

Maria sagt es weiter...

Ein Bilder-Lese-Buch über sexuelle Gewalt und Hilfe holen.



Auf der Rückseite finden Sie einen QR – Code.
Der Code führt Sie zu einem Dokument für Ihren Screenreader.



Dieses Bilder-Lese-Buch ist in
leicht verständlicher Sprache geschrieben,
damit ihn alle Menschen leichter lesen und verstehen können.

Vorwort:

Liebe Mädchen, liebe Frauen!

Manchmal machen wir schlechte Erfahrungen.

Darüber wollen wir nicht gerne reden.

Zum Beispiel, wenn es um Gewalt oder um sexuelle Übergriffe geht.

Oder wenn es um unseren Körper geht.

Aber wir sollen nicht schweigen!

Dieses Lesebuch beschreibt ein Erlebnis von Maria.

Maria hat richtig gehandelt!

Sie hat mit jemandem geredet.

Maria hat Hilfe, Schutz und Unterstützung erhalten.

In diesem Lesebuch sind alle Grazer Einrichtungen aufgeschrieben,
die bei sexueller Gewalt Unterstützung anbieten.

Denn jeder Mensch hat das Recht auf Beratung und Information!

Jeder Mensch hat das Recht auf Schutz und Hilfe,
wenn etwas passiert ist.

Für eine gewaltfreie Gesellschaft!



Martina Schröck

Bürgermeister-Stellvertreterin

Frau Schröck ist eine Politikerin.

Sie arbeitet für Graz.

Sie ist in der Stadt-Regierung.

Sie kümmert sich besonders um die Frauen in der Stadt.

Daher nennt man sie Frauen-Stadt-Rätin.

Sie hat geholfen, dass dieses Buch gemacht wird.

Impressum

Wer hat dieses Buch gemacht? (Medieninhaber und Herausgeber)

Verein Hazissa

Karmeliterplatz 2

8010 Graz

Tel.: 0316 90 3 70 160

Internet-Seite: www.hazissa.at

Im Auftrag des Referats Frauen und Gleichstellung der Stadt Graz

Verlags – und Herstellungsort: Graz

Autorin: Christine Bramerdorfer, BEd

Erscheinungs-Jahr: 2014

Auflagen-Höhe: 500 Stück

Gestaltung: Markus Schuster. Internet Seite: www.schusterjunge.at

Geprüft und zertifiziert nach dem capito Qualitäts-Standard

capito Graz

Heinrichstraße 145

8010 Graz

Tel.: 0316 81 47 16-23

E-Mail : office@capito.eu

Internet-Seite : www.capito.eu

Hier können Sie die Broschüre bestellen:

Verein Hazissa

Tel: 0316 90 3 70 160

E-Mail: office@hazissa.at

Stadt Graz: Referat Frauen & Gleichstellung

Tel.: 0 316 872-4671

Fax.: 0 316 872-4679

E-Mail: frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

Hier können Sie die Broschüre downloaden:

www.hazissa.at

Inhalts-Verzeichnis

Vorwort: Liebe Mädchen, liebe Frauen!	2
Impressum	3
Kapitel 1: Maria sagt es weiter.....	5
Kapitel 2: Informationen zu sexueller Gewalt.....	10
Kapitel 3: Beratungs-Stellen	15
Kapitel 3: Was ist Psycho-Therapie?	26

Kapitel 1: Maria sagt es weiter...



Das ist Maria.

Maria wohnt mit Sandra und Sebastian in einer kleinen Wohnung. Jeden Tag kommen Betreuerinnen und Betreuer zu ihnen. Die Betreuer unterstützen sie bei den täglichen Aufgaben.

Am Morgen fährt Maria mit dem Taxi zur Arbeit. Am Abend bringt sie das gleiche Taxi wieder nach Hause. Der Taxifahrer heißt Herr Müller. Er ist sehr nett zu Maria.

Er erzählt Witze und macht ihr Komplimente. Manchmal klopft er Maria auf den Popo. Er sagt: „Heute bist du aber wieder sexy!“ Einmal lädt er sie in ein Kaffeehaus ein. Maria freut sich sehr darüber.





Eines Abends sagt er: „Komm mit in meine Wohnung.

Ich habe eine Überraschung für dich.“

Maria ist neugierig und kommt gerne mit.

Maria bekommt Kaffee und Kekse.

Herr Müller setzt sich zu Maria aufs Sofa.

Er rückt ganz nahe an Maria heran.

