

10 Punkte für Zivilcourage

Auch Sie können Zeuge einer bedrohlichen Situation werden, bei der Menschen in der Öffentlichkeit angegriffen, beleidigt oder bedroht werden. Es ist dann nicht einfach, sich richtig zu verhalten. Gar nichts zu tun ist aber ganz falsch! Schon Kleinigkeiten, wie z.B. mit dem Handy die Polizei anzurufen

oder Passanten um Hilfe zu bitten, können große Wirkung haben. Mit diesen 10 Hinweisen für couragiertes Handeln, die jeder anwenden kann, wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie wirkungsvoll helfen können, ohne dass Sie sich dabei selbst in Gefahr bringen.

01 SEIEN SIE VORBEREITET

- » **Denken** Sie sich eine Situation aus, in der ein Mensch belästigt, bedroht oder angegriffen wird (z. B. ein Mädchen wird in der Bahn von zwei Männern angepöbelt).
- » **Überlegen** Sie, was Sie in einer solchen Situation fühlen würden.
- » **Überlegen** Sie, wie Sie in einer solchen Situation handeln würden.

02 BLEIBEN SIE RUHIG

- » **Konzentrieren** Sie sich darauf, das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben. Lassen Sie sich nicht ablenken von Gefühlen wie Angst oder Ärger.

03 HANDELN SIE SOFORT

- » Reagieren Sie immer **sofort**, erwarten Sie nicht, dass ein anderer hilft. Je länger Sie zögern, desto schwieriger wird es, einzugreifen.

04 HOLEN SIE HILFE

- » In der Bahn: Nehmen Sie Ihr Handy und rufen Sie die Polizei (Tel. 110) oder ziehen Sie die **Notbremse**.
- » Im Bus: **Alarmieren** Sie den Busfahrer.
- » Auf der Straße: Schreien Sie laut, am besten »**Feuer!**«, darauf reagiert jeder.

05 ERZEUGEN SIE AUFMERKSAMKEIT

- » **Sprechen Sie andere Zuschauer persönlich an**. Ziehen Sie sie in die Verantwortung: »Sie in der gelben Jacke, können Sie bitte den Busfahrer rufen?«.
- » **Sprechen Sie laut und mit fester Stimme**. Das gibt Ihnen Selbstvertrauen und ermutigt andere zum Einschreiten.

06 VERUNSICHERN SIE DEN TÄTER

- » **Schreien Sie laut! Machen Sie auf sich aufmerksam!**

07 HALTEN SIE ZUM OPFER

- » Nehmen Sie **Blickkontakt zum Opfer** auf. Das vermindert seine Angst.
- » Sprechen Sie das Opfer **direkt** an: »Ich helfe Ihnen«.

08 WENDEN SIE KEINE GEWALT AN

- » Begeben Sie sich nicht **unnötig** in Gefahr.
- » Fassen Sie den Täter **niemals** an, er kann dann schnell aggressiv werden.
- » Setzen Sie **keine Waffen** ein, diese führen häufig zur Eskalation.

09 PROVOZIEREN SIE DEN TÄTER NICHT

- » **Siezen** Sie den Täter, damit andere nicht denken, Sie würden ihn kennen.
- » Starren Sie dem Angreifer **nicht direkt** in die Augen, das könnte ihn noch aggressiver machen.
- » Kritisieren Sie sein Verhalten, nicht aber seine Person.
- » Lassen Sie sich selbst nicht provozieren, bleiben Sie ruhig.

10 RUFEN SIE DIE POLIZEI (TEL. 110)

- » **Beobachten** Sie genau und merken Sie sich Gesichter, Kleidung und Fluchtweg der Täter.
- » **Erstatten Sie Anzeige** bei der Polizei (**persönlich** oder **telefonisch** oder über das **Internet**: www.polizei.sachsen.de/onlinewache/onlinewache.asp).
- » Stellen Sie sich als **Zeuge** zur Verfügung.

- » das Förderprogramm »Weltoffenes Sachsen für Demokratie und Toleranz«
- » den Landkreis Sächsische Schweiz
- » die Stadt Pirna
- » die Ostsächsische Sparkasse Dresden