

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	14
1 Sexuelle Belästigung	16
1.1 ... und die Reaktionen darauf	17
1.2 ... und das Gesetz	19
1.3 Sexuelle Belästigung vs. sexueller Übergriff	20
1.4 Nonverbale, verbale und körperliche sexuelle Belästigung	21
1.4.1 Verbale Übergriffe	22
1.5 Zahlen und Fakten	25
1.6 Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz	29
1.6.1 Alina S.: »Ich war sprachlos«	30
2 Notwehr oder rechtfertigender Notstand?	33
3 Berufsrisiko »Sexueller Übergriff«?	35
3.1 Luise R.: »Ich habe immer noch eine tierische Wut!«	36
3.1.1 Die Handlungsstrategien	37
3.2 Schluss mit der defensiven Gegenwehr	37
3.3 Sexuelle Belästigung durch ältere Menschen	38
3.4 Sexuelle Belästigungen durch Patient*innen	39
3.4.1 Elvira K.: »Ich habe mich sehr geschämt«	40
3.4.2 Marina R.: »Hinterher habe ich geheult«	42
4 Selbstbewusstsein – So trainieren Sie das richtige Standing	44

5	Nähe und Distanz	47
5.1	Julia P.: »Mich überkommt der Ekel!«	48
5.2	Die Distanzzenen	49
5.2.1	Greta K.: »Ich möchte nicht berührt werden!«	52
5.2.2	Die eigenen Grenzen achten	53
6	Körperliche und seelische Folgen von Grenzüberschreitungen	57
6.1	Psychische Störungen	60
6.2	Psychosomatische Beschwerden	62
6.3	Dissoziation	62
6.4	Strukturelle Dissoziation	63
6.5	Selbstverletzungen	64
6.6	Zwangserkrankungen	64
7	Ihr Notfallsystem	65
7.1	Nutzen Sie eine klare Sprache	65
7.2	Ignorieren Sie eine sexuelle Belästigung nicht	65
7.3	Entwickeln Sie Ihr eigenes Notfallsystem	66
7.4	Besuchen Sie jährlich Seminare zum Thema	67
7.5	Nutzen Sie Coaching und Supervision	68
7.6	Setzen Sie Entspannungs-Übungen ein	69
7.7	Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl	69
8	Übergriffe auf männliche Pflegekräfte und Ärzte	71
8.1	Ein Tabu wird gebrochen	71
8.2	Martin S.: »Sie zog meine Hand in ihren Schritt«	74
8.3	Übergriffe auf Ärzte	75
8.4	Dr. Hartmut G.: »Hätte nie gedacht, dass mir so etwas passiert!«	77
9	Sexualität im Alter	79
9.1	Der Wunsch älterer Menschen nach Nähe	80
9.2	Die Sehnsucht nach Berührung bei älteren Menschen in Heimen	81
9.3	Sexuelle Bedürfnisse älterer Menschen – Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten	82

9.3.1	Lena S.: »Mein Vater ist ein Sexmonster«	82
9.3.2	»Oft geht es nur um Berührung«	83
9.3.3	Berührerinnen	83
9.3.4	Sexualbegleiter*innen	84
9.3.5	Die Entwicklung der Sexualassistenz	87
10	Besondere Settings, besondere »Täter«	88
10.1	Sexuelle Übergriffe im Pflegedienst	88
10.1.1	Gudrun H.: »Von wegen hilfloser Angehöriger!« ..	89
10.2	Übergriffe von demenziell veränderten Menschen ..	90
10.2.1	Melanie D.: »Mir wurde richtig schlecht!«	93
10.2.2	Interventionen bei Demenzbetroffenen	94
10.3	Nachts allein auf Station	96
10.3.1	Anja B.: »Ich habe mich so geschämt!«	96
10.4	Sexuelle Übergriffe von Vorgesetzten	100
11	Interventionen im Unternehmen	102
11.1	Susanne S.: »Meine Leitung hat mich sehr unterstützt«	102
11.2	Tipps für Leitungskräfte	103
11.2.1	Interventionskatalog für Führungskräfte	105
11.3	Belästigung von Mitarbeiter*innen mit Migrationshintergrund	106
11.4	Handlungsleitfaden für ein strukturiertes Beratungsgespräch	107
12	Rechte und Schutzmaßnahmen	109
12.1	10 Tipps, wie Sie sich im Vorfeld schützen können ..	110
12.2	Denken Sie jetzt an sich!	118
12.3	Setzen Sie auf Experten	119
12.4	Erstellen Sie ein Kraftbuch	119
12.5	Das Notfall-Konzept	120
12.6	Die 3-Stufen-Regel	120

13	Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers	122
13.1	Denise K.: »Ich habe mich so gedemütigt gefühlt«	123
13.2	Arbeitgeber ziehen zu selten Konsequenzen	124
13.2.1	Gloria N.: »Am meisten verletzte mich die Reaktion meiner Kollegin«	125
13.3	Unternehmen müssen handeln, weil immer mehr Personal fehlt	127
13.3.1	Mara S.: »Ich war noch Tage später wütend«	128
14	Hilfe nach einem Übergriff	130
14.1	Kontakte zu professionellen Ansprechpartnern	132
14.2	Hilfreiche Adressen	133
15	»Sexuelle Übergriffe« als Thema im Pflegeunterricht	135
15.1	Lernen am Fallbeispiel	136
15.2	Handlungsleitfaden für Berufsanfänger	139
16	Rückendeckung vom Team und Vorgesetzten	140
16.1	Prävention ist wichtig	141
16.2	Sie sind nicht allein!	142
16.3	Lena B.: »Es ist wichtig, über sexuelle Übergriffe zu sprechen«	143
Nachwort		144
Literatur		145
Register		146