

Unter dem Vorwand, mir etwas am Bildschirm zeigen zu wollen, beugt sich mein Kollege so nah über mich, dass er meine Schulter berührt und ich ihn rieche. Ich versuche mich von ihm wegzubewegen, aber das ist nicht leicht möglich.

Ich fühle mich klein und irgendwie schmutzig.

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerde-möglichkeiten.



Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt

„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)



Ein Kommilitone sagt in einem Seminar in der großen Runde, dass ich eine MILF sei.

Ich bin sprachlos und fühle mich bloßgestellt.

Auch die Beteuerung, das sei doch ein Kompliment, lässt die **unguten Gefühle** nicht verschwinden.

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten.



Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt

„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)



Ich stehe mit meiner Kommilitonin in der Mensaschlange. Hinter uns stehen zwei Masterstudenten und unterhalten sich über die Erstiparty am Vorabend: „Geil war’s. Die Erstis kriegen wenigstens die Beine schneller auseinander!“, sagt der eine und grinst breit.

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten.



Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt
„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)

Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.



Wir gehen in ein Café, um eine Gruppenarbeit zu machen. Als ich mich auf die Bank setze, setzt sich einer der beiden Kommilitonen so nah neben mich, dass sein Bein meine berührt. Wenn am Tisch über etwas gelacht wird, lacht er laut mit und legt mir wie beiläufig seine Hand auf mein Knie. **Ich fühle mich unwohl in meiner Haut**, weiß aber nicht, wie ich das ansprechen soll, ohne als übersensibel zu gelten.

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten.

**Achtsam
bleiben!**

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt

„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)

Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.



Ich freue mich auf meinen ersten Arbeitstag als studentische Hilfskraft. Im Büro des neuen Vorgesetzten werde ich mit den Worten empfangen: „Du siehst aber gut aus! Warum hast Du denn dann kein Foto in Deinem Lebenslauf gehabt?“ **Ich bin überrumpelt und weiß nicht, wie ich darauf reagieren soll.**

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten.



Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt
„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)



In einer Sprechstunde mit einem Professor reden wir über meine Bachelorarbeit. Im Verlauf schaut er mich an, deutet auf meinen Hijab und sagt: „Sie können die Arbeit gerne bei mir schreiben, aber wenn Sie in der Wissenschaft bleiben wollen, werden Sie Ihren Kleidungsstil ändern müssen. Das Kopftuch haben Sie doch gar nicht nötig, das verdeckt doch nur Ihre Schönheit!“ **Ich ärgere mich, fühle mich gleichzeitig aber auch verunsichert.**

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerde-möglichkeiten.

**Achtsam
bleiben!**

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt

„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)

Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.



Im Rahmen einer Masterarbeit habe ich in einem Forschungsprojekt mitgearbeitet und auf einer Tagung mit meinem Forschungsleiter Ergebnisse präsentiert. Aufgrund der Entfernung war eine Übernachtung geplant. Im Hotel angekommen, stellt sich heraus, dass für den Forschungsleiter und mich ein Doppelzimmer gebucht worden ist. **Ich bin verunsichert**, vor allem, weil mein Forschungsleiter das nicht als Buchungsfehler ansieht.

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten.

**Achtsam
bleiben!**

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt

„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)

Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.



Ein Kollege kommt immer wieder zu mir ins Büro, schließt die Tür und bleibt vor der Tür stehen. Er sagt mir, wie schön meine Haare seien und was ich für eine tolle Figur habe. **Ich empfinde sein Verhalten als unangemessen und fühle mich unwohl dabei.** Außerdem habe ich das Gefühl, dass mir der Ausweg aus meinem eigenen Büro versperrt ist.

Als Betroffene*r:

- Nehmen Sie die eigenen Gefühle der Grenzverletzung ernst.
- Besprechen Sie sich mit Personen Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie das grenzverletzende Verhalten nicht hin, sondern weisen Sie es zurück.
- Notieren Sie den Vorfall mit Namen, Datum, Ort und möglichen Zeug*innen.
- Nutzen Sie die Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten.



Als Vorgesetzte*r:

- Informieren Sie sich über die Richtlinie gegen Diskriminierung und sexualisierte Gewalt.
- Machen Sie deutlich, dass Sie diskriminierendes Verhalten nicht tolerieren.
- Nehmen Sie jeden Hinweis ernst.
- Besprechen Sie mit der betroffenen Person, wie sie gemeinsam weiter vorgehen können.

Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt

„[...] bezeichnet jedes psychische, physische oder verbale Verhalten mit sexuellem Bezug, das von der betroffenen Person als grenzüberschreitend, d.h. unerwünscht und entwürdigend/verletzend empfunden wird oder darauf gerichtet ist, diese Wirkung zu erzielen. [...]“
(www.bukof.de)