Maria fühlt sich irgendwie nicht wohl.

Herr Müller benimmt sich komisch.

Doch Maria ist neugierig auf die Überraschung.

Sie sagt: „Wo ist denn die Überraschung?“

Herr Müller sagt: „Zuerst will ich einen Kuss.

Dann zeige ich dir die Überraschung.“

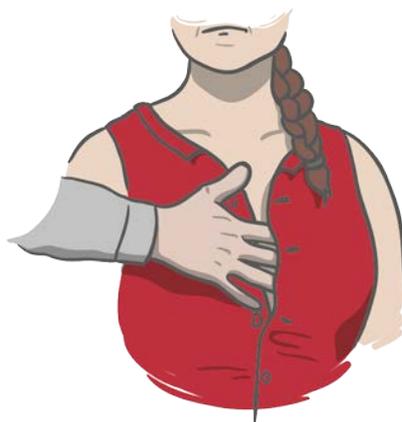
Maria bekommt ein ganz seltsames Gefühl.

Sie will Herrn Müller nicht küssen.

Aber Herr Müller hält Maria fest.

Dann küsst er sie auf den Mund.

Er öffnet ihre Bluse und greift Maria auf die Brust.





Maria ist ganz durcheinander.
Sie hat Herrn Müller doch gern und will ihn nicht enttäuschen.
Aber sie will auch nicht, dass er sie so angreift.
Maria wehrt sich.
Aber Herr Müller hört nicht auf.

Dann sagt Herr Müller: „Das ist unser Geheimnis.
Du darfst das niemandem erzählen.
Sonst kannst du nicht mehr mit dem Taxi in die Arbeit fahren.“

Zu Hause geht Maria ganz schnell in ihr Zimmer.
Sie muss weinen.
Sie ist ganz traurig.
Sie möchte gerne mit Bettina über Herrn Müller reden.
Bettina ist ihre Betreuerin.
Maria traut sich aber nicht.
Sie denkt, dass sie selber schuld ist.
Weil sie ja mit in die Wohnung gegangen ist.
Am nächsten Tag mag sie gar nicht aufstehen.
Sie mag nicht zur Arbeit fahren.
Sie bleibt im Bett liegen.





Bettina merkt, dass etwas nicht stimmt.
Bettina sagt, dass man über Sorgen unbedingt sprechen soll.
Auch, wenn man versprochen hat, nichts zu sagen.
Da beginnt Maria zu weinen und erzählt Bettina, was passiert ist.

Bettina sagt: „Ich bin froh, dass du es mir erzählt hast.
Das ist sehr mutig von dir.
So etwas darf Herr Müller nicht tun.
Niemand darf dich zum Küssen überreden oder zwingen.
Niemand darf dich angreifen, wenn du das nicht willst.
Das nennt man sexuelle Gewalt.“
Maria braucht ein paar Tage nicht zur Arbeit gehen.
Maria erzählt bei der Polizei, was passiert ist.
Sie erzählt alles ganz genau.
Maria ist froh, dass Bettina sie dabei begleitet.



Herr Müller darf nun nicht mehr als Taxifahrer arbeiten.
Maria kann auch wieder arbeiten gehen.
Das freut sie sehr.
Manchmal denkt Maria an Herrn Müller.
Dann wird sie sehr traurig.
Manchmal hat sie auch Angst, wenn sie zu ihrem Taxi geht.
Sie denkt dann, dass sie Herrn Müller sehen muss.

Dann redet sie mit ihrer Betreuerin darüber.
Bettina geht mit Maria in eine Beratungs-Stelle.
Dort arbeitet Frau Huber.
Sie ist eine Therapeutin.



Maria geht einmal in der Woche zu Frau Huber.
Mit ihr kann sie über alles reden.
Maria erzählt von ihrer Angst.
Sie erzählt auch, wenn sie traurig ist.
Frau Huber hilft Maria dabei, weniger Angst zu haben.
Sie hilft dabei, dass es Maria wieder gut geht.



Kapitel 2: Informationen zu sexueller Gewalt

Nein! zu sexueller Gewalt!



Frauen mit Behinderungen erleben oft Gewalt.

Sie erleben auch oft sexuelle Gewalt.

Gewalt tut weh!

Gewalt macht schlechte Gefühle!

Das ist sexuelle Gewalt:

Jemand berührt Sie, obwohl Sie das nicht wollen.

Zum Beispiel an der Brust oder an der Scheide.

