



Worte wirken. Sprache bewegt.

Unser Glossar lädt ein, neugierig zu bleiben, Missverständnisse auszuräumen und gemeinsam sprachlich sicherer zu werden.

Denn: Sprache schafft Bewusstsein und ermöglicht Veränderung. Viele Begriffe aus der Awarenessarbeit sind nicht allen geläufig, und das ist vollkommen in Ordnung.

Dieses Glossar bietet zentrale Begriffe rund um Schutz, Diskriminierung, Vielfalt und Empowerment. Es soll dabei unterstützen, ein gemeinsames Verständnis zu schaffen, Sprachbarrieren abzubauen und sensibel mit Vielfalt, Macht und Schutzstrukturen umzugehen.

Die Erklärungen sind bewusst einfach gehalten und können als Grundlage für gemeinsame Reflexion und Austausch genutzt werden.

Wenn Ihnen ein Begriff fehlt oder Sie Ideen für Ergänzungen haben, laden wir Sie herzlich ein, uns diese mitzuteilen. Dieses Glossar lebt vom gemeinsamen Weiterdenken.

✉ info@vertrauensstelle.at



Zentrale Begriffe der Präventionsarbeit

Awareness	Aufmerksamkeit und Bewusstsein für diskriminierendes, grenzverletzendes oder gewaltvolles Verhalten.
Awareness-Arbeit	Awareness-Arbeit sorgt dafür, dass Probleme erkannt, benannt und angegangen werden.
Awareness-Team	Gruppe von speziell geschulten Ansprechpersonen in einer Organisation, zuständig für Präventionsarbeit und Unterstützung im Anlassfall.
Schutzstruktur	Alle Maßnahmen und Abläufe, die Betroffene vor Grenzverletzungen oder Machtmissbrauch schützen – z. B. Meldewege, Ansprechpersonen, Schutzkonzepte.
Meldeweg	Festgelegte, möglichst barrierefreie Möglichkeit, Übergriffe oder Verdachtsmomente zu melden (z. B. Online-Formular, externe Stelle, Vertrauensperson).
Vertrauensperson	Benannte Person als erste Anlaufstelle für Betroffene oder Beobachtende. Sie hören zu, begleiten, vermitteln und unterstützen – keine Ermittlungsstelle, keine Disziplinarmaßnahmen.
Grenzverletzung	Handlung oder Verhalten, das persönliche oder berufliche Grenzen einer anderen Person missachtet – von verbalen Übergriffen bis hin zu körperlicher Gewalt.
Diskriminierung	Ungleichbehandlung und Abwertung aufgrund bestimmter Merkmale wie zum Beispiel Geschlechtsidentität, Sexueller Orientierung, Hautfarbe, Religion, Alter, Behinderung, etc.
Rassismus	Diskriminierung oder Abwertung von Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft und/oder Religion.
Sexismus	Diskriminierung oder Abwertung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts.
Trans*feindlichkeit	Diskriminierung oder Abwertung von Menschen aufgrund ihrer Trans*identität.
Queerfeindlichkeit	Diskriminierung von Personen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und/oder geschlechtlichen Identität, die von der cis-heteronormativen Norm abweicht.
Ableismus	Diskriminierung oder Abwertung von Menschen mit Behinderung, oft durch gesellschaftliche Annahmen über „Normalität“.
Alterismus	Diskriminierung oder Abwertung von Menschen aufgrund ihres Alters.
Gewaltformen	<ul style="list-style-type: none">• Psychische Gewalt: Beschimpfungen, Drohungen, Erniedrigungen, emotionaler Druck• Sexuelle Gewalt: Ungewollte Berührungen, sexistische Sprüche, Nötigung• Physische Gewalt: Körperliche Angriffe, Schläge, Festhalten• Strukturelle Gewalt: Benachteiligung durch Regeln, Machtmissbrauch, systematische Ausgrenzung• Ökonomische Gewalt: ökonomischer Druck, Ungleichheit, Vorenthalten von Geldern

