

## Hilfe bei Sexualisierter Diskriminierung, Belästigung und Gewalt *Help in case of sexual discrimination, harassment and violence*



# STOP.

### Was sind sexualisierte Diskriminierung, Belästigung und Gewalt?

- Unerwünschte sexuelle Handlungen und Aufforderungen zu diesen.
- Sexuell bestimmte körperliche Berührungen.
- Anzügliche Bemerkungen, Kommentare, Anspielungen, Gesten oder Witze mit sexuellem Bezug.
- Unerwünschtes Zeigen und sichtbares Anbringen von pornographischen Darstellungen.

### *What are sexual discrimination, harassment and violence?*

- *Unwanted sexual acts and advances.*
- *Sexually motivated physical touching.*
- *Lewd remarks, comments, innuendos, gestures or jokes with a sexual reference.*
- *Unwanted showcasing or public display of pornographic images.*

### Was kann ich tun?

- Meine eigenen Grenzen und Empfindungen ernst nehmen.
- Über das Erlebte mit einer mir nahestehenden Person sprechen.
- Wenn möglich, mit der belästigenden Person sprechen und für Zeug\*innen sorgen.
- Ein Gedächtnisprotokoll führen.
- Eine Beratungsstelle aufsuchen.

### *What can I do?*

- *Take your limits and feelings seriously.*
- *Talk about the experience with someone close to you.*
- *If possible, talk to the person who is harassing you and ensure there are witnesses.*
- *Keep a detailed log of incidents.*
- *Consult a support service.*

