

# Arbeitshilfe

DLRG-Jugend Baden

## Sexualisierte Gewalt II

Methoden und Übungen zur Prävention





## **Impressum:**

### **Herausgeber**

DLRG-Jugend Baden  
Werftstraße 8a  
76189 Karlsruhe  
0721 - 911 00 31  
LJS@baden-dlrg.de  
www.baden-dlrg.de

ViSdPG: J. Becker  
Auflage: 500 Exemplare  
Druck: flyeralarm.de  
2. Auflage Juli 2014

Diese Arbeitshilfe ist der besseren Lesbarkeit halber nur in der männlichen Form geschrieben. Wir bitten unsere Leserinnen um Verständnis.

Wir danken der Johanniter-Jugend in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Berlin, für die Erlaubnis, einige Übungen aus ihrer Veröffentlichung “!Achtung - Ein Praxisheft gegen sexuellen Missbrauch im Jugendverband” zu übernehmen.

## **Liebe Freundinnen und Freunde,**

unsere erste Arbeitshilfe zur Prävention Sexualisierter Gewalt mit dem Titel "Prävention und Umgang" hat großen Anklang in der DLRG-Jugend Baden und darüber hinaus gefunden. Zusammen mit der darin veröffentlichten Selbsterklärung war sie der Anstoß für viele unserer Gruppen, sich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen und präventiv tätig zu werden.

Das hat den Arbeitskreis Prävention Sexualisierter Gewalt dazu ermutigt, nun einen zweiten Teil mit dem Titel "Methoden und Übungen zur Prävention" vorzulegen. Hierin wollen wir Anregungen und Hinweise geben, wie es gelingen kann, diesen Bereich mit Kindern und Jugendlichen spielerisch zu thematisieren.

Prävention Sexualisierter Gewalt ist natürlich nicht mit einer bloßen Aneinanderreihung von Übungen oder Einheiten zu diesem Thema in Trainings- und Gruppenstunden erledigt, ebensowenig kann sie sich in irgendwelchen Einzelaktionen erschöpfen. Prävention ist vielmehr eine Grundhaltung: Kinder und Jugendliche stark machen, ihre Entwicklung zu selbstbestimmten, selbstbewussten Persönlichkeiten fördern, die Themen Sexualität und Missbrauch nicht tabuisieren, die Augen offen halten, ein täterfeindliches Umfeld schaffen, ... Das sind einige der Hauptaufgaben, die immer im Fokus unserer Jugendarbeit stehen sollten.

Und doch können die folgenden Übungen Anregungen geben, mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Arbeitet damit; probiert aus, was für Euch und Eure Gruppe passt; wandelt die Übungen ab, wo Ihr es für nötig haltet; und nutzt diese Einheiten, um das Thema Prävention Sexualisierter Gewalt in der DLRG-Jugend Baden lebendig zu halten.

Potentielle Täter sollen wissen, dass sie bei uns keine Chance haben. Denn die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen sind stark und wissen Bescheid.

Viel Erfolg bei Eurer Arbeit!



**Jonas Becker**  
DLRG-Jugend Baden  
Vorsitzender



## **Inhalt**

Vorwort des Landesjugendvorsitzenden	Seite 3
Zum Gebrauch dieser Arbeitshilfe	Seite 5
Präventionsgrundsätze	Seite 7
Der eigene Körper: Tabuzonen	Seite 8
Der eigene Körper: Körperpolitik	Seite 9
Gefühle: Gefühlspantomime	Seite 10
Gefühle: Wie fühlst Du Dich, wenn ...	Seite 11
Berührungen: Begrüßungen	Seite 12
Berührungen: Fischfang	Seite 13
Berührungen: Nähe und Distanz	Seite 14
Berührungen: Wer darf was?	Seite 15
Nein sagen: Ich sage Nein	Seite 16
Nein sagen: Der andere Weg	Seite 17
Geheimnisse: Gute und schlechte Geheimnisse	Seite 18
Hilfe holen	Seite 20
Brainstorming	Seite 21
Ist das schon Gewalt?	Seite 22

## Zum Gebrauch dieser Arbeitshilfe

Die hier gesammelten Spiele und Übungen sollen als Einstieg in das Thema Prävention Sexualisierter Gewalt mit Deiner Kinder- oder Jugendgruppe dienen.

Wenn Du diese Übungen einsetzt, kannst - und musst! - Du sie auf Deine Gruppe bezogen auswählen und gegebenenfalls anpassen. Wir haben bewusst auf Altersangaben bei den einzelnen Übungen verzichtet, da die meisten hier gesammelten Einheiten mit jeder Gruppe durchführbar sind, wenn Du die Fragen, Beispiele und Situationen dem Alter und dem Kenntnisstand Deiner Teilnehmer entsprechend aussuchst oder Dir eigene überlegst, die zu Deiner Gruppe passen. Außerdem musst Du natürlich auch die Erklärung der Übungen selbst, Deine einleitenden Worte und die Materialien an Deiner Gruppe und den Gegebenheiten bei Dir vor Ort ausrichten. Manche Übungen sind leicht abgewandelt sogar im Wasser möglich, lass einfach Deine Phantasie spielen ...