Intersektionalität	Das Zusammenwirken mehrerer Diskriminierungsformen (z. B. Geschlecht, Herkunft, Behinderung), wodurch Menschen in mehrfacher Hinsicht betroffen sein können.
Diskriminierungsschutz	Rechtliche Grundlagen, die Benachteiligung aufgrund bestimmter Merkmale untersagen (z. B. Gleichbehandlungsgesetz).
Machtmissbrauch / Machtasymmetrie	Das Ausnutzen eines (strukturellen oder persönlichen) Ungleichgewichts an Einfluss, Wissen oder Ressourcen. Führt zu Abhängigkeiten und erhöhtem Schutzbedarf.
Code of Conduct (Verhaltenskodex)	Schriftlich festgelegte Regeln und Prinzipien für das Miteinander in einer Organisation. Schafft Orientierung und Verbindlichkeit.
Allyship / Verbündetenschaft	Das aktive Eintreten für die Rechte und das Wohl anderer, besonders marginalisierter Gruppen, ohne selbst betroffen zu sein.
Empowerment	Stärkung von Menschen und Gruppen, damit sie selbstbestimmt handeln und für ihre Rechte eintreten können.
Gaslighting	Systematisches Verunsichern oder Leugnen von Wahrnehmungen, sodass Betroffene an sich selbst zweifeln.
Trigger	Ein Reiz oder eine Situation, die bei Menschen starke emotionale Reaktionen oder Erinnerungen an belastende Erfahrungen auslösen kann.
Retraumatisierung	Das erneute Auslösen traumatischer Gefühle oder Erinnerungen durch Situationen, Gespräche oder Handlungen.
Intervention	Maßnahmen, die im Anlassfall ergriffen werden, um Betroffene zu schützen, Situationen zu klären und weitere Schäden zu verhindern.
Intervision	Strukturierter, kollegialer Austausch innerhalb eines Teams, um Fälle oder Herausforderungen gemeinsam zu reflektieren und voneinander zu lernen.
Selbstfürsorge	Strategien und Maßnahmen, um eigene Grenzen zu wahren, mit Belastungen umzugehen und die eigene Gesundheit zu schützen, besonders wichtig in belastenden Rollen.
Supervision	Externe Beratung oder Reflexion für Einzelne oder Teams, um schwierige Situationen zu besprechen, Handlungssicherheit zu gewinnen und Entlastung zu erfahren.
Vertraulichkeit	Die Zusicherung, dass Informationen aus Gesprächen oder Meldungen nicht ohne Einverständnis weitergegeben werden.
Whistleblowing	Das vertrauliche Melden von Missständen oder Regelverstößen innerhalb einer Organisation.
Safer Space / Schutzraum	Safer Space betont die Bemühung aktiv daran zu arbeiten, Diskriminierungen zu minimieren und Betroffenen einen geschützten Rahmen zu geben, wohl wissend, dass absolute Sicherheit nicht garantiert werden kann.
Brave Space	Ein Raum, der nicht nur Sicherheit bietet, sondern auch dazu einlädt, mutig unterschiedliche Perspektiven zu teilen und schwierige Themen respektvoll anzusprechen.
Vertrauensstelle	Unabhängige, vertrauliche Anlaufstelle für Betroffene und Hinweisgebende. Sie berät, unterstützt und vermittelt weiter, wahrt die Anonymität und übernimmt keine Sanktionen.

