

## GEMEINSCHAFT UND ACHTSAMKEIT BEIM LANGEN TISCH: FÜR EIN SENSIBLES UND RESPEKTVOLLES MITEINANDER

### Hinweise vor dem Lesen

Dieses Dokument handelt davon, wie man Diskriminierung, Gewalt und Grenzüberschreitungen verhindern kann.  
Dazu werden verschiedene Maßnahmen vorgestellt.

Es könnte Erinnerungen oder Gefühle an vergangene Erfahrungen auslösen.  
Wenn du dich beim Lesen unwohl fühlst, mach bitte eine Pause.

Wenn dir beim Lesen des Textes etwas auffällt oder du einen Fehler bemerkst,  
kannst du uns gerne kontaktieren.  
Zögere nicht, uns zu schreiben oder anzurufen.  
Wir sind immer offen für Rückmeldungen und Kritik.

Dieses Konzept ist für alle gedacht, die mit dem Langen Tisch 2024 zu tun haben.  
Das Dokument ist sehr ausführlich, damit die Absichten klar und deutlich sind.  
Wir werden auch Plakate aufhängen. Diese erklären die Regeln.  
Außerdem wird ein Schreiben an alle geschickt.  
Alle sollen die Regeln kennen und darauf achten, dass nichts passiert.

### DAS WOLLEN WIR!

Wir feiern zusammen ein Fest: es heißt Langer Tisch. Alle dürfen mitfeiern.  
Wir möchten, dass sich alle auf dem Fest wohlfühlen.  
Es ist wichtig, dass wir nett zueinander sind. Niemand soll ausgesgrenzt werden.  
Es ist egal:

- Ob jemand alt ist.
- Ob jemand eine Behinderung hat.
- Wie man aussieht.
- Welche Farbe die Haut hat.
- Wo jemand geboren ist.
- An was man glaubt.
- Wen man liebt.
- Ob jemand arm ist oder reich.
- Welche Politik jemand gut findet.

Keiner darf andere Menschen schlecht machen. Oder die Menschen schlecht behandeln.  
Diese Regeln gelten für alle.

## DAS IST UNS WICHTIG!

Es können schwierige Situationen auftreten.

Zum Beispiel:

- Jemand lacht dich aus.
- Jemand beschimpft dich.
- Jemand bedroht dich.
- Jemand beleidigt dich.
- Jemand schlägt dich.
- Du möchtest nicht angefasst werden.
- Jemand fasst dich trotzdem an.



Das alles wollen wir nicht! Wir wollen, dass alle sich respektvoll verhalten.

Du wurdest angefasst? Du wurdest beleidigt? Dann helfen wir dir!

Es gibt eine Gruppe, die dir dann hilft. Die Gruppe heißt **Achtsamkeits-Team**.

Sie tragen alle lila Westen. Das Team hilft dir.

Du kannst sie auch etwas fragen. Du suchst eine Toilette für dich mit Rollstuhl?

Dann frage die Menschen mit den lila Westen.

Dir ist etwas Schlimmes passiert? Du möchtest dich in einem ruhigen Raum ausruhen?

Du möchtest über das, was passiert, reden?

Die Menschen mit den lila Westen zeigen dir den ruhigen Raum. Dort kannst du in Ruhe mit jemandem reden.

- Das Team für Achtsamkeit unterstützt dich. Es vertritt deine Interessen.
  - Deine Bedürfnisse sind uns wichtig.
  - Deine Erfahrungen sind uns wichtig.
  - Dir wird geglaubt.

Alle müssen sich an die Regeln halten. Dann können alle das Fest genießen.

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können vor dem Fest etwas über Achtsamkeit lernen.

Das sind:

- Standbetreiber.
- Sicherheits- und Rettungs-Personal.

Sie lernen gut auf sich und andere aufzupassen.

Auch das Sicherheits- und Rettungs-Personal soll vor dem Fest die Regeln kennenlernen.

Sie lernen dort, was zu tun ist.

Alle, die mitarbeiten und das Fest besuchen, sollen Verantwortung übernehmen:

- Für sich selbst.
- Für andere.

## WENN DU HILFE BRAUCHST!

Während des Langen Tisches gibt es Hilfe.

Die Polizei, die Feuerwehr und die Rettungs-Dienste helfen dir.