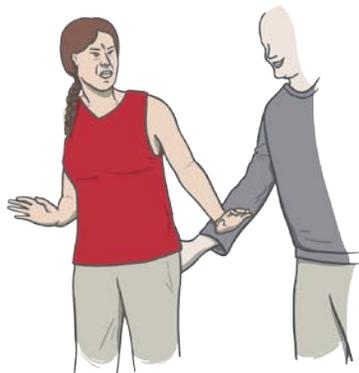
Sie müssen jemand anderen berühren.

Sie wollen das nicht tun.

Jemand küsst Sie, obwohl Sie das nicht wollen.

Jemand zwingt Sie zum Sex.

Sie müssen anderen beim Sex zuschauen.



Das ist sexuelle Belästigung:

Jemand starrt Sie an.

Jemand redet Sie blöd an.

Diese Person spricht dabei über Sex.

Sie wollen das aber nicht.



Aber:

Das darf niemand tun!

Niemand darf Ihnen weh tun!

Niemand darf Sie zum Sex zwingen!

Niemand darf Sie zum Sex überreden, wenn Sie das nicht wollen

Das ist verboten!

Wer macht das eigentlich?

Männer oder Frauen machen so etwas.

Diese Personen nennt man Täter oder Täterin.

Es kann jemand sein, den Sie gut kennen.

Es kann jemand sein, den Sie sehr gerne mögen.

Zum Beispiel jemand aus der Familie.

Oder ein Bekannter.

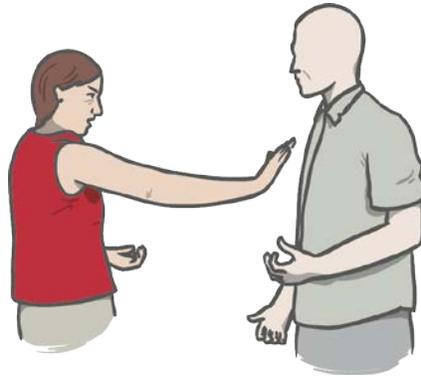
Oder eine Person aus der Arbeit.

Oder ein Mitbewohner oder eine Mitbewohnerin.

Oder ein Betreuer oder eine Betreuerin.

Es kann auch jemand sein, den Sie gar nicht kennen.

Aber **niemand** darf Ihnen Gewalt antun



Sie dürfen sich wehren!

Sie dürfen immer „NEIN“ sagen.

Sie dürfen laut um Hilfe rufen.

Sie dürfen laut schreien oder weg laufen.

Sie dürfen Hilfe holen.

Sich wehren ist manchmal schwer.

Weil man große Angst hat.

Weil man sich nicht traut.

Mit Unterstützung ist es leichter!

Gewalt macht schlechte Gefühle:

Wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben,
sind Sie vielleicht wütend.

Oder traurig.

Oder ängstlich.

Vielleicht möchten Sie nicht mehr essen.

Vielleicht wollen Sie sich selbst verletzen.



Das ist wichtig:

Sie sind nicht daran schuld!

Sie müssen sich nicht schämen!

Auch, wenn Sie sich nicht wehren konnten.

Sie dürfen darüber reden.

Niemand darf Ihnen das verbieten.

Sie haben das Recht auf Hilfe

Manchmal ist es schwer darüber zu reden.

Haben Sie Mut!

Reden Sie mit einer vertrauten Person darüber!

Zum Beispiel mit einer Betreuerin.

Oder mit einer Freundin.

Hier können Sie den Namen einer vertrauten Person hinschreiben:

Hier ist Platz frei um einen Namen hinschreiben zu können.



Es gibt auch Beratungs-Stellen.



In einer Beratungs-Stelle bekommen Sie Hilfe.
Sie können anrufen oder hingehen.
Sie können auch jemanden mitbringen.
Sie können mit einer Mitarbeiterin sprechen.
Sie können erzählen, wenn es Ihnen schlecht geht.
Wenn Sie Gewalt erlebt haben.
Wenn Sie Probleme haben.

Sie bestimmen selbst, was Sie erzählen wollen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie.
Sie hören Ihnen zu.
Sie erzählen nichts weiter, wenn Sie das nicht wollen.
Sie helfen Ihnen, damit es Ihnen wieder besser geht.
Sie helfen bei Problemen.
Sie informieren Sie über Ihre Rechte.
Sie suchen gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung.

Eine Beratung kostet nichts.



Kapitel 3: Beratungs-Stellen

Es gibt viele Beratungs-Stellen in Graz.