Ombudsstelle	Unabhängige, neutrale Anlaufstelle für Beschwerden und Hinweise auf Missstände. Sie bietet vertrauliche Beratung, vermittelt bei Konflikten und unterstützt Betroffene, ohne selbst Sanktionen auszusprechen. Ziel ist eine faire Klärung und die Verbesserung von Strukturen.
Fachstelle	Spezialisierte Beratungs- und Anlaufstelle mit Expertise zu einem bestimmten Thema (z. B. Gewalt, Diskriminierung, Recht). Sie bietet Beratung, Unterstützung, Fortbildungen und hilft bei der Entwicklung und Umsetzung von Schutzmaßnahmen.
Barrierearmut	Das Bemühen, Angebote möglichst zugänglich zu gestalten, nicht nur im baulichen Sinne, sondern z. B. auch sprachlich oder digital.
Barrierefreiheit	Gestaltung von Angeboten und Informationen so, dass sie für möglichst alle zugänglich sind: z. B. durch einfache Sprache, digitale Formate, inklusive Kommunikation.
Schutzkonzept	Systematisch entwickelter Maßnahmenplan zum Schutz vor Gewalt, Diskriminierung und Machtmissbrauch. Enthält Regeln, Meldewege, Reaktionsabläufe, Fortbildungen und Reflexion und wird regelmäßig überprüft und angepasst.
Dokumentation	Sachliches, zeitnahes Festhalten von Vorfällen, Gesprächen oder Abläufen; Wichtig für Sicherheit, Transparenz und Nachvollziehbarkeit.
Triggerwarnung	Hinweis auf potenziell belastende oder retraumatisierende Inhalte (z. B. Gewalt, Diskriminierung), damit Betroffene sich schützen können.
Deeskalation	Strategien und Techniken zur Beruhigung und Vermeidung von Konflikten oder Eskalationen.
Partizipation	Aktive Beteiligung und Mitbestimmung aller Betroffenen und Interessierten an Prozessen und Entscheidungen.
Mehrfachzugehörigkeit/ Mehrfachdiskriminierung	Menschen, die aufgrund mehrerer Merkmale (z. B. Geschlecht, Herkunft, Behinderung) gleichzeitig Diskriminierung erfahren.
Othering	Das „Andersmachen“ von Menschen oder Gruppen durch Sprache, Verhalten oder Strukturen, was zu Ausgrenzung führen kann.
Tokenism (Alibi-Inklusion)	Scheinbare Einbeziehung von marginalisierten Gruppen ohne echte Mitsprache oder Veränderung von Machtstrukturen.
Mikroaggression/Microaggressions	Oft unbeabsichtigte, aber verletzend oder abwertende Bemerkungen oder Handlungen gegenüber marginalisierten Personen.
Strukturelle Diskriminierung	Diskriminierung, die nicht (nur) durch Einzelpersonen, sondern durch Organisationen, Gesetze oder gesellschaftliche Normen wirkt.
LGBTQI+/Queer*	Abkürzung für lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, queer, inter* und weitere nicht-heteronormative Identitäten. Der Begriff Queer dient oft als Sammelbegriff für Menschen, die von der Mehrheitsnorm in Bezug auf Geschlecht oder Sexualität abweichen.
Trans*	Oberbegriff für Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht (immer) mit dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Das Sternchen steht für die Vielfalt von trans* Identitäten.

Cis	Bezeichnet Personen, deren Geschlechtsidentität mit dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.
Nicht-binär	Identität außerhalb der männlich/weiblich-Zuordnung. Nicht-binäre Personen fühlen sich weder (nur) als Mann noch (nur) als Frau.
Misgenderern	Die Verwendung falscher Pronomen oder Anredeformen für eine Person, meist gegen deren Geschlechtsidentität gerichtet.
Deadnaming	Das absichtliche oder unbeabsichtigte Nennen des früheren, nicht mehr genutzten Namens einer trans* Person. Gilt als diskriminierend.
BIPOC	Abkürzung für Black, Indigenous and People of Color. Selbstbezeichnung für Menschen, die Rassismus erfahren und sich nicht als weiß definieren.
Migrationserfahrung	Bezieht sich auf Menschen, die selbst oder deren Vorfahren nach Österreich/... eingewandert sind.
Sichtbare/unsichtbare Behinderung	Behinderung, die von außen wahrnehmbar ist (z. B. Rollstuhl) oder nicht (z. B. chronische Erkrankungen, psychische Beeinträchtigungen).
Gendergerechte Sprache	Sprache, die alle Geschlechter sichtbar macht und anspricht - etwa durch geschlechtsneutrale oder inklusive Formulierungen.
Empowernde Sprache	Worte und Formulierungen, die Menschen stärken, respektieren und auf Augenhöhe ansprechen.
FLINTA	Abkürzung für Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Personen. Der Begriff benennt Personen, die aufgrund ihrer Geschlechtsidentität oder körperlichen Merkmale patriarchale, cis- und heteronormative Ausschluss- und Machtverhältnisse erfahren.
Antisemitismus	Feindseligkeit, Vorurteile oder Gewalt gegenüber Jüdinnen und Juden – in Geschichte, Alltag oder strukturellen Zusammenhängen

Dieses Glossar ist ein Anfang, kein Abschluss: Es soll Mut machen, sich auf neue Begriffe und Perspektiven einzulassen, Fragen zu stellen und Unsicherheiten auszuhalten. Wir laden Sie ein, an der Weiterentwicklung mitzuwirken, denn Sprache lebt, und unser gemeinsames Ziel ist ein inklusiver, sicherer und solidarischer Umgang miteinander.

 info@vertrauensstelle.at

 [vertrauensstelle.at](https://www.vertrauensstelle.at)