



Gleichstellung
Stadt Bern

Zwei Kollegen
kommentieren
Brüste von
vorbeigehender
Frau.

Geht auch
dich etwas an.

**Hinschauen
Einschätzen
Handeln!**

Tipps für Zivilcourage:



**Bern
schaut
hin**

Gemeinsam
gegen Sexismus
und Quer-
feindlichkeit



Belästigung beobachtet?

So kannst du helfen:

Betroffene Person unterstützen

Stelle Blickkontakt her und sprich die betroffene Person an.

- «Ich habe gesehen, was passiert ist. Ich finde das nicht okay.»
- «Brauchst du/brauchen Sie Hilfe?»
- Auch Ablenkung kann die Situation entschärfen.
Tu so, als ob du die Person kennst: «Kennen wir uns nicht aus der Schule?» oder frage etwas Alltägliches:
«Pardon, welche Uhrzeit ist?»

Hilfe holen

- Sprich Personen in der Nähe direkt an: «Hey, Sie mit der roten Jacke, helfen Sie uns bitte?»
- Ruf Personen, die vor Ort arbeiten: z.B. Sicherheitspersonal, Clubmitarbeitende, Busfahrer*in.
- Ruf im Zweifelsfall die Polizei (Telefon: 117).

Belästigende Person ansprechen

Bleibe ruhig und sachlich. Sieze die Person, fasse sie nicht an und bleibe auf Distanz. Beziehe klar Stellung:

- «Ich habe gehört, was Sie gerade gesagt haben.
Das ist nicht okay.»

Braucht die betroffene Person Hilfe oder Beratung?

Hier findest du Infos zu Beratungsstellen:

www.bern.ch/bernschauthin

Belästigung anonym melden:

www.bern-schaut-hin.ch



Gleichstellung
Stadt Bern

Passagier
fasst Frau im
Bus an den
Oberschenkel.
Geht auch
dich etwas an.

**Hinschauen
Einschätzen
Handeln!**

Tipps für Zivilcourage:



**Bern
schaut
hin**

Gemeinsam
gegen Sexismus
und Queer-
feindlichkeit



Belästigung beobachtet?

So kannst du helfen:

Betroffene Person unterstützen

Stelle Blickkontakt her und sprich die betroffene Person an.

- «Ich habe gesehen, was passiert ist. Ich finde das nicht okay.»
- «Brauchst du/brauchen Sie Hilfe?»
- Auch Ablenkung kann die Situation entschärfen.
Tu so, als ob du die Person kennst: «Kennen wir uns nicht aus der Schule?» oder frage etwas Alltägliches:
«Pardon, welche Uhrzeit ist?»

Hilfe holen

- Sprich Personen in der Nähe direkt an: «Hey, Sie mit der roten Jacke, helfen Sie uns bitte?»
- Ruf Personen, die vor Ort arbeiten: z.B. Sicherheitspersonal, Clubmitarbeitende, Busfahrer*in.
- Ruf im Zweifelsfall die Polizei (Telefon: 117).

Belästigende Person ansprechen

Bleibe ruhig und sachlich. Sieze die Person, fasse sie nicht an und bleibe auf Distanz. Beziehe klar Stellung:

- «Ich habe gehört, was Sie gerade gesagt haben.
Das ist nicht okay.»

Braucht die betroffene Person Hilfe oder Beratung?

Hier findest du Infos zu Beratungsstellen:

www.bern.ch/bernschauthin

Belästigung anonym melden:

www.bern-schaut-hin.ch



Gleichstellung
Stadt Bern

Gruppe
zeigt auf trans
Frau und
fotografiert sie.

**Geht auch
dich etwas an.**

**Hinschauen
Einschätzen
Handeln!**

Tipps für Zivilcourage:



**Bern
schaut
hin**

Gemeinsam
gegen Sexismus
und Queer-
feindlichkeit



Belästigung beobachtet?

So kannst du helfen:

Betroffene Person unterstützen

Stelle Blickkontakt her und sprich die betroffene Person an.

- «Ich habe gesehen, was passiert ist. Ich finde das nicht okay.»
- «Brauchst du/brauchen Sie Hilfe?»
- Auch Ablenkung kann die Situation entschärfen.
Tu so, als ob du die Person kennst: «Kennen wir uns nicht aus der Schule?» oder frage etwas Alltägliches:
«Pardon, welche Uhrzeit ist?»

