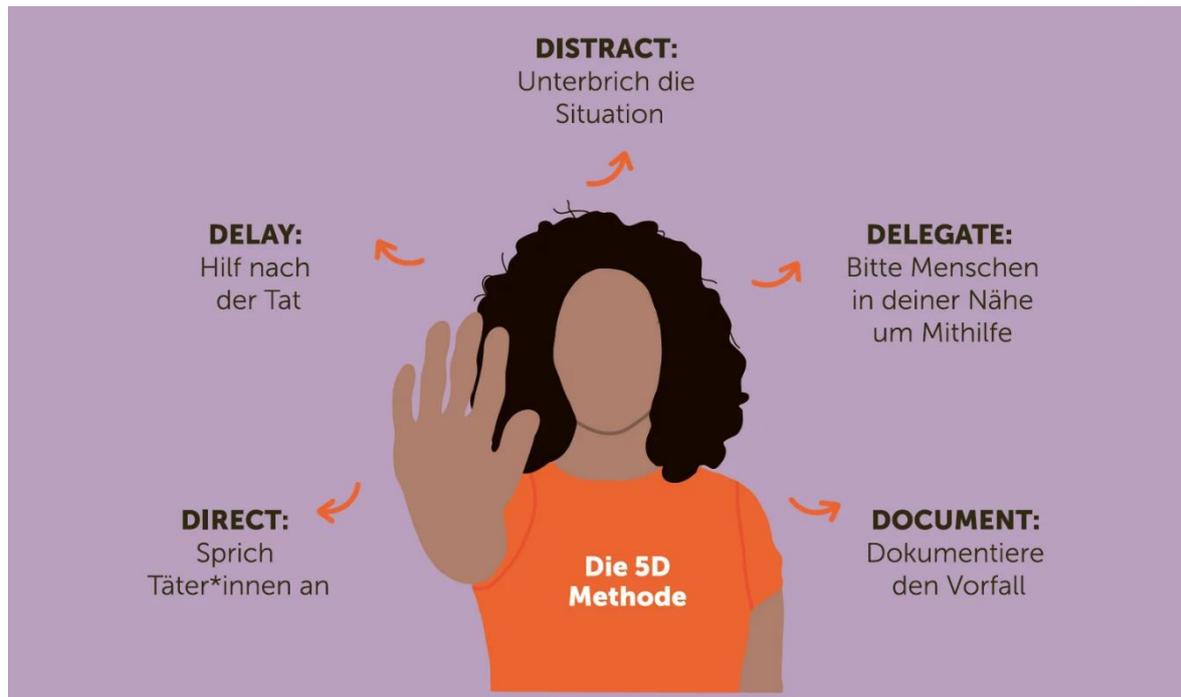


Beobachtest du Catcalling oder eine andere Form von Mikroaggression?

Die 5D Methode bietet Reaktionsmöglichkeiten.



Quelle: <https://www.volkshilfe-wien.at/stopp-catcalling/>

**DISTRACT:** Unterbrich die Situation

Lenke die Aufmerksamkeit der betroffenen Person auf dich. Frage z.B. nach dem Weg.

**DELEGATE:** Bitte um Mithilfe

Sprich gezielt eine umstehende Person an, die mit dir gemeinsam eingreifen kann.

**DOCUMENT:** Dokumentiere den Vorfall

Wenn schon eine andere Person hilft: Notiere oder filme, was passiert – Ort, Zeit, Situation, involvierte Personen. Frag die betroffene Person unbedingt, was sie mit der Aufzeichnung machen möchte.

**DIRECT:** Sprich an

Wenn niemand in körperlicher Gefahr ist: sprich die belästigende Person direkt an. Sag z.B. „Hören Sie auf.“ Halte dich kurz und lass dich nicht auf Diskussionen ein. Und ganz wichtig: Bringt euch in Sicherheit.

**DELAY:** Hilf nach der Tat

Sprich die betroffene Person nach dem Vorfall an und biete Unterstützung an. Frage sie, ob sie reden möchte oder deine Hilfe braucht.