



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

Sagen Sie NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexuelle Belästigung und sexuelle Nötigung!

#NOT ME #NICHT ICH

PROJEKTERGEBNIS 2 - JUGEND-AUSBILDUNGSPAKET  
(LEHRPLAN, AUSBILDUNGSIHINHALTE UND METHODIK)



Disclaimer: "The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein".



## **Fragebogen**

### **Einführung**

Wir bitten Sie, den folgenden Fragebogen des Erasmus+ 2021-Projekts „Sagen Sie NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung, sexueller Belästigung und sexuellen Übergriffen!“ auszufüllen. (#Not me) (Referenznummer 2021-1-R001-KA220-YOU-000028555), finanziert durch die Europäische Union. Das Projekt wird von mehreren Institutionen aus der Tschechischen Republik, Italien, Deutschland, Litauen und Rumänien realisiert. Die Mitglieder des #Not me-Projekts wollen den Online-Kurs zur Prävention von geschlechtsspezifischer Diskriminierung, sexueller Belästigung und sexuellen Übergriffen für junge Menschen entwickeln.

Der Fragebogen zielt darauf ab, das Ausmaß der Exposition gegenüber geschlechtsbezogener Diskriminierung, sexueller Belästigung und sexuellen Übergriffen sowie die damit verbundenen Risiken, Verhaltensweisen und Überzeugungen auf der Grundlage Ihrer Selbsteinschätzung zu messen und Ihnen den Algorithmus geeigneter Lösungen für Prävention und Reaktion bereitzustellen.

Dies ist ein freiwilliger Fragebogen und Sie müssen ihn nicht ausfüllen. Sie können den Fragebogen auch jederzeit ohne Folgen abbrechen und nur ausgewählte Fragen beantworten. Der Fragebogen ist vollständig anonym und seine Ergebnisse werden nur für Zwecke von #Notme verwendet. Das Ausfüllen des Fragebogens sollte nicht länger als 20 Minuten dauern. Die Mitglieder des Projekts werden die Antworten analysieren, allgemeine Schlussfolgerungen ziehen und diese während ihrer Verbreitungstreffen diskutieren. Einige Ergebnisse nach Verallgemeinerung können auch wissenschaftliche Überlegungen berücksichtigen. Wir möchten Ihnen unser Verständnis und unseren Respekt dafür aussprechen, dass Sie sich Zeit für diesen Fragebogen nehmen. Wenn Sie weitere Fragen haben, besuchen Sie bitte unsere Website, um die Kontaktdaten unserer Organisationen zu sehen.

## **Abschnitt 1: Soziodemografische Daten**

**Kreisen Sie bei den folgenden 4 Fragen bitte die für Sie richtige Antwort ein:**



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

1. Aus welchem Land kommen Sie:

- a. Tschechische Republik
- b. Deutschland
- c. Italien
- d. Litauen
- e. Rumänien
- f. Sonstiges

2. Welches Geschlecht haben Sie:

- a. Männlich
- b. Weiblich
- c. Sonstiges

3. Wie ist Ihr Beschäftigungsstatus:

- a. Arbeitgeber
- b. Angestellter
- c. Student
- d. Unternehmer
- e. Sonstiges

4. Welchen Bildungsstand haben Sie:

- a. Mittelschule
- b. Weiterführende Schule
- c. Berufsschule
- d. Kolleg
- e. Universität
- f. Sonstiges (bitte angeben \_\_\_\_\_)

**Section 2:** Gender based discrimination, its exposure, the associated risks, behaviors and beliefs



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



**Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:**

	<b>(1) Entschieden widersprechen</b>	<b>(2) Widersprechen</b>	<b>(3) Zustimmen</b>	<b>(4) Entschieden Zustimmen</b>
5. Glauben Sie, dass jüngere Menschen häufiger geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt sind?				
6. Glauben Sie, dass die Rasse von Menschen die geschlechtsspezifische Diskriminierung beeinflussen könnte?				
7. Glauben Sie, dass das körperliche Erscheinungsbild von Menschen eine geschlechtsspezifische Diskriminierung beeinflussen könnte?				
8. Glauben Sie, dass der Familienstand eine geschlechtsspezifische Diskriminierung beeinflussen könnte?				
9. Glauben Sie, dass Ihr Bildungsniveau eine geschlechtsspezifische Diskriminierung beeinflussen könnte?				
10. Glauben Sie, dass Ihre Religion eine geschlechtsspezifische Diskriminierung beeinflussen könnte?				
11. Glauben Sie, dass geschlechtsspezifische Diskriminierung Ihre Beschäftigung beeinträchtigen könnte?				

**Please indicate how often you experienced the following situations:**

	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
12. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext einen unfairen oder ungleichen Zugang zu Ressourcen zur beruflichen Weiterentwicklung aufgrund Ihres Geschlechts erlebt?				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
13. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext unangenehme Aufgaben in der Arbeit/Schule aufgrund Ihres Geschlechts erhalten?				
14. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext unfairen oder ungleichen Zugang zu Möglichkeiten aufgrund Ihres Geschlechts erlebt?				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
15. Wurde Ihnen in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext gedroht, die Beförderung zu blockieren, wenn Sie dem Sex nicht zugestimmt haben?				
16. Wurde Ihnen in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext eine Beförderung für Sex angeboten?				
17. Wurde Ihnen in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext ein Stellenwechsel angeboten, es sei denn, Sie haben Sex vereinbart?				
18. Wurde Ihnen in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext eine Stellenversetzung wegen verweigertem Geschlechtsverkehr verweigert?				
19. Wurden Ihnen in den letzten 6 Monaten in Ihrem Umfeld günstige Einsätze angeboten?				
20. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext ein geringeres Einkommen aufgrund Ihres Geschlechts?				
21. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext eine Diskriminierung in Bezug auf Fähigkeiten aufgrund Ihres Geschlechts erlebt?				
22. Gab es in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext berufliche Unterbrechungen aufgrund Ihres Geschlechts?				
23. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext einen erzwungenen Jobwechsel aufgrund Ihres Geschlechts erlebt?				
24. Waren Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext aufgrund Ihres Geschlechts arbeitslos?				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



25. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext erlebt, dass Sie gut bezahlte Karrieren aufgrund Ihres Geschlechts aufgegeben haben?				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: a. körperliche Schwäche,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: b. Schüchternheit,				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: c. Angst,				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: d. Empfindlichkeit				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: e. Schüchternheit				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: f. Panikattacken				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: g. Verlust des Selbstvertrauens,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: h. sich verletzlich fühlen,				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: ich. Schlafstörungen,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: j. Konzentrationsschwierigkeiten,				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: k. Schwierigkeiten in Beziehungen				
26. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: l. Sonstiges (bitte angeben):				
27. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: a. geringere Arbeitsleistung,				
27. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: b. Fehlzeiten				
27. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: c. Arbeitsplatz verlassen				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



28. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext ein feindliches Umfeld erlebt?				
29. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext Erfahrungen mit der Arbeit in einem isolierten Kontext gemacht?				
30. Haben Sie in Ihrem Kontext in den letzten 6 Monaten einen befristeten Arbeitsvertrag erlebt?				

