

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.