- Das Achtsamkeits-Team achtet beim Langen Tisch mit darauf, dass alle die Regeln beachten. Sie sind von 16:00 bis 4:00 Uhr auf dem Fest unterwegs.
- Das Achtsamkeits-Team geht zwischen dem Berufs-Kolleg am Haspel und dem Alten Markt hin und her.
- Der Rückzugs-Ort ist von 16:00 bis 4:00 Uhr eingerichtet. Dort können sich alle zurückziehen, die das benötigen und wenn sie sich unwohl fühlen. Alle, die dort arbeiten, kennen sich gut mit den Problemen aus.
- Das gibt es auch am Rückzugs-Ort:
  - Getränke.
  - Süßigkeiten.
  - Hygiene-Artikel.
  - Das Team vor Ort hört dir aufmerksam zu. Das Team fragt dich, wie es dich am besten unterstützen kann.
- Der Wuppertaler Krisen-Dienst „Wende-Punkt“ ist unter der Telefonnummer **0202 244 2838** erreichbar. Er hilft auch nach dem Langen Tisch. Du kannst dort Beratung und Unterstützung bekommen.
- Der Wuppertaler Krisen-Dienst „Wende-Punkt“ arbeitet am Veranstaltungs-Tag eng mit dem Achtsamkeits-Team zusammen.
- Wenn du in Not bist, aber keine Menschen in lila Westen in der Nähe sind: Dann sage es:
  - Der Polizei.
  - Der Feuerwehr.
  - Den Rettungs-Diensten.
  - Dem Ordnungsamt.
  - Der Security.

Sie alle machen das Fest sicher.



## WAS HABEN WIR UNS VOR DEM FEST ÜBERLEGT?

- Gibt es Orte, an denen es Probleme geben könnte? Das nennt man Risiko-Analyse.
- Wir sprechen mit allen, die sich für Stände angemeldet haben. Wir erklären die Regeln. Was muss man tun, wenn es Probleme gibt? Darüber sprechen wir auch.
- Wir schreiben auf, wer in einem Notfall erreichbar ist.
- Damit sich alle, die das Fest besuchen, sicher und wohl fühlen, verwenden wir spezielle Codewörter.

Wir wollen sicher sein, dass jeder schnell Hilfe rufen kann.

Hier sind Worte, die du sagen kannst, wenn du Hilfe haben möchtest:

- Hilfe.
- Notruf.
- Notfall.
- Rettung.

Es können aber auch andere Worte gesagt werden:

- „Luisa ist hier.“ oder „Wo geht's nach Panama?“.

Auch Handzeichen wie das international bekannte „Signal for Help“.

Du sprichst eine andere Sprache? Dann sage:

- SOS.
- Help.
- Mayday.
- Code red.



- Wir verteilen Armbänder mit Kontakt-Daten, damit Kinder nicht verloren gehen.
  - Gut lesbare Lagepläne werden digital bereitgestellt.
  - Einige Stände haben zusätzliche Stühle oder Bänke aufgestellt.
- Du kannst auch ein Glas Wasser bekommen.
- Wir wünschen uns, dass alle gut lesbare Schilder aufhängen.
  - Im Rückzugs-Ort liegen Flyer und Broschüren aus, die Betroffene von Diskriminierung und Grenzüberschreitungen informieren.
  - Es wird auf das Achtsamkeits-Team an bestimmten Stellen mit Bannern und Plakaten hingewiesen.
  - Alle Beteiligten am Langen Tisch erhalten einige Wochen vor dem Event ein Schreiben. Damit sind sie über das Achtsamkeits-Konzept informiert.
  - Das Schreiben soll alle sensibilisieren und auf die Wichtigkeit von Achtsamkeit hinweisen. Sie erhalten ein Plakat zum Aufhängen an Ständen oder Tischen.
  - Alle bekommen die „Spielregeln“.

## FÜR ALLE GILT

- Alkohol trinken und andere Drogen nehmen (wie Lachgas) ist keine Entschuldigung für schlechtes Verhalten gegenüber anderen.
- Achte auf deine Grenzen und sage anderen, was sie nicht bei dir tun dürfen.
- Bitte frag um Hilfe, wenn du Probleme hast.  
Hilf anderen, aber bringe dich selbst nicht in Gefahr.
- Nein bedeutet immer nein!  
Und noch wichtiger: Nur ein klares und deutlich ausgesprochenes Ja bedeutet Ja!
- Das Team am Rückzugs-Ort ist für Achtsamkeit und absolute Vertraulichkeit zuständig.  
Sie werden niemand anderem erzählen, was du gesagt hast.  
Vertraulichkeit bedeutet:
  - Sichere Kommunikation.
  - Sicherer Umgang mit Infos.
  - Keine Aufzeichnung in Datenbanken.
  - Löschen von Infos nach Abschluss des Gesprächs.
  - Keine Weitergabe an Dritte.
- Weitere wichtige Telefonnummern:
  - Wenn du weitere Hilfe von fachkundigen Menschen benötigst, kannst du dich an diese Stellen wenden:
 

**Stabsstelle Gleichstellung und Antidiskriminierung**  
Kontakt: [antidiskriminierungsstelle@stadt.wuppertal.de](mailto:antidiskriminierungsstelle@stadt.wuppertal.de)  
**Inklusionsbüro**  
Kontakt: [inklusionsbuero@stadt.wuppertal.de](mailto:inklusionsbuero@stadt.wuppertal.de)
  - Das Team vom **Krisendienst „Wende-Punkt“** ist zusätzlich über die Telefonnummer **0202 244 2838** erreichbar.
- Wir achten sehr auf Nachhaltigkeit und bitten alle, ihren Müll richtig wegzwerfen.
- Wir sind dankbar für deine Meinung. Sie hilft uns, uns zu verbessern.  
Bitte teile uns mit, wie wir uns verbessern können.  
Wenn du Fragen oder Anregungen hast, kannst du uns jederzeit kontaktieren.



