

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	14
<b>1 Sexuelle Belästigung</b> .....	<b>16</b>
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
<b>2 Notwehr oder rechtfertigender Notstand?</b> .....	<b>33</b>
<b>3 Berufsrisiko »Sexueller Übergriff«?</b> .....	<b>35</b>
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
<b>4 Selbstbewusstsein – So trainieren Sie das richtige Standing</b> .....	<b>44</b>

<b>5</b>	<b>Nähe und Distanz</b>	<b>47</b>
5.1	Julia P.: »Mich überkommt der Ekel!«	48
5.2	Die Distanzzonen	49
5.2.1	Greta K.: »Ich möchte nicht berührt werden!«	52
5.2.2	Die eigenen Grenzen achten	53
<b>6</b>	<b>Körperliche und seelische Folgen von Grenzüberschreitungen</b>	<b>57</b>
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
<b>7</b>	<b>Ihr Notfallsystem</b>	<b>65</b>
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
<b>8</b>	<b>Übergriffe auf männliche Pflegekräfte und Ärzte</b>	<b>71</b>
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
<b>9</b>	<b>Sexualität im Alter</b>	<b>79</b>
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 Sexualassistentz .....	87
<b>10</b>	<b>Besondere Settings, besondere »Täter«</b> .....	<b>88</b>
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
<b>11</b>	<b>Interventionen im Unternehmen</b> .....	<b>102</b>
11.1	Susanne S.: »Meine Leitung hat mich sehr unterstützt« .....	102
11.2	Tipps für Führungskräfte .....	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
<b>12</b>	<b>Rechte und Schutzmaßnahmen</b> .....	<b>109</b>
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

<b>13</b>	<b>Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers</b>	<b>122</b>
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
<b>14</b>	<b>Hilfe nach einem Übergriff</b>	<b>130</b>
14.1	Kontakte zu professionellen Ansprechpartnern	132
14.2	Hilfreiche Adressen	133
<b>15</b>	<b>»Sexuelle Übergriffe« als Thema im Pflegeunterricht</b>	<b>135</b>
15.1	Lernen am Fallbeispiel	136
15.2	Handlungsleitfaden für Berufsanfänger	139
<b>16</b>	<b>Rückendeckung vom Team und Vorgesetzten</b>	<b>140</b>
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
<b>Nachwort</b>		<b>144</b>
<b>Literatur</b>		<b>145</b>
<b>Register</b>		<b>146</b>