	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
31. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext Erfahrungen in einem männerdominierten Beruf gemacht?				
32. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext Erfahrungen mit der Arbeit in einem Umfeld mit erheblichen Machtunterschieden und „Regenmachern“ gemacht?				
33. Haben Sie Ihrem Arbeitgeber in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext über geschlechtsspezifische Diskriminierung berichtet?				
34. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext Erfahrungen mit der Verhinderung geschlechtsspezifischer Diskriminierung gemacht?				
35. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext erlebt, wie Sie auf geschlechtsspezifische Diskriminierung reagiert haben?				
36. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext geschlechtsspezifische Diskriminierung erlebt?				
37. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext über geschlechtsspezifische Diskriminierung berichtet?				





### Abschnitt 3: Sexuelle Belästigung, ihre Exposition, die damit verbundenen Risiken, Verhaltensweisen und Überzeugungen

Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:

	(1) Entschieden widersprechen	(2) Widersprechen	(3) Zustimmen	(4) Entschieden Zustimmen
38. Glauben Sie, dass jüngere Menschen häufiger sexuelle Belästigung erfahren?				
39. Glauben Sie, dass die ethnische Zugehörigkeit sexuelle Belästigung beeinflussen könnte?				
40. Glauben Sie, dass die körperliche Erscheinung von Menschen sexuelle Belästigung beeinflussen könnte?				
41. Glauben Sie, dass der Familienstand sexuelle Belästigung beeinflussen könnte?				

Bitte geben Sie an, wie oft Sie die folgenden Situationen erlebt haben:

	(1) Nimmer	(2) Selten	(3) Häufig	(4) Jedesmal
42. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung erlebt?				
43. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung erlebt?				
44. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext über sexuelle Belästigung berichtet?				
45. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verbale sexuelle Belästigung erlebt: a. unerwünschte verbale Kommentare,				
45. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verbale sexuelle Belästigung erlebt:				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



b. Loben oder Beschämen von Körperformen oder -teilen,				
45. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verbale sexuelle Belästigung erlebt: c. persönliche Fragen stellen (in Bezug auf Genitalien),				
45. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verbale sexuelle Belästigung erlebt: d. aufdringliche, beleidigende Fragen zum Privatleben,				
45. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verbale sexuelle Belästigung erlebt: e. neckisch				
45. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verbale sexuelle Belästigung erlebt: f. Witze				
46. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext nonverbale sexuelle Belästigung erlebt: a. Gesten (Körpersprache),				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
46. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext nonverbale sexuelle Belästigung erlebt: b. unangemessenes, einschüchterndes Starren oder Grinsen,				
46. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext nonverbale sexuelle Belästigung erlebt: c. jemand, der sich unanständig bloßstellt,				
47. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext visuelle sexuelle Belästigung erlebt: a. provokative Plakate ausgestellt,				
47. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext visuelle sexuelle Belästigung erlebt:				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



b. gezwungen werden, pornografisches Material gegen seinen Willen anzuschauen oder anzusehen				
47. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext visuelle sexuelle Belästigung erlebt: c. anzuerkennen, den Körper des Opfers zu einem sexuellen Bild zu machen,				
47. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext visuelle sexuelle Belästigung erlebt: d. anstößig empfangen oder gezeigt werden,				
47. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext visuelle sexuelle Belästigung erlebt: e. sexuell eindeutige Bilder, Fotos oder Geschenke oder Jungen				
48. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext unterschiedliche Wahrnehmungen von Bildinhalten oder Bildunterschriften erlebt?				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: a. berühren,				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: b. umarmen,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: c. greifen,				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: d. küssen,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: e. Reiben und				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: f. Gewalttätiger Angriff,				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: g. Schaffung eines Raumes oder eines feindlichen Klimas,				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: h. grobes/beleidigendes Verhalten,				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: ich. unerwünschte sexuelle Aufmerksamkeit,				
49. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche sexuelle Belästigung erlebt: j. sexuelle Nötigung				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
50. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung im Internet/im Internet erlebt: a. Kommentare zu Fotos auf Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat,				
50. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung im Internet/im Internet erlebt:				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



b. Senden von Fotos, Links oder Pornovideos,				
50. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung im Internet/im Internet erlebt: c. Opfer auffordern, Nacktfotos oder -videos zu senden,				
50. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung im Internet/im Internet erlebt: d. Erhalt unerwünschter, beleidigender, sexuell expliziter E-Mails oder SMS-Nachrichten,				
50. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Belästigung im Internet/im Internet erlebt: e. unangemessene, beleidigende Annäherungsversuche auf Websites sozialer Netzwerke oder in Internet-Chatrooms				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: a. physische Inaktivität,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: b. Übergewicht und				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: c. Fettleibigkeit,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: d. Tabakmissbrauch,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme:				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



e. Drogenmissbrauch,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: f. Verletzungen und Gewalt,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: g. Prellungen, Kratzer, Wunden, Verstauchungen, Verbrennungen, Brüche, Knochenbrüche, gebrochen Zähne,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: h. Gehirnerschütterung oder andere Hirnverletzung,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: i. innere Verletzungen,				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: j. Fehlgeburt				
51. Hatten Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext körperliche Gesundheitsprobleme: k. Sonstiges (bitte angeben)				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: a. körperliche Schwäche,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: b. Schüchternheit,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: c. Angst,				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: d. Empfindlichkeit				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: e. Schüchternheit				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: f. Panikattacken				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: g. Verlust des Selbstvertrauens,				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: h. sich verletztlich fühlen,				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: ich. Schlafstörungen,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: j. Konzentrationsschwierigkeiten,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: k. Schwierigkeiten in Beziehungen				
52. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: l. Sonstiges (bitte angeben)				
53. Haben Sie sexuelle Belästigung in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext verhindert?				
54. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext auf sexuelle Belästigung reagiert?				

### **Abschnitt 4: Sexuelle Übergriffe, ihre Exposition, die damit verbundenen Risiken, Verhaltensweisen und Überzeugungen**

**Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen:**

	<b>(1) Entschieden widersprechen</b>	<b>(2) Widersprechen</b>	<b>(3) Zustimmen</b>	<b>(4) Entschieden Zustimmen</b>
55. Glauben Sie, dass jüngere Menschen häufiger sexuelle Übergriffe erleben?				
56. Glauben Sie, dass Menschenrassen sexuelle Übergriffe beeinflussen könnten?				
57. Glauben Sie, dass die körperliche Erscheinung von Menschen sexuelle Übergriffe beeinflussen könnte?				





