



Landesarbeitsgemeinschaft  
autonomer Frauennotrufe  
in Rheinland-Pfalz

## **Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz? Handlungshilfe für Betroffene**

Sexuelle Belästigung ist jedes sexuell bestimmte Verhalten, das von Ihnen unerwünscht ist und Sie in ihrer Würde verletzt. Konkrete Beispiele dafür können sein: Hinterher Pfeifen, Anstarren, anzügliche Bemerkungen, unerwünschte Berührungen wie an den Po greifen, an die Brust fassen, aufgedrängte Küsse, unerwünschte Einladungen mit eindeutigen Inhalten, das Zeigen pornografischer Bilder, Androhung beruflicher Nachteile bei sexueller Verweigerung bzw. Versprechen von Vorteilen bei sexuellem Entgegenkommen bis hin zu Vergewaltigung. Sexuelle Belästigung ist kein Flirt und kein harmloser Spaß. Die Belästigung geschieht nicht zufällig, sondern mit voller Absicht. Für die Betroffenen ist dies beleidigend und zutiefst entwürdigend.

### **Was Sie tun können, wenn Sie sexuell belästigt werden:**

Verschweigen Sie den Vorfall nicht, sondern besprechen Sie sich mit Freundinnen oder Ihrer Familie.

Nehmen Sie die Belästigung nicht hin. Vielleicht hoffen Sie, dass die Übergriffe nachlassen, wenn Sie sie ignorieren. Diese Hoffnung erfüllt sich meistens nicht.

Beschreiben Sie genau, welche Verhaltensweisen Sie als belästigend empfinden und fordern Sie den Belästiger mündlich (möglicherweise in Gegenwart von anderen) oder schriftlich auf, diese zu unterlassen. Es fällt nicht leicht, auszusprechen, was der Belästiger getan hat. Indem Sie die Tat genau beim Namen nennen, brechen Sie das Tabu des Schweigens und geben die Schande an den Täter zurück.

Machen Sie sich zeitnah und ausführlich Notizen in Form eines Gedächtnisprotokolls, indem Sie genau aufschreiben was, wann, wo passiert ist und wer was gesagt hat.

Suchen Sie einen Arzt, eine Ärztin auf, wenn Sie sich arbeitsunfähig fühlen.

Suchen Sie sich Unterstützung bei der Gleichstellungsbeauftragten, beim Frauen-Notruf oder anderen Opferschutzorganisationen, um Erfahrungen auszutauschen und Strategien zu entwickeln, wie Sie sich wehren und schützen können.

Beraten Sie sich mit dem Betriebsrat/Personalrat über die weitere Vorgehensweise.

Sprechen Sie mit einer Vorgesetzten/einem Vorgesetzten. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, sexuelle Belästigungen zu unterbinden.

Holen Sie sich Unterstützung bei einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt. Es gibt arbeitsrechtliche und strafrechtliche Möglichkeiten sich gegen die Belästigung zu wehren.

Kündigen Sie dem Belästiger an, sich zu beschweren, wenn er die Übergriffe nicht unterlässt.

Auch wenn Gegenwehr keinen hundertprozentigen Erfolg garantiert, sicher ist: wenn Sie sich nicht wehren, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der Belästiger die Übergriffe fortsetzt.

### **Was Sie tun können, damit es Belästiger im Betrieb/in der Dienststelle möglichst schwer haben:**

Sorgen Sie dafür, dass zu Ihrem und zum Schutze anderer Personen sexuelle Belästigung zum Thema im Betrieb/in der Dienststelle gemacht wird.

Fordern Sie die Schulung von Betriebs- und Personalräten sowie Vorgesetzten ein.

Fordern Sie den Abschluss einer Betriebs- bzw. Dienstvereinbarung, die Ihren Schutz im Fall von sexueller Belästigung regelt.