Außerdem sollte jeder Verantwortliche in der Jugendarbeit prüfen, in wie weit er selbst bereit ist, sich auf dieses Thema einzulassen. Und ob er in der Lage ist, mit möglichen Reaktionen seiner Teilnehmer umzugehen! Das Thema Sexualisierte Gewalt wird auch auf den Lehrgängen der DLRG-Jugend Baden behandelt, dort kannst Du Dich mit anderen austauschen und bekommst die notwendigen Techniken vermittelt.

Die Übungen erfordern fast immer eine persönliche Stellungnahme und eine gewisse Offenheit, auf Seiten der Teilnehmer, aber auch auf Seiten der Leitung! Es kann beispielsweise passieren, dass Teilnehmer persönliche Erlebnisse, Ängste, Erfahrungen schildern; damit muss die Leitung in der Gruppe und eventuell auch in Einzelgesprächen umgehen können.

**Auf Deine Gruppe anpassen (Alter, Geschlecht, Kenntnisstand, ...)**

**Deine eigene Haltung zum Thema prüfen.**

**Mit Reaktionen rechnen.**

und übrigens...

**Wir  
retten  
Leben!**



**Zu zweit  
anleiten.**

Optimal ist es daher, solche Einheiten immer zu zweit anzuleiten (in geschlechtsgemischten Gruppen am besten mit einer männlichen und einer weiblichen Leitung), um für solche Fälle gewappnet zu sein.

**Informations-  
material  
bereit  
halten.**

Dazu empfiehlt es sich, immer entsprechendes Informationsmaterial, z.B. von Beratungsstellen, bereit zu halten und den Teilnehmern zum Blättern und Informieren zur Verfügung stellen zu können. Die Arbeitshilfe Teil I und die Selbsterklärung der DLRG-Jugend Baden findest Du auf [www.baden-dlrg.de](http://www.baden-dlrg.de) unter dem Stichwort "Themen"; außerdem findest Du dort auch diese Arbeitshilfe als pdf sowie die hierin enthaltenen Kopiervorlagen zum Download und zum Ausdrucken. Weitere relevante Internetadressen von Organisationen, die speziell auf das Thema Sexualisierte Gewalt ausgerichtet sind, kannst Du auf Seite 20 nachlesen.

**Unterstützung  
suchen.**

Wenn Du beim Thema Prävention Sexualisierter Gewalt noch unsicher bist, findest Du ganz bestimmt in Deinen benachbarten Ortsgruppen, in Deinem Bezirk oder bei der Landesjugend - hier insbesondere beim Arbeitskreis zur Prävention Sexualisierter Gewalt - Unterstützung bei der Planung und Umsetzung geeigneter Aktivitäten.

Den Arbeitskreis zur Prävention Sexualisierter Gewalt der DLRG-Jugend Baden erreichst Du per Mail unter

**[praevention@baden-dlrg.de](mailto:praevention@baden-dlrg.de).**

## **Präventionsgrundsätze**

Zu Beginn sei nochmals auf die Grundsätze hingewiesen, an denen sich unser pädagogisches Handeln ausrichten sollte. Hieran orientieren sich auch die folgenden Übungen:

### **Der eigene Körper**

Jeder Mensch hat ein Bestimmungsrecht über den eigenen Körper. Das bedeutet: Kinder haben ein Recht darüber zu bestimmen, wer sie wann und wie anfasst.

### **Gefühle**

Wahrnehmung von Gefühlen und Vertrauen auf die eigene Intuition. Kinder sollen ihre eigenen Gefühle wahrnehmen lernen und auf ihre Intuition vertrauen. Im Umgang mit Menschen ist das Vertrauen auf die eigene Intuition ein grundlegender Selbstschutz.

### **Berührungen**

Unterscheidung zwischen “guten”, “schlechten” und “komischen” Berührungen. Insbesondere bei innerfamiliärem Missbrauch spielen die “komischen”, verwirrenden Berührungen eine große Rolle. Sexuelle Brührungen sollen als solche erkannt werden.

### **Nein-Sagen**

Kinder haben das Recht, Nein zu sagen, wenn sie jemand auf eine Art berührt, die ihnen nicht gefällt oder ihre Grenzen auf andere Art verletzt.

### **Umgang mit Geheimnissen**

Kinder müssen wissen, dass es Geheimnisse geben kann, über die sie sprechen dürfen, auch wenn es ihnen ausdrücklich verboten wird. Deshalb sollen Kinder lernen, dass es “gute” und “schlechte” Geheimnisse gibt.

### **Hilfe holen**

Informationen über Unterstützungsangebote. Kinder brauchen Hilfe von Gleichaltrigen und Erwachsenen. Jedes Kind hat das Recht, sich Hilfe zu holen, wenn es sich ängstigt oder über eine Situation ungewiss ist.

**Kinder haben niemals Schuld! Verantwortlich für den sexuellen Missbrauch ist immer der Täter!**



## Der eigene Körper: Tabuzonen

### Ziel:

Bewusst machen, dass unterschiedliche Menschen Unterschiedliches dürfen  
- und dass das okay ist.