58. Glauben Sie, dass der Familienstand sexuelle Übergriffe beeinflussen könnte?				
--	--	--	--	--

**Bitte geben Sie an, wie oft Sie die folgenden Situationen erlebt haben:**

	(1) Nimmer	(2) Selten	(3) Häufig	(4) Jedesmal
59. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Übergriffe erlebt: a. vollendeter oder versuchter ungewollter sexueller Kontakt ohne Penetration				
59. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Übergriffe erlebt: b. Greifen oder Streicheln i. die Brüste, ii. Gesäß bzw iii. Genitalien, iv. entweder unter oder über der Kleidung,				
59. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Übergriffe erlebt: c. lecken oder lutschen, bzw				
59. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Übergriffe erlebt: d. eine andere Form des unerwünschten sexuellen Kontakts?				
60. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext vollendete oder versuchte Vergewaltigung mit ungewollter Penetration (vaginal, oral oder anal) durch Gewalt oder Androhung von Gewalt erlebt?				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: a. körperliche Schwäche,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: b. Schüchternheit,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: c. Angst,				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: d. Empfindlichkeit				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: e. Schüchternheit				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: f. Panikattacken				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: g. Verlust des Selbstvertrauens,				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: h. sich verletzlich fühlen,				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: i. Schlafstörungen,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: j. Konzentrationschwierigkeiten,				
	<b>(1) Nimmer</b>	<b>(2) Selten</b>	<b>(3) Häufig</b>	<b>(4) Jedesmal</b>
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: k. Schwierigkeiten in Beziehungen				
61. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext emotionale Störungen aufgrund geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt: l. Sonstiges (bitte angeben)				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: a. Angst				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: b. Depression,				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: c. Dissoziation und dissoziative Störungen,				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: d. Essstörungen,				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: e. Zwangsstörung,				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: f. Paranoia,				



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



	(1) Nimmer	(2) Selten	(3) Häufig	(4) Jedesmal
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: g. suizidales Verhalten				
62. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext psychische Probleme aufgrund sexueller Übergriffe erlebt: h. Sonstiges (bitte angeben)				
63. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Übergriffe verhindert?				
64. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext auf sexuelle Übergriffe reagiert?				
65. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext sexuelle Übergriffe erlebt?				
66. Haben Sie in den letzten 6 Monaten in Ihrem Kontext über sexuelle Übergriffe berichtet?				

**Bitte beachten Sie Ihre Antworten auf dem Fragebogen im Abschnitt über geschlechtsspezifische Diskriminierung und sehen Sie unten Ihren Expositionsgrad, die damit verbundenen Risiken und Lösungen zur Prävention und Reaktion:**

Expositionsstufen	Definitionen	Verbundene Risiken	Lösungen zur Vorbeugung oder Reaktion
<b>Niedrig</b>	<p>Sie haben wahrscheinlich angegeben, dass Sie noch nie geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt waren.</p> <p>Oder Sie haben sehr selten Vorfälle im Zusammenhang mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt. Oder Sie haben solche Vorfälle miterlebt.</p> <p>Es ist jedoch wichtig, aufmerksam zu sein und offen für dieses Thema zu sein.</p>	<p>Wenn Sie noch nie geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt waren, bestehen keine damit verbundenen Risiken.</p> <p>Wenn Sie sehr selten Vorfälle im Zusammenhang mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung erlebt haben, ist es möglich, dass sie Ihnen manchmal wieder in den Sinn kommen und Sie möglicherweise andere Emotionen verspüren, mit denen Sie nicht fertig werden können. Auch wenn sie keine damit verbundenen Risiken darstellen, ist es wichtig, diese Gefühle nicht zu unterschätzen.</p>	<p>Wenn Sie mindestens einem Vorfall im Zusammenhang mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt waren, seien Sie sich bitte Ihrer Gedanken und Gefühle bewusst. Nehmen Sie wahr, wenn Sie etwas stört, und wenn dies passiert, können Sie mit jemandem sprechen, der spezialisiert ist (Berater, Psychologe usw.).</p> <p>Außerdem ist es wichtig, den Aggressoren einige Grenzen aufzuerlegen und hart mit ihnen umzugehen. Es kann hilfreich sein, mit dem Schulleiter/Arbeitsleiter zu sprechen, um ihm mitzuteilen, was passiert.</p> <p>Viele staatliche Organisationen in Deutschland haben ihre Personalräte. Dieser Rat entscheidet, ob Mitarbeiter erforderlich sind, ob die Arbeitsbedingungen für den beruflichen Hintergrund des Mitarbeiters relevant sind, und andere wichtige Fragen, um die Beziehungen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu regeln.</p> <p>In Italien: Wenn Sie Formen von Gewalt erleben, können Sie „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 anrufen, um psychologische und rechtliche Unterstützung zu erhalten.</p>



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



<b>Niedrig</b>			Sie sind rund um die Uhr für Sie da und beraten Sie, wie Sie am besten vorgehen. Eine weitere kostenlose Nummer gegen Gewalt und Stalking ist 1522. Hier geht es zur Website <a href="https://www.1522.eu/">https://www.1522.eu/</a> .
<b>Mittel</b>	<p>Ihren Antworten zufolge waren Sie selten Vorfällen im Zusammenhang mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt. Oder diese Vorfälle wurden isoliert.</p> <p>Aber diese Erfahrungen haben eine gewisse Wirkung auf dich.</p>	<p>Geschlechtsspezifische Diskriminierung auf mittlerer Ebene bedeutet, dass Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eingeschränkte Möglichkeiten für das Lernen und den Aufstieg am Arbeitsplatz haben.</li> <li>- Sie haben manchmal Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten, Beziehungsprobleme, Ängste, Empfindlichkeit oder Verlust des Selbstvertrauens usw.</li> <li>- Um mit der Situation fertig zu werden, können Sie auch mit emotionalem Essen oder Missbrauch von Tabak oder anderen Substanzen kämpfen.</li> <li>- Aufgrund der Auswirkungen geschlechtsspezifischer Diskriminierung haben Sie möglicherweise eine geringere akademische/berufliche Leistung und zeigen Ihre Fehlzeiten.</li> </ul>	<p>Dokumentieren Sie den/die Vorfall(e) geschlechtsbezogener Diskriminierung, indem Sie alle Details aufschreiben, die Sie finden können, über das, was passiert ist, wann (Datum und Uhrzeit), den Ort, was gesagt wurde, ob jemand Zeuge war usw.</p> <p>Wenn es sich um geschlechtsspezifische Online-Diskriminierung handelte, bewahren Sie Kopien oder Screenshots von relevanten E-Mails, Texten, Fotos oder sozialen Beiträgen auf.</p> <p>In Deutschland haben viele Organisationen Ethikkommissionen, die prüfen können, ob sich der Arbeitgeber oder die Kollegen gegenüber einem anderen Kollegen angemessen verhalten haben.</p> <p>Sie können Unterstützung finden, wenn Sie einem vertrauenswürdigen Freund, Familienmitglied oder Kollegen erzählen, was passiert ist, und die Details dieser Gespräche aufschreiben. Sie können auch in der Lage sein, bestätigende Aussagen zu machen, falls Sie diese benötigen.</p>

