in die Nähe des Fahrers/der Fahrerin oder in die Nähe von anderen zu setzen. Steigen Sie dort ein, wo Sie wahrnehmen, dass auch andere Menschen einsteigen oder in einen Wagen, in dem bereits andere sitzen.

##### **Situation:**

Sie fühlen sich von anderen Personen in der Bahn belästigt.

**Tipps:**

- Laut und deutlich Grenzen setzen. Sagen Sie Stopp und bitten Sie andere um Hilfe. Versuchen Sie zum Fahrer/zur Fahrerin oder zu anderen Mitreisenden zu gehen und diese anzusprechen.
- In U-, S- und Straßenbahnen gibt es Einrichtungen für die Sicherheit der Fahrgäste. Meist gibt es im Bereich der Türen Notrufknöpfe und die Möglichkeit, direkt mit Fahrerin oder Fahrer zu sprechen. Auch auf Bahnsteigen gibt es Infosäulen, wo man direkt mit jemand von den Verkehrsbetrieben sprechen und Hilfe rufen kann. Informieren Sie sich darüber, wie die Sicherheitseinrichtungen in Ihrer Stadt funktionieren und wo Sie zu finden sind.
- Auch Regionalzüge der Deutschen Bahn und anderer Bahnunternehmen haben Notrufeinrichtungen. Je nach Fahrzeugtyp sind diese unterschiedlich angebracht. Am besten informieren Sie sich im Zug, welche Sicherheitseinrichtungen es gibt und wie sie funktionieren. Das lohnt sich vor allem für Züge, die Sie regelmäßig nutzen.
- In den Fernzügen der Deutschen Bahn ist kein spezielles Notrufsystem eingerichtet. Die Zugbegleiterinnen und -begleiter sind aber ständig in den Wagen unterwegs, so dass im Notfall jemand in der Nähe ist. Das Ziehen der Notbremse ist in Notsituationen nicht hilfreich und wird unter Umständen auch bestraft.

**Situation:**

Sie stehen (nachts) an einer Haltestelle und fühlen sich beobachtet oder unsicher:

**Tipps:**

- Stellen Sie sich in die Nähe von anderen Personen. Es kann auch helfen, sich in die Nähe der Straße zu stellen, um dort besser gesehen zu werden.
- Wenn Sie sich unsicher oder bedroht fühlen, kann es hilfreich sein, am Handy zu telefonieren oder das Handy zumindest nah bei sich zu tragen.
- Wenn Sie belästigt werden, versuchen Sie, um Hilfe zu rufen oder Hilfe zu holen.
- Wenn Sie davon ausgehen können, dass Ihnen niemand folgt, können Sie auch zur nächsten Haltestelle gehen.

**4.3 Sie haben das Gefühl verfolgt zu werden****Tipps:**

- Sie können die Straßenseite wechseln, um zu prüfen, ob die Person, bei der Sie das Gefühl haben, dass diese Ihnen folgt, mit Ihnen gemeinsam die Straßenseite wechselt.
- Eventuell ist es gut, die Person vorbeigehen zu lassen oder zu sagen: „Bitte gehen Sie vorbei.“
- Sprechen Sie andere Personen an, um beispielsweise nach der Uhrzeit zu fragen.
- Bitten sie andere Personen konkret um Hilfe.



- Es kann auch helfen, an einem möglichst belebten Ort stehen zu bleiben und dort zu warten. Sie können beispielsweise in ein Restaurant oder ein Geschäft gehen, auch um dort Hilfe zu holen. Sprechen Sie andere Personen direkt an.
- Wenn Sie in der Nähe der eigenen Wohnung sind, ist es wichtig, nicht gleich ins Haus zu gehen: Sonst ist das Risiko groß, dass Sie ins Haus gedrängt werden. Klingeln Sie stattdessen bei Ihren Nachbarn/Nachbarinnen und erklären Sie die Situation.
- Wenn Sie sich trauen, können sie die Person, von der Sie sich verfolgt fühlen, auch direkt ansprechen. Fragen Sie z.B. nach der Uhrzeit oder nach einem Taschentuch. So erfahren Sie mehr über die Person, beispielsweise das ungefähre Alter oder Geschlecht.

**Achtung:**

Es kann auch gefährlich sein, die Person direkt anzusprechen! Folgen Sie diesem Hinweis nicht, wenn Sie sich sicher sind, dass Sie verfolgt werden.

- Wenn Sie sicher sind, dass Sie verfolgt werden, kann es auch helfen, sich kurz umzudrehen und laut und deutlich zu sagen oder zu schreien: „Hören Sie sofort auf, mich zu verfolgen.“ Insbesondere wenn andere Personen in der Nähe sind.

#### **4.4 Sie werden im Beisein von anderen Menschen angegriffen**

**Tipps:**

- Es ist wichtig, sich bemerkbar zu machen, um die Aufmerksamkeit anderer Personen zu erwecken. Seien Sie laut, schreien Sie um Hilfe oder rufen Sie nach der Polizei, damit jemand diese alarmiert.
- Benennen Sie klar und deutlich, was gerade passiert und bitten Sie andere Personen um Hilfe.
- Versuchen Sie sich körperlich zur Wehr zu setzen. Hier helfen Methoden der Selbstverteidigung.
- Machen Sie, wenn Sie sich an einer Straße befinden, Autofahrer/ Autofahrerinnen auf sich aufmerksam, indem Sie laut schreien oder winken, auch mit dem weißen Blindenstock.
- Blindenführhunde haben zwar nicht die Aufgabe, ihre Halter und Halterinnen zu schützen - das haben sie nicht trainiert und es widerspricht ihrer Aufgabe, stets und überall mit Menschen gut zurecht kommen zu müssen. Trotzdem kann es natürlich mögliche Angreifer abschrecken, wenn man einen Hund dabei hat.

## 5. Sicherheit im Auto / im Taxi

### Tipps:

Im Taxi belästigt zu werden kommt nicht häufig vor. Dennoch ist es wichtig zu wissen, wie man in diesem Fall reagieren kann.

- Sobald Sie ein unangenehmes Gefühl haben, erkundigen Sie sich in einem „lockeren“ Gespräch mit dem Fahrer, für welches Taxiunternehmen er arbeitet bzw. über welche Telefonnummer er erreichbar ist. Ist der Fahrer über diese Frage irritiert, sagen Sie ihm, dass Sie dies für weitere Aufträge gerne wissen möchten.
- Es kann helfen, direkt nach dem Einsteigen vom Handy aus eine Person anzurufen um dieser mitzuteilen, wo sie sich gerade befinden, wo sie hinfahren und wann sie etwa ankommen werden. Dem Fahrer wird so vermittelt, dass eine weitere Person Bescheid weiß.
- Auch kann es hilfreich sein, dass Handy während der Fahrt griffbereit zu halten, um notfalls schnell Hilfe zu alarmieren.
- Viele Frauen bevorzugen es zudem, hinten im Taxi zu sitzen, um Belästigungen vorzubeugen.
- In einigen Städten gibt es zudem extra Frauentaxis, die von Frauen vor allem auch nachts gerufen werden können. Wenn sich die Möglichkeit bietet, können auch Sammeltaxis in Anspruch genommen werden, um nicht mit dem Fahrer allein zu sein.
- Es kommt vor, dass Taxifahrer zu einer falschen Adresse fahren, aus Unkenntnis oder aufgrund eines Missverständnisses. Wenn Sie sich unsicher sind, können Sie sich zur Haustür bringen lassen - um zu vermeiden, dass das Taxi weg ist und Sie sich an einem unbekanntem Ort befinden.

