

# Strategien gegen sexuelle Belästigung

Wenn ich selbst betroffen bin:

- Die eigenen Gefühle ernst nehmen
- klar benennen, was passiert ist
- Wenn möglich: In der Situation handeln, selbstbewusst auftreten!
- Nicht über das Vorgefallene schweigen! Austausch mit Vertrauenspersonen,
- Ansprechen der eigenen Haltung gegenüber der/dem Belästiger\*in bzw. schriftliche Klarstellung.
- Schriftliches Dokumentieren der Übergriffe: E-Mails aufbewahren; Protokoll eines Übergriffs anfertigen, falls möglich auch eine/n Zeugin\*en unterschreiben lassen.
- Beratung und Hilfe nehmen und weitere Vorgehensweise klären
- Mit professioneller Unterstützung Sofortmaßnahmen zur Wiederherstellung der psychischen Stabilität entwickeln und umsetzen.

Wenn ich Zeug\*in von sexueller Belästigung werde oder mir davon erzählt wird:

- Nicht wegsehen!
- Mit der/m Betroffenen besprechen, welche Unterstützung sie/er sich wünscht.
- Nichts gegen den Willen der/s Betroffenen unternehmen!
- Unter Umständen sich selbst an Beratungsstellen wenden.
- Prinzipiell nicht an der Glaubwürdigkeit des Geschilderten zweifeln!

---

Links zum Nachlesen

<https://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-21586/Dissertation%20FJSeibel.pdf>

Sexuelle Belästigung

[Broschüre Sexuelle Belästigung.pdf](#)

[Zivilcourage im Alltag Ergebnisse einer empirischen Studie | APuZ](#)