### Material:

großformatiges Papier/Tapetenrollen, verschiedenfarbige Buntstifte

### Ablauf:

Jeder Teilnehmer erhält einen Zeichnungsbogen und Stifte. Zunächst malen alle in Zweiergruppen gegenseitig ihre Körperumrisse nach, indem sie sich auf die Papierunterlage legen.

### Erklärung:

Nun seht Ihr Euren Körper vor Euch. Nicht Jeder darf Euch überall berühren. Manches ist selbstverständlich, z.B. schmiert mich die Mama am Rücken mit Sonnencreme ein, weil ich da ja gar nicht hinkomme, klar. Aber darf das Jeder?

Markiere auf dem Bild Deines Körpers jeweils in einer Farbe folgende Bereiche:


- Hier darf mich jeder anfassen.
- Hier dürfen mich nur ganz bestimmte Menschen anfassen (wer?).
- Hier darf mich niemand anfassen!

### Abschluss:

In einer zweiten Phase wird das Bild mit einem anderen Teilnehmer in Zweiergruppen besprochen. Anschließend erfolgt eine kurze Auswertung der Übung in der Gesamtgruppe.

Mögliche Leitfragen hierzu:

- Was hat mir an dieser Übung gefallen? Was nicht?
- Was ist mir besonders schwer gefallen?
- Was habe ich Neues gelernt?



**Nicht vergessen:**  
Passe die Übungen  
auf Deine Gruppe an  
(Alter, Geschlecht,  
Kenntnisstand, ...)



## Der eigene Körper: Körperpolitik

### Ziel:

Beziehung zum eigenen Körper bewusst machen.

### Material:

großformatiges Papier/Tapetenrollen, verschiedenfarbige Buntstifte, Plakat oder Arbeitsblätter mit den Leitfragen

### Ablauf:

Jeder Teilnehmer erhält einen Zeichnungsbogen und Stifte. Zunächst sollen alle ihren Körper in einer besonderen Art und Weise zeichnen.

### Erklärung:

Zeichne eine Landkarte Deines Körpers. Male zunächst Deinen Körper von vorne mit allen seinen Einzelheiten. Wenn Du das getan hast, stell Dir vor, dass Dein Körper das Gebiet eines Staates darstellt.

Beantworte die folgenden Fragen für Dich und übertrage Deine Antworten auf die entsprechenden Stellen Deiner Körperlandkarte.

### Beispielfragen:

- Wo ist die Hauptstadt?
- Wo verlaufen die Grenzen der einzelnen Bundesländer?
- Wo sind die reichen, wo die armen Bundesländer?
- Wo gibt es Spannungen und Unruhen; evtl. zwischen Bundesländern?
- Aus welchen Regionen kannst Du noch Energien exportieren?
- Wo sind Deine Verteidigungskräfte stationiert?
- Gegen wen sind sie gerichtet?
- Welche Außenpolitik betreibst Du?
- Wo sind die größten Energievorkommen und Bodenschätze?

### Abschluss:

In einer zweiten Phase wird das Bild mit einem anderen Teilnehmer in Zweiergruppen besprochen. Anschließend erfolgt eine kurze Auswertung der Übung in der Gesamtgruppe.

### Mögliche Leitfragen hierzu:

- Was hat mir an dieser Übung gefallen? Was nicht?
- Was ist mir besonders schwer gefallen?
- Was habe ich Neues gelernt?

und übrigens...

**Wir  
retten  
Leben!**

## Gefühle: Gefühls-Pantomime

### Ziel:

Unterschiedliche Gefühle kennen und erkennen lernen.

### Material:

Vorbereitete Spielkärtchen mit beispielsweise folgenden Begriffen:

- Angstchase
  - fröhlich
  - erstaunt
  - bärenstark
  - todtraurig
  - eifersüchtig
  - Schadenfreude
  - misstrauisch
  - Trotzkopf
  - wütend
  - stolz
  - sich ekeln
  - verliebt
  - sanftmütig
  - sich schämen
- und weitere... (eigene Ideen!?)

### Ablauf:

Ein Teilnehmer zieht eine Karte und stellt das entsprechende Gefühl pantomisch (ohne Worte) dar; die anderen haben die Aufgabe, dieses möglichst schnell zu erraten.

Nach jedem Begriff wird gemeinsam mit allen besprochen, woran man erkennen kann, dass sich jemand so fühlt und ob das Gefühl leicht oder schwer darzustellen und zu erkennen war.

### Hinweis:

Es kann vorkommen, dass ein Teilnehmer ein bestimmtes Gefühl nicht darstellen kann. Man sollte niemanden zu sehr drängen. Wenn auch ein Tipp vom Gruppenleiter nicht weiterhilft, darf man sich eine neue Karte ziehen.

### Nicht vergessen:

Prüfe Deine eigene  
Haltung zum Thema  
Sexualisierte Gewalt!

## **Gefühle: Wie fühlst Du Dich, wenn ...**

### **Ziel:**

Erkennen, dass Gefühle bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich sein können, sogar in den gleichen Situationen.