Dort bekommen Sie Beratung.

Eine Beratung kostet nichts.

Hier finden Sie ein paar Adressen:



TARA Beratungsstelle



Haydngasse 7

8010 Graz

Tel: 0316 - 31 80 77

Fax: 0316 - 31 80 77 – 6

E-Mail: office@taraweb.at

Internet-Seite: www.taraweb.at

Öffnungszeiten: Montag und Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag von 12.00 - 17.00 Uhr

Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.

Vielleicht möchten sie bei der Polizei erzählen, was passiert ist.

Die Mitarbeiterinnen begleiten Sie dabei.

Das nennt man Prozess-Begleitung.

Hier bekommen Sie Psycho-Therapie.

Auf der letzten Seite im Heft erklären wir, was Psycho-Therapie ist.

Eine Psycho-Therapie kostet etwas.

Diese Beratungs-Stelle ist nur für Frauen.

Gewaltschutzzentrum

Granatengasse 4, 2. Stock

8020 Graz

Tel.: 0316 - 77 41 99

Fax: 0316 - 77 41 99 - 4

E-Mail: office@gewaltschutzzentrum.at

Internet-Seite: <http://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at/>

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 bis 16.00 Uhr

Und Freitag 8.00 bis 13.00 Uhr.

Sie können anrufen.

Sie können hingehen.

In dringenden Fällen können Sie dort jeden Tag bis 22.00 Uhr anrufen.

Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.

Vielleicht möchten sie bei der Polizei erzählen, was passiert ist.

Die Mitarbeiterinnen begleiten Sie dabei.

Das nennt man Prozess-Begleitung.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Die Bunte Rampe

Kalvariengürtel 62

8020 Graz

Tel: 0316 - 68 65 15-20

Fax: 0316 - 68 65 15-6

E-Mail: bunte-rampe@mosaik-gmbh.org

Internet-Seite: www.mosaik-cms.org

Öffnungszeiten: Dienstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag 9.00 - 14.00 Uhr

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Verein Hazissa



Karmeliterplatz 2, 2. Stock

8010 Graz

Tel: 0316 - 90 370 – 160

E-Mail: office@hazissa.at

Internet-Seite: www.hazissa.at

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr

Sie können einen Beratungs-Termin vereinbaren.

Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Peer-Beratung Caritas Steiermark



Mariengasse 24, 1 Stock Zimmer 44

8020 Graz

Frau Brigitte Pranger

Tel: 0676 - 88 015 486

E-Mail: peerberatung@caritas-steiermark.at

Öffnungszeiten: Montag und Dienstag von 8.00 bis 12:00 Uhr

Sie können anrufen und einen Termin vereinbaren.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Familien-Beratungs-Stelle der Stadt Graz



Pestalozzistraße 59

8010 Graz

Tel: 0316 – 872 – 4650

Tel: 0316 - 872 – 4651

E-Mail: familienberatung@stadt.graz.at

Sie können anrufen und einen Beratungs-Termin ausmachen.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Gleichbehandlungs- Anwaltschaft Regionalbüro Steiermark



Europaplatz 12

8020 Graz

Tel.: 0316 – 72 05 90

Fax: 0316 – 72 05 90 – 4

E-Mail: graz.gaw@bka.gv.at

Internet-Seite: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9.00 bis 15.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

Hier können Sie hingehen, wenn Sie am Arbeitsplatz sexuell belästigt werden.

Sie können anrufen und einen Beratungs-Termin ausmachen.

Hier bekommen Sie Informationen über Ihre Rechte.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Gleichbehandlungs- Anwaltschaft Zentrale Wien



Taubstummengasse 11

1040 Wien

Tel.: 01- 53 20 – 244

Fax: 01- 53 20 – 246

E-Mail: gaw@bka.gv.at

Internet-Seite: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at

Hier können Sie hingehen, wenn Sie beim Einkaufen, beim Bus Fahren oder in einem Lokal belästigt werden.

Sie können anrufen und einen Beratungs-Termin ausmachen.

Hier bekommen Sie Informationen über Ihre Rechte.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Anwaltschaft für Menschen mit Behinderungen

Joanneumring 20A

8010 Graz

Tel: 0316 – 877- 2745

Fax: 0316 - 877- 5505

E-Mail: amb@stmk.gv.at

Internet-Seite: www.behindertenanwalt.steiermark.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, von 8.30 bis 12.30 Uhr

Sie können anrufen und einen Beratungs-Termin ausmachen.

