



BEI DER ARBEIT

GUTES MITEINANDER AM ARBEITSPLATZ



# BELÄSTIGUNG

## BEI DER ARBEIT

WIE KANN ICH MIR UND ANDEREN HELFEN?



Spaß am Lesen Verlag  
[www.einfachebuecher.de](http://www.einfachebuecher.de)

In diesem Buch wird abwechselnd die weibliche oder männliche Bezeichnung für Personen verwendet. Dadurch ist der Text einfacher lesbar. Gemeint sind natürlich jedes Mal alle Personen, unabhängig von ihrem Geschlecht.

Die auf den Fotos in diesem Buch abgebildeten Personen sind nicht die Personen, die im Text beschrieben werden.

Mobbing bei der Arbeit ist Teil der Serie Bei der Arbeit. In dieser Serie geht es um ein gutes Miteinander am Arbeitsplatz.

Text: Maartje van der Zedde  
Deutsche Übersetzung: Frederike Zindler  
Redaktion und Layout: Spaß am Lesen Verlag  
Coverbild: Stock.Adobe.com

Bildnachweis:  
Bilder Seite 25: Screenshots; Bild Umschlag hinten: Shutterstock;  
alle anderen Bilder: Stock.Adobe.com

ISBN 978-3-948856-05-2

© 2021 Spaß am Lesen Verlag, Münster.

Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt, in einer automatischen Datenbank gespeichert oder in irgendeiner Weise – elektronisch, mechanisch, in Form von Fotokopien, Aufnahmen oder auf andere Art – veröffentlicht werden.

# INHALT

Seite 5	Warum dieses Buch?
Seite 6	Was ist Belästigung?
Seite 8	Interview mit Martina Baumann
Seite 10	Werden Sie belästigt? Dann reden Sie darüber!
Seite 12	Interview mit Uta Müller
Seite 14	Interview mit Peter Bering
Seite 16	Kann man Belästigung vermeiden?
Seite 18	Frage und Antwort
Seite 20	Wie geht man richtig mit Kollegen um?
Seite 22	Ein kleiner Test!
Seite 24	Informationen und Hilfe bei Übergriffen
Seite 26	Wörterliste
Seite 27	Antworten zum Test

Eine von drei Frauen  
wurde schon mal  
belästigt.



---

# WARUM DIESES BUCH?

In diesem Buch geht es um Belästigung bei der Arbeit. Es ist Belästigung, wenn ein Kollege einen ohne Erlaubnis berührt. Oder wenn jemand ständig Witze über Sex macht, obwohl man das nicht will.

## FRAUEN UND MÄNNER

Belästigung kommt leider oft vor. Frauen werden öfter belästigt als Männer. Wenn man nachfragt, erzählt eine von drei Frauen von Erfahrungen mit Belästigung. Das bedeutet, dass sehr viele Frauen manchmal von männlichen Kollegen belästigt werden.

## UNGLÜCKLICH

Belästigung macht unglücklich. Oft fühlt man sich hilflos und weiß nicht, was man tun soll. Viele Menschen haben keinen Spaß mehr bei der Arbeit, wenn sie dort Belästigung erleben. Sie melden sich krank oder kündigen sogar.

## VERBOTEN

Belästigung ist verboten. Menschen, die andere belästigen, können große Probleme bekommen. Sie werden gekündigt oder in eine andere Abteilung versetzt. Außerdem können sie eine Strafe von einem Gericht bekommen. Allerdings braucht die belästigte Person den Mut, über die Belästigung zu reden. Sonst kann man niemanden bestrafen.

## ÜBER DIESES BUCH

Dieses Buch informiert über Belästigung. Was ist das genau? Und was können Sie tun, wenn Sie selbst belästigt werden? Dieses Buch gibt Antworten auf diese Fragen. Außerdem gibt es Interviews mit Menschen, die Erfahrungen mit Belästigung gemacht haben. Es gibt Tipps, wie man gut mit Kollegen umgeht. Und Tipps, wo man sich Hilfe holen kann, wenn man selbst belästigt wird.

In diesem Buch gibt es ein paar schwierige Wörter. Diese sind unterstrichen. Sie werden in der Wörterliste auf den Seiten 26 und 27 erklärt.

