



# INFOBLATT

## SIE HABEN EINEN ÜBERGRIFF ERLEBT?

Es ist toll, dass Sie sich an eine Ansprechperson gewandt haben! Belästigung und Diskriminierung aufzuzeigen braucht viel Mut. Manchmal kommen Fragen, Gedanken oder Gefühle erst dann, wenn die Situation schon vorbei ist. Hat man richtig reagiert? Ist es normal, wie man sich fühlt? Manchmal geht einem das Erlebte immer wieder durch den Kopf. Falls es auch bei Ihnen so ist, können wir gerne darüber sprechen.

**Vertraulich, kostenlos und auch anonym.**

**afz** autonomes  
Frauzentrum

**Frauen**



Wie können Sie nun gut für sich sorgen?  
Wen möchten Sie um sich haben?  
Hören Sie gut auf Ihr eigenes Gefühl.

---

Darüber sprechen dürfen, hilft.  
Darüber sprechen müssen, schadet.

---

Es gibt keine „falsche“ Reaktion.  
Alle Gefühle sind normal.

---

Überlegen Sie eine Anzeige? Schreiben Sie Ihre Erinnerung auf, solange sie frisch ist.

---

### **AUTONOMES FRAUZENTRUM**

Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt an Frauen\* und Mädchen

0732 602200  
hallo@frauenzentrum.at

[www.frauzentrum.at](http://www.frauzentrum.at)  
[www.sexuellegewalt.at](http://www.sexuellegewalt.at)