Hier bekommen Sie Informationen über Ihre Rechte.

Wenn Sie Gebärdensprache sprechen, kostet ein Dolmetscher nichts.

Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Sozial-Ministerium-Service

Babenbergerstraße 35

8020 Graz

Tel: 0316 - 70 90

Fax: 0316 - 70 90 – 6899

E-Mail: post.steiermark@sozialministeriumservice.at

Internet-Seite: www.sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 15.30 Uhr

Freitag von 8.00-14.30 Uhr

Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen

Frau Mag.^a Elke Niederl

Tel: 0316 - 70 90 – 6504

E-Mail: elke.niederl@sozialministeriumservice.at

Frau Brigitte Büchsenmeister-Zikofsky

Tel: 0316 - 70 90 – 6509

E-Mail: brigitte.buechsenmeister-zikofsky@sozialministeriumservice.at

Hier können Sie hingehen, wenn Sie am Arbeitsplatz sexuell belästigt werden.

Sie können anrufen und einen Beratungs-Termin ausmachen.

Hier bekommen Sie Informationen über Ihre Rechte.
Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Frauen-Gesundheits-Zentrum

Joanneum-Ring 3, 1.Stock
8010 Graz

Tel: 0316 – 83 79 98; E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

Internet-Seite: www.frauengesundheitszentrum.eu

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag von 15.00-19.00 Uhr

Hier bekommen Sie Psycho-Therapie.

Auf der letzten Seite erklären wir, was Psycho-Therapie ist.

Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.

Hier bekommen Sie auch Beratung zu Sexualität,

Verhütungs-Mittel, Schwangerschaft, Körper und Gesundheit.

Diese Beratungs-Stelle ist nur für Frauen.

Klinisch forensische Untersuchungs-Stelle



Universitätsplatz 4, 2.Stock
8010 Graz

Notfallnummer: 0664 – 84 38 241

Internet-Seite: <http://cfi.lbg.ac.at>

E-Mail: office@sfi.lbg.ac.at

Hier arbeiten Ärzte und Ärztinnen.

Die Ärzte oder Ärztinnen untersuchen Sie, wenn sie verletzt sind.

Oder wenn jemand Sie vergewaltigt hat.

Sie machen Bilder von den Verletzungen.

Dort bewahren die Bilder auch auf.

Und sie sammeln Spuren und Beweise.

Das ist wichtig, wenn Sie den Täter bei der Polizei anzeigen möchten.

Die klinisch forensische Untersuchungs-Stelle ist rund um die Uhr geöffnet.
Das bedeutet, dass sie immer hingehen können.
Auch in der Nacht.
Sie müssen nur vorher anrufen.
Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Verein Frauenhäuser Steiermark - Notruf für Frauen



Tel: 0316 - 42 99 00

Fax: 0316 – 42 99 00 – 18

E-Mail: beratung@frauenhaeuser.at

Internet-Seite: www.frauenhaeuser.at

Hier können Sie hingehen, wenn Sie zu Hause Gewalt erleben.
Hier bekommen Sie Hilfe, wenn Sie Angst haben nach Hause zu gehen.
Hier können Sie auch eine Zeit lang wohnen.
Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.
Vielleicht möchten sie bei der Polizei erzählen, was passiert ist.
Die Mitarbeiterinnen begleiten Sie dabei.
Das nennt man Prozess-Begleitung.
Frauenhäuser sind nur für Frauen.

Beratungs-Stelle Lebenshilfe Graz - Umgebung und Voitsberg



Conrad- v.- Hötzendorfstr. 37 a

8010 Graz

Tel: 0316 - 71 55 06 850

E-Mail: beratung@lebenshilfe-guv.at

Internet-Seite: www.lebenshilfe-guv.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr

Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.
Das kostet nichts.
Hier bekommen Sie Psycho-Therapie.
Eine Psycho-Therapie kostet etwas.
Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.