<p align="center"><b>Mittel</b></p>		<p>- Wenn Sie diese Probleme nicht ansprechen oder Maßnahmen ergreifen, können sie zu ernsteren psychologischen und emotionalen Problemen führen.</p>	<p>Sie können erwägen, sich an einen Berater oder Psychologen zu wenden, der Ihnen hilft, Ihre Gefühle und angemessene Reaktionen zu erforschen.</p> <p>In Italien: Wenn Sie Formen von Gewalt erleben, können Sie „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 anrufen, um psychologische und rechtliche Unterstützung zu erhalten. Sie sind rund um die Uhr für Sie da und beraten Sie, wie Sie am besten vorgehen.</p> <p>Eine weitere kostenlose Nummer gegen Gewalt und Stalking ist 1522. Hier geht es zur Website <a href="https://www.1522.eu/">https://www.1522.eu/</a>.</p>
<p align="center"><b>Hoch</b></p>	<p>In Ihren Antworten gaben Sie an, dass Sie oft und sehr oft Vorfällen im Zusammenhang mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt waren. Oder diese Erfahrungen werden wiederholt.</p> <p>Diese Erfahrungen haben erhebliche emotionale und gesundheitliche Auswirkungen auf Sie.</p>	<p>Wenn Sie regelmäßig Erfahrungen mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung machen, dann wird Ihre Karriere oft unterbrochen und Ihr Verdienst ist geringer im Vergleich zu den Kollegen mit der gleichen Qualifikation, die den gleichen Job machen. Möglicherweise müssen Sie die Schule oder den Arbeitsplatz verlassen.</p> <p>Diskriminierung aufgrund des Geschlechts bedeutet auch, dass Sie für Trinkgelder arbeiten. In einem Fall von geschlechtsspezifischer Diskriminierung bedeutet das Arbeitsumfeld, in einem</p>	<p>Dokumentieren Sie, wie oben erwähnt, die geschlechtsspezifischen Diskriminierungsvorfälle so detailliert wie möglich.</p> <p>Bitten Sie Ihre Angreifer, aufzuhören und standhaft zu bleiben, wenn Sie diese Grenzen setzen.</p> <p>Die Berichterstattung ist der erste Schritt, um das Problem zu lösen.</p> <p>In vielen Ländern gibt es auch Organisationen, die Ihnen in Fällen von Diskriminierung aufgrund des Geschlechts mit Informationen und Rechtsberatung behilflich sein können (in Rumänien gibt es den Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării - Nationaler Rat zur Bekämpfung von Diskriminierung). Auch wenn Sie in</p>

<p align="center"><b>Hoch</b></p>		<p>Umfeld mit erheblichen Machtunterschieden und „Regenmachern“ zu arbeiten. Ein Arbeitsumfeld, in dem geschlechtsspezifische Diskriminierung praktiziert wird, bedeutet, in einem isolierten Kontext oder in einem von Männern dominierten Beruf zu arbeiten. Geschlechtsspezifische Diskriminierung in der Beschäftigung bedeutet, dass Sie keinen legalen Einwanderungsstatus haben oder nur ein vorübergehendes Arbeitsvisum haben.</p> <p>Möglicherweise fühlen Sie sich sehr oft sozial ausgegrenzt, was sich auf Sie auswirkt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- psychische Gesundheit, die sich in folgenden Problemen ausdrückt:</li> <li>- Depression</li> <li>- Dissoziation und dissoziative Störungen</li> <li>- Essstörungen</li> <li>- Zwangsstörung</li> <li>- Paranoia</li> <li>- Suizidverhalten</li> </ul>	<p>einem Unternehmen arbeiten, gibt es in den meisten Ländern Institutionen, die sich mit Arbeitsaufsicht und Arbeitsschutz befassen und auch Fälle von Diskriminierung untersuchen.</p> <p>Die Akzeptanz dessen, was passiert ist, ist sehr wichtig, also minimieren Sie die Vorfälle nicht und finden Sie keine Ausreden für den/die Angreifer.</p> <p>Es ist in Ordnung, sich verletzt, traurig oder wütend zu fühlen, und es ist wichtig, einen gesunden Weg zu finden, diese Gefühle auszudrücken. Einige Optionen können Entspannungsübungen, stressreduzierende Aktivitäten, Meditation, Gebet, Yoga usw. sein. Am wichtigsten ist, dass Sie in Betracht ziehen, sich an einen Berater oder Psychologen zu wenden, der Ihnen hilft, Ihre Gefühle und angemessene Reaktionen zu erforschen.</p> <p>(Wenn möglich Job oder Schule wechseln)</p> <p>In Italien: Wenn Sie Formen von Gewalt erleben, können Sie „Numero Rosa“ - 06 3751 8282 anrufen, um psychologische und rechtliche Unterstützung zu erhalten. Sie sind rund um die Uhr für Sie da und beraten Sie, wie Sie am besten vorgehen. Eine weitere kostenlose Nummer gegen Gewalt und Stalking ist 1522. Hier geht es zur Website <a href="https://www.1522.eu/">https://www.1522.eu/</a>.</p>
-----------------------------------	--	---	--



**Bitte beachten Sie Ihre Antworten auf dem Fragebogen im Abschnitt zu sexueller Belästigung und sehen Sie unten Ihr Expositions-niveau, die damit verbundenen Risiken und Lösungen für Prävention und Reaktion:**

Expositionsstufen	Definitionen	Verbundene Risiken	Lösungen zur Vorbeugung oder Reaktion
<b>Niedrig</b>	<p>Sie haben wahrscheinlich angegeben, dass Sie nie sexueller Belästigung ausgesetzt waren oder solche Vorfälle selten miterlebt oder erlebt haben.</p> <p>Es ist jedoch wichtig, aufmerksam zu sein und offen für dieses Thema zu sein.</p>	<p>Wenn Sie noch nie sexueller Belästigung ausgesetzt waren, bestehen keine damit verbundenen Risiken.</p> <p>Wenn Sie sehr selten Vorfälle im Zusammenhang mit sexueller Belästigung erlebt haben, ist es möglich, dass sie Ihnen manchmal wieder in den Sinn kommen und Sie andere Emotionen empfinden. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie damit umgehen können, wäre es ratsam, Maßnahmen zu ergreifen oder Hilfe zu suchen, wenn sie erneut auftreten. Zu diesem Zeitpunkt bestehen keine damit verbundenen Risiken.</p>	<p>Wenn Sie mindestens einem Vorfall im Zusammenhang mit sexueller Belästigung ausgesetzt waren, achten Sie bitte auf Ihre Gedanken und Gefühle. Beachten Sie, wenn Sie etwas stört, und wenn dies passiert, können Sie mit jemandem sprechen, der spezialisiert ist (Berater, Psychologe usw.) oder Sie können die folgenden Vorschläge und Tipps anwenden.</p> <p>Außerdem ist es wichtig, den Angreifern einige Grenzen aufzuerlegen, und wenn Sie den/die Vorfall/Vorfälle nicht gemeldet haben, tun Sie dies bitte.</p> <p>Wenn Sie sich für dieses Thema interessieren und ein Akteur des Wandels sein möchten, können Sie sich ehrenamtlich in verschiedenen Organisationen engagieren, deren Aufgabe es ist, Opfern Unterstützung anzubieten, das Phänomen auf gesellschaftlicher Ebene einzudämmen oder die Gleichstellung der Geschlechter zu fördern (z. B. in Rumänien gibt es das Centrul Parteneriat pentru Egalitate - Zentrum der Partnerschaft für Gleichberechtigung).</p>



