Tipps für Zeugen und Helfer

1. Was bedeutet Zivilcourage?
Misch Dich ein, wenn Dir eine Situation merkwürdig vorkommt. Aber: Bring Dich nicht selbst in Gefahr. Manchmal reicht es schon, wenn Du laut sprichst oder Dich bewegst, um einen Täter oder eine Täterin von der Tat abzuhalten.

2. Du beobachtest am Bahnsteig, wie ein Jugendlicher bedrängt wird. Was solltest Du tun?
Mach lieber kein Foto. Durch das Fotografieren kann sich der Täter oder die Täterin provoziert fühlen und Du Dich dadurch selbst gefährden. Durch das Verbreiten oder Veröffentlichen von Gewaltdarstellungen (mit dem Handy) kannst Du Dich zudem selbst strafbar machen (§ 131 StBG).

3. Warum ist es wichtig, andere Personen anzusprechen, wenn Du helfen willst?
Fordere andere Personen direkt und aktiv zur Unterstützung auf! Warte nicht darauf, dass „schon irgendjemand irgendetwas unternehmen“ wird. Reagiere als Erste(r) – und mache andere gezielt auf die Situation aufmerksam. Einer direkten Ansprache kann sich niemand entziehen: „Sie, der Herr mit der blauen Jacke, helfen Sie mir bitte.“ Oder „Sie, die Dame mit dem bunten Kleid: Holen Sie die Polizei.“

4. Welche Möglichkeiten hast Du noch, um im Zug oder im Bahnhof Hilfe zu holen?
Bist Du in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, kannst Du Dich auch an das Personal oder den/die Zugführer/-in wenden. Viele Wagen haben eine direkte Sprechverbindung zum Fahrer, die Du meistens neben der Tür findest und mit einem Knopfdruck aktivieren kannst.

5. Was solltest Du der Polizei bei einem Notruf mitteilen?
Wähle den Notruf 110 und teile der Polizei mit:
- **Wer** du bist,
- **Was**, **Wo** und **Wann** es passiert ist,
- **Wie viele** Menschen betroffen sind.

Bleibe am Handy und warte auf Rückfragen.

6. Was solltest Du tun, wenn eine Person verletzt wurde?
Erste Hilfe kann Leben retten. Kümmere Dich unverzüglich um verletzte Personen und alarmiere den Rettungsdienst unter 112. Helfen kann jeder – auch wenn Du Dir das im ersten Moment nicht zutraust. Hol Dir Unterstützung von den Umstehenden, indem Du sie aktiv und direkt zur Mithilfe aufforderst.

7. Du beobachtest eine gefährliche Situation. Wie verhältst Du Dich am besten?
Manchmal sind die Täter oder Täterinnen offensichtlich stärker und zu jeder Art von Gewalt bereit. Achte auf räumliche Distanz zum Täter oder zur Täterin und sprich das Opfer an: „Kommen Sie her zu uns, wir helfen Ihnen!“

8. Wie kannst du mit dem Gefühl der Unsicherheit nach einem Vorfall umgehen?
Sich zu öffnen braucht Mut – aber es zeigt auch: Du übernimmst Verantwortung für Dich selbst. Es ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, Dich wieder sicher, handlungsfähig und selbstbewusst zu fühlen. Du entscheidest, wem Du dich anvertraust. Wichtig ist nur: Du musst nicht allein sein.

9. Mit wem kannst Du reden, wenn Du Opfer von Gewalt geworden bist?
Es ist sehr wichtig, dass Du Dich jemandem anvertraust, wenn Du Gewalt erlebt hast - aus mehreren Gründen: Viele Betroffene fühlen sich schuldig oder schämen sich - aber **Gewalt ist niemals Deine Schuld**. Darüber zu sprechen hilft Dir, das zu verstehen und loszulassen. Wenn Du Dich anvertraust, kannst **Du Hilfe bekommen** – emotional, rechtlich oder ganz praktisch. Niemand muss das allein durchstehen. Gewalt kann körperliche und seelische Spuren hinterlassen. Wenn Du schweigst, besteht die Gefahr, dass es schlimmer wird oder sich wiederholt. **Hilfe holen bedeutet, Dich selbst und vielleicht auch andere zu schützen.**

10. Warum ist es wichtig, dass Du als Zeuge bei der Polizei aussagst?
Viele Täter und Täterinnen kommen ohne Strafe davon, weil sich Zeugen nicht bei der Polizei melden. Sei es aus Angst, Zeitmangel oder einfach aus Bequemlichkeit. Die Polizei ist auf Deine Hilfe angewiesen. Deine genaue Beschreibung des Geschehens und des Täters kann ausschlaggebend für die Überführung der Schuldigen sein. Auch Du könntest einmal in eine Situation kommen, in der Du froh bist, die Unterstützung von Zeugen und Helfern zu bekommen.

#Zivilcourage

Lösungsbogen

BUNDESPOLIZEI