



MEINE GRENZEN SIND DEINE GRENZEN

MY BOUNDARIES ARE YOUR BOUNDARIES

PRÄVENTIONSKAMPAGNE

SEXUELLE BELÄSTIGUNG

Was Sie als Schülerin oder Schüler oder als Lernende oder Lerner im Lehrbetrieb dazu wissen sollten, wie Sie sich dagegen wehren können und wer Ihnen dabei weiterhilft.

GRENZEN

Was eine Person als übergriffiges Verhalten oder sexuelle Belästigung empfindet, weiß ganz alleine sie. Das Gegenüber muss diese individuellen Grenzen jederzeit respektieren. Jeder Mensch darf seine Grenzen äußern und verteidigen.

WAS IST SEXUELLE BELÄSTIGUNG?

Definition: Als sexuelle Belästigung gilt jede Verhaltensweise mit sexuellem Bezug, die von einer Seite unerwünscht ist oder die Person aufgrund ihres Geschlechts herabwürdigt.

SIE BESTIMMEN IHRE GRENZEN

Sexuelle Belästigung beginnt da, wo verbale oder nonverbale Abwehrsignale nicht ernst genommen und die persönlichen, individuellen Grenzen des Gegenübers missachtet werden. Ausschlaggebend ist dabei nicht die Absicht der belästigenden Person. Entscheidend ist, wie ihr Verhalten bei der betroffenen Person ankommt (ob diese es als erwünscht/unerwünscht empfindet). Auch Humor und echte Zuneigung rechtfertigen kein belästigendes Verhalten, wenn sich die betroffene Person dabei unwohl fühlt.

«Du bildest dir doch nur etwas ein» oder «sei doch nicht so empfindlich» oder «es war nett/lustig gemeint». Das sagen viele, die genau wissen, dass sie einen oder mehrere Schritte zu weit gegangen sind. Aber auch Kolleginnen oder Kollegen oder Angehörige können so reagieren, wenn Sie sie ins Vertrauen ziehen. Sich zu wehren, kann sehr schwierig sein. Besonders wenn Sie in einem Abhängigkeitsverhältnis oder in einer untergeordneten Position sind. Aber auch unter Kollegen oder Kolleginnen ist es nicht einfach.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG KANN SEIN

- Sexistische Sprache, Sprüche und Witze
- Anzügliche, zweideutige oder blossstellende Bemerkungen über das Äußere, das sexuelle Verhalten oder die sexuelle Orientierung
- Aufdringliche, taxierende und herabwürdigende Blicke und Gesten
- Vorzeigen, Aufhängen und Versenden (z.B. per E-Mail, SMS oder soziale Medien) von sexistischem oder pornografischem Material
- Unerwünschte Einladungen mit zweideutigen Anspielungen
- «Zufällige», unerwünschte Körperkontakte
- Nachstellen in der Schule, im Betrieb oder in der Freizeit
- Annäherungsversuche mit Versprechen von Vorteilen und Androhung von Nachteilen

UND IM SCHLIMMSTEN FALL

- Sexuelle und körperliche Übergriffe bis hin zur Vergewaltigung

SEXUELLE BELÄSTIGUNG IST VERBOTEN

Sexuelle Belästigung ist gesetzlich verboten. Egal von wem sie ausgeht (z. B. Mitschülerin/Mitschüler, Lehrperson, Arbeitskollegin/Arbeitskollege, Chefin/Chef oder Kundin/Kunde).

Was die belästigenden Personen gerne verharmlosen, kann für Sie zudem schwerwiegende Folgen haben. Sie suchen die Schuld bei sich selbst, machen sich Selbstvorwürfe und werten Ihre Erlebnisse als persönliche Niederlagen. Im schlimmsten Fall können Sie körperlich oder psychisch erkranken.

Sexuelle Übergriffe können Sie auch in Ihrem Alltag hemmen. Sie können sich nicht mehr auf das Lernen und die eigentliche Arbeit konzentrieren. So brechen viele Betroffene lieber ihre Ausbildung ab, als sich weiterhin den Belästigungen auszusetzen. Den wahren Grund für ihren Abgang geben sie dabei selten bekannt.

WIE KÖNNEN SIE SICH DAGEGEN WEHREN?

Gegenüber sexueller Belästigung gilt Null-Toleranz!

Ein klares Nein oder Stopp erzielt häufig die beste Wirkung. Vielen Betroffenen ist dies aber nicht möglich, weil sie zu überrascht sind oder sich nicht trauen. In diesem Fall suchen Sie sich nachträglich Unterstützung. Melden Sie den Vorfall.

Die Schulleitung und die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber müssen Sie vor solchen Belästigungen schützen. Wenden Sie sich an eine Person Ihres Vertrauens, wenn Sie sich diesen ersten Schritt nicht alleine zutrauen. Gehen Sie zur Beratungsstelle in der Schule, zur Ansprechperson für sexuelle Belästigung in Ihrem Betrieb oder zur Ausbildungsberatung des Mittelschul- und Berufsbildungsamts. Sprechen Sie mit Ihren Freundinnen und Freunden, Ihren Eltern, sonstigen Angehörigen, der Lehrperson Ihres Vertrauens.



INFO – WO SIE HILFE FINDEN

Unter den Adressen, die Sie über den QR-Code erreichen können, erhalten Sie fachliche und rechtliche Unterstützung. Die Beratungen sind kostenlos – nutzen Sie sie, lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.

Herausgeberin

Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern, Mittelschul- und Berufsbildungsamt, Kasernenstrasse 27, 3013 Bern, mba@be.ch

© 2025 Schule für Gestaltung Bern und Biel
Konzeption: Rea von Steiger, Realisation: Miriam Affolter