



Zürich schaut hin

bei sexuellen und sexistischen Belästigungen*
bei negativem Verhalten gegen Lesben, Schwule und trans Menschen
bei Aggressionen im öffentlichen Raum und im Nachtleben

* Belästigung heisst, dass eine Person auf eine Art behandelt wird, die sie stört.

Was kann ich als Beobachter*in tun?

Hinschauen

Du bist eine Person, die darauf schaut, was in ihrer Umgebung passiert? Du möchtest nicht, dass anderen Menschen ein Unrecht geschieht, auch wenn du diese Menschen gar nicht kennst? Das ist wichtig für ein mutiges Handeln im öffentlichen Raum.




Einschätzen

Wann ist der richtige Moment, dich in die Situation einzumischen?

Das ist individuell verschieden: Es ist abhängig von der Situation und von deiner Tagesform. Schätze die Situation ein, bevor du dich für andere einsetzt.

- Kann die belästigte Person sich selbst helfen?
- Ist die Situation gefährlich?

Vielleicht hilft dir dabei das Ampel-System:

-  Die Situation ist nicht gefährlich, du kannst ohne Gefahr für dich dazu treten.
-  Die Situation ist kritisch, dazu treten ist zwar möglich, könnte aber gefährlich werden.
-  Die Situation ist gefährlich. Du bringst dich selbst in Gefahr, wenn du dazu trittst.

Rufe im Zweifel die Polizei: 117

Überlegt handeln

Eine wichtige Regel ist: **Ich helfe, aber ohne mich selbst in Gefahr zu bringen.**

Handle der Situation und deinen Möglichkeiten entsprechend.

Achte auf dein Gefühl und überfordere dich nicht.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu reagieren. Auch kleine Schritte sind oft ganz nützlich; manchmal nicht sofort in der aktuellen Situation, aber vielleicht später.

**Zürich
schaut
hin**

Gemeinsam
gegen Sexismus,
Homo- & Trans-
feindlichkeit



Handlungsmöglichkeiten

Je nach Situation und Einschätzung der Gefahr kannst du verschieden auf eine Belästigung oder einen Übergriff reagieren:

Im Freundeskreis

- **Nicht mitlachen**, wenn jemand sexistische Aussagen macht oder negativ über Lesben, Schwule und trans Menschen spricht.
- **Die Person, die belästigt, direkt ansprechen:** «Findest du diesen Kommentar okay?», «Was möchtest du mit diesem Kommentar erreichen?»
- **Eigene Meinung haben:** «Ich finde das nicht lustig/nicht okay, was du vorher gesagt/getan hast.» «Dieses Verhalten gegenüber Frauen, Männern, Lesben, Schwulen, trans Menschen stört mich. Ich mache da nicht mit.»
- **Sich auf die Seite der belästigten Person stellen:** «Ich finde es auch nicht okay, was mein*e Kolleg*in gerade gesagt/getan hat.»

Bei Unbekannten

Schätze zuerst die Situation und deine eigene Tagesform ein

(siehe auch oben unter «Einschätzen»):

- Ist es eine Situation, die für dich gefährlich werden könnte?
- Fühlst du dich im Moment gut genug, um an die Situation heranzutreten?
- Sind noch andere Personen da, die dich unterstützen könnten?

Zürich
schaut
hin

Gemeinsam
gegen Sexismus,
Homo- & Trans-
feindlichkeit



Wenn du einer Person helfen möchtest, hast du verschiedene Möglichkeiten:

- **Sprich die belästigende Person ruhig und sachlich an, provoziere nicht. Werde nicht persönlich.**
«Ich habe gehört/gesehen, was Sie gerade gesagt/getan haben. Das ist nicht okay.» Bleibe immer beim «Sie», auch wenn die Person dich duzt, viel jünger, grob und/oder betrunken ist.
- **Fasse die belästigende Person nicht an.**
Berührungen provozieren häufig noch mehr. Halte Distanz – so kannst du auch besser wegrennen, wenn es gefährlich wird.
- **Konzentriere dich auf die belästigte Person.**
Unterstütze mit deinem Handeln die belästigte Person. Das kannst du tun, indem du Blickkontakt suchst, dich neben sie stellst, ein Gespräch mit ihr anfängst, sie aus der Situation bringst.
- **Sprich die belästigte Person an:** «Ich habe gesehen/gehört, was passiert ist. Ich finde das nicht okay.» «Brauchst du/brauchen Sie Hilfe?»
- **Unterstützung suchen:** Gibt es Personen, welche die Belästigung auch gehört oder gesehen haben? Vielleicht können sie dich unterstützen. Sprich die Personen direkt an und fordere sie zur Mithilfe auf: «He, Sie in der roten Jacke. Könnten Sie jemanden vom Sicherheitsdienst holen/die Polizei anrufen?»
- **Autoritätspersonen rufen:** Bus-Chauffeur*in, Bar-Keeper, Sicherheitspersonal
- **Kümmere dich um das Opfer:** Hilfe organisieren, als Zeug*in bereitstehen, Opfer an einen sicheren Ort begleiten

Wenn du selbst belästigt wirst

- Sag der Person, die dich belästigt, dass du das nicht willst und dass er/sie damit aufhören soll. Lass dich nicht auf eine Diskussion ein.
- Such dir Hilfe bei Bekannten oder Personen im Umfeld.
- Autoritätspersonen rufen: Bus-Chauffeur*in, Bar-Keeper, Sicherheitspersonal
- Die Polizei (117) und/oder eine Beratungsstelle kontaktieren
- Die Belästigung melden und weitere Infos erhalten: zuerich-schaut-hin.ch

Quellen:

[Amnesty International Schweizer Sektion](#)

Tipps für Zivilcourage: [HEHJU-Flyer](#)

Universität Zürich, Psychologisches Institut, Diskussionspapier Entwurf Zivilcourage Selbsttest