## WANN KÖNNEN WIR NICHT HELFEN?

- Wir leisten keine medizinische Hilfe!  
Weder das Team für Achtsamkeit noch das Team am Rückzugs-Ort können das leisten.  
Wenn jemand akut verletzt ist oder in Lebensgefahr schwebt, ist es wichtig, schnell zu handeln.  
Du solltest den Rettungs-Dienst, die Polizei, das Ordnungs-Amt oder die Feuerwehr anrufen.
- Wir wissen, dass es nicht für alles eine Lösung gibt.  
Das gilt auch für Diskriminierung, Gewalt und Grenz-Überschreitungen.  
Unsere Maßnahmen haben Grenzen.  
Wir können nicht alles verhindern.  
Wenn du vor oder nach dem Fest Hilfe brauchst, gibt es noch andere Menschen,  
die dir helfen können.  
Wir können dir sagen, wer dir auch noch helfen kann.
- Um sicherzustellen, dass sich alle bei der Veranstaltung Langer Tisch 2024 wohlfühlen,  
braucht es mehr als nur ein Konzept.  
Alle Beteiligten müssen sensibel sein.  
Das bedeutet: Sei rücksichtsvoll und solidarisch!  
Achte auf Grenzen:
  - Deine eigenen.
  - Die von anderen.
- Wenn du Hilfe brauchst oder Probleme hast, bitte um Unterstützung.  
Pass auf dich auf. Hilf anderen, aber bringe dich nicht in Gefahr.
  - Wende dich an die Polizei (Telefonnummer 110).
  - Die Feuerwehr oder den Rettungs-Dienst (Telefonnummer 112).

## WER SIND WIR?

Die Stabsstelle für Gleichstellung und Antidiskriminierung und das Inklusionsbüro der Stadt Wuppertal haben dieses Konzept entwickelt.

Das Konzept ist darauf ausgerichtet, Diskriminierung zu verhindern.

Das Projekt wurde von vielen Menschen kritisch und fachlich begleitet.

Die Begleitung kam von folgenden Teams:

- Bürgerbeteiligung & Bürgerengagement der Stadt Wuppertal.
- Städtische Sozialplanung, Beratung und Qualitätssicherung beim Sozialamt.
- Ressort Zuwanderung und Integration.

Weitere Organisationen und Einrichtungen begleiten das Projekt fachlich und kritisch.

Hier sind sie aufgelistet:

- WUPPERwerft GmbH.
- Frauen helfen Frauen e.V.
- Frauenberatung & Selbsthilfe e.V.
- WENDEPUNKT – Wuppertaler Krisendienst gGmbH.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

Zukunftsfähige  
Innenstädte und Zentren

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



STADT WUPPERTAL

INNENBANDSTADT

ZUKUNFTSFÄHIGE INNENSTÄDTE UND ZENTREN

WUPPERTAL  MARKETING

- Kookaburra gemeinnützige GmbH.
- Wuppertaler Initiative für Demokratie und Toleranz e.V.
- Beratungsstelle für Drogenprobleme e.V.
- Beirat der Menschen mit Behinderung in Wuppertal.
- Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. – Fachdienst für Integration und Migration.
- Queer-Referat des Allgemeinen Studierendenausschusses (AStA).
- Initiative N-Wort Stoppen. Wuppertal.
- em'POWERmenTAL ein Projekt der Initiative Power of Color Wuppertal.

## DEINE IDEEN SIND GEFRAGT!

Wir haben ein Achtsamkeits-Konzept mit Begleit-Maßnahmen entwickelt.

Wir machen das zum ersten Mal.

Wir haben uns sehr bemüht, aber es kann immer etwas Unerwartetes passieren.

Wir wollen aber, dass alle Veranstaltungen gut geplant und durchgeführt werden.

Wir sind nicht perfekt.

Wir können immer dazu lernen.

Auch wir können Fehler machen.

Wenn du Anmerkungen, Fragen oder Kritik zum Achtsamkeits-Konzept hast,  
kannst du uns gerne nach der Veranstaltung schreiben.

Du kannst uns unter folgenden E-Mail-Adressen erreichen:

- [antidiskriminierungsstelle@stadt.wuppertal.de](mailto:antidiskriminierungsstelle@stadt.wuppertal.de)
- [inklusionsbuero@stadt.wuppertal.de](mailto:inklusionsbuero@stadt.wuppertal.de)

Alle Informationen werden vertraulich behandelt.