### **Material:**

-Vorbereitete Gefühlsplakate mit den Stichworten “Wut”, “Trauer”, “Freude”, “Angst” und “Ich weiß nicht” in verschiedenen Teilen des Raums; vorbereitete Liste mit exemplarischen Situationen, z.B.:

- Für Eure Bezirksmeisterschaften hast Du hart trainiert. Du belegst schließlich Platz 3.
- Du fährst mit Deiner Gruppe zum Pfingstzeltlager und freust Dich riesig darauf. Nun bist Du dort und es regnet ununterbrochen.
- Du hast ein Geschwisterchen bekommen. Mama und Papa kümmern sich jetzt sehr viel um das Baby und weniger um Dich.
- Morgen schreibst Du einen Test in der Schule und sollst heute eigentlich noch lernen. Da fragt Dich Dein bester Freund / Deine beste Freundin, ob Du zum Spielen kommst.
- Jemand aus Deiner Klasse schmeißt eine Party. Du bist nicht eingeladen.
- Dein Trainer bevorzugt Einzelne und ist ungerecht. Du willst ihm das sagen.

Ergänze diese Situationen um eigene Ideen, die zum Alter Deiner Teilnehmer und zu Deiner Gruppe passen!

### **Ablauf:**

Der Gruppenleiter liest eine Situation vor. Die Teilnehmer stellen sich zu dem Gefühl, das sie in dieser Situation haben. Einzelne Teilnehmer können erzählen, warum sie dort stehen. Besonders diejenigen, die bei “Ich weiß nicht” stehen, haben vielleicht interessante Erklärungen.

### **Wichtig:**

Der Gruppenleiter muss die unterschiedlichen Wahrnehmungen der Teilnehmer wertschätzen und deutlich machen, dass es keine “falschen” Gefühle gibt. Jedes Gefühl ist richtig und wichtig und hat seinen Grund!



## Berührungen: Begrüßungen

Ziel:

Erkennen und respektieren der eigenen Grenzen und der Grenzen anderer.

Material:

Keines

Ablauf:

Die Leitung erklärt, dass es überall auf der Welt unterschiedliche Begrüßungsrituale gibt, die jetzt mal vorgestellt und eingeübt werden sollen.

Die Teilnehmer gehen locker durch den Raum und sollen jeden, dem sie begegnen, auf eine bestimmte Art begrüßen.

Wichtig: Wem eine Begrüßungsform zu intim ist, darf für diesen Durchgang aussetzen und sich an den Rand stellen, bis er wieder einsteigen mag!

Die Leitung gibt die jeweils aktuelle Begrüßungsform vor, z.B.:

Deutschland: Hände schütteln

Äthiopien: die dargebotene Hand (nur) berühren

Schweiz (Schuhplattlerland): sich gegenseitig mit der Fußsohle berühren

Frankreich: Küsschen rechts, links, rechts

Nordpol: Nasen aneinander reiben.

Amerika: Handflächen gegenseitig aneinander klatschen (High Five)

China: gegenseitig voreinander tief verbeugen.

Afrika: ein kleines Tänzchen machen.

Spanien: gegenseitig die Stirn aneinander drücken wie Stiere in der Arena

Ägypten: Älteren/Höhergestellten die Hand küssen

Israel: Gegenseitig leicht am Ohr zupfen

Orient: "Salam" - mit der rechten Hand vom Gesicht bis zum Nabel streichen

Bongo-Bongo-Inseln: den anderen am linken Ohr zupfen

Indianer: mit dem Hinterkopf das Knie des anderen berühren

Mexiko: sich Brust an Brust auf die Schulter klopfen

(Einige Beispiele sind natürlich nicht real; denke Dir noch weitere aus...)

Abschluss:

- Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?

- Gab es eine Situationen, die mir unangenehm/angenehm waren?

- Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?

- War es ein Unterschied, ob mein/e Partner/in männlich oder weiblich war?

## Berührungen: Fischfang (Schwimmbadspiel)

### Ziel:

Abbauen von Berührungängsten, Wahrnehmen eigener Grenzen und der Grenzen anderer.

Material: Keines

### Ablauf:

Zwei Mannschaften stehen sich jeweils am Beckenrand gegenüber.

Die Mitglieder der einen Mannschaft sind die Fische, die anderen die Fischer.

Die Fische versuchen, auf die andere Seite des Beckens zu kommen.

Die Fischer fassen sich an den Händen ("bilden ein Netz") und gehen durch das Meer.

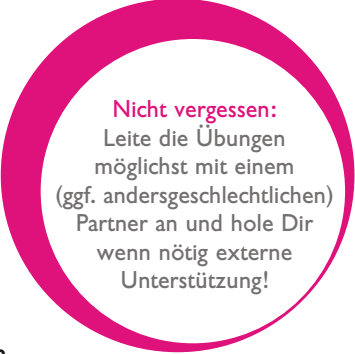
Durch die Lücken können die Fische hindurchtauchen - sobald sie aber auftauchen, dürfen sie angetippt ("gefangen") werden.

Nach drei Fischzügen werden die Rollen gewechselt.

### Abschluss:

Mögliche Fragen an die Gruppe:

- Gab es angenehme/unangenehme Situationen während des Spiels?
- Wie habe ich auf unangenehme Berührungen/Situationen reagiert?
- Wie hätte ich eventuell anders reagieren können? (aus dem Becken gehen, mehr Abstand halten, Nein sagen, ...)



