Leitfaden Zivilcourage

Manchmal ist es nur ein Gefühl – manchmal sind es Geräusche oder Schreie.
Doch wie können Sie in einer konkreten Situation Zivilcourage zeigen?

WENN SIE SICH SORGEN UM JEMANDEN MACHEN, GELTEN EINIGE GRUNDREGELN:

- → Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung
- → Bewahren Sie Ruhe!
- → Übernehmen Sie Verantwortung und reagieren Sie!
- → Ihre eigene Sicherheit hat Priorität! Bringen Sie Sich nicht selbst in Gefahr!
- → Wenn möglich, stimmen Sie sich mit der betroffenen Frau ab und handeln Sie nicht ohne deren Zustimmung. So stellen Sie sicher, dass die betroffene Frau einverstanden ist und sich nicht von Ihnen abwendet.

WELCHE MASSNAHMEN KÖNNEN SIE KONKRET SETZEN?

1. Stufe: Prävention

„Ich habe das Gefühl, dass eine Frau, z.B. meine Nachbarin Gewalt erfährt/unter Gewalt leidet."

- → **Direkte Unterstützung:** Sprechen Sie die Frau behutsam an. Beispielsweise:
  „Geht es Ihnen gut?"
  „Wie geht es Ihnen zuhause?"
  „Ich habe das Gefühl, Ihnen geht es nicht gut."
  Wenn sich die Frau Ihnen öffnet, hören Sie offen und unvoreingenommen zu.
  Nehmen Sie die Erzählung der Frau ernst und signalisieren Sie Hilfsbereitschaft.
- → **Unterstützung:** Holen Sie sich Unterstützung durch vertrauenswürdige Personen. Sie können sich mit ihnen über das Beobachtete austauschen. Sie können sich abstimmen oder gemeinsam Handlungen planen.

INFORMATIONEN BEREITSTELLEN:

Organisieren Sie Informationen über Hilfsangebote, z.B. auf www.stopp-gewalt.at:

- → Drucken Sie das „Stiegenhausplakat" aus und hängen Sie es auf.
- → Bestellen Sie den Sticker „Gemeinsam gegen Gewalt" und bringen Sie ihn z.B. am Postkasten oder am schwarzen Brett an.
- → Suchen Sie auf der Website die nächste Hilfseinrichtung wie eine Frauen- und Mädchenberatungsstelle heraus und geben Sie den Kontakt an die betroffene Frau weiter.
- → Fragen Sie auf der Gemeinde nach, welche Hilfseinrichtungen in der Nähe sind, und geben Sie den Kontakt weiter.

2. Stufe: Akute Situation – persönliches Einschreiten

„Ich höre, dass in der Nachbarwohnung Geschirr zerbrochen und geschrien wird!“

→ **Unterbrechen Sie die Eskalation/Dynamik:**
Läuten Sie an der Wohnungs- oder Haustür und stellen Sie eine einfache, konkrete alltägliche Frage: „Ich suche mein Paket- wurde es bei Ihnen abgegeben?“ oder „Könnte ich bitte etwas Milch haben?“ Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich Unterstützung z.B. durch ein Familienmitglied oder einen Nachbarn/eine Nachbarin.

→ **Zeigen von Präsenz:** Ein kurzes, unscheinbares Klingeln (auch an der Haustür) kann der betroffenen Person das Gefühl geben, nicht allein zu sein und die Möglichkeit bieten, sich Hilfe zu holen.

→ **Holen Sie Unterstützung:** Wenn Sie weiterhin Schreie oder Geräusche hören, rufen Sie die Polizei.

WICHTIG: GEFÄHRDEN SIE NIE IHRE EIGENE SICHERHEIT!

3. Stufe: Eskalation – Sofortmaßnahmen einleiten

„Ich sehe, wie ein Mann eine Frau schlägt oder misshandelt.“

→ **Sicherheit:** Bleiben Sie ruhig und bringen Sie sich in Sicherheit.
Reagieren Sie: Rufen Sie die Polizei! Sie können dies auch anonym tun.
Es kann sein, dass die betroffene Frau keine Anzeige erstatten möchte. Dies müssen Sie akzeptieren.

→ **Dokumentieren:** Wenn Sie in Sicherheit sind, notieren Sie Vorfälle (Datum, Uhrzeit, was passiert ist), um später bei Bedarf Beweise zu haben. Machen Sie Fotos von z.B. Sachbeschädigungen.

WENN SICH EINE FRAU AN SIE WENDET UND NACH HILFE FRAGT:

→ **Versorgung:** Bitten Sie die Frau in die Wohnung oder ins Haus, verschließen Sie die Tür, bieten Sie ihr ein Glas Wasser an.

→ **Unterstützung:** Glauben Sie ihr. Recherchieren Sie (wenn möglich gemeinsam mit ihr), wo es Unterstützungsangebote wie Frauenberatungsstellen oder Frauenhäuser gibt. Unterstützen Sie sie dabei, anzurufen und ihre Situation zu schildern. Wenn möglich und gewünscht, begleiten Sie sie.

→ **Bei Verletzungen:** Begleiten Sie die Frau ins Krankenhaus. Fragen Sie dort nach der Opferschutzgruppe. Verlangen Sie nicht nur die medizinische Versorgung der Frau, sondern auch eine Dokumentation der Verletzungen oder von zerrissener Kleidung. Diese Dokumentation ist unabhängig von einer allfälligen Anzeige. Die Beweise werden für mehrere Monate aufbewahrt. Eine Anzeige könnte daher auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

SELBSTFÜRSORGE:

→ Suchen Sie professionelle Hilfe z.B. bei einer Beratungsstelle. Dies ist auch möglich, wenn Sie Zeugin oder Zeuge von Gewalt sind, da auch miterlebte Gewalt psychisch belastet.

→ Sprechen Sie über das Erlebte. Sei es in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden.

→ Tun Sie sich etwas Gutes.

Land NÖ, Amt der NÖ Landesregierung
Abteilung Familien und Generationen – Fachstelle für Gewaltprävention
Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten · E-Mail: **post.f3@noel.gv.at** · Telefon: +43 (0) 2742 9005 13334

Alle Infos und weitere Vorlagen finden Sie unter
www.stopp-gewalt.at