



## Hilfreiche Links

[www.amadeu-antonio-stiftung.de/opferfonds-cura/opferberatungsstellen](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/opferfonds-cura/opferberatungsstellen)

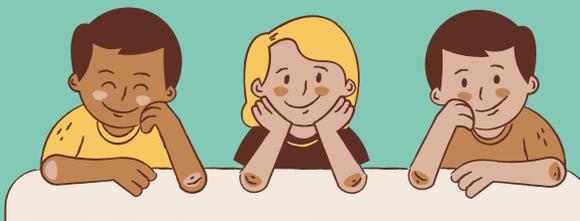
[www.amadeu-antonio-stiftung.de/was-tun-bei-rassistischen-angriffen-55567](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/was-tun-bei-rassistischen-angriffen-55567)

[www.infodienst.bzga.de/migration-flucht-und-gesundheit/materialien/was-tun-nach-einem-rassistischen-angriff](http://www.infodienst.bzga.de/migration-flucht-und-gesundheit/materialien/was-tun-nach-einem-rassistischen-angriff)

[www.demokratie-leben.de/projekte-expertise/beratungsangebote/alle-angebote-der-opferberatung](http://www.demokratie-leben.de/projekte-expertise/beratungsangebote/alle-angebote-der-opferberatung)

[www.schule-ohne-rassismus.org](http://www.schule-ohne-rassismus.org)

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)



# DETO

Verein zur Förderung von Demokratie, Toleranz und interkulturelle Verständigung Osnabrück e.V.

**DETO - Verein zur Förderung  
von Demokratie, Toleranz und  
interkulturelle Verständigung  
Osnabrück e.V.**

Große Schulstraße 53  
49078 Osnabrück  
0541 - 940 394 610  
info@deto-ev.org  
**deto-ev.org**

**Quellen:** Amadeu Antonio Stiftung; Bundeszentrale für politische Bildung; Opferperspektive – Solidarisch gegen Rassismus, Diskriminierung und rechte Gewalt e.V.; WEISSER RING

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.



Erstellt im Rahmen des Projekts DEMIOS. DEMIOS wird gefördert im Rahmen des Innovationsfonds des Bundesprogramms „Demokratie leben!“, Handlungsfeld „Vielfaltgestaltung“, Themenfeld „Rassismus“. Gesamtförderzeitraum: 01.10.2020 – 30.09.2022.

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



# GEMEINSAM GEGEN RASSISTISCHE GEWALT!

## EMPFEHLUNGEN UND TIPPS

## Gegen rassistische Gewalt!

Rassistische Beschimpfungen, Feindseligkeiten und Angriffe gegenüber MigrantInnen und Geflüchteten finden nahezu wöchentlich in Deutschland statt.

Immer wieder sind es die gleichen diskriminierenden, menschenfeindlichen, aggressiven Pöbeleien, wie z. B. „Du hast nichts hier gar nichts verloren, das ist unser Land“ usw. Der Hass der Angreifer bezieht sich auf alles, was ihrer Ansicht nach „nicht dazu gehört“ und kulturell fremd ist.

Die Betroffenen leiden – sowohl körperlich als auch seelisch – enorm unter den Angriffen: dauerhafte Angstzustände, ein Rückzug aus der Gesellschaft können die Folgen der traumatisierenden Erfahrung sein. Und das ständige Grübeln über die belastende Frage „Warum ich, was habe ich getan?“

Die Antwort darauf lautet: Die Betroffenen haben keinerlei Schuld an dem Angriff und sie haben nichts getan. Getroffen wurden sie als einzelne Person, aber angesprochen wurden dabei alle, die nicht dem Weltbild der rassistischen Angreifer / Angreiferinnen entsprechen.

Oft haben andere Personen den Angriff gesehen – aber nicht geholfen. Daher ist öffentliches Engagement umso wichtiger, um rassistischer Gewalt entgegenzutreten, rechten Positionen keinen Platz einzuräumen und zu erkennen, welche Gefahr von Angriffen und Hass auf die gesamte Gesellschaft ausgeht.

Was kann man aber tun, wenn man selbst in eine bedrohliche Situation gerät?

Diese Tipps können dabei helfen!



## Richtiges Handeln!

### Lass' Dich nicht provozieren!

Wenn Dich jemand beschimpft oder mit Worten bedroht, geh` einfach weg – verlass` die Gefahrenzone! Und: antworte nicht und lass` Dich nicht „anstacheln“.

### Sprich' andere an, Dir zu helfen!

Wenn Du nicht weggehen kannst, sieh' Dich nach anderen Menschen in Deiner Nähe um, die Dir vielleicht helfen können – und sprich' Sie an. Zum Beispiel: „Sie in der roten Jacke, bitte rufen Sie die Polizei!“

### Wenn Dir jemand zu nahe kommt ...

Kommt Dir jemand sehr nahe, um Dich vielleicht körperlich zu verletzen, dann schrei` diese Person laut und mit deutlichen Worten an, zum Beispiel: „Lassen Sie mich in Ruhe und gehen Sie weg!“

Vermeide unbedingt Schimpfwörter oder Beleidigungen! So etwas kann Täter und Täterinnen provozieren, noch aggressiver zu werden.

Sieze den Angreifer / die Angreiferin. Das schafft Distanz zwischen Dir und dem anderen / der anderen.

### Wenn Du angegriffen wirst:

Dann wehre Dich – es geht um Deinen Selbstschutz und darum, dass Du unverletzt bleibst! Schreien, Kratzen, Schlagen – das ist erlaubt und auch absolut notwendig, wenn Du damit Dich und Deine Gesundheit schützt. Es handelt sich dann um „Notwehr“ Bedenke aber: Eigene Gewalt ist das letzte Mittel der Abwehr.

## Danach ...

### Hilf` mit einer Anzeige dabei, andere Menschen zu schützen!

Informiere Deine Eltern, Deine Lehrer und Lehrerinnen und erstatte eine Anzeige bei der Polizei. Die Täter / die Täterinnen müssen bestraft werden. Ohne eine Anzeige haben die Täter / die Täterinnen keine Folgen zu befürchten und machen einfach weiter.

### Merke Dir das Aussehen des Täters / der Täterin!

Wenn Du Dir das Äußere des Täters / der Täterin – zum Beispiel, Kleidung, Haare, Augenfarbe oder sogar Besonderheiten – merken kannst, kann dies bei der Suche sehr wichtig sein!

### Sprich` mit anderen!

Sprich' mit Deiner Familie und Deinen Freunden über den Vorfall. Sag' ihnen, wie es Dir geht und wie Du Dich fühlst.

Nimm´ ihre Hilfe an und teile Dich mit. Die meisten Menschen kommen besser mit dem Erlebten zurecht, wenn sie darüber sprechen.

Nimm´ Kontakt zu einer **Opferberatungsstelle** auf, sie gibt es fast überall in Deutschland. Dort hilft man Dir bei rechtlichen Schritten und unterstützt Dich dabei, die schlimme Erfahrung zu bewältigen. Wende Dich an sie, die Beratung ist kostenlos und anonym.

## Opfer-Telefon

**116 006**

Das Hilfsangebot des WEISSEN RINGS ist kostenfrei, anonym und bundesweit