

## Diese Themen erwarten mich im Seminar:

- Wo fängt Gewalt an?
- Wie kann ich mich selbst schützen?
- Wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst zu gefährden?
- Wie kann ich andere Menschen motivieren, auch aktiv zu werden?

Interaktive Methoden laden die Teilnehmenden ein, ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Gewalt-Sehen-Helfen-Seminare werden durch ein Referententeam angeboten und sind kostenfrei.

## Seminaranmeldung/ Kontakt

### Landkreis Marburg-Biedenkopf

Frau Brumlik  
FD Ordnung & Gewerbe  
Im Lichtenholz 60  
35043 Marburg  
Telefon: 0 64 21 405 15 83  
E-Mail: GSH@marburg-biedenkopf.de

### Wichtige Telefonnummern

#### Notruf Polizei

Telefon: 110

#### Notruf Rettungsdienst

Telefon: 112

### Universitätsstadt Marburg

Johannes Maaser  
FD 32/Gefahrenabwehr – Bereich Gewaltprävention  
Frauenbergstr. 35  
35039 Marburg  
E-Mail: johannes.maaser@marburg-stadt.de  
Telefon: 06421 201-1296  
Web: www.einsicht-marburg.de



mit freundlicher Unterstützung:



# Ein Weg zur Stärkung der Zivilcourage

[www.gewalt-sehen-helfen.hessen.de](http://www.gewalt-sehen-helfen.hessen.de)

**„Wie kann man anderen Menschen in gewaltbesetzten Alltagssituationen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?“**

**„Wie lassen sich deeskalierende Strategien in Konfliktsituationen im öffentlichen Raum entwickeln?“**

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des hessenweiten Programms „Gewalt-Sehen-Helfen“ (eine Initiative der Stadt Frankfurt seit 1996).

Das Programm möchte Menschen Mut machen, nach ihren individuellen Möglichkeiten kompetent und gewaltfrei in bedrohlichen Alltagssituationen zu agieren.

Das Programm unterstützt Menschen, sich angemessen im öffentlichen Raum zu bewegen, und dabei solidarisch und besonnen in gewaltbesetzten Situationen agieren zu können.

Es ermutigt, Verantwortung zu übernehmen und positiv auf das Miteinander im Gemeinwesen einzuwirken.

Die Inhalte des Programms werden in verschiedenen Seminarformarten angeboten.



## Praktische Tipps

Lassen Sie sich nicht provozieren.

Lassen Sie sich auf keine Kommunikation mit Täter\*innen ein.

Versuchen Sie, das Opfer anzusprechen und aus der gewaltbesetzten Situation herauszuholen.

Dazu können Sie Hilfe anbieten, indem Sie z.B. sagen:  
„Können Sie mir helfen? Ich weiß nicht genau, wo ich aussteigen muss“, „Hallo Frau Schmidt, schön Sie hier zu sehen. Kommen Sie zu uns, da ist noch ein Platz frei.“

Lassen Sie sich etwas Überraschendes einfallen (paradoxe Intervention). Wichtig dabei ist:

**Sprechen Sie den Konflikt nicht an!**

**Ihr persönlicher Schutz steht an oberster Stelle.**

**Im Notfall rufen Sie die 110 und stellen sich als Zeug\*in zur Verfügung.**