

Was kann ich für mich tun?

(Leitfaden zum Einschreiten bei sexueller Belästigung für Betroffene*)

- Wichtig ist: **Auch wenn du nichts von all dem tust, bist du unter keinen Umständen schuld oder verantwortlich, wenn du belästigt wirst.** Diese Stichpunkte dienen dazu Reaktionsmöglichkeiten aufzuzeigen, aber du bist nicht verpflichtet irgendetwas davon zu tun oder getan zu haben.
- Mache dir bewusst, dass du nicht so ausgeliefert oder abhängig bist, wie du dich vielleicht gerade fühlst.
- Sag Belästigenden, dass sie weggehen oder aufhören sollen. Du musst dabei keine Begründung hinzufügen.
- Auf Fragen, die du als unpassend empfindest, sind zum Beispiel die folgenden Antworten möglich:
 - “Das ist mir zu persönlich.”
 - “Stellen Sie mir solche Fragen bitte nicht.”
 - “Ich möchte mit Ihnen darüber nicht reden.”
 - “Fragen Sie andere Leute so etwas auch?”
- Wenn du jemandem bezüglich vergangenem Verhalten mitteilen möchtest, dass du das nicht willst:
 - Kannst du es auf schriftlichem Wege tun, wenn es dir leichter fällt.
 - Kannst du Situationen auflisten, die für dich unpassend waren und sagen, dass du möchtest, dass das in Zukunft nicht mehr passiert.
- Informiere dich darüber, was dir zusteht und was deine Möglichkeiten sind.
 - Was für Hochschulregeln oder reguläre Gesetze hast du hinter dir?
 - An wen kannst du dich wenden?
 - Wie kannst du dich mitteilen?
 - Wer könnte dich beraten?
 - Wer stärkt dir den Rücken, hört dir zu, gibt dir ein sicheres Gefühl?
- Im Zweifelsfall gilt immer: Bring dich in Sicherheit.
- Entziehe dich Situationen, die sich nicht richtig anfühlen. Es muss nicht erst gefährlich für dich sein, damit du ein Recht hast zu gehen. Du hast dieses Recht immer und manchmal ist es das sicherste, davon Gebrauch zu machen. Das kann sich so anfühlen, als würdest du Belästigenden das Feld überlassen, aber das ist nicht der Fall: Du machst dich und deine Sicherheit zur Priorität und das ist großartig und wichtig.
- Bei Blicken kannst du Dinge, wie die Folgenden sagen:

- “Kann ich ihnen helfen? Sonst sehen Sie mich bitte auch nicht so an.”
- “Gibt es einen Grund, dass Sie mich so anschauen?”
- “So möchte ich von Ihnen nicht angesehen werden.”
- “Dieser Blick ist unangenehm für mich.”
- “Auch Blicke können belästigen - Lassen Sie das.”
- Bitte um Hilfe: Du kannst Leute um dich herum ansprechen, egal ob sie in den betreffenden Momenten selbst dabei waren oder nicht. Wende dich an Anlaufstellen, wie Gleichstellungsbüros oder externe Beratungsstellen. Du kannst erst einmal anonym Informationen einholen.
- Tausche dich mit Leuten aus. 83 Prozent¹ aller weiblich Gelesenen* sind schon einmal Opfer von sexueller Belästigung in öffentlichen Räumen geworden - Du bist nicht allein (auch wenn du eine nicht weiblich gelesene Person bist, nicht).
- Du kannst jemanden anrufen.
- Aufnehmen: Je nach Situation kann die Möglichkeit bestehen, die Situation aufzunehmen. Auch das ist eine Option. Du kannst später entscheiden, was du mit den Aufnahmen tun möchtest. Sie können helfen, das Gefühl zu haben, man hat etwas in der Hand, mit dem man sich für sich und seine Sicherheit einsetzen kann.

¹ Siehe <https://www.standup-international.com/de/de/training/victim/identify/intro>