### Wenn es dennoch zu einer Belästigung kommt:

- Es ist wichtig, dem Fahrer klare und deutliche Ansagen zu machen. Setzen sie Grenzen, sagen Sie, dass er sofort anhalten soll. Drohen Sie damit, die Polizei zu rufen.
- Erregen Sie Aufmerksamkeit. Zum Beispiel aus dem Auto heraus um Hilfe schreien oder die Hupe drücken.
- Bedenken Sie: Es gibt Möglichkeiten sich zu wehren, immerhin muss der Fahrer sich aufsfahren konzentrieren.

## **6. Belästigung, sexuelle Belästigung**

### **6.1 Belästigungen im öffentlichen Raum**

Frauen erleben sehr häufig Belästigungen im öffentlichen Raum. Mehr Informationen zu sexualisierter Gewalt und Belästigung finden Sie bei den allgemeinen Informationen zu Gewalt unter dem Punkt 2.

#### **Situation:**

Eine Frau wird auf der Straße angemacht oder belästigt.

#### **Tipps:**

Oftmals ist es schwierig, auf Belästigungen zu reagieren. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, mit solchen Situationen umzugehen und sich zu wehren:

- Erwidern Sie etwas auf die Bemerkungen oder Anmachen. Viele Männer rechnen nicht damit, Widerworte oder eine Reaktion zu bekommen.
- Wehren Sie sich verbal laut und deutlich in der Situation. So setzen Sie Grenzen und können zugleich Aufmerksamkeit erregen.
- Sie können sich Unterstützung und Hilfe suchen, um beispielsweise gemeinsam den Belästiger zur Rede zu stellen.
- Sie können weitergehen oder weggehen, um die Situation zu verlassen. Es bleibt zu hoffen, dass Ihnen der Belästiger nicht hinterherläuft.
- Es hilft, mit anderen Personen darüber zu sprechen und sich ihnen anzuvertrauen.

### **6.2 Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz**

#### **Tipps:**

- Manchmal ist es schwer zu erkennen und anzuerkennen, dass es sich bei dem Erlebten um eine sexuelle Belästigung handelt.
- Weisen Sie die Belästigung unmittelbar und direkt beim ersten Vorfall offensiv und energisch zurück, z.B. mit lauten Entgegnungen und Worten. Reagieren Sie unmittelbar auf die Situation und setzen Sie klare Grenzen.
- Mit lauten Erwidern kann die Belästigung zugleich öffentlich gemacht werden. So besteht auch die Möglichkeit, dass andere Kolleg/innen etwas von dem Vorfall mitbekommen.
- Stellen Sie den Belästiger unmittelbar zur Rede und verbitten Sie sich die Belästigungen.
- Versuchen Sie sich in der konkreten Situation körperlich zu wehren.
- Kündigen Sie dem Belästiger an, dass Sie die Tat öffentlich machen werden.
- Drohen Sie eine Beschwerde an.

- Beschweren Sie sich bei entsprechenden Stellen.
- Informieren Sie die Frauenbeauftragte, den Personal- oder Betriebsrat bzw. den Heim- oder Werkstattrat, wenn Sie in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung leben oder arbeiten.
- Drohen Sie damit, den Belästiger anzuzeigen.
- **Es ist außerdem wichtig, die Belästigung sobald wie möglich schriftlich zu dokumentieren.**
- Diese Aufzeichnung sollte die sachlich und detaillierte Beschreibung des Tathergangs, das Verhalten des Belästigers und der Zeuginnen und Zeugen berücksichtigen. Außerdem ist die Angabe von Datum, Ort und Zeitpunkt notwendig. Eine solche Dokumentation ist für spätere offizielle Beschwerden wichtig.
- Auch ein Gespräch im privaten Umfeld kann helfen.
- Sprechen Sie Kollegen und Kolleginnen an. Dies kann entlastend sein, zumal sich oft herausstellt, dass es weitere Betroffene im Betrieb gibt.
- Suchen Sie Zeugen und Zeuginnen zur Vorbereitung von Beschwerden und Klagen, die Belästigungssituationen beobachtet haben.
- Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten. Viele Frauen zögern jedoch oder trauen sich nicht, zur Vorgesetzten/ zum Vorgesetzten zu gehen. Nehmen Sie ihre eigenen Bedenken ernst, denn nicht immer stoßen Sie auf Verständnis oder Unterstützung.
- Eine externe Beratung kann helfen, weitere Schritte und Handlungsmöglichkeiten zu klären.

### **Mögliche rechtliche Schritte bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz:**

Gegen sexuelle Belästigungen können sich Betroffene gemäß AGG (Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz) rechtlich zur Wehr setzen. Nach Paragraph 13 AGG haben Betroffene das Recht, sich bei den zuständigen Stellen des Betriebes oder der Dienststelle zu beschweren. Diese sind verpflichtet, Beschwerden zu prüfen und den Betroffenen das Ergebnis mitzuteilen. Es ist ratsam, im Vorfeld einer Beschwerde professionelle Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen (z.B. bei Frauenbeauftragten in Betrieben, bei Betriebs- oder Personalrät/innen, bei kommunalen Gleichstellungsbeauftragten, bei Gewerkschaften, Rechtsanwältinnen, oder bei Frauenberatungsstellen und Frauennotrufen). Leben oder arbeiten Sie in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung, kann eine Beratung durch den Heim- oder Werkstattrat hilfreich sein.

### **6.3 Sexuelle Belästigung in der Universität**

Auch an Universitäten kommt es nicht selten zu Vorfällen sexueller Belästigung. Betroffen sind vor allem Studentinnen und Angestellte der Universität.

Mehr über die Handlungsmöglichkeiten können Sie unter dem vorangehenden Punkt 6.2 zu sexueller Belästigung am Arbeitsplatz erfahren.