Gehörlosen-Ambulanz  

Marschallgasse 12
8020 Graz
Tel: 0316 7067-5300
SMS: 0664 96 73 490
Fax: 0316 7067-5309
E-Mail: gl.ambulanz@bbgraz.at
Internet-Seite: www.barmherzige-brueder.at

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag von 7.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch von 13.30 – 18.30 Uhr
Dienstag und Freitag nach Vereinbarung

Diese Stelle ist speziell für hörbeeinträchtigte Menschen.
Hier bekommen Sie Beratung (Medizin, Sozialarbeit, Psychologie).
Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.
Hier bekommen Sie psychologische und soziale Beratung und Betreuung.
Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können die Gebärdensprache.

alpha nova Betriebs-Gesellschaft mbH 
Fach-Stelle. hautnah.
Für Sexualität, Beziehung und Behinderung

Römerstrasse 92
8401 Kalsdorf
Tel: 03135 563 82 – 27
E-Mail: hautnah@alphanova.at
Internet -Seite: http://www.alphanova.at/fachstelle_hautnah.html

Sie können einen Beratungs-Termin ausmachen.
Sie bekommen Informationen über Sexualität, über Frausein und Mannsein.
Sie bekommen Informationen über Ihre Rechte.
Diese Beratungs-Stelle ist für Frauen und Männer.
Die Beratung kann man am Telefon oder persönlich in Kalsdorf oder in Graz bekommen.

Polizeinotruf



Telefon: 133

Notruf für Gehörlose: 0800 133 133

Hier können Sie anrufen wenn, sie dringend Hilfe brauchen.

Ö3 Hitradio Sorgentelefon



Tel: 116 123

Hier können Sie anrufen.

Von Montag bis Sonntag von 16.00 bis 24.00 Uhr

Hier bekommen Sie Beratung am Telefon.

Hier können Sie abends und in der Nacht mit jemandem sprechen.

Helpchat



Helpchat bedeutet Hilfe durch Schreiben.

Internet-Seite: www.haltdergewalt.at

Öffnungszeiten: Montag von 19.00 bis 22.00 Uhr

Hier bekommen Sie Beratung.

Sie müssen dazu einen Computer benutzen.

Dann können Sie mit einer Beraterin in einem Chat schreiben.

Hier müssen Sie nichts bezahlen.

Frauen –Helpline gegen Männer-Gewalt



Helpline bedeutet Hilfe-Telefon

Tel: 0800 22 25 55

Hier können Sie immer anrufen.

Am Tag und in der Nacht.

Hier bekommen Sie Beratung am Telefon.

Hier bekommen Sie Informationen über Ihre Rechte.

E-Mail: frauenhelpline@aoef.at

Internet-Seite: www.frauenhelpline.at

Es gibt auch eine App für ihr Smartphone.

Hier können Sie diese App auf Ihr Handy installieren:

Sie brauchen einen Bar-Code Scanner auf Ihrem Smartphone.

Damit machen Sie ein Foto vom QR –Code und installieren die App.

Oder:

Öffnen Sie Google Playstore
auf Ihrem Smartphone.

Suchen Sie nach: fem:Help

Dann können Sie die App installieren.

QR-Code für Android

Zum Beispiel: Samsung



Oder:

Öffnen Sie den App-Store
auf Ihrem I phone.

Suchen Sie nach: fem:Help

Dann können Sie die App
installieren

QR-Code für IOS/iPhone:

Zum Beispiel: I-Phone oder I-Pad



Kapitel 3: Was ist Psycho-Therapie?



Manchmal kann die Seele einer Person krank werden.
Das passiert, wenn jemand schlimme Sachen erlebt hat.
Zum Beispiel, wenn jemand sexuelle Gewalt erlebt hat.
Dann geht es dieser Person sehr schlecht.
Vielleicht hat sie große Angst.
Vielleicht kann sie nicht mehr essen.
Vielleicht möchte sie gar nicht mehr leben.
Dann braucht sie Hilfe.
Eine Psycho-Therapeutin oder ein Psycho-Therapeut kann ihr dabei helfen, dass es
ihr wieder besser geht.



Das nennt man dann Psycho-Therapie.
Manchmal sagt man auch nur Therapie.
Weil das kürzer ist.
Die Therapie kostet etwas.
Manchmal bezahlt die Kranken-Kasse etwas dazu.
Die Therapeutinnen und Therapeuten helfen Ihnen, damit Sie nicht alles bezahlen
müssen.

Wenn Sie mehr über Psycho-Therapie wissen wollen, können Sie im Internet hier die Broschüre vom Verein Ninlil lesen.

Internet-Seite: <http://www.ninlil.at/kraftwerk/dokumente/therapeutinnen.pdf>

Hier finden Sie einen Link zu einer Liste mit Psycho-Therapeuten und Psycho-Therapeutinnen in Graz

http://www.hazissa.at/files/7214/1570/7657/Psycho_Therapeuten_Liste_Graz.pdf



Hazisja 
Prävention sexualisierter Gewalt

GRAZ
FRAUEN &
GLEICHSTELLUNG