

Handlungsempfehlungen

- Machen Sie unmissverständlich klar, was Sie nicht wollen. Sprechen Sie aus, was gerade passiert ist, sagen Sie der Person, was das Verhalten mit Ihnen macht UND fordern Sie das Gegenüber auf, dies künftig zu unterlassen. Sie können mit verbalen und nonverbalen Signalen - wenn möglich direkt - herabwürdigendes Verhalten zurückweisen.
- Dokumentieren Sie die Vorkommnisse schriftlich. Aufzeichnungen können später als Beweismittel dienen. Notieren Sie möglichst detailliert, was vorgefallen ist: mit Angaben zu Ort, Datum und Zeit sowie Zitaten. Dafür können Sie auch die Vorlage zur Gesprächsdokumentation ausfüllen, die Sie für später als Gedächtnisstütze nutzbar wäre. Bewahren Sie auch E-Mails, Chat-Verläufe, Briefe oder Zettel auf, die als Beweise hilfreich sein können. Beweismittelsicherung und Zeug*innen sind nützlich.

ACHTUNG: Wenn Sie Vorfälle dokumentieren, müssen Sie das Recht am gesprochenen Wort beachten. Das schützt die Persönlichkeitsrechte jedes*r Einzelnen. Daher dürfen beispielsweise Audioaufnahmen nicht ohne Einverständnis aller Beteiligten gemacht werden. Liegt kein Einverständnis vor, sind sie keine Beweismittel.

Sie tragen keine Schuld an dem, was geschehen ist. Und Sie haben das Recht, dagegen vorzugehen. Die Schritte bestimmen Sie.