

COMMIT DECLARATION AUSTRIA

COMMIT DECLARATION AUSTRIA



#10 Botschaften von jungen Menschen an junge Menschen ..

1. Du bist **nicht schuld** daran, wenn **dich jemand erniedrigt**.
2. **Unterstütze** jene, die von anderen **schlecht gemacht** werden und Hilfe benötigen.
3. Lerne deine **Grenzen** kennen!
4. Versuche **Konflikte gewaltfrei** zu lösen!
5. Mache andere nicht herunter, um selbst besser dazustehen.
6. **Respektiere deine MitschülerInnen**, auch wenn sie anders sind als du.
7. **Handeln** genauso wie **Nicht-Handeln** hat Auswirkungen auf andere.
8. **Abwertende Aussagen** sind schmerzhaft.
9. **Spaß mit anderen** ist besser als **Spaß auf Kosten anderer**.
10. Falls du von **Erniedrigungen** betroffen bist, suche dir **Vertrauenspersonen** und rede darüber. Unterstützung suchen ist nicht gleichzusetzen mit Petzen.

COMMIT DECLARATION AUSTRIA



#5 Ratschläge, die junge Menschen gerne früher gewusst hätten . . .

1. **Kommentiere nicht**, wenn du nicht genug über die Situation weißt.
2. **Urteile nicht** über Menschen, wenn du sie nicht kennst.
3. **Melde jeden verdächtigen Kommentar**, auch wenn du dir nicht sicher bist. . .
4. **Poste nicht**, wenn du **wütend oder schlecht gelaunt** bist.
5. Verwende **Fakten und Beweise**.

COMMIT DECLARATION AUSTRIA



Aufrufe zu Unterstützungsmaßnahmen – Mit etwas Hilfe ...

- **Zuhören & ernst nehmen.** Wenn du bemerkst, dass sich jemand unwohl fühlt, solltest du die Situation ernst nehmen und nicht wegschauen.
- **Sei unterstützend,** wenn du merkst, dass es jemandem nicht gut geht. Zeige den Betroffenen, dass sie nicht allein sind. Zeige, dass du mit der Demütigung nicht einverstanden bist.
- **Übernimm Verantwortung & hilf:** „Ich kann etwas tun. Ich unterstütze die Person so gut ich kann.“ Auch wenn du Angst hast, dass sie sich (auch) gegen dich wenden.
- **Hole dir Hilfe,** wenn du befürchtest, selbst angegriffen zu werden!
- **Handeln & wissen, wie man bzw. was helfen kann:** „Das kann ich tun, um die Situation zu verbessern.“

COMMIT DECLARATION AUSTRIA



Aufrufe zu Unterstützungsmaßnahmen – Mit etwas Hilfe ...

- Wenn du nicht weißt, was du tun sollst; du das Gefühl hast, nicht weiterhelfen zu können; oder du dich nicht traust, einzugreifen: **Hilfe holen**.
- **Ermutigen**. Möglicherweise will der_diejenige nicht mit dir sprechen, aber man kann ihn_sie dazu ermutigen, sich an eine Vertrauensperson zu wenden.
- **Melde Ungerechtigkeiten**. Für andere starkmachen und einstehen.
- **Sich nicht überschätzen**. Hole rechtzeitig Hilfe. Du musst und kannst im Alleingang oftmals nicht viel bewirken. Begib dich nicht in Gefahr!
- **Hinschauen & falls passend handeln**, wenn du Ungerechtigkeiten begegnest! Auch du wirst dich dadurch besser fühlen!
- Das **Bewusstsein über die Rolle von Betroffenen**, TäterInnen & MitwisperInnen verdient besondere Beachtung.



**BIST DU MIT UNS EINVERSTANDEN?
TEILST DU UNSERE VISION?
ENGAGIERST DU DICH MIT UNS?
KLICK HIER UND UNTERZEICHNE UNSERE
ERKLÄRUNG!**

www.commitproject.eu/de/declaration/