**Tipps:**

- An vielen Universitäten gibt es Richtlinien zum Schutz vor sexueller Belästigung. Diese enthalten konkrete Maßnahmen zum Umgang mit sexueller Belästigung und benennen Anlaufstellen sowie Beschwerde- und Sanktionsmöglichkeiten.
- Studentinnen können sich beispielsweise an den AstA, die Gleichstellungsbeauftragte, aber auch die Hochschulleitung für eine Beschwerde wenden.
- Viele Betroffene zögern jedoch oder trauen sich nicht sofort, Hilfe in Anspruch zu nehmen oder sich zu beschweren. Dies ist besonders schwierig, wenn der Belästiger beispielsweise zugleich der nächste Prüfer ist. Sie haben Angst vor negativen Konsequenzen und negativen Auswirkungen auf ihr Studium. Viele trauen sich nicht, die Belästigung öffentlich zu machen, auch aus Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird.

**Wichtig ist:**

- Nehmen Sie Ihre Bedenken ernst.
- Eine externe Beratung kann helfen, weitere Schritte und Handlungsmöglichkeiten zu klären.

## **6.4 Sexuelle Belästigung bei Veranstaltungen/ in Lokalen**

**Tipps:**

- Wenn Sie in Restaurants, Kneipen etc. belästigt werden, können Sie das Personal benachrichtigen. Diese können unterstützend wirken und sie schützen.
- Machen Sie auf die Situation aufmerksam, sprechen Sie laut und weisen Sie den Belästiger zurück.
- Indem Sie deutlich machen, dass Sie die Person nicht kennen, werden andere Personen schneller alarmiert. Externe Personen fühlen sich dann auch schneller angesprochen.
- Sprechen Sie selbst andere Personen an, um Hilfe und Unterstützung zu erhalten. Gemeinsam können Sie gegen den Belästiger vorgehen.

## **7. Belästigung am Telefon**

**Situation:**

Sie werden am Telefon durch wiederholte Anrufe belästigt und fühlen sich dadurch bedroht. Diese wiederkehrende Form der Belästigung wird auch Stalking genannt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten auf solche Anrufe zu reagieren. Je nachdem ob Sie die anrufende Person kennen oder nicht können die Anrufe ganz unterschiedlich sein.

### **Tipps:**

- Sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber, wenn Sie wiederholte Anrufe erhalten. Es ist hilfreich, wenn andere Bescheid wissen und Sie bei weiteren Maßnahmen unterstützen können.
- Wenn Sie die anrufende Person kennen: Machen Sie deutlich, dass Sie keinerlei Kontakt wünschen. Setzen Sie klare Grenzen. Sagen Sie das nur einmal, ohne weitere Erklärung.
- Gehen Sie nicht ans Telefon, wenn Sie vermuten, dass die Person wieder anruft.
- Legen Sie kommentarlos auf.
- Stellen Sie das Telefon leise oder ziehen Sie den Stecker aus der Telefondose, um nicht gestört zu werden.
- Schalten Sie den Anrufbeantworter an und gehen Sie nicht sofort ans Telefon. Das können Sie Angehörigen, Freund/innen und Bekannten mitteilen, damit diese auf den Anrufbeantworter sprechen.
- Auf dem Anrufbeantworter sollte nicht erkennbar sein, dass es sich um einen Ein-Personen-Haushalt handelt. Eine allgemeine Ansage mit der Rufnummer bietet sich an, die keine Informationen preisgibt.
- Sie können den Anrufbeantworter zum Beispiel mit der synthetischen Sprachausgabe von Ihrem Computer oder der automatischen Ansage bespielen. Oder lassen Sie den Anrufbeantworter mit einer männlichen Stimme besprechen, damit keine Rückschlüsse auf Ihre eigene Identität gezogen werden kann.
- In der Not können Sie bei wiederholten Belästigungen die anrufende Person mit lauten Geräuschen abschrecken, z.B. lauter Musik oder lautem Schreien.
- Lassen Sie sich von den Fachberaterinnen im Frauennotruf oder der Frauenberatungsstelle diesbezüglich beraten oder suchen Sie sich anwaltlichen Rat.
- Lassen Sie sich von der Polizei, dem Telefonanbieter oder Ihrem Internetprovider über Schutzmöglichkeiten informieren:  
Zum Beispiel:
- Fragen Sie ihren Telefonanbieter nach den Möglichkeiten, einzelne Nummern sperren zu lassen. Dies ist auch ohne Rufnummernweiterleitung möglich.
- Sie können einzelne Telefonnummer identifizieren lassen. Dies wird oft Fangschaltung genannt. Näheres zu dieser Funktion erfahren Sie über Ihren Telefonanbieter. Zur Identifikation der Telefonnummer muss ein begründeter Antrag beim Telefonanbieter gestellt werden. Die dafür vorliegenden Gründe müssen strafrechtlich relevant sein. Eine Fangschaltung ist außerdem kostenpflichtig. Außerdem kann die Identifikation einer Rufnummer nicht rückwirkend erfolgen.
- Zur Beantragung einer Fangschaltung ist allerdings keine Strafanzeige bei der Polizei notwendig. Die Polizei kann auch nicht einfach eine Fangschaltung installieren.
- Eine weitere Option ist die Funktion „Ruhe vor dem Telefon“ durch die Eingabe einer Tastenkombination an Telefonen. Bei dieser Funktion klingelt es bei eingehenden Anrufen nicht mehr, es kann aber noch telefoniert werden.

- Sie können bei Ihrem Telefonanbieter eine Geheimnummer beantragen, die Sie nur an sehr ausgewählte Personen weitergegeben sollten.
- Sie können beim Handy die alte Nummer behalten. So geht der Stalker eher davon aus, dass die Nummer noch aktuell ist und versucht nicht, Ihre neue Nummer herauszufinden.
- Bei wiederholten Anrufen auf Ihrem Handy können Sie ihre Sim-Karte und Rufnummer wechseln. Behalten Sie zur Beweissicherung die alte Nummer.
- Dokumentieren Sie, was der Stalker mitteilt und unternimmt, damit Sie Fakten und Beweismittel haben. Dokumentieren Sie auch Tathergang, Datum, Uhrzeit, eventuelle Zeugen und Zeuginnen und die Auswirkungen und Folgen der Tat.
- Wiederholte Anrufe fallen unter den Straftatbestand des Stalking. Sie können auch eine Anzeige gegen unbekannte Personen stellen. Informieren Sie sich hierzu bei einer Fachberatungsstelle, beispielsweise den Frauenberatungsstellen und Frauennotrufen.

## **8. Belästigung im Internet – digitale Gewalt**

### **Situation:**

Sie werden beim Chatten oder in sozialen Netzwerken belästigt oder gestalkt. Sie werden im Internet bedroht, diffamiert und beleidigt oder Ihnen wird nachgestellt.

Zur digitalen Gewalt im Internet gehören u.a. das Versenden ungewünschter E-Mails, das Einstellen von Informationen oder Bildern in Blogs, sozialen Netzwerken oder Chats. Digitale Gewalt ist auch, vertrauliche oder auch falsche Informationen an andere weiterzuleiten.