**Nicht vergessen:**  
Leite die Übungen  
möglichst mit einem  
(ggf. andersgeschlechtlichen)  
Partner an und hole Dir  
wenn nötig externe  
Unterstützung!



und übrigens...  
**Wir  
retten  
Leben!**

## **Berührungen: Nähe und Distanz**

### **Ziel:**

Eigene und fremde (unsichtbare) Grenzen erspüren und achten.

### **Material:**

Keines; der Raum muss groß genug sein, dass sich die Paare in 4 bis 5 Meter Abstand gegenüberstehen können (oder draußen).

### **Ablauf:**

Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich jeweils in 4 bis 5 m Abstand mit den Gesichtern zueinander aufstellen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung nicht gesprochen wird!

Einführung: „Ihr habt jetzt die Gelegenheit, Euch Eurer Grenzen bewusster zu werden und die Grenzen Eurer Partnerin oder Eures Partners zu erspüren.“

#### **1. Übung:**

Diejenigen, die auf der linken Seite stehen, gehen jetzt langsam auf den Partner oder die Partnerin zu. Nur über Blickkontakt verständigt Ihr Euch, wie weit Du herankommen darfst. Probiere den Abstand aus, gehe evtl. einen Schritt vor oder zurück. Wenn Du den richtigen Abstand gefunden hast, bleib stehen.

#### **2. Übung:**

Stellt Euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt gehen diejenigen, die auf der rechten Seite stehen, auf ihr Gegenüber zu. (Dann Wiederholung der Anweisung aus der ersten Übung.)

#### **3. Übung:**

Stellt Euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt geht beide aufeinander zu und versucht, Euch ohne Worte, ohne Geräusche und ohne Gestik zu verständigen, wie nah Ihr einander kommen wollt. Wenn Ihr den Abstand gefunden habt, bleibt in dieser Position. Tauscht Euch über die Übung aus.“

### **Abschluss:**

Leitfragen für das Zweiergespräch oder eine mögliche Auswertung in der Gesamtgruppe können sein:

- Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?
- Gab es eine Situation, die mir unangenehm/angenehm war?
- Wie habe ich Signale ausgesendet? Wie hat mein Partner diese interpretiert?
- Welche Signale hat meine Partnerin ausgesendet?
- Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?
- War es ein Unterschied, ob mein/e Partner/in männlich oder weiblich war?

## Berührungen: Wer darf was?

Ziel:

Erkennen, dass Berührungen von unterschiedlichen Personen unterschiedlich okay sind - und dass man Nein sagen darf!

Material:

Vorbereitete Arbeitsblätter mit folgender Tabelle

Wer darf was?	Vater	Mutter	Freund/in	.....	Keine/r
mich trösten					
mich kämmen					
mir ein Pflaster aufkleben					
mir einen Kuss geben					
mir bei den Hausaufgaben helfen					
mit mir toben					
mich knuddeln					
mich baden/abtrocknen					
mich ausschimpfen					
mich an der Hand nehmen					
mich kitzeln					
mich im Auto mitnehmen					
dabei sein, wenn ich mich umziehe					
reinkommen, wenn ich dusche					

Denke Dir noch weitere Beispiele aus, die zum Alter Deiner Gruppe passen!

Ablauf:

Die Teilnehmer füllen den Fragebogen aus, jeder für sich. Dann Austausch in Zweiergruppen.

Abschluss:

In der Gesamtgruppe wird die Übung dann besprochen. Mögliche Leitfragen:

- Welche Berührungen sind angenehm? Welche unangenehm?
- Gibt es auch "komische" Berührungen?
- Wie kann ich bei unangenehmen Berührungen reagieren?

Wichtig:

Der Gruppenleiter muss deutlich machen, dass Kinder NEIN sagen dürfen und sich nicht alles gefallen lassen müssen, auch nicht von vertrauten Personen!



## Nein Sagen: Ich sage Nein

### Ziel:

Erkennen, dass Nein sagen nicht immer einfach, aber in bestimmten Situationen wichtig ist; Selbstvertrauen gewinnen.

### Material:

Keines

### Ablauf:

Den Teilnehmern wird erklärt, dass es Dinge gibt, die wir gerne tun, die wir auch gerne für und mit anderen tun, dass es aber ebenso Dinge gibt, die wir nicht wollen und Situationen, in denen wir lieber Nein sagen wollen.

Die Gruppe sammelt dann gemeinsam Situationen, in denen sie selbst schon mal Nein sagen wollten, wie z.B.: Kannst Du mir Deinen Roller leihen? Wasch meinen Teller für mich ab! Gibst Du mir Dein Frühstück? Schenkst Du mir Deinen roten Schuhe? Spielst Du mit mir? ...

Dann sammelt die Gruppe Möglichkeiten, was der Einzelne tun kann, um zu signalisieren, dass er etwas nicht will, wie z.B.: Nein! Ich will nicht. Ich tue das nicht für Dich. Nein, dazu habe ich jetzt keine Lust. Außerdem werden unter Anleitung des Gruppenleiters Möglichkeiten besprochen, die Körpersprache zur Unterstützung einzusetzen: Hände abwehrend erheben, laut werden, weg gehen ...

