



Arbeitshilfe

Prävention sexualisierter Gewalt

Methoden und Übungen für die Jugendgruppenarbeit



Baden



Impressum

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

ViSdPG: M. Arnold
Auflage: 2.500 Exemplare
Druck: flyeralarm.de
4., aktualisierte Auflage Juli 2024

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.

Zum Gebrauch dieser Arbeitshilfe	4
Präventionsgrundsätze	6
Der eigene Körper: Tabuzonen	7
Der eigene Körper: Körperpolitik	8
Gefühle: Gefühls-Pantomime	9
Gefühle: Wie fühlst Du Dich, wenn ...	10
Gefühle: Kraftnahrung	11
Berührungen: Begrüßungen	12
Berührungen: Fischfang (Schwimmbadspiel)	13
Berührungen: Nähe und Distanz	14
Berührungen: Wer darf was?	15
Nein-Sagen: Ich sage Nein	16
Nein-Sagen: Der andere Weg	17
Geheimnisse: Gute und schlechte Geheimnisse	18
Hilfe holen	20
Brainstorming	21
Ist das schon Gewalt?	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 Teilnehmenden 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 jede*r Verantwortliche in der Jugendarbeit prüfen, in wie weit er oder sie selbst bereit ist, sich auf dieses Thema einzulassen. Und ob man selbst in der Lage ist, mit möglichen Reaktionen der Teilnehmenden 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 Teilnehmenden, aber auch auf Seiten der Leitung! Es kann beispielsweise passieren, dass Teilnehmende persönliche Erlebnisse, Ängste, Erfahrungen schildern; damit muss die Leitung sowohl in der Gruppe als auch eventuell in Einzelgesprächen umgehen können.

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.

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

Deine Haltung zu diesem Thema prüfen

Mit Reaktionen rechnen

Zu zweit anleiten

Informationsmaterial bereit halten

Unterstützung suchen

Dazu empfiehlt es sich, immer entsprechendes Informationsmaterial, z.B. von Beratungsstellen, bereitzuhalten und den Teilnehmenden zum Blättern und Informieren zur Verfügung stellen zu können. Die Selbsterklärung der DLRG-Jugend Baden und weitere Materialien findest Du auf baden.dlrg-jugend.de/psg; 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.

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 Ressort Prävention sexualisierter Gewalt - Unterstützung bei der Planung und Umsetzung geeigneter Aktivitäten.

Das Ressort Prävention sexualisierter Gewalt der DLRG-Jugend Baden erreichst Du per Mail unter

praevention@baden.dlrg-jugend.de



Präventionsgrundsätze

Zu Beginn möchten wir Dich auf die Grundsätze hinweisen, 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: Auch Kinder und Jugendliche haben ein Recht darüber zu bestimmen, wer sie wann und wie anfasst.

Gefühle

Wahrnehmung von Gefühlen und Vertrauen auf die eigene Intuition. Kinder und Jugendliche 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 Berührungen sollen als solche erkannt werden.

Nein-Sagen

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

Hilfe holen

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

Kinder und Jugendliche haben niemals Schuld!

Verantwortlich für den sexuellen Missbrauch sind immer die Täter*innen!

Der eigene Körper: Tabuzonen



Ziel:

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

Material:

großformatiges Papier/Tapetenrollen, verschiedenfarbige Buntstifte

Ablauf:

Alle erhalten je einen Zeichnungsbogen und Stifte und malen einen Körperumriss von Kopf bis Fuß auf das Papier.

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 Jede*r?

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 einer anderen Person 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 schwergefallen?
- ▷ 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, ein Plakat oder Arbeitsblätter mit den Leitfragen

Ablauf:

Jede*r Teilnehmende 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 einer anderen Person 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 schwergefallen?
- ▷ Was habe ich Neues gelernt?

Gefühle: Gefühls-Pantomime

Ziel:

Unterschiedliche Gefühle kennen und erkennen lernen.

Material:

Vorbereitete Spielkärtchen mit beispielsweise folgenden Begriffen:

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

Ablauf:

Eine Person zieht eine Karte und stellt das entsprechende Gefühl pantomimisch (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 Jemand ein bestimmtes Gefühl nicht darstellen kann oder möchte. Man sollte niemanden zu sehr drängen. Wenn auch ein Tipp der Gruppenleitung 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. Deine Eltern 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/Deine Trainerin bevorzugt Einzelne und ist ungerecht. Du willst ihm/ihr das sagen.

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

Ablauf:

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

Wichtig:

Die Gruppenleitung muss die unterschiedlichen Wahrnehmungen der Teilnehmenden wertschätzen und deutlich machen, dass es keine "falschen" Gefühle gibt. Jedes Gefühl ist richtig und wichtig und hat seinen Grund!

Gefühle: Kraftnahrung

Ziel:

Bewusst machen, dass jeder Mensch aus unterschiedlichen Dingen Kraft schöpfen kann, wenn es ihm schlecht geht.

Material:

Stifte und Moderationskarten.

Ablauf:

Alle Teilnehmenden erhalten je einen Stift und mehrere Karteikarten. Alle sollen jeweils für sich überlegen, was ihnen hilft, wenn es ihnen nicht gut geht.

Dies können ganz unterschiedliche oder auch sogar gegensätzliche Dinge sein. Beispielsweise Schokolade essen, mit dem besten Freund sprechen, Sport machen oder alleine sein.

