

MITBRING- LUNCH

Thema:
"Was mache ich,
wenn.."

04. Juli 2025

12:00 Uhr

TSG, Raum U1.023



„Was tue ich, wenn ...“

„... ich Zeug*in von Belästigung oder
diskriminierendem Verhalten werde?“

➡ How to be an ACTIVE BYSTANDER

„5 D's of Bystander Intervention“

Die „5 D's of Bystander Intervention“ sind ein fünf Punkte-Plan mit verschiedenen Verhaltensoptionen, die helfen sollen, wenn man Zeug*in von Belästigung oder Diskriminierung wird.

Das Konzept wurde 2007 von der NGO Hollaback! (heute Right to Be) veröffentlicht, die sich u. a. mit Interventions-Training oder Grassroot-Initiativen gegen Belästigung in all ihren Formen einsetzt.

„5 D's of Bystander Intervention“

0. Situation wahrnehmen und bewerten

Ist ein Eingreifen nötig und v. a. auch möglich, ohne selbst in Gefahr zu geraten?
Warum zögere ich möglicherweise? Ist das Zögern berechtigt oder nicht?
Es hilft, sich Hemmnisse klar zu machen, die einen vom Eingreifen abhalten können, um eine bewusst verantwortete Entscheidung treffen zu können: Mische ich mich ein? Und wenn ja, wie?

Was hält uns möglicherweise vom Eingreifen ab?

„5 D's of Bystander Intervention“

0. Situation wahrnehmen und bewerten

Was hält uns möglicherweise vom Eingreifen ab?

- Betroffene Personengruppen nicht ernst nehmen; Vorurteile
- Soziale Normen, die Diskriminierung/Belästigung normalisieren
- Nicht zu wissen, dass eine Situation diskriminierend/Belästigung ist
- Die betroffene Person nicht zu kennen
- Soziale Konsequenzen im Fall eines Scheiterns
- Das Gefühl zu haben, nichts ausrichten zu können
- Angst vor irgendeiner Form von Vergeltung
- Angst davor, sich unerwünscht aufzudrängen und selbst übergriffig zu wirken
- Der Status des Täters* / der Täterin*
- Konfliktvermeidung

„5 D's of Bystander Intervention“

1. Distract – Ablenkung

Unterbrich die Situation, indem du z. B. das Thema wechselst, der belästigenden Person irgendeine Frage stellst oder auch etwas fallen lässt. Du kannst eine gefährdete Person unter einem Vorwand aus der Situation holen.

2. Delegate – Unterstützung suchen

Suche dir Verbündete – idealerweise jemanden mit Autorität.

„5 D's of Bystander Intervention“

3. Document – Dokumentieren

Wenn der betroffenen Person bereits geholfen wird und es gefahrlos möglich ist, dann protokolliere die Situation. Zu filmen ist in Deutschland aus rechtlichen Gründen eher nicht zu empfehlen. Vielleicht kannst du aber auf öffentliche Videoüberwachung hinweisen. Möglicherweise kannst du dich auch als Zeug*in zur Verfügung stellen. Die Entscheidung, was mit deiner Dokumentation passiert, liegt auf jeden Fall bei der betroffenen Person.

„5 D's of Bystander Intervention“

4. Delay – Danach

Frage die betroffene Person, wie es ihr geht und ob du helfen kannst. Bestätige, dass du die Situation gesehen und ebenfalls als problematisch wahrgenommen hast.

5. Direct – Direktheit

Wenn die Situation sicher ist, dann sprich dich deutlich gegen das Geschehene aus und benenne die Diskriminierung/Belästigung. Mache das insbesondere gegenüber der betroffenen Person deutlich – du musst dich nicht auf eine Diskussion mit dem Täter* / der Täterin* einlassen.

„5 D's of Bystander Intervention“

1. Distract – Ablenkung
2. Delegate – Unterstützung suchen
3. Document – Dokumentieren
4. Delay – Danach
5. Direct – Direktes Ansprechen