



Tipps für Betroffene

Setzen Sie aktiv Schritte

Dokumentation – Beratung – Die eigenen Bedürfnisse im Blick haben

+ Gedächtnis-Protokoll anlegen

Dokumentieren Sie den Vorfall. Diese Aufzeichnung hilft Ihnen, das Geschehene zu rekonstruieren. Vorlagen zum Download finden Sie auf www.plus.ac.at/plus-respekt.

- | | |
|-----------|--------------|
| + Vorfall | + Ort |
| + Datum | + Beteiligte |

+ Belege sichern

Sammeln Sie Belege, um Ihre Schilderungen zu untermauern. Beachten Sie den Datenschutz und verwahren Sie diese Unterlagen sorgsam.

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| + E-Mails | + Aushänge |
| + Chat-Screenshots | + Fotos/Videos (wo zulässig) |

+ Zeug*innen

Wenn es Personen gibt, die einen Vorfall bezeugen können, tauschen Sie die Kontaktdaten aus.

+ Ärztliche/psychologische Befunde

Je nach Kontext und Relevanz für den Fall können bestimmte Befunde vorliegen oder eingeholt werden.

+ Beratung

Nutzen Sie die Angebote zur Beratung über mögliche Schritte, die Sie setzen können. Eine Übersicht über alle Unterstützungsangebote finden Sie auf www.plus.ac.at/plus-respekt

+ Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse!

Kontaktieren Sie ggf. Personen Ihres Vertrauens.