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



<p><b>Mittel</b></p>	<p>Ihren Antworten zufolge waren Sie selten Vorfällen im Zusammenhang mit sexueller Belästigung ausgesetzt oder diese Vorfälle waren vereinzelt, aber diese Erfahrungen haben eine gewisse Wirkung auf Sie.</p>	<p>Nach solchen Erfahrungen kann es sein, dass Sie manchmal Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten, Beziehungsprobleme, Ängste, Sensibilität oder Verlust des Selbstvertrauens etc. haben.</p> <p>Um mit der Situation fertig zu werden, können Sie auch mit emotionalem Essen oder Missbrauch von Tabak oder anderen Substanzen kämpfen.</p> <p>Ihre Erfahrung ist einzigartig und Sie finden sich möglicherweise nicht in den oben genannten wieder. Beobachten Sie Ihre Emotionen und Gedanken und unterschätzen Sie nicht die negativen Auswirkungen. Wenn Sie diese Probleme nicht ansprechen oder Maßnahmen ergreifen, können sie zu ernsthafteren psychologischen und emotionalen Problemen werden.</p>	<p>Dokumentieren Sie den/die Vorfall(e) sexueller Belästigung, indem Sie alle Details aufschreiben, die Sie finden können, über das, was passiert ist, wann (Datum und Uhrzeit), den Ort, was gesagt wurde, ob jemand Zeuge war usw.</p> <p>Wenn es sich um sexuelle Belästigung im Internet handelte, bewahren Sie Kopien oder Screenshots aller relevanten E-Mails, Texte, Fotos oder sozialen Beiträge auf.</p> <p>Sie können Unterstützung finden, wenn Sie einem vertrauenswürdigen Freund, Familienmitglied oder Kollegen erzählen, was passiert ist, und die Details dieser Gespräche aufschreiben. Sie können auch in der Lage sein, bestätigende Aussagen zu machen, falls Sie diese benötigen.</p> <p>In Deutschland haben viele Organisationen Ethikkommissionen, die prüfen können, ob das Verhältnis zwischen den Kollegen angemessen ist. Auch wenn es Ihnen sehr schwer fällt, ist es wichtig, den/die Vorfall(e) Ihrem Vorgesetzten, Manager oder Vorgesetzten zu melden. Wenn Sie dort keine Unterstützung finden, lassen Sie sich nicht entmutigen, sprechen Sie mit den hierarchisch Höhergestellten.</p> <p>Wenn Sie für ein Unternehmen arbeiten, können Sie den/die Vorfall(e) der Personalabteilung melden. Sie sollen dir die Unterstützung geben, die du brauchst. In</p>
----------------------	---	---	--



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



<p align="center"><b>Mittel</b></p>			<p>einigen Unternehmen gibt es auch einen speziellen Service zur Meldung von Fällen von Diskriminierung oder sexueller Belästigung. Es ist gut, sie zu kontaktieren, sobald der Vorfall passiert, und nicht zu warten.</p> <p>Gesund mit Ihren Gedanken und Gefühlen umgehen und um Ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen, können Sie mit einem Berater oder Psychologen sprechen.</p>
<p align="center"><b>Hoch</b></p>	<p>In Ihren Antworten haben Sie angegeben, dass Sie oft und sehr oft Vorfällen im Zusammenhang mit sexueller Belästigung ausgesetzt waren oder sich diese Erfahrungen wiederholen.</p> <p>Diese Erfahrungen haben einen erheblichen mentalen und emotionalen Einfluss auf Sie.</p>	<p>Sie fühlen sich sehr oft ängstlich, wütend, haben Panikattacken oder sind sehr empfindlich.</p> <p>Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbild können beeinträchtigt werden. Es ist möglich, dass Sie die Arbeit oder die Schule verpassen möchten.</p> <p>Außerdem können Sie mit verschiedenen Drogenmissbrauch oder zwanghaften Verhaltensweisen, einschließlich emotionalem Essen, kämpfen. Möglicherweise haben Sie Schlafstörungen und Beziehungsprobleme.</p> <p>Manchmal, in schlimmeren Fällen und wenn diese negativen Auswirkungen nicht auf gesunde Weise angegangen werden, können sie sich in geistige und psychische</p>	<p>Dokumentieren Sie, wie oben erwähnt, die sexuellen Belästigungsvorfälle so detailliert wie möglich. Bitten Sie Ihre Angreifer, aufzuhören und standhaft zu bleiben, wenn Sie diese Grenzen setzen.</p> <p>Melden Sie die Vorfälle sexueller Belästigung auch Ihrem Vorgesetzten, Manager oder Vorgesetzten oder jemandem, der Ihnen Unterstützung anbietet. Wenn Sie in einem Unternehmen tätig sind, können Sie sich auch an die Personalabteilung oder den Sonderdienst zur Meldung von Fällen von Diskriminierung oder sexueller Belästigung wenden.</p> <p>Wenden Sie sich bei Bedarf an den Notdienst und die Situation ist ernst. Sie können die Polizei rufen und/oder, wenn Sie unter Schock, Panik oder Verletzungen stehen, den Krankenwagen rufen.</p> <p>Sie können sich auch an Organisationen wenden, die Unterstützungsdienste anbieten, beginnend mit der Bereitstellung der benötigten Informationen,</p>



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



<p><b>Hoch</b></p>		<p>Probleme wie Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, dissoziative Störungen usw. verwandeln.</p> <p>Es ist in Ordnung, wenn Sie hier nicht das gefunden haben, was Sie fühlen, jeder Mensch ist einzigartig und Erfahrungen sind subjektiv. Unabhängig davon, was Sie fühlen oder denken, ist es gut, sich keine Vorwürfe zu machen und die negativen Auswirkungen nicht zu unterschätzen und spezialisierte Hilfe zu suchen, um zu lernen, wie Sie auf gesunde Weise damit umgehen können.</p>	<p>Schutzdiensten, psychologischer und/oder rechtlicher Beratung, um Ihnen bei der Vervollständigung Ihrer Anzeige bei der Polizei zu helfen (in Rumänien gibt es eine grüne Hotline +40 800 500 333, bereitgestellt von Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nationale Agentur für Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern).</p> <p>Die Akzeptanz dessen, was passiert ist, ist sehr wichtig, also minimieren Sie die Vorfälle nicht und finden Sie keine Ausreden für den/die Angreifer.</p> <p>Es ist in Ordnung, sich verletzt, traurig oder wütend zu fühlen, und es ist wichtig, einen gesunden Weg zu finden, diese Gefühle auszudrücken. Einige Optionen können Entspannungsübungen, stressreduzierende Aktivitäten, Meditation, Gebet, Yoga usw. sein.</p> <p>Um emotionale Schwierigkeiten zu überwinden, kann soziale Unterstützung sehr wichtig sein. Sprechen Sie deshalb darüber, was mit den Menschen passiert ist, die Ihnen wichtig sind, egal ob es sich um Verwandte, Freunde oder Kollegen handelt.</p> <p>Natürlich kann Ihnen eine spezialisierte Person (Berater oder Psychologe) helfen, gesunde Methoden und Wege zu finden, um mit Ihren Gefühlen und Gedanken umzugehen. Wenn möglich, wechseln Sie Ihren Job oder Ihre Schule.</p>
--------------------	--	--	---