Die Teilnehmer stellen sich jeweils zu zweit gegenüber. Einer versucht, den anderen zu etwas zu überreden. Der andere soll immer sagen und zeigen, dass er das nicht will. Danach wird getauscht.

### Abschluss:

Mögliche Abschlussfragen an die Gesamtgruppe:

- Wie ist es, Nein zu sagen?
- Hast Du Deine Kraft gespürt?
- Wie ist es, auch dann Nein zu sagen, wenn der andere freundlich bittet?
- Wie ist es, auch dann Nein zu sagen, wenn der andere mich bedroht?
- In welchen Situationen ist es gut, dass ich Nein sagen kann?



## Nein sagen: Der andere Weg

### Ziel:

In der Gruppe gemeinsam Verhaltensmöglichkeiten bei übergriffigen Situationen erarbeiten.

### Material:

Keines

### Ablauf:

Die Gruppe sammelt ein paar Situationen, in denen jemand einem zu nahe kam bzw. jemandes Grenzen verletzt wurden, jemand bloßgestellt oder zu etwas gezwungen werden sollte, was er nicht wollte.

Zwei Beispielsituationen, falls aus der Gruppe nichts oder zu wenig kommt:

Astrid wird nach dem Training von fünf Jungs angemacht: „Hey, schau Dir mal die Titten an!“ oder „Geiler Ausschnitt!“ oder „Willst Du wissen, wer von uns den längsten Schwanz hat?“

Kevin duscht nach dem Training gemeinsam mit den anderen Jungs. In letzter Zeit kommt dabei immer der Trainer mit in die Dusche und starrt Kevin auf den Penis. Er hat auch schon zu ihm gesagt: „Du wirst ja ein richtiger Mann!“ Letzte Woche hat der Trainer Kevin eingeladen, nach dem nächsten Training noch bei ihm zu Abend zu essen. Er möchte etwas Wichtiges mit ihm besprechen.

In Kleingruppen von maximal sechs Personen werden Verhaltensmöglichkeiten zu einer der Situationen überlegt: Der andere Weg! Wie könnte der Betroffene reagieren, um der unangenehmen Situation zu entkommen? Wie kann sie oder er Nein sagen, bzw. Hilfe holen?

### Abschluss:

In der Gesamtgruppe werden diese Ideen zusammengetragen und auf einem Plakat gesammelt. Die Gruppe bespricht, ob die Vorschläge wirklich reell sind, oder was die Betroffenen noch tun kann. Gibt es unterschiedliche Möglichkeiten des Verhaltens? Welche davon passt zu wem?

und übrigens...

**Wir  
retten  
Leben!**

## Geheimnisse: Gute und schlechte Geheimnisse

### Ziel:

Erkennen, dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt und den Umgang damit erlernen.

### Material:

Vorbereitete "Geheimniskarten" (Beispiele/Vorlagen auf der nächsten Seite)

### Ablauf:

Der Stapel mit Geheimniskarten liegt verdeckt in der Mitte. Ein Teilnehmer deckt eine Karte auf und liest die Beispielsituation vor.

### Leitfragen:

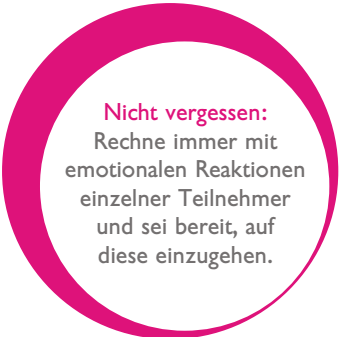
- Ist das ein "gutes" oder ein "schlechtes" Geheimnis?
- Welche Möglichkeiten gibt es, auf diese Situation zu reagieren?
- Wem könntest Du dieses Geheimnis anvertrauen?

### Wichtig:

Kein Teilnehmer wird zum Vorlesen gezwungen, die Karten sollen als Anreiz zum Gespräch in der Gruppe dienen.

Vor allem bei Karten, bei denen es um sexuelle Übergriffe geht, soll den Teilnehmern im Gespräch verdeutlicht werden, dass es solche Situationen auch in ihrem Leben geben kann.

Mit den Teilnehmern soll aber eine mögliche Lösung für die Situation erarbeitet werden. Sie sollen sich an Menschen wenden können, die ihnen helfen.



**Nicht vergessen:**  
Rechne immer mit emotionalen Reaktionen einzelner Teilnehmer und sei bereit, auf diese einzugehen.

