

**Zeitschrift:** Die Staatsbürgerin : Zeitschrift für politische Frauenbestrebungen  
**Herausgeber:** Verein Aktiver Staatsbürgerinnen  
**Band:** 53 (1997)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Selbstbewusst und aufmerksam  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-844939>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# SELBSTBEWUSST UND AUFMERKSAM

## EIN RATGEBER, NICHT NUR FÜR ÄLTERE FRAUEN



*Das Sozialdepartement der Stadt Zürich hat einen Ratgeber zum Thema "Frauen, Alter Sicherheit" herausgegeben. Zielgruppe sind ältere Frauen, die sich nach dem Eindunkeln nicht mehr auf die Strasse wagen, Frauen, die ihr Leben trotz allem nach eigenen Vorstellungen gestalten möchten. Sie sind eingeladen, ihren Ängsten ins Auge zu schauen und ihr Recht auf Bewegungsfreiheit geltend zu machen.*

Laut Kriminalstatistik sind ältere Frauen die am wenigsten gefährdete Bevölkerungsgruppe. Trotzdem äussern sie viel öfter Furcht vor Verbrechen als junge Männer, die am häufigsten Opfer von Gewalttaten werden. Die Broschüre unterscheidet sorgfältig, welche Angst berechtigt und in welchen Momenten Angst überflüssig ist.

### **URSACHEN DER ANGST**

Angstmachen war früher ein weit verbreitetes Erziehungsmittel für Mädchen. Wer erinnert sich nicht an den "Böölimann", an den netten Herrn, vor dem wir gewarnt wurden, weil er zu Unzeit Süssigkeiten verteilte... Diese pädagogisch gut gemeinten Worte wirken lange nach. Wer aus Angst vor den Mitmenschen daheim bleibt, erhält über die Sensationsmedien ein niederschmetterndes Bild von unserer Welt. Frau igelt sich ein und wird zunehmend einsamer, vielleicht verbitterter. Hier will die Broschüre mit ihren einfachen, klaren Ratschlägen Gegensteuer geben.

### **SELBSTSICHERHEIT IST LERNBAR**

"Selbstbewusst und aufmerksam" empfiehlt ihren Leserinnen, neue Kontakte zu knüpfen, denn auf die Dauer schützt das soziale Netz am besten vor Kriminalität. Frauen lernen, schrittweise selbstsicherer aufzutreten und zu unterscheiden, wer ihnen wohlgesinnt ist und wer nicht. Bei einem Ueberfall schreit die Angegriffene laut, "Feuer", gemäss Leitfaden ist dies ein

überzeugenderer Ruf als "Hilfe". Eine Frau, die sich wehrt, schreibt notfalls an eine Zeitung und unterstützt Politikerinnen und Politiker, die ihre Anliegen vertreten.

### **EINFACHE VORSICHTSMASSNAHMEN**

Gegen einen Entreissdiebstahl kann sich Frau wehren, indem sie in ihre Kleider Innentaschen einnäht, wie sie bei Männerkleidern längst selbstverständlich sind. Im Zweifelsfall ist jedoch die Gesundheit wichtiger als die Handtasche, also keinen Beckenbruch riskieren, nur um den Hausschlüssel zu retten.. Unbekannte haben in einer fremden Wohnung nichts zu suchen, weder als Spendensammler noch als falsche Handwerker.

"SELBSTBEWUSST &  
AUFMERKSAM.  
FRAUEN; ALTER UND  
SICHERHEIT"  
GRATIS  
ZU BEZIEHEN BEI:  
SOZIALDEPARTEMENT  
DER STADT ZÜRICH,  
KONTAKTSTELLE  
OPFERHILFE, AMTS-  
HAUS HELVETIA-  
PLATZ, POSTFACH,  
8026 ZÜRICH.  
TEL. 246 66 37/14

### **GEWALT IN DER FAMILIE UND IM HEIM**

Die Broschüre spricht mutig das Tabu-Thema Gewalt in der Familie und im Heim an. Sie ermuntert die ältere Frau, über ihre Probleme zu sprechen und sich nicht alles gefallen zu lassen. Andererseits verschweigt sie nicht, wie schwierig es für Angehörige sein kann, wenn sie allzu lange mit Pflegeaufgaben belastet werden. Auch in diesem Bereich skizziert die Broschüre vorbeugende Massnahmen.

### **SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE**

Selbst Grossmutter und Grosstante körperlichen und geistigen Reserven werden im Selbstverteidigungskurs geweckt. Allerdings gilt es, sorgfältig das Kursangebot zu prüfen, denn Frau soll keine falsche Heldin werden und sich beim Hinfallen nicht verletzen.

Die Broschüre speist ihre Leserinnen nicht mit pfannenfertigen Rezepten ab, doch zeigt sie konsequent Möglichkeiten auf, wie sich ältere Frauen zuhause und in der Öffentlichkeit selbstbewusster bewegen können. Eine Reihe nützlicher Adressen ergänzt die schön illustrierten Ausführungen.

"Selbstverteidigung können Sie täglich üben. Je öfter Sie sich Respekt verschaffen, desto leichter fällt es Ihnen. Oder umgekehrt: Je öfter Sie sich schlechte Behandlung gefallen lassen, desto mehr schrumpft Ihr Selbstbewusstsein, und das ist gefährlich. Sagen Sie höflich und bestimmt, was Sie stört."