

Was tun bei sexueller Belästigung?

vom Institut für Frauen- und Männergesundheit / Projekt NEDA

Sie fühlen sich in einer Situation unwohl, jemand sagt oder tut Dinge, die Ihnen unangenehm sind, berührt Sie ohne Ihr Einverständnis oder lässt Sie nicht in Ruhe? Sexuelle Belästigung kann sehr unterschiedliche Formen annehmen: verbal, non-verbal und körperlich. Manche Formen sind offensichtlicher, andere versteckt.

Sexuelle Belästigung kann überall passieren: zuhause, am Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit.

Leider wird man oft von sexueller Belästigung überrumpelt.

Folgende Tipps können Ihnen in einer Situation helfen, in der Sie sich unwohl und belästigt fühlen:



Achten Sie auf Ihre Körperhaltung

Stellen Sie sich gerade hin, stützen Sie die Arme in die Hüften und heben Sie Ihr Kinn. Achten Sie darauf, dass Sie sicher und fest stehen. Zeigen Sie durch Kopfschütteln oder Stirnrunzeln Ihre Ablehnung.



Eine selbstbewusste Haltung macht Eindruck auf andere und fühlt sich stark an!

Sagen Sie laut "NEIN"!

NO

Wenn möglich, handeln Sie noch in der Situation und sagen Sie laut "Nein, ich will das nicht!" oder sprechen Sie aus, was Sie denken, z.B. "Ich finde das eklig!", "Greifen Sie mich nicht an", "Solche Sprüche will ich nicht hören!". "Nein" sagen kann sehr schwer sein. Üben Sie dies in Gedanken und auch laut im Alltag.

Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst.

Nehmen Sie Ihre Ihre Wahrnehmung und Bedürfnisse ernst.

Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, dann ist es auch nicht gut!

Am wichtigsten ist immer, dass Sie sich wohl und sicher fühlen.



Kommunizieren Sie Ihre Grenzen.

Alle Menschen haben das Recht, "Nein" zu sagen und darin akzeptiert zu werden. Niemand anderer darf bestimmen, mit wem man Sex hat, von wem man berührt wird oder mit wem man Zeit verbringt.

Nein heißt Nein.

Sonst ist es sexualisierte Gewalt oder Belästigung.



Es ist wichtig, die eigenen Grenzen sicht- und hörbar zu machen und im Streitfall zu erklären. Grenzen zu setzen ist nicht immer leicht, aber man kann es üben.

Vertrauen Sie sich anderen an.

Seien Sie nicht streng mit sich selbst, wenn Sie nach einer Grenzverletzung nichts gesagt oder getan haben. Sie können den Vorfall später jederzeit melden oder die Person selbst zur Rede stellen.

Üben Sie solche Situationen in Gedanken oder mit anderen und bauen Sie so Stück für Stück Ihr Selbstbewusstsein auf.



Dokumentieren Sie den Vorfall.

Sexuelle Belästigung und Gewalt sind verboten. Wenn rechtliche Schritte eingeleitet werden sollen, ist eine zeitnahe Dokumentation des Ereignisses sinnvoll.



Sie können direkt zur Polizei gehen, auch eine Beratung und Begleitung durch Sozialarbeiter*innen ist sinnvoll.

Psychologische Beratung

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe und Unterstützung zu holen.

Wenn es besonders schwer fällt, eigene Grenzen zu erkennen und "Nein" zu sagen, kann man sich professionelle Hilfe holen. Eine Beratung kann auch dabei helfen, bereits erlebte sexuelle Belästigung oder sexualisierte Gewalt zu verarbeiten.

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & **MEN** (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