Hilfe holen

- Sprich Personen in der Nähe direkt an: «Hey, Sie mit der roten Jacke, helfen Sie uns bitte?»
- Ruf Personen, die vor Ort arbeiten: z.B. Sicherheitspersonal, Clubmitarbeitende, Busfahrer*in.
- Ruf im Zweifelsfall die Polizei (Telefon: 117).

Belästigende Person ansprechen

Bleibe ruhig und sachlich. Sieze die Person, fasse sie nicht an und bleibe auf Distanz. Beziehe klar Stellung:

- «Ich habe gehört, was Sie gerade gesagt haben.
Das ist nicht okay.»

Braucht die betroffene Person Hilfe oder Beratung?

Hier findest du Infos zu Beratungsstellen:

www.bern.ch/bernschauthin

Belästigung anonym melden:

www.bern-schaut-hin.ch



Gleichstellung
Stadt Bern

Paar macht
Würgegegeräusche
neben zwei
küssenden
Männern.

Geht auch
dich etwas an.

**Hinschauen
Einschätzen
Handeln!**

Tipps für Zivilcourage:



**Bern
schaut
hin**

Gemeinsam
gegen Sexismus
und Queer-
feindlichkeit



Belästigung beobachtet?

So kannst du helfen:

Betroffene Person unterstützen

Stelle Blickkontakt her und sprich die betroffene Person an.

- «Ich habe gesehen, was passiert ist. Ich finde das nicht okay.»
- «Brauchst du/brauchen Sie Hilfe?»
- Auch Ablenkung kann die Situation entschärfen.
Tu so, als ob du die Person kennst: «Kennen wir uns nicht aus der Schule?» oder frage etwas Alltägliches:
«Pardon, welche Uhrzeit ist?»

Hilfe holen

- Sprich Personen in der Nähe direkt an: «Hey, Sie mit der roten Jacke, helfen Sie uns bitte?»
- Ruf Personen, die vor Ort arbeiten: z.B. Sicherheitspersonal, Clubmitarbeitende, Busfahrer*in.
- Ruf im Zweifelsfall die Polizei (Telefon: 117).

Belästigende Person ansprechen

Bleibe ruhig und sachlich. Sieze die Person, fasse sie nicht an und bleibe auf Distanz. Beziehe klar Stellung:

- «Ich habe gehört, was Sie gerade gesagt haben.
Das ist nicht okay.»

Braucht die betroffene Person Hilfe oder Beratung?

Hier findest du Infos zu Beratungsstellen:

www.bern.ch/bernschauthin

Belästigung anonym melden:

www.bern-schaut-hin.ch



Gleichstellung
Stadt Bern

Passant pfeift
lesbischem
Paar hinterher.

Geht auch
dich etwas an.

**Hinschauen
Einschätzen
Handeln!**

Tipps für Zivilcourage:



**Bern
schaut
hin**

Gemeinsam
gegen Sexismus
und Queer-
feindlichkeit



Belästigung beobachtet?

So kannst du helfen:

Betroffene Person unterstützen

Stelle Blickkontakt her und sprich die betroffene Person an.

- «Ich habe gesehen, was passiert ist. Ich finde das nicht okay.»
- «Brauchst du/brauchen Sie Hilfe?»
- Auch Ablenkung kann die Situation entschärfen.
Tu so, als ob du die Person kennst: «Kennen wir uns nicht aus der Schule?» oder frage etwas Alltägliches:
«Pardon, welche Uhrzeit ist?»

Hilfe holen

- Sprich Personen in der Nähe direkt an: «Hey, Sie mit der roten Jacke, helfen Sie uns bitte?»
- Ruf Personen, die vor Ort arbeiten: z.B. Sicherheitspersonal, Clubmitarbeitende, Busfahrer*in.
- Ruf im Zweifelsfall die Polizei (Telefon: 117).

Belästigende Person ansprechen

Bleibe ruhig und sachlich. Sieze die Person, fasse sie nicht an und bleibe auf Distanz. Beziehe klar Stellung:

- «Ich habe gehört, was Sie gerade gesagt haben.
Das ist nicht okay.»

Braucht die betroffene Person Hilfe oder Beratung?

Hier findest du Infos zu Beratungsstellen:

www.bern.ch/bernschauthin

Belästigung anonym melden:

www.bern-schaut-hin.ch