

Gedächtnisnotiz – persönliche Aufzeichnung eines Vorfalls

Nach einer Erfahrung mit sexualisierter Diskriminierung oder Gewalt kann es hilfreich sein, das Erlebte schriftlich festzuhalten. Eine solche Notiz dient dazu, zentrale Informationen wie *Was, Wann, Wo, Wer* und *Wie* zu dokumentieren und so möglichen Erinnerungslücken vorzubeugen. Darüber hinaus kann sie helfen, Gedanken und Eindrücke nach einer belastenden Situation zu ordnen.

Das folgende Muster kann als Orientierung verwendet und individuell angepasst oder ergänzt werden. Für eine Beratung ist das Ausfüllen dieser Aufzeichnung nicht zwingend erforderlich.

Orientierungsfragen zur Dokumentation:

1. Was ist geschehen?
2. Um welche Form von sexualisierter Diskriminierung oder Gewalt handelt es sich?
3. Wann und wo hat der Vorfall stattgefunden? (Datum, Uhrzeit, Ort)
4. Von wem ging die Handlung aus?
5. Gibt es Zeug*innen oder Beweismaterialien?