<p>Im Zeltlager trinken ein paar Jugendliche verbotenerweise im Zelt Alkohol. Sie bitten Dich, dies nicht zu verpetzen.</p>	<p>Ein Freund erzählt Dir, dass er ein bestimmtes Mädchen total süß findet. Er traut sich aber nicht, ihr das zu sagen.</p>	<p>Dein Trainer kommt in die Umkleide, hält eine Zeitschrift mit nackten Frauen darauf hoch und fragt: "Na, Männer, wer möchte da mal reinschauen?"</p>
<p>Du packst für Deine Mutter ein Geburtstagsgeschenk ein. Sie kommt unerwartet ins Zimmer. Du versteckst das Geschenk schnell unterm Bett.</p>	<p>Auf der Straße findest Du 5 Euro. Du kaufst Dir und Deiner Freundin davon zwei Eis.</p>	<p>Du bist mit Freunden unterwegs und Ihr habt Spaß. Zwei fangen an, bei abgestellten Fahrrädern die Luft aus den Reifen zu lassen. Keiner sagt was.</p>
<p>Du hast Dir im Internet ein Spiel heruntergeladen und dabei Deine Adresse angeben müssen. Jetzt befürchtest Du, dass Du vielleicht dafür zahlen musst.</p>	<p>Im Zeltlager siehst Du, wie ein Gruppenleiter ein Mädchen aus einer anderen Gruppe küsst. Das Mädchen sieht dabei gar nicht glücklich aus.</p>	<p>Mit Freunden hast Du eine Höhle gebaut, in der Ihr Euch täglich zum Spielen trefft. Ihr wollt dort unter Euch sein, erzählt es keinem und tarnt die Höhle gut.</p>
<p>Im Zeltlager zündet eine Gruppe Kinder ein Feuer an der Feuerstelle an. Eigentlich gilt die Regel, dass man das nur im Beisein der Gruppenleiter machen darf.</p>	<p>In der Umkleide nimmt ein Kamerad einem anderen 5 Euro aus der Tasche. Er behauptet, das sei sein Geld. Du weißt, dass das nicht stimmt.</p>	<p>Beim Toben im Wasser zieht der Trainer einigen Jungs immer die Badehose runter. Er meint, dass Ihr das zuhause nicht zu erzählen braucht.</p>
<p>Eine Klassenkameradin erzählt Dir, dass Ihre letzte Arbeit nur so gut ausgefallen ist, weil sie einen fetten Spickzettel hatte. Du hattest in der Arbeit eine 5.</p>	<p>Im Zeltlager siehst Du, dass bei den vierzehnjährigen Jungs ein Hardcore-Pornoheft die Runde macht.</p>	<p>Beim Gartenfest sitzt der Vater einer Freundin neben Dir. Er riecht schon ziemlich nach Alkohol und legt Dir seine Hand auf den Oberschenkel.</p>
<p>Deine Freundin bekleckert ihr nagelneues, sauteures Top. Sie hat Angst, dass ihre Mutter deswegen stresst. Ihr versucht, den Fleck heimlich auszuwaschen.</p>	<p>Du hast Dein Pausenbrot nicht gegessen und bemerkst es erst am nächsten Morgen. Damit Mama nicht schimpft, versteckst Du es im Kleiderschrank.</p>	<p>Du hast zwei Spielzeugautos bekommen und zeigst sie stolz Deinem Freund. Er ist neidisch und will das rote Auto haben, sonst ist er nicht mehr Dein Freund.</p>
<p>Du schreibst Tagebuch. Damit es Dein neugieriger Bruder nicht findet, versteckst Du es unter Deiner Matratze.</p>	<p>Deine Eltern sind ausgegangen und haben mit Dir besprochen, dass Du um zehn selbstständig zu Bett gehst. Im Fernsehen läuft aber ein spannender Film.</p>	<p>Du hast bei der HLW bei den Meisterschaften einen Mordsfehler gemacht. Aber keiner der Prüfer hat es bemerkt.</p>
<p>Eine Freundin vertraut Dir an, dass ihr Vater regelmäßig zu viel trinkt. Sie hat deswegen Angst, bittet Dich aber, es keinesfalls jemandem zu erzählen.</p>	<p>Dies sind nur Beispiele. Denke Dir weitere Situationen aus, die auf Deine Teilnehmer (Alter, Geschlecht, ...) passen.</p>	



## Hilfe holen

Wenn Du das Thema Prävention Sexualisierter Gewalt in Deiner Gruppe angehen möchtest, sei darauf vorbereitet, dass Teilnehmer nach weitergehenden Informationen oder nach externen Ansprechpartnern fragen.

Es kann auch sein, dass Du selbst mit Erlebnissen, Situationen, Geschichten konfrontiert wirst, bei denen Du selbst nicht weiter weißt und Dir Hilfe von außen holen möchtest.

Besorge Dir daher im Vorfeld schon Informationsmaterial von örtlichen Beratungsstellen, an die Du verweisen und die Du wenn nötig auch selbst um Rat fragen kannst.

Lege das Infomaterial so aus, dass es Deine Teilnehmer in Ruhe anschauen und auch mitnehmen können. Und das nicht nur, wenn das Thema gerade “dran” ist, sondern auch noch einige Zeit darüber hinaus.

Hier ein paar Informationsquellen im Netz; diese können Dir auch ihre Kontaktdaten in Deiner Nähe geben oder an Kollegen vermitteln:

N.I.N.A. - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt gegen Mädchen und Jungen.  
[www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)

Dunkelziffer - Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder  
[www.dunkelziffer.de](http://www.dunkelziffer.de)

Zornröschen - Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen  
[www.zornroeschen.de](http://www.zornroeschen.de)

Schattenriss - Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.  
[www.schattenriss.de](http://www.schattenriss.de)

Wildwasser - Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.  
[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)

## Oder ein ganz einfacher Einstieg über gemeinsames Assoziieren:

### Brainstorming

Ziel: Ins Gespräch kommen, Themen sammeln, sich austauschen.

