

ZEHN HANDLUNGSTIPPS FÜR ZIVILCOURAGE IM ALLTAG



1. HINSEHEN STATT WEGSEHEN

Beobachte aufmerksam, erkenne Unrecht und ignoriere es nicht.
→ Beispiel: Du bemerkst, wie in der U-Bahn jemand beleidigt wird – du schaust nicht weg, sondern bleibst aufmerksam.



2. SICHERHEIT GEHT VOR

Bringe dich nicht selbst in Gefahr – handle überlegt und innerhalb deines Handlungsspielraums.
→ Beispiel: Du siehst gewalttätige Personen. Du gehst nicht allein dazwischen, sondern suchst dir Unterstützung oder rufst die Polizei.



3. VERBÜNDETE SUCHEN

Gemeinsam ist man stärker – sprich andere Anwesende direkt an.
→ Beispiel: In einer vollen Straßenbahn, in der ein Vorfall passiert, sagst du laut: „Sie mit der Brille, bitte helfen Sie mir!“ oder „Sie mit dem grünen Mantel, rufen Sie jetzt bitte die Polizei!“



4. BETROFFENE STÄRKEN

Stelle dich sichtbar auf die Seite der betroffenen Person, signalisiere Solidarität und sprich sie direkt an.
→ Beispiel: Du setzt dich neben die Person, die belästigt/beschimpft, etc. wird und sprichst sie direkt an „Soll ich bei Ihnen bleiben?“ oder du tust einfach so, als würdest du sie kennen „Hey, lang nicht mehr gesehen. Sollen wir gemeinsam da rüber gehen?“



5. DISTANZ SCHAFFEN bzw. ABLENKEN

Unterbrich die Situation/den Angriff, indem du Ablenkung schaffst.
→ Beispiel: Du stellst dich zu einer Person, die belästigt wird, und fragst z.B. laut nach dem Weg. Tu so, als würdest du die Konfliktsituation gar nicht bemerken, um sie zu unterbrechen. Gleichzeitig kannst du versuchen, die betroffene Person von der Situation zu entfernen, z.B. bitte die Person, dir den Weg zu zeigen.



6. KLAR UND DEUTLICH SPRECHEN

Setze deine Stimme selbstbewusst ein.
→ Beispiel: Du sagst mit fester Stimme: „Hören Sie sofort auf, so zu reden!“ oder „Hören Sie auf!“ oder „Das ist nicht okay!“



7. DOKUMENTIEREN UND BEWEISE SICHERN

Falls möglich, dokumentiere die Situation mit dem Handy, ohne die betroffene Person oder dich zu gefährden.
→ Beispiel: Du filmst eine Vorfallsituation (unbemerkt) mit dem Handy oder merkst dir Merkmale der Täter:innen, um später der Polizei Auskunft geben zu können.



8. NOTRUF WÄHLEN

Rufe Polizei, Feuerwehr oder Rettung und gib so präzise Informationen wie möglich an.
→ Beispiel: Du entscheidest dich, Hilfe zu holen und rufst **112** (allg. europäischer Notruf), **122** (Feuerwehr), **133** (Polizei) oder **144** (Rettung) schilderst Ort, Situation und Anzahl der Beteiligten.



9. NACHSORGE LEISTEN

Kümmere dich auch nach der Situation um die betroffene Person – z. B. beruhigen, zuhören, begleiten.
→ Beispiel: Nach einem Vorfall begleitest du die betroffene Person zur Polizei oder bietest an, dass du als Zeug:in zur Verfügung stehst.



10. ZIVILCOURAGE TRAINIEREN

Nutze in Zivilcourage-Workshops, um deine Handlungsmöglichkeiten zu trainieren und Sicherheit zu gewinnen. Zivilcourage muss geübt werden!
→ Auf www.sos-zivilcourage.at findest du eine Liste an Organisationen in Österreich, die Zivilcourage-Trainings anbieten.



Mehr Infos auf: www.sos-zivilcourage.at

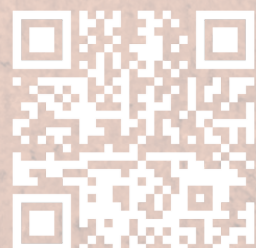
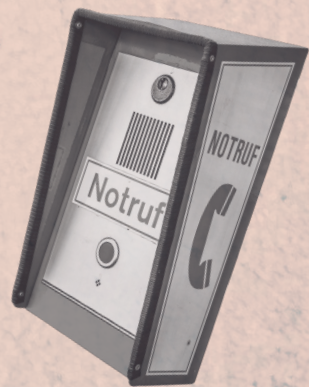
**SOS
MITMENSCH**



6 wichtige Regeln für ZIVILCOURAGE



1. **Helfen, wenn Hilfe gebraucht wird!**
2. **Andere aktiv zur Mithilfe auffordern!**
3. **Aufmerksam beobachten!**
4. **Europäischen Notruf 112 wählen!**
5. **Wenn nötig Erste Hilfe leisten!**
6. **Sich als Zeug:in melden!**



Mehr Tipps auf: www.sos-zivilcourage.at

**SOS
MITMENSCH**