**Bitte beachten Sie Ihre Antworten auf dem Fragebogen im Abschnitt zu sexuellen Übergriffen und sehen Sie unten Ihr Expositions-niveau, die damit verbundenen Risiken und Lösungen für Prävention und Reaktion:**

Expositionsstufe n	Definitionen	Verbundene Risiken	Lösungen zur Vorbeugung oder Reaktion
Niedrig	<p>In Ihren Antworten haben Sie wahrscheinlich angegeben, dass Sie keine oder nur sehr geringe Erfahrungen mit dem Thema sexuelle Übergriffe haben, weder als Überlebender noch als Zeuge.</p> <p>Trotzdem möchten wir Ihnen danken, dass Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen – die Bereitschaft, sich mit dem Begriff des sexuellen Übergriffs auseinanderzusetzen, bedeutet, dass Sie solchen heiklen Themen aufgeschlossen gegenüberstehen.</p>	<p>Es gibt jedoch Risiken, die mit einer geringen Erfahrung mit diesen negativen Phänomenen verbunden sind, die berücksichtigt werden sollten.</p> <p>Einerseits ist es toll, dass Sie sich mit dem Bereich der sexuellen Übergriffe auskennen und für dieses Thema sensibel sind – Sie unterschätzen diesen Bereich nicht und nehmen negative Phänomene drumherum wahr. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sich die Situation im Bereich der sexuellen Gewalt und Körperverletzung ändert.</p> <p>Andererseits gilt es, auf die Gefahr emotionaler Anforderungen dieser Reflektivität aufmerksam zu machen.</p>	<p>Auch wenn Sie in Ihren Antworten angegeben haben, dass Sie keine oder nur geringe persönliche Erfahrungen mit dem Thema sexueller Übergriffe haben und daher Ihr Risiko, dem Phänomen ausgesetzt zu sein, gering ist, ist es großartig, dass Sie für das Thema sensibel sind! Wir möchten verstehen, dass dies ein Thema für Sie ist und dass Ihnen die Schaffung einer einladenden und sicheren Umgebung wichtig ist. Es ist der erste Schritt, um wirklich damit zu beginnen, ein solches Umfeld zu schaffen, und wir alle sind Teil der Veränderung.</p> <p>In Anbetracht der potenziellen Schwierigkeiten, die mit dem Thema verbunden sind, empfehlen wir Ihnen jedoch, auch auf sich selbst zu achten: wie das Thema auf Sie wirkt, wie Sie reagieren und wie das Thema selbst Sie belasten kann. Denke an deine Grenzen und pass auf dich auf.</p> <p>Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mehr gegen die Situation tun möchten – als Zeuge oder Akteur des Wandels, treten Sie mit Organisationen in Kontakt, die Überlebenden helfen oder sich für systematische Veränderungen einsetzen.</p>

<p><b>Niedrig</b></p>	<p>Und obwohl man Ihre Antworten zusammenfassend als solche mit einem geringen Gefährdungsrisiko gegenüber diesem Phänomen zusammenfassen kann, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Thematisierung dieses Bereichs selbst äußerst wichtig ist.</p>	<p>Schon allein das Bewusstsein, dass ein solches Phänomen auftreten kann, dass es Situationen gibt, die als riskant empfunden werden, oder dass jemand anderes Erfahrungen mit dem gegebenen Phänomen hat, kann emotional fordernd sein. Auch von negativen Auswirkungen der „Viktimologie“ – also stereotypen Urteilen über Opfer oder Überlebende (siehe z. B. Texte der Autorinnen Susan F. Sharp, Carol Smart oder Gerlinda Smaus) – die an sich schon stigmatisierend und emotional sehr belastend sein können, ist die Rede für bestimmte Personen.</p>	<p>In der Tschechischen Republik sind das zum Beispiel Rosa, Bílý kruh bezpečí, Konsent oder Linka Bezpečí (als Student helfen sie bis zum 26. Lebensjahr). In Rumänien können Sie sich als Freiwilliger dem Centrul FILIA (FILIA-Zentrum) anschließen. Sie können leicht Links zu ihren Websites und Ratschlägen im Internet finden.</p> <p>Sie können auch auf individueller und lokaler Ebene handeln, um Ihre Organisation, Ihren Arbeitgeber oder Ihre Schule zu ändern. Autorisierte Personen (sogenannte Gender Focal Points) können Ihnen helfen, oder wir können Sie in der Beratungsstelle für Gender Studies beraten (siehe <a href="https://rovnoprilezitosti.cz">https://rovnoprilezitosti.cz</a>). Gilt auch für Tschechien.</p>
<p><b>Mittel</b></p>	<p>In den Antworten haben Sie wahrscheinlich angegeben*, dass Sie keine/geringe Erfahrung mit dem Thema haben oder dass die Erfahrung einmalig ist.</p> <p>Dies ist jedoch auch sehr wichtig und kann Ihre emotionale Wahrnehmung und in der Folge Ihr Leben in</p>	<p>Überlegen Sie, ob und in welchem „Zustand“ Sie bereit sind, mit Ihrer eigenen Erfahrung zu arbeiten. Es ist möglich, dass die Situation vor langer Zeit stattgefunden hat, andererseits ist es möglich, dass Ihre Erfahrung relativ neu ist.</p> <p>Aber wichtig sind Sie selbst: Ihre individuelle Wahrnehmung und</p>	<p>Bei einem mittleren Ausmaß sexueller Übergriffe ist es ratsam zu überlegen, ob Sie die Situation selbst lösen oder diese Lösung mit jemandem teilen möchten.</p> <p>Auch anonymes Teilen (über anonyme Hotlines, spezialisiert auf das Thema, aber auch generell fokussiert) kann ein guter Anfang sein, in dem Sinne, dass man in der Situation nicht alleine sein muss. Die Gelegenheit, die Situation zu besprechen, Ihre Gefühle, Frustrationen und Ängste zu teilen, kann Ihnen dabei helfen, die Lösungen zu erwägen, die in diesem Moment für Sie richtig sind. Oft weiß man selbst nicht alles, und</p>