### **Tipps:**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten gegen Belästigungen und Angriffe im Internet vorzugehen.

- Viele solcher Angriffe sind Straftatbestände, wie etwa Beleidigung, Stalking, Identitätsdiebstahl oder auch Nötigung, gegen die auch juristisch vorgegangen werden kann.
- Lassen Sie sich hierfür bei einer Frauenberatungsstelle oder einen Frauennotruf beraten, auch hinsichtlich der Frage einer Anzeigenerstattung.
- Informieren Sie sich über juristische Schritte oder kontaktieren Sie die Polizei.
- Für eine Anzeige ist es wichtig, die Beweismittel (z.B. bedrohende E-Mails) zu sichern und die einzelnen Aktionen zu dokumentieren. Digitale Angriffe sind oftmals sehr gut nachvollziehbar, z.B. über die IP-Adresse des Computers.
- Speichern Sie z.B. die bedrohlichen Mails, leiten Sie diese aber nicht weiter.
- Eröffnen Sie sich neue Accounts, z.B. eine neue E-Mails-Adresse oder auch bei Facebook unter einem anderen Namen.

- Auch Angehörige können sich einschalten, wenn das von Ihnen gewünscht ist. Häufig hören die Täter auf, wenn sie merken, dass die Betroffenen nicht mehr alleine sind.
- Wenn Sie intime Aufnahmen oder Mitteilungen über eine Ihnen bekannte Person erhalten, sollten Sie diese speichern und die betreffende Person informieren.

### **Netzicherheit und Datenschutz im Internet:**

Wichtig sind Kenntnisse über die Möglichkeiten und Risiken im Internet. Dazu gehört ein risikobewusster Umgang mit der Veröffentlichung und Weitergabe persönlicher Daten und Fotos.

### **Tipps:**

- Achten Sie darauf, wem Sie welche Daten oder Informationen weitergeben und wo Sie beispielsweise Fotos veröffentlichen.
- Sie können Angehörige oder Freund/innen fragen, ob und wenn ja wo und welche Fotos von Ihnen im Internet zu finden sind.
- Wenn im Internet intime oder diffamierende Informationen/ Bilder von Ihnen kursieren, fertigen Sie einen Ausdruck/Screenshot der Inhalte an: Dies funktioniert über die Tastenkombination shift+druck/print oder strg+druck/print.
- Erheben Sie Einspruch gegen ungewollte Fotos oder Filme, die im Internet zu finden sind. Sie können die Betreiber der jeweiligen Webseite zur Löschung der Daten auffordern. Sie haben das Recht dazu!
- Chatten Sie nicht mit Ihrem vollem Namen und veröffentlichen Sie nicht Ihre eigene Telefonnummer oder Adresse im Internet.
- Halten Sie Ihre Passwörter geheim und ändern Sie diese regelmäßig, damit andere Personen z.B. nicht auf Ihre Email-Konten zugreifen können. Ein sicheres Passwort besteht aus 12 Zeichen, enthält Satzzeichen, Zahlen, sowie große und kleine Buchstaben.
- Wichtig sind (z.B. nach einer Trennung) klare Absprachen über den Gebrauch von privaten Bildern und Aufnahmen. Sie entscheiden, was im Internet veröffentlicht werden soll und was nicht.
- Verschlüsseln Sie Ihre Daten in der E-Mailkommunikation. Im Internet sind Anweisungen zur Verschlüsselung von E-Mails zu finden, z.B. zum Beispiel bei Wikipedia unter dem Stichwort „Email-Verschlüsselung“. Sie können außerdem den Zugang zum E-Mail-Account, zu weiteren Netzwerken und zu Ihrem Computer verschlüsseln.

## **9. Sicherheit in der Wohnung**

### **Generelle Tipps:**

- Lassen Sie keine unbekannt Personen in die Wohnung.



- Benutzen Sie, sofern vorhanden die Gegensprechanlage, so dass Personen nicht einfach vor Ihrer Tür stehen können.
- Wenn unbekannte und unerwünschte Personen vor Ihrer Tür stehen: Sagen Sie der Person, dass Sie nicht öffnen werden.
- Wenn sich die Person nicht abwimmeln lässt und weiter vor Ihrer Tür bleibt, sagen Sie deutlich, dass sie sich belästigt fühlen und die Polizei verständigen werden.
- Wenn Sie alleine wohnen, sollte dies an der Haus- und Wohnungstür nicht erkennbar sein. Das bedeutet, am besten nicht den Vor- und Nachnamen am Klingenschild vermerken. Stattdessen reicht der Nachname, so dass nicht erkennbar ist, wie viele Personen in der Wohnung leben.
- Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich oder ihre Wohnsituation.
- Der Anrufbeantworter sollte am besten nur mit einer sehr allgemeinen Ansage bespielt werden, damit nicht erkennbar ist, dass Sie alleine wohnen.
- Wenn Sie bemerken, dass jemand in Ihre Wohnung einbrechen will, verständigen Sie sofort die Polizei.
- Schützen Sie sich durch ein Sicherheitsschloss oder eine Sicherheitstür.
- Verschließen Sie nach Verlassen des Hauses alle Ausgangstüren und auch die Fenster.
- Sind Sie verreist, lassen Sie Ihre Wohnung nicht unbewohnt erscheinen.
- Manchen Frauen hilft es, eine Pfeife (oder etwas anderes, das Lärm verursacht) zur eigenen Sicherheit im Haus zu haben. Diese kann eingesetzt werden, um in bedrohlichen Situationen Aufmerksamkeit zu erregen und schnell Hilfe zu alarmieren.
- Beratung zu Maßnahmen gegen Einbruch erhalten Sie auch bei der Polizei.

## **10. Sie haben einen Übergriff erlebt**

Unabhängig davon, was passiert ist oder wie Sie sich in der übergriffigen Situation verhalten haben: Sie tragen keine Schuld. Sie haben nichts falsch gemacht. Denn Sie haben sich so verhalten, wie es Ihnen in dieser bedrohlichen Situation möglich war. Sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens über die Geschehnisse. Es kann sehr entlasten, sich anderen anzuvertrauen.

Zudem können Sie sich auch an eine Fachberatungsstelle für gewaltbetroffene Frauen wenden. Weitere Informationen zu Beratungs- Hilfsangeboten finden Sie in den Allgemeinen Informationen im Kapitel 4.

## **11. Sicher sein, sich sicher fühlen**

Eines der besten Mittel gegen Gewalt ist Selbstsicherheit. Wenn Sie nach außen zeigen, dass Sie ein selbstbestimmtes Leben führen und sich wehren können, werden mögliche Täter abgeschreckt. Alle Frauen können lernen, sich zu wehren, und Selbstsicherheit können Sie üben. Eine Liste von Trainerinnen, Trainern, Therapeutinnen und Therapeuten haben wir hier zusammen gestellt.

Folgende Adressen finden Sie hier:

### **11.1 Mobilitätstraining für blinde und sehbehinderte Menschen**

### **11.2 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainer/innen**

### **11.3 Therapie und Unterstützung**

#### **11.1 Mobilitätstraining für blinde und sehbehinderte Menschen**

Mobil zu sein, bedeutet Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein. Wer sich gut orientieren kann, ist schneller und sicherer unterwegs, kann sich schwierigen Situationen besser entziehen und wirkt weniger schutzlos.

Eine Schulung in Orientierung und Mobilität befähigt blinde und sehbehinderte Menschen, mit Blindenstock, Sehhilfen oder Führungshund selbständig bekannte und unbekannte Wege im Straßenverkehr zu finden.

Informationen zu einer solchen Schulung, der Finanzierung und den Lehrkräften unter [www.rehalehrer.de](http://www.rehalehrer.de),

Tel.: 0351 2845287 (Andree Reininger) und 0341/4626440 (Ulrike Schade)

[referat-om@rehalehrer.de](mailto:referat-om@rehalehrer.de) , (Andree Reininger, Referat Orientierung und Mobilität) und [info@rehalehrer.de](mailto:info@rehalehrer.de) .

#### **11.2 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainer/innen für Frauen mit Behinderung**

Um sich im Alltag stärker zu fühlen und mehr Selbstsicherheit zu haben, möchten wir auf die Angebote zum Erlernen von Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken hinweisen. Solche Angebote gibt es auch speziell für blinde und sehbehinderte Frauen. Einige der hier aufgelisteten Trainerinnen arbeiten mit Hilfe von Kampfsporttechniken, viele aber auch mit WenDo, einer Selbstbehauptungstechnik speziell für Frauen und Mädchen. Fragen Sie bei den Trainer/innen in Ihrer Nähe nach, ob sie spezielle Angebote für Frauen und Mädchen mit Behinderungen haben.

## Kontaktadressen – sortiert nach Bundesländern:

### 1. Baden-Württemberg

**Sonja Bauer, Esslingen**

Tel.: 0711 88245575

[sonne.bauer@web.de](mailto:sonne.bauer@web.de)

**Michaela Brenner, Obersulm**

Tel.: 07134 919875

[jede-kann-sich-wehren@freenet.de](mailto:jede-kann-sich-wehren@freenet.de)

**Andrea Durner, Stuttgart**

Tel.: 0711 55 72 86

[Andrea.Durner@gmx.de](mailto:Andrea.Durner@gmx.de)

[www.wendo-stuttgart.de](http://www.wendo-stuttgart.de)

**Barbara Götz, Wannweil**

Tel.: 07121 68328

[goetz-barbara@gmx.de](mailto:goetz-barbara@gmx.de)

[info@bgoetz-selbstverteidigung.de](mailto:info@bgoetz-selbstverteidigung.de)

[www.bgötz-selbstverteidigung.de](http://www.bgötz-selbstverteidigung.de)

**Monika Mager, Bietigheim-Bissingen**

Tel.: 07142 52825

[monika.mager@t-online.de](mailto:monika.mager@t-online.de)

[www.starke-frauen.net](http://www.starke-frauen.net)

**Barbara Matten, Stuttgart**

Tel.: 0711 2485572

[Matten@gewalt-verhindern.de](mailto:Matten@gewalt-verhindern.de)

[www.gewalt-verhindern.de](http://www.gewalt-verhindern.de)

**Regina Speulta, Karlsruhe**

Tel.: 0721 9339379

E-Mail: [regina.speulta@jede-kann-sich-wehren.de](mailto:regina.speulta@jede-kann-sich-wehren.de)

[www.jede-kann-sich-wehren.de](http://www.jede-kann-sich-wehren.de)

Auf der Webseite [www.jede-kann-sich-wehren.de](http://www.jede-kann-sich-wehren.de) finden Sie weitere Trainerinnen in der Region. Der Kontakt kann über Regina Speulta hergestellt werden.

**Renate Rommel, Stuttgart**

Tel. 0711 7825703

[info@maedchen-selbstverteidigung.net](mailto:info@maedchen-selbstverteidigung.net)

[www.maedchen-selbstverteidigung.net](http://www.maedchen-selbstverteidigung.net)

**Marion Rapp, Heidelberg**

Tel.: 06221 8945363

[kurse@marionrapp.de](mailto:kurse@marionrapp.de)

[www.marionrapp.de](http://www.marionrapp.de)

**Regine Schumacher, Heidelberg**

Tel.: 06221 7272836

[regineschumai@yahoo.de](mailto:regineschumai@yahoo.de)

**Gabi Späth, Tübingen**

Tel.: 07071 367250

[gabi.spaeth@arcor.de](mailto:gabi.spaeth@arcor.de)

**Patrizia Wolfinger, Hirschberg**

Tel.: 0177 6812241

[info@patrizia-wolfinger.de](mailto:info@patrizia-wolfinger.de)

[www.patrizia-wolfinger.de/](http://www.patrizia-wolfinger.de/)

**Christine Zimmer, Esslingen**

Tel.: 0711 9327176

[christine.mr@web.de](mailto:christine.mr@web.de)

**2. Bayern**

**Ille Bintig, Bamberg**

Tel.: 0951 59557

[ille@wendo.info](mailto:ille@wendo.info)

[www.wendo.info](http://www.wendo.info)

**Irmis Deschler, München**

Tel.: 089 52389359

[i.deschler@t-online.de](mailto:i.deschler@t-online.de)

**Ingo Gebler, Pommelsbrunn / Hohenstadt**

Tel.: 09154 9159998

[www.taktilon.de](http://www.taktilon.de)

**Jutta Hoernes und Chris Kircher, Würzburg**

Tel. J. Hoernes: 0931 4675406

[juttahoernes@hotmail.com](mailto:juttahoernes@hotmail.com)

Tel. C. Kircher: 069 7306288

[chris-kircher@web.de](mailto:chris-kircher@web.de)

**Petra Seipel, Aschaffenburg**

Tel.: 06021 299464; Mobil: 0162 3973430

[info@petraseipel.de](mailto:info@petraseipel.de)

[www.petraseipel.de](http://www.petraseipel.de)

**Cordula Weidner, München**

Tel.: 089 763737

[Cordula.weidner@frauennotrufmuenchen.de](mailto:Cordula.weidner@frauennotrufmuenchen.de)

[www.frauennotrufmuenchen.de](http://www.frauennotrufmuenchen.de)

**WenDo - Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen, München**

Tel.: 089 7253357

[wendo-muenchen@gmx.de](mailto:wendo-muenchen@gmx.de)

**3. Berlin**

**WenDo-Kurse in Berlin**

[www.wendo-berlin.de/train.htm](http://www.wendo-berlin.de/train.htm)

**Behindertensportverband Berlin**

[www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de)

**Nives Bercht**

Tel: 030-618 12 14

[nives.bercht@gmx.de](mailto:nives.bercht@gmx.de)

**Frauen in Bewegung e.V.**

[www.fib-ev.com](http://www.fib-ev.com)

**FSK Frauensport + Kampfkunst e.V.**

Tel.: 030 4950882

[fsk@shuri-ryu.de](mailto:fsk@shuri-ryu.de)

[www.frauensport-kampfkunst.de](http://www.frauensport-kampfkunst.de)

(Trainerinnen mit und ohne Behinderung, Selbstbehauptung / Selbstverteidigung und Karate für behinderte Mädchen und Frauen)

**Lowkick Berlin**

Selbstverteidigung/Kampfsport für Frauen und Mädchen in Berlin.

[www.lowkick-berlin.de](http://www.lowkick-berlin.de)

**Ka Schmitz**

Tel: 030 26325239

[ka\\_schmitz@web.de](mailto:ka_schmitz@web.de)

[www.ka-comix.de](http://www.ka-comix.de)

**Rike Schulz**

T: 030 6175317

[rikewendo@web.de](mailto:rikewendo@web.de)

**Birgit Halberstadt**

Tel.: 030- 6122809

[birgit.halberstadt@freenet.de](mailto:birgit.halberstadt@freenet.de)

**Inken Waehner**

Tel: 030 69533333

[info@lowkick-berlin.de](mailto:info@lowkick-berlin.de)

[www.lowkick-berlin.de](http://www.lowkick-berlin.de)

**Selbstverteidigung für Frauen e.V.**

[www.svf-berlin.de](http://www.svf-berlin.de)

#### **4. Bremen**

**Wendo Bremen**

Kurse für Frauen und Mädchen mit geistiger/körperlicher Beeinträchtigung

Bärbel Mann

Tel.: 0421 3966397

[wendo.bremen@gmx.de](mailto:wendo.bremen@gmx.de)

#### **5. Hamburg**

**Tatjana Beer**

Tel.: 040 2290219

[tatjana.Beer@t-online.de](mailto:tatjana.Beer@t-online.de)

[www.wendo-hamburg.de](http://www.wendo-hamburg.de)

**Renate Bergmann**

Tel.: 040 5362317

[re.bergmann@web.de](mailto:re.bergmann@web.de)

**ForUM - Fortbildung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Behinderung e.V.**

Bärbel Mickler

Tel.: 040 21987210

[baerbel.mickler@verein-forum.de](mailto:baerbel.mickler@verein-forum.de)

[www.verein-forum.de](http://www.verein-forum.de)

**Beatrice Gauer**

Tel.: 040 437864

[b.gauer@freenet.de](mailto:b.gauer@freenet.de)

**Kulturtreff Bienenkorb, Rauhes Haus**

WenDo-Kurse für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten und Mehrfach-Behinderungen

Tel.: 040 6556436

[bienenkorb@rauheshaus.de](mailto:bienenkorb@rauheshaus.de)

**Angela Rögler**

Tel.: 040 4203341

[angelaroegler@web.de](mailto:angelaroegler@web.de)

**Barbara Scholand**

Tel./Fax: 040 41495818

[bascho@gmx.net](mailto:bascho@gmx.net)

[www.wendo-schleswigholstein.de](http://www.wendo-schleswigholstein.de)

**Veronika Willam**

Tel.: 040 85372710

[v.willam@web.de](mailto:v.willam@web.de)

**Monika Wittorf**

Tel.: 040 55775555

[mona.wittorf@gmx.de](mailto:mona.wittorf@gmx.de)

**6. Hessen**

**1. Mädchenhaus Kassel 1992 e. V.**

Selbstverteidigung für Mädchen mit und ohne Behinderung

Tel.: 0561 71875

[maedchenhauskassel@web.de](mailto:maedchenhauskassel@web.de)

[www.maedchenhauskassel.de](http://www.maedchenhauskassel.de)

**Frauen in Bewegung, Frankfurt**

Selbstverteidigungstraining für blinde, sehbehinderte und körperbehinderte Frauen und Mädchen

Tel.: 0 69 4950710

[fib@fib-ev.com](mailto:fib@fib-ev.com)

[www.fib-ev.com](http://www.fib-ev.com)

**Frauen Offensiv e.V., Darmstadt**

Anke Thomasky

Tel.: 06727 892677

[anke.thomasky-wendo@t-online.de](mailto:anke.thomasky-wendo@t-online.de)

[www.wendo-frauenoffensiv.de](http://www.wendo-frauenoffensiv.de)

**Frauenselbstverteidigungs- und Kampfkunstschule, Frankfurt**

Sunny Graff

Selbstverteidigung für körper- und sehbehinderte bzw. blinde Frauen  
Tel.: 069 59794590  
[sunnytkd@hotmail.com](mailto:sunnytkd@hotmail.com)  
[www.basisgymnastik.de](http://www.basisgymnastik.de)

**Selbstverteidigung / Wendo für Frauen und Mädchen, Kassel**  
c/o Frauenhaus Kassel  
Irmes Schwager, Bruni Rohde, Wiebke Haß  
Tel.: 0561 898889  
[Frauenhaus-Kassel@web.de](mailto:Frauenhaus-Kassel@web.de)

**Brigitte Störmer, Offenbach**  
Tel.: 069 8004399  
[brigittestoermer@web.de](mailto:brigittestoermer@web.de)

**Wendo Marburg**  
c/o Doris Kroll  
Tel.: 06421 682374  
[wendo.marburg@gmx.de](mailto:wendo.marburg@gmx.de)  
[www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)

**Unvergesslich weiblich e.V., Gießen**  
Nadine Seyler  
Tel.: 0641 73788  
[www.wendo-giessen.de](http://www.wendo-giessen.de)  
[info@wendo-giessen.de](mailto:info@wendo-giessen.de)

## **7. Niedersachsen**

**Silke Ahrens, Kirchlinteln**  
WenDo Trainerin / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Behinderungen  
Tel.: 04230 1297

**Petra Schmidt, Oldenburg**  
Tel.: 0441 2179250  
[p.schmidt.wen-do@web.de](mailto:p.schmidt.wen-do@web.de)

## **8. Nordrhein-Westfalen**

**BellZett e.V. – Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen e.V., Bielefeld**

Tel.: 0521 122109  
[info@bellzett.de](mailto:info@bellzett.de)  
[www.bellzett.de](http://www.bellzett.de)



**Dorothea Heimann, Bochum**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Körper- und geistiger Behinderung  
Tel.: 0234 5839660

**Regina Hundeck, Bielefeld**

WenDo-Trainerinnen mit Behinderung / Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderung  
Tel.: 0521 285831  
[reginahundeck@web.de](mailto:reginahundeck@web.de)

**Dr. Rosa Schneider, Impulsa, Dortmund**

WenDo-Trainerin / Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Körper-, Sinnes- und geistiger Behinderung, Kurse zur beruflichen Orientierung für junge Frauen mit Behinderungen  
Tel.: 0231 84796117  
[rosa.schneider@impulsa-fortbildung.de](mailto:rosa.schneider@impulsa-fortbildung.de)  
[www.impulsa-fortbildung.de](http://www.impulsa-fortbildung.de)

**Maria Spahn und Sabine Müller, Köln**

WenDo / Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen mit Behinderungen  
Tel.: 0221 4000088  
[sabinemueller@netcologne.de](mailto:sabinemueller@netcologne.de)

**Astrid Rüther, Haltern, Dorsten**

Tel.: 02364 6038260  
[a-ruether@versanet.de](mailto:a-ruether@versanet.de)

**Carmen Uhlenbrock, Recklinghausen**

Tel.: 02361 492864  
[cu@power-in-you.de](mailto:cu@power-in-you.de)  
[www.power-in-you.de](http://www.power-in-you.de)

**Frau Schmitzz, WenDo Köln**

Tel./Fax: 0221 7391606  
[kontakt-impresum@frauschmitzz.de](mailto:kontakt-impresum@frauschmitzz.de)

**Trainerinnen:**

[gaby-naumann@frauschmitzz.de](mailto:gaby-naumann@frauschmitzz.de)  
[estherromahn@frauschmitzz.de](mailto:estherromahn@frauschmitzz.de)  
[trudemenrath@frauschmitzz.de](mailto:trudemenrath@frauschmitzz.de)  
[sabinerasquin@frauschmitzz.de](mailto:sabinerasquin@frauschmitzz.de)

**WenDo Regionalgruppe Bergisch-Land (BeLa)**

[www.wendo-bergisch-land.de](http://www.wendo-bergisch-land.de)

**Trainerinnen:**

[heikefriel@web.de](mailto:heikefriel@web.de)

[petradellweg@web.de](mailto:petradellweg@web.de)

[pscherbel@t-online.de](mailto:pscherbel@t-online.de)

[silketoensjost@hotmail.com](mailto:silketoensjost@hotmail.com)

**WenDo Rheinland, Düsseldorf** (Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderung)

[www.wendo-rheinland.de/index.php?page=Kurse-Behinderung](http://www.wendo-rheinland.de/index.php?page=Kurse-Behinderung)

Tel.: 0211 686854

[wendo@wendo-rheinland.de](mailto:wendo@wendo-rheinland.de)

[martina.kuschel@online.de](mailto:martina.kuschel@online.de)

**9. Rheinland-Pfalz**

**Anja Busch, Karbach**

Tel.: 06747 952283

[wehrt-euch@web.de](mailto:wehrt-euch@web.de)

**Bettina Lukas, Wiesbaden**

Tel.: 0611 3412970

[info@bettina-lukas.de](mailto:info@bettina-lukas.de)

[www.bettina-lukas.de](http://www.bettina-lukas.de)

**Kirsten Ritter, Schwebach**

Tel.: 06544 990520

[kiri-psy@web.de](mailto:kiri-psy@web.de)

**Ilga Schmitz, Speyer**

Tel.: 06232 28833

[ilga-p@t-online.de](mailto:ilga-p@t-online.de)

**Gertrud Weber, Guntersblum /Worms**

Tel.: 06249 7875

[gerdi.w@gmx.de](mailto:gerdi.w@gmx.de)

**Wendo Westerwald, Westerburg**

Tel.: 02663 2404

[leistnerww@web.de](mailto:leistnerww@web.de)

[www.wen-do-leistner.de](http://www.wen-do-leistner.de)

**Conny Zech, Koblenz**

Tel.: 0261 2968504

[c.zech-sv@web.de](mailto:c.zech-sv@web.de)

[www.frauennotruf-koblenz.de](http://www.frauennotruf-koblenz.de)

## **10. Saarland**

### **Silvia Weißkircher, Merchweiler**

Blinde Wing Tsun-Meisterin

Tel.: 06825-43246

[silvje@web.de](mailto:silvje@web.de)

## **11. Sachsen**

### **Katrin Bein, Dresden**

Tel.: 0351 8011185

[wendo-dresden@gmx.de](mailto:wendo-dresden@gmx.de)

<http://www.wendo-dresden.de>

### **Doreen Brust, Zittau**

WenDOberlausitz

Tel.: 03583 793974

### **Hanna Brodowsky, Leipzig**

Tel./ Fax: 0341 2130030

[selbstverteidigung@leipzigerinnen.de](mailto:selbstverteidigung@leipzigerinnen.de)

[www.frauenkultur-leipzig.de](http://www.frauenkultur-leipzig.de)

[www.selbstverteidigung.leipzigerinnen.de](http://www.selbstverteidigung.leipzigerinnen.de)

### **Claudia Döring, Dresden**

Tel. 0351 4370905

[allescd@web.de](mailto:allescd@web.de)

### **Andrea Franke, Dresden**

Tel.: 0351 5633553

[supfranke@gmx.de](mailto:supfranke@gmx.de), [info@supervision-dresden.com](mailto:info@supervision-dresden.com)

### **Silke Goschin, Chemnitz**

Sozial- und Lerntaining Zunder

Tel.: 0176 62545218

[zunder-post@gmx.de](mailto:zunder-post@gmx.de)

### **Martina Kleppisch, Dresden**

[wendo-dresden@web.de](mailto:wendo-dresden@web.de)

### **Sabine Lubetzki, Leipzig**

Tel.: 0341 8621541

**Clara Zimmermann, Chemnitz**

Tel.: 0371 350534

[www.wildwasser-chemnitz.de](http://www.wildwasser-chemnitz.de)

## **12. Thüringen**

**Renate Banerjee, Bad Salzungen / Eisenach / Erfurt / Gotha**

Tel.: 03695 840499

**Monika Bernhardt, Erfurt**

Tel.: 0361 2117967

**Grit Demske, Weimar / Apolda**

Kontakt über: Familienzentrum SOS -Kinderdorf e.V.

Tel. 03643 800173

[fz.bufz-weimar@sos-kinderdorf.de](mailto:fz.bufz-weimar@sos-kinderdorf.de)

**Dr. Beatrice Osdrowski, Jena**

Tel.: 03641 827542

[bosdrowski@web.de](mailto:bosdrowski@web.de)

[www.wendointhueringen.de](http://www.wendointhueringen.de)

## **13. Sonstige**

**Malousch Köhler, Amsterdam**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung / Wochenendkurse in ganz Deutschland

Büro „VEERKRACHT“

Tel./Fax: 0031 / 20 / 6 82 59 12

[info@veerkraacht.nu](mailto:info@veerkraacht.nu)

[www.veerkraacht.nu](http://www.veerkraacht.nu)

**Lydia Zijdel, Amsterdam**

Selbstverteidigung für behinderte Frauen

Tel./Fax: 0031 206100722

**Wing Tsun: Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche (nicht geschlechtsspezifisch):**

[www.wingsun.de/gewaltpraevention/index.php](http://www.wingsun.de/gewaltpraevention/index.php)

**Suche von Wing Tsun-Schule in der Nähe:**

[www.wingsun.de/wingsun-schulen/suchen.php?step=2&plz=6&land=d&page=4](http://www.wingsun.de/wingsun-schulen/suchen.php?step=2&plz=6&land=d&page=4)

## **Links im Internet**

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.  
[www.bvfest.de](http://www.bvfest.de)

DieMedia – Frauen Info Online. Liste von Selbstverteidigungsangeboten für Frauen  
[http://www.diemedia.de/frauennetz/ergebnis.php?mode=arten&code=nav\\_pages&suchwort=Selbstverteidigung](http://www.diemedia.de/frauennetz/ergebnis.php?mode=arten&code=nav_pages&suchwort=Selbstverteidigung)

### **11.3 Therapie und Unterstützung**

Bei der Suche nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten mit Erfahrung in der Arbeit mit behinderten Frauen können die Krankenkassen und die Psychotherapeutenkammern Ihres jeweiligen Bundeslandes helfen.

Eine Übersicht über die Psychotherapeutenkammern der Länder finden Sie unter:  
[www.psychotherapeutenkammer.de/psychotherapeutenkammern.html](http://www.psychotherapeutenkammer.de/psychotherapeutenkammern.html)

Im Internet gibt es verschiedene Suchmaschinen zur Therapeut/innensuche. Hier können Sie zum Beispiel nach Region und Therapierichtung suchen. Einige Suchmaschinen berücksichtigen auch Barrierefreiheit als Suchkategorie.

Beispiele für Suchmaschinen sind:

[www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)

[www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

[www.therapie.de](http://www.therapie.de)

<http://www.vdek-arztlotse.de/>

Hier eine kleine Auswahl an Therapeutinnen in Berlin und Hessen:

- **Therapeutinnen in Berlin**

#### **Psychotherapie:**

**Elke Lentz:** Psychotherapie und Supervision

030 – 532 148 14

<http://www.elke-lentz.de/>

**Jutta Rütter**

Blinde Supervisorin; Verein InFo e.V.

030 - 694 04 53

[www.info-ev.de](http://www.info-ev.de)

**Lore Gänsicke-Most**

Psychologin

Tel.: 030 – 8834181

- **Therapeutinnen in Hessen**

Eine Übersicht von Therapeutinnen, die Erfahrungen in der Arbeit mit Frauen und Mädchen mit Behinderung haben, ist beim Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen zu finden:

[www.fab-kassel.de/hkbf/kartei.html](http://www.fab-kassel.de/hkbf/kartei.html)

## 12. Literaturhinweise

AG „Die Nacht gehört uns“ der Frauenberatungsstellen Osnabrück (2006): „Tipps für die Wildnis. Strategien gegen sexuelle Belästigung im Alltag.“ Zum Download auf der Webseite des BFF e.V. unter <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/weitere-informationen-207.html>

AG Freizeit e.V. (Hrsg.) (2005): SelbstbehauptungsTraining. Für Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung. Ein Handbuch. Neu-Ulm: AG SPAK.

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2012): „Grenzen setzen – was kann man bei sexueller Gewalt am Arbeitsplatz machen?“ Broschüre, auch in Leichter Sprache und in Gebärdensprache.

<http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/sexuelle-belaestigung-leichte-sprache.html>

Autonom Leben e.V. (Hrsg.) (2003) „Karla kann’s – Selbstbehauptung gegen Fremdbestimmung. Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen mit Behinderung“.

Download unter <http://www.autonomleben.de/texte/Wendo.pdf>

Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit des Landes Salzburg (2005): Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen. Download unter <http://www.salzburg.gv.at/pdf-sicherheitstipps.pdf>

Bundesministerium für Familie, Senioren Frauen und Jugend, (Hrsg) (2009) „Projekt SELBST: Selbstbewusstsein von Mädchen und Frauen mit Behinderung (§44 SGB IX).

Abschlussbericht“, Download unter

<http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=121214.html>

FrauenStadt Wien (2008): Sicherheitstipps für Frauen und Mädchen. Eine Initiative der Frauenstadträtin Sandra Frauenberger. Download unter

<http://www.wien.gv.at/menschen/frauen/pdf/sicherheitstipps-fuer-frauen-und-maedchen.pdf>

Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen (Hrsg.) (2003): „Was ist Psychotherapie?“ Eine Artikel in einfacher Sprache von Cassandra Ruhm.

<http://www.fab-kassel.de/hkbf/artikel.html> und zum Download: [http://www.fab-kassel.de/download/was\\_ist\\_psychotherapie.pdf](http://www.fab-kassel.de/download/was_ist_psychotherapie.pdf)

Mädchentreff e.V. (Hrsg.) (2004): Mutig, laut und selbstbewusst. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen mit Behinderungen. Interaktive CD-Rom für Mac und PC. zu bestellen über [info@maedchentreff-tuebingen.de](mailto:info@maedchentreff-tuebingen.de)

Schröttle, M., Hornberg, Claudia u.a. (2012): „Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen in Deutschland. Eine repräsentative Studie. Ein Forschungsprojekt des Interdisziplinären Zentrum für Frauen- und Geschlechterforschung (IFF) der Universität Bielefeld und KooperationspartnerInnen“, im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin. Broschüre zum Download unter:

<http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationsliste,did=186150.html>

Senatsverwaltung für Wirtschaft, Arbeit und Frauen Berlin (Hrsg.) (2004) „Scheinbar nirgendwo und doch überall –sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen mit Behinderungen. Dokumentation der Fachtagung vom 25.11.2004, Download unter

[https://www.frauen-gegen-gewalt.de/tl\\_files/downloads/Dokumentationen/Scheinbar\\_nirgendwo\\_und\\_doch\\_ueberal\\_l\\_Sexuelle\\_Gewalt\\_an\\_Maedchen\\_und\\_Frauen\\_mit\\_Behinderungen.pdf](https://www.frauen-gegen-gewalt.de/tl_files/downloads/Dokumentationen/Scheinbar_nirgendwo_und_doch_ueberal_l_Sexuelle_Gewalt_an_Maedchen_und_Frauen_mit_Behinderungen.pdf)

Die Erstellung der **Sicherheitstipps für blinde und sehbehinderte Frauen: Sicher sein und Schutz vor Gewalt** wurde gefördert durch die Aktion Mensch.

[www.aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)