Material:

Großes, leeres Plakat; Stifte; evtl. Klebepunkte; Infomaterial zum Thema

Ablauf:

Auf dem großen Plakat steht in der Mitte “Sexualisierte Gewalt”.

Jeder Teilnehmer schreibt auf das Plakat, was ihm zu diesem Begriff einfällt.

Dabei kann auch das Geschriebene der anderen Teilnehmer unmittelbar schriftlich kommentiert werden. Während des gemeinsamen Schreibens wird möglichst nicht gesprochen.

Abschluss:

Die Gruppe schaut sich das fertige Plakat gemeinsam an, jeder kann nochmal in Ruhe lesen, was alles geschrieben wurde. Es ist auch erlaubt, Rückfragen zu stellen, was mit einzelnen Begriffen/Bemerkungen gemeint ist.



**Nicht vergessen:**

Besorge Dir Informationsmaterial zum Thema und halte dieses für Deine Teilnehmer bereit.

Anschließend kann eine weitere Übung zur Vertiefung gemacht werden, Ihr könnt gemeinsam die Selbstverpflichtung der DLRG-Jugend Baden durchlesen und deren

Einsatz in Eurer Gruppe gemeinsam besprechen, die nächsten Einheiten zum Thema Sexualisierte Gewalt planen, ...

Ergänzung:

Mit Klebepunkten können die Teilnehmer diejenigen Themen markieren, an denen sie gerne weiterarbeiten bzw. über die sie gerne mehr erfahren möchten.



und übrigens...

**Wir  
retten  
Leben!**

## **Zum Abschluss noch eine Übung für ältere Teilnehmer bzw. für die Jugendgruppenleiter-Ausbildung:**

### **Ist das schon Gewalt?**

#### **Ziel:**

Ins Gespräch kommen und begreifen, dass sexuelle Gewalt dort beginnt, wo das Opfer es so empfindet.

#### **Material:**

Vorbereiteter Fragebogen (siehe folgende Seite); Stifte; Infomaterial zum Thema Sexualisierte Gewalt

#### **Ablauf:**

Jeder Teilnehmer füllt seinen Fragebogen alleine aus. Es soll bewertet werden, ob es sich bei den geschilderten Situationen um sexualisierte Gewalt handelt oder (noch) nicht.

#### **Abschluss:**

In der Gesamtgruppe werden die einzelnen Situationen diskutiert und Meinungen ausgetauscht.

Die Leitung sollte sich zu Anfang zurückhalten bzw. höchstens mal gezielte Nachfragen stellen, um die Diskussion in Gang zu bringen oder Informationen einfließen zu lassen.

#### **Wichtig:**

Es geht nicht darum, umfassend über Sexualisierte Gewalt zu informieren, es geht auch nicht um richtig oder falsch.

Es geht vielmehr darum, dass sich eine lebendige Diskussion entwickelt. und dass sich die Teilnehmer Gedanken machen und lernen, dass Sexualisierte Gewalt dort beginnt, wo es der Betroffene als solche wahrnimmt.

Auch hier gilt: Passe den Fragebogen der Situation und dem Alter Deiner Gruppenmitglieder an. Sicher fallen Dir noch ganz viele passende Beispiele ein.

Situation / Einschätzung	JA	Eher JA	Weiß nicht	Eher NEIN	NEIN
Die Mutter hilft ihrem 10-jährigen Sohn zuhause beim Anziehen.					
Die Mutter geht nach dem Training in die Jungenumkleide und hilft ihrem 10-jährigen Sohn beim Anziehen.					
Die Mutter geht nach dem Training in die Mädchenumkleide und hilft ihrer 10-jährigen Tochter beim Anziehen.					
Der 25-jährige Trainer geht mit einer 15-jährigen Trainingsteilnehmerin ins Kino.					
Ein 17-jähriger Junge stellt sich im Jugendtreff hinter ein Mädchen, das sich über den Billardtisch beugt, und macht eindeutige Koitusbewegungen.					
Im Zeltlager fordert die Gruppenleiterin die Teilnehmerinnen (Mädchen) auf, sich nackt auszuziehen, um sie auf Zeckenbisse zu untersuchen.					
Im Zeltlager fordert die Gruppenleiterin die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Mädchen und Jungs) auf, sich nackt auszuziehen, um sie auf Zeckenbisse zu untersuchen.					
Ein 14-jähriger Junge zwingt einen gleichaltrigen Jungen, mit ihm zu onanieren. Er droht ihm Prügel an, falls er ihn verpetzt.					
Beim Kuscheln im Ehebett streichelt die Mutter ihrem 13-jährigen Sohn unter dem Schlafanzug den Bauch.					
Der Sportlehrer verbietet seinen Schülerinnen, beim Trampolin-springen das T-Shirt in die Hose zu stecken.					

und übrigens...

**Wir  
retten  
Leben!**