<p align="center"><b>Mittel</b></p>	<p>vielerlei Hinsicht beeinflussen. Schon ein einzelnes Erlebnis kann sehr intensiv wirken und die Wahrnehmung der eigenen Sicherheit, der Sicherheit des Geländes und der Gesellschaft, in der wir uns bewegen, stören.</p> <p>Es ist wichtig, dass Sie diesen Bereich identifizieren konnten und vielleicht war das Ausfüllen des Fragebogens selbst nicht einfach für Sie. Trotzdem schön, dass du diesen Schritt gegangen bist und mit dem Thema weiter „arbeiten“ kannst.</p>	<p>Bereitschaft, die Situation zu verarbeiten und weiter zu lösen.</p> <p>Natürlich ist es nicht notwendig und vor allem nicht ratsam, eine einheitliche Empfehlung auf die Lösung anzuwenden. Es ist jedoch gut, über die Möglichkeiten nachzudenken und zu überlegen, was Sie für sich selbst tun können (und die Lösung für die gegebene Situation), wohin Sie gehen und wo Sie Hilfe suchen können.</p> <p>Möglicherweise möchten Sie die Situation nicht melden und nicht ansprechen, nur weil Sie einige Zeit brauchen, um sie zu verarbeiten. Gleichzeitig befinden Sie sich möglicherweise in einer anderen Situation und denken, dass es für Sie am besten wäre, die Situation zu melden, sie zu lösen und eine gerechte Bestrafung des Angreifers zu fordern. Alle Wege sind legitim, und alle Wege sind prinzipiell möglich. Dabei haben alle Wege ihre Vor- und Nachteile, die jeder von uns abwägt – aber</p>	<p>in Fällen, in denen Emotionen stark im Spiel sind (was in den gegebenen Situationen durchaus verständlich und durchaus realistisch ist), ist es gut, sich von einem Experten durch die Situation führen zu lassen.</p> <p>Sie können auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, direkte Hilfe und Betreuung in Form einer Beratung durch einen Psychologen, Therapeuten, aber auch einen Freund oder eine Kontaktperson in Anspruch zu nehmen, der Sie vertrauen und von der Sie erwarten, dass sie sich verständnisvoll um Sie kümmert.</p> <p>Gleichzeitig ist Vorsicht geboten: Auch für viele Laien ist die Situation schwierig, sie können geschockt reagieren – und überraschenderweise nicht so unterstützend sein, wie Sie vielleicht erwarten und brauchen.</p> <p>Leider gilt dies immer noch für einige Berufsverbände (darunter Ombudsmann, Rechtsanwälte, Manager, die Polizei der Tschechischen Republik, Rumäniens). Deshalb ist es wichtig, sich notfalls abzusichern – seine Referenzen zu prüfen oder einen Schritt zu gehen in dem Wissen, dass man, wenn es nicht klappt und die Situation nicht beim ersten Mal gelöst wird, einen alternativen Weg hat, der zum Ziel führt. Gleichzeitig ist es gut zu wissen, dass Sie z. B. bei einer Anzeige bei der Polizei der Tschechischen Republik die Möglichkeit haben, eine Begleitperson bei sich zu haben – entweder aus dem Freundeskreis oder professionelle Berater, die sich in der Gegend auskennen und können möglicherweise die</p>
-------------------------------------	--	--	--



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



<p><b>Mittel</b></p>		<p>mit dieser Abwägung müssen Sie nicht allein sein!</p> <p>Gleichzeitig bedeutet die Tatsache, dass Sie sich in diesem Moment für eine bestimmte Art der Lösung (oder Nichtlösung) einer Situation entscheiden, nicht, dass Sie Ihre Entscheidung nicht im Laufe der Zeit überdenken und ändern können. Manchmal stellt sich einfach heraus, dass eine bessere Zeit gekommen ist und man mehr Kraft für den nächsten Schritt verspürt.</p> <p>Denken Sie über diese Implikationen nach, auch wenn Sie als Opfer nicht selbst sexuelle Gewalt erlebt haben, sondern jemand anderen aus Ihrem Umfeld. Versuchen Sie, diese Person zu kontaktieren und mit ihr über ihre Situation und die hier beschriebenen Lösungen zu sprechen.</p>	<p>Unprofessionalität bestimmter Kollegen korrigieren. Oder einige Organisationen bieten Ihnen möglicherweise Hilfe an, um Ihre Beschwerde bei der Polizei einzureichen (in Rumänien können Sie sich beispielsweise an die Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nationale Agentur für Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern wenden)</p> <p>In Tschechien werden professionelle Escorts zum Beispiel von ProFem, Rosa oder Bílý kruh bezpečí angeboten. In Rumänien bietet die Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nationale Agentur für Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern Schutz und Aufnahme, falls die Person dort, wo sie lebt, in Gefahr ist und ein anderes Zuhause braucht.</p>
----------------------	--	---	--



<p align="center"><b>Hoch</b></p>	<p>Ihre Antworten weisen darauf hin, dass Sie schwere sexuelle Übergriffe erlebt haben oder dass sich Ihre Erfahrungen wiederholen.</p> <p>Eine solche Situation ist zwangsläufig geistig und körperlich anstrengend und hat erhebliche Auswirkungen auf Sie.</p> <p>Sie verdienen daher Fürsorge, Unterstützung bei möglichen weiteren Schritten und Aufmerksamkeit und Unterstützung von Ihrem Umfeld.</p>	<p>Wichtig sind aber Sie selbst: Ihre individuelle Wahrnehmung und Bereitschaft, die Situation zu verarbeiten und weiter zu lösen. Natürlich ist es nicht notwendig und vor allem nicht ratsam, eine einheitliche Empfehlung auf die Lösung anzuwenden. Es ist jedoch gut, über die Möglichkeiten nachzudenken und zu überlegen, was Sie für sich selbst (und die Lösung der gegebenen Situation) tun können, wohin Sie gehen können und wo Sie weitere Hilfe suchen können.</p> <p>Die Tatsache, dass Sie diese extreme Erfahrung gemacht haben, ist etwas, das Sie tragen, aber gleichzeitig können Sie daran arbeiten, diese Erfahrung in Zukunft so umzugestalten, dass sie für Sie nicht bedrohlich, einschränkend oder stigmatisierend ist.</p> <p>Dennoch wissen wir, dass es eine äußerst anspruchsvolle, anstrengende und teilweise langwierige Arbeit ist. Wir</p>	<p>Bei einem hohen Maß an sexuellen Übergriffen ist es ratsam zu überlegen, ob Sie die Situation selbst lösen oder die Lösung mit jemandem teilen möchten.</p> <p>Auch anonymes Teilen (über anonyme Hotlines, spezialisiert auf das Thema, aber auch generell fokussiert) kann ein guter Anfang sein, in dem Sinne, dass man in der Situation nicht alleine sein muss. Die Gelegenheit, die Situation zu besprechen, Ihre Gefühle, Frustrationen und Ängste zu teilen, kann Ihnen dabei helfen, die Lösungen zu erwägen, die im gegebenen Moment für Sie richtig sind. Oft weiß man selbst nicht alles, und in Fällen, in denen Emotionen stark im Spiel sind (was in den gegebenen Situationen durchaus verständlich und durchaus realistisch ist), ist es wünschenswert, sich von einem Experten durch die Situation führen zu lassen.</p> <p>Sie können auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, direkte Hilfe und Fürsorge im Sinne eines Beratungsgesprächs mit einem Psychologen, Therapeuten, aber auch einem Freund oder einer Kontaktperson in Anspruch zu nehmen, der Sie vertrauen und von der Sie erwarten, dass sie sich um Sie kümmert.</p> <p>Seien Sie gleichzeitig vorsichtig – für viele Laien kann die Situation auch schwierig sein und sie können mit Schock reagieren – daher werden sie überraschenderweise nicht so unterstützend sein, wie Sie vielleicht erwarten und brauchen.</p>
-----------------------------------	--	--	--