---

# WAS IST BELÄSTIGUNG?

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten in einer tollen Firma. Sie haben nette Kollegen. Aber es gibt einen Kollegen, der immer wieder Dinge sagt, die Sie blöd finden. So etwas wie: „Du siehst schon wieder ganz schön heiß aus.“ Oder: „Ich zeige dir gern, wie gut ich küssen kann.“

Der Kollege fasst Ihnen ab und zu auch an den Po. Und er setzt sich in der Kantine immer neben Sie. Sie mögen das nicht. Aber Sie trauen sich nicht, etwas zu sagen. Sie werden immer unglücklicher. Und Sie wollen eigentlich nicht mehr zur Arbeit. Das ist ein Beispiel für Belästigung.

## VERSCHIEDENE ARTEN

Belästigung kann nur ein Witz oder eine blöde Bemerkung über Sex sein. Aber sie kann auch weiter gehen. Zum Beispiel:

jemanden einfach anfassen oder küssen, wenn diejenige das nicht will. Hier lesen Sie mehr über die verschiedenen Arten von Belästigung.



- **WITZE**

Jeder macht mal einen Witz. Manchmal handeln die Witze von Sex. Das ist nicht schlimm. Aber vielleicht macht jemand die ganze Zeit nur noch Witze über Sex. Und immer dann, wenn Sie in der Nähe sind. Das gefällt Ihnen gar nicht.

- **FRAGEN STELLEN**

Jemand kann Sie auch über Ihr Privatleben ausfragen. Zum Beispiel: woran Sie denken, wenn Sie abends im Bett liegen. Oder was Sie beim Sex mögen. Sie wollen aber nicht darüber reden. Und Sie fühlen sich dabei unwohl.

- **ANFASSEN**

Andere anzufassen ist ganz normal. Man gibt sich die Hand oder man umarmt sich. Aber manchmal ist das Anfassen unangenehm. Ein Kollege gibt Ihnen einen Klaps auf den Po oder einfach so einen Kuss. Sie wollen das nicht. Aber Sie trauen sich nicht, etwas zu sagen. Sie fühlen sich eingeschüchtert. Das ist auch Belästigung.

- **ÜBERGRIFF**

Jemand kann Sie auch festhalten, sodass Sie nicht wegkönnen. Und Sie dann küssen oder anfassen. Das nennt man einen

---

Übergriff. Jemand kann Sie auch zwingen, ihn oder sie anzufassen. Zum Beispiel nimmt derjenige Ihre Hand und legt sie auf seinen Körper. Auch das ist ein Übergriff.

- **VERGEWALTIGUNG**

Vergewaltigung ist ein sehr schweres Verbrechen. Von Vergewaltigung spricht man, wenn jemand Sie zum Sex zwingt. Sex ist nicht nur, wenn ein Mann mit

seinem Penis in Ihre Vagina oder den After eindringt. Auch andere sexuelle Handlungen, zum Beispiel mit dem Mund oder den Händen, können eine Vergewaltigung sein.

Vielleicht will jemand Sex mit Ihnen und Sie trauen sich nicht, sich zu wehren. Weil Sie Angst vor demjenigen haben. Es ist aber immer eine Vergewaltigung, wenn jemand gegen Ihren Willen Sex mit Ihnen hat.

## Warum passiert so etwas?

Warum belästigen manche Menschen ihre Kollegen oder schüchtern sie ein? Dafür gibt es verschiedene Gründe. Hier finden Sie ein paar.

- **MACHT**

Bei Belästigung geht es um Macht. Manche Menschen wollen zeigen, dass sie besser oder stärker sind als andere. Das machen sie, indem sie zum Beispiel blöde sexuelle Bemerkungen über einen Kollegen machen. So wollen sie den anderen unsicher machen. Durch die Unsicherheit vom anderen fühlen sich solche Menschen stark.

- **KOMPLIMENT**

Manche Menschen glauben, dass anderen Sprüche über Sex gefallen.

Sie denken, dass es witzig ist, wenn man sagt: „Was siehst du heute wieder sexy aus!“ Oder: „Du hast echt einen geilen Arsch!“ Aber Sie wollen so etwas sicher nicht hören. Dann sagen Sie sehr deutlich, dass Sie die Sprüche blöd finden.

- **COOL SEIN WOLLEN**

Manche Menschen machen auch Witze oder Bemerkungen über Sex, weil sie cool sein wollen. Und weil sie zu einer Gruppe dazugehören wollen. Zum Beispiel in einer Abteilung, wo viele Männer arbeiten und wenig Frauen. Männer wollen so zeigen, dass sie echte Kerle sind. Die Männer wollen zeigen, dass sie toller und stärker als die Frauen sind.