

ANGLOTZEN?

ANMACHEN?

ANGRAPSCHEN?

NICHT

MIT

MIR!

Tipps zur Selbstbehauptung
für Mädchen und junge Frauen



Sexuelle Belästigung?

Lass dir nichts gefallen!

Ob dich jemand „Schätzchen“ nennt, dir auf den Po starrt oder dir zu nahe kommt: Sexuelle Belästigung geht gar nicht – weder im privaten Bereich noch in der Schule oder im Beruf. Denn ein solches Verhalten dir gegenüber stellt eine Grenzverletzung dar. Es ist respektlos und unakzeptabel, manche erleben es auch als erniedrigend und beschämend. In massiver Form kann sexuelle Belästigung sogar krank machen.

Arbeitgeber sind nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz verpflichtet, ihre Beschäftigten vor sexueller Belästigung zu schützen. Sie müssen vorbeugen und eingreifen.

Das alles ist sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung hat viele Formen, und keine davon ist zu entschuldigen:

- Aufdringliche und beleidigende Kommentare über die Kleidung, das Aussehen, das Privatleben oder die Intimsphäre.
- Sexuelle Anspielungen und Kommentare sowie Fragen mit sexuellem Inhalt.
- Aufdringliches Glotzen, anzügliche Blicke, Hinterherpfeifen.
- Unerwünschte E-Mails, SMS, (Nackt-)Fotos.
- Unangemessene und aufdringliche Annäherungsversuche in sozialen Netzwerken.
- Das Aufhängen oder Auslegen von pornografischem Material, z. B. Nacktbilder.
- Aufforderungen zu intimen oder sexuellen Handlungen.
- Das Versprechen beruflicher Vorteile bei sexuellem Entgegenkommen.
- Jede unerwünschte Berührung – etwa Streicheln, Kneifen, Anfassen, Umarmen oder Küssen.

Verlass dich auf dein Bauchgefühl

Wo sexuelle Belästigung beginnt und wann deine Grenzen verletzt sind, entscheidest du. Und denk bitte daran: Schuld ist immer der, der übergriffig wird.

So kannst du richtig reagieren

Warte bei sexueller Belästigung nicht ab, sondern werde so schnell wie es geht aktiv:

- Falls möglich, reagiere direkt, indem du sagst, dass du dich belästigt fühlst.
- Ist das schwierig, ist das nicht schlimm, du kannst auch nachträglich aktiv werden.
- Sprich über deine Erfahrungen mit Menschen, denen du vertraust. Auch mit Kolleginnen und Kollegen, denn nicht selten haben sie Ähnliches erlebt.
- Dokumentiere die einzelnen Vorfälle. Speichere nach Möglichkeit SMS, E-Mails etc..
- Zögere nicht, dich an Frauen- und Mädchenberatungsstellen zu wenden. In der Schule sind die Vertrauenslehrer und Vertrauenslehrerinnen für dich da. Hilfe in der Ausbildung und im Beruf bieten der Personal- oder Betriebsrat, Gleichstellungsbeauftragte, direkte Vorgesetzte und die Personalabteilung.

Auch unterwegs auf Nummer Sicher gehen

Vor allem auf der Straße, an Haltestellen und in öffentlichen Verkehrsmitteln kann es passieren, dass andere Menschen übergriffen werden. Daher ist es gut zu wissen, wie du dich schützen kannst:

- Dein Bauchgefühl sagt dir, eine Situation könnte bedrohlich werden? Dann hol frühzeitig Hilfe und Sorge für Öffentlichkeit. Sprich andere Menschen konkret an, benenne sie und sage ihnen, welche Hilfe du erwartest. Zum Beispiel: „Sie mit dem roten T-Shirt, rufen Sie die Polizei!“.
- Hilfe bekommst du auch in einem Geschäft, an einer Tankstelle, in einer Gaststätte. Oder klinge an einer Haustür.
- Eine gute Idee ist, dein Handy griffbereit zu haben. Tu dann so, als würdest du im Gehen mit dem Handy telefonieren oder telefoniere tatsächlich.
- Nimm deinen Schlüsselbund o.ä. zur Hand, damit du dich bei einem Angriff sofort wehren kannst.
- Du wirst mit Worten belästigt oder körperlich bedrängt? Setz deine Stimme ein, werde laut und grenze dich ab. Sag deinem Gegenüber klar: „Lassen Sie mich in Ruhe!“ Benutze immer die „Sie“-Form, damit Außenstehende merken, dass du den anderen nicht kennst.
- Zögere nicht eine Notrufsäule zu benutzen, wähle den **Polizei-Notruf 110** oder ruf **ärztliche Hilfe unter 112**.





- An Haltestellen und Bahnhöfen kannst du dich in gut beleuchteten Bereichen und ggf. in der Nähe anderer Menschen / Gruppen aufhalten. Setz dich in Bus oder Bahn ganz nach vorne in die Nähe der Fahrerin / des Fahrers. Schau nach den roten Notrufknöpfen in Fahrzeugen und an Haltestellen. Wenn du dich rechtzeitig über die Fahrpläne von Bus & Bahn informierst, kannst du zudem unnötiges Warten vermeiden.
- Ohne Ohrstöpsel oder Kopfhörer nimmst du eher wahr, was um dich herum passiert und du kannst frühzeitig reagieren.

Und wenn du Party machst: Vorsicht vor K.O.-Tropfen und zu viel Alkohol

Wenn du Feiern gehst, willst du deinen Spaß – und keinen gefährlichen Blackout. Pass deshalb gut auf dich und deine Freundinnen auf:

- Lass deine Getränke nie unbeaufsichtigt.
- Vereinbare mit deinen Freundinnen und Freunden, dass ihr gegenseitig auf euch und eure Getränke aufpasst.
- Nimm keine offenen Getränke von fremden Personen an.
- Kontrolliere unbedingt, wie viel Alkohol du trinkst. Zu viel Alkohol kann ähnlich wirken wie K.o.-Tropfen.
- Vertraue deinem Instinkt: Wird dir plötzlich schwindelig oder übel? Fühlst du dich komisch oder enthemmt? Dann sprich eine Vertrauensperson an und bitte sie, bei dir zu bleiben.
- Reagiere direkt, wenn sich eine Freundin seltsam fühlt oder benimmt. Lass sie auf keinen Fall allein oder mit anderen Personen weggehen.
- Wähle im Zweifelsfall den **Polizei-Notruf 110** oder ruf **ärztliche Hilfe unter 112**, wenn der Verdacht auf K.o.-Tropfen besteht.

Nicht mit mir!

Diesen Satz darfst du gerne verinnerlichen. Denn du hast ein Recht darauf, nicht belästigt zu werden – niemand darf das in irgendeiner Art und Weise. Dabei ist es ganz egal, wie, wo und wann du unterwegs bist!