<p><b>Hoch</b></p>		<p>möchten Sie jedoch unterstützen, dass sich diese Energieinvestition lohnt – es ist jedoch gut zu überlegen, wann, wo und wie Sie mit dieser Situation umgehen. Es ist völlig legitim, sich etwas Zeit für die Lösung zu nehmen und die Situation sofort anzugehen.</p> <p>Es gibt verschiedene Möglichkeiten, und es ist gut, die für Sie ideale auszuwählen – speziell für Sie, für Ihr Wesen, für Ihre Situation. Es kann daher sinnvoll sein, sich an Experten zu wenden, mit denen Sie die Möglichkeiten anonym besprechen und schrittweise an einer Lösung der Situation arbeiten können.</p> <p>Obwohl es natürlich nicht in Ihrer Verantwortung liegt, lohnt es sich, die Einbeziehung von Menschen in Ihrem Umfeld oder professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen, um die Situation zu korrigieren und negative Phänomene in der Zukunft zu verhindern. Am geeignetsten ist</p>	<p>Leider gilt dies immer noch für einige Berufsverbände (darunter Ombudsmann, Rechtsanwälte, Manager, die Polizei der Tschechischen Republik, Rumäniens). Deshalb ist es wichtig, sich nach Möglichkeit abzusichern – Referenzen zu prüfen oder einen Schritt zu gehen in dem Wissen, dass es einen alternativen Weg gibt, der zum Ziel führt, wenn es nicht klappt und die Situation nicht beim ersten Mal gelöst wird . Gleichzeitig ist es gut zu wissen, dass Sie z. B. bei einer Anzeige bei der Polizei der Tschechischen Republik die Möglichkeit haben, eine Begleitperson bei sich zu haben – entweder aus dem Freundeskreis oder professionelle Berater, die sich in der Gegend auskennen und können möglicherweise die Unprofessionalität bestimmter Kollegen korrigieren. Oder einige Organisationen bieten Ihnen möglicherweise Hilfe an, um Ihre Beschwerde bei der Polizei einzureichen (in Rumänien können Sie sich beispielsweise an die Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nationale Agentur für Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern wenden)</p> <p>In Tschechien werden professionelle Escorts z. B. von ProFem, Rosa, Bílý kruh bezpečí angeboten. In Rumänien bietet die Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nationale Agentur für Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern Schutz und Aufnahme, falls die Person dort, wo sie lebt, in Gefahr ist und ein anderes Zuhause braucht.</p>
--------------------	--	---	---

<p><b>Hoch</b></p>		<p>der Einbezug verschiedenster Akteure, die in die Situation eingreifen könnten (und oft auch sollten) und so die Verschärfung oder Vertiefung negativer Phänomene verhindern, und vor allem die systematische Einstellung oder Veränderung der Situation, so dass Lösungen einfacher werden, zugänglicher und effektiver. Im Idealfall: verhindern, dass eine solche Situation für immer (wieder) entsteht und niemand sonst einer ähnlichen Erfahrung ausgesetzt wird.</p> <p>Aber wie bereits erwähnt, sind Sie dafür nicht verantwortlich, Sie müssen in erster Linie für sich und Ihr Wohlbefinden sorgen. Aber vielleicht ist Ihnen dieser Bereich in Ihren Überlegungen schon einmal begegnet – oder Sie werden es zu einem späteren Zeitpunkt tun – und deshalb ist es gut, diese Dimension bei Ihren zukünftigen Lösungsüberlegungen zu berücksichtigen.</p>	<p>Wenn die Situation zu einem Strafverfahren führt und Sie nicht genau wissen, welche Schritte zu unternehmen sind, ist es ratsam, anwaltliche Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, ob kostenpflichtig oder kostenlos, um eine grundlegende Anleitung durch das Verfahren zu erhalten. In der Tschechischen Republik können Sie sich zum Beispiel an das Bílý kruh bezpečí wenden, oder unsere kostenlose Rechtsberatung für Gender Studies kann Ihnen auch helfen (siehe <a href="https://rovnoprilezitosti.cz">https://rovnoprilezitosti.cz</a>); in Rumänien können Sie sich an die Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați – Nationale Agentur für Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern (<a href="https://anes.gov.ro/call-center">https://anes.gov.ro/call-center</a>) wenden.</p> <p>In Deutschland gibt es im ganzen Land Organisationen, die „Frauenhäuser“ für Frauen und „Herrenhäuser“ für Männer heißen. Beide sind ein Frauen-/Männerhaus, auch Frauen-/Männerhaus und Frauen-/Männerhaus genannt, ein Ort des vorübergehenden Schutzes und der Unterstützung für Frauen und Männer auf der Flucht vor häuslicher Gewalt und Gewalt in Partnerschaften aller Art.</p> <p>Ein späteres rechtliches Vorgehen gegen den Aggressor ist möglich, allerdings ist zu berücksichtigen, dass einige Möglichkeiten der Ermittlung und Beweiserhebung im Laufe der Zeit abnehmen können (darunter z. B. auch Spuren an Ihrem Körper).</p>
--------------------	--	--	--



**Sag NEIN zu geschlechtsspezifischer Diskriminierung,  
sexueller Belästigung und sexuelle Übergriffe! 2021-1-R001-KA220-YOU-  
000028555 PROJEKTERGEBNIS 1**



<p><b>Hoch</b></p>		<p>Mach dir keine Vorwürfe für das, was du getan oder nicht getan hast oder hättest oder nicht tun sollen...!</p> <p>Selbstvorwürfe sind auf keinen Fall angebracht! Niemand hat jemals das Recht, Sie ohne Ihre vorherige Zustimmung gewalttätig zu behandeln, Ihre Gesundheit oder Ihr Leben zu bedrohen, Sie körperlich oder geistig zu misshandeln oder Sie in irgendeiner Weise unangemessen zu behandeln.</p>	<p>Aber es ist nicht notwendig, die Situation sofort zu lösen, wenn Sie keine Lust dazu haben. Dennoch ist es empfehlenswert, auch wenn es in der ersten Phase für Sie vielleicht unangenehm ist. Es ist jedoch möglich, eine Ihnen nahestehende Person zur Polizeiwache zu bringen, die Sie auch in dieser Situation unterstützt.</p>
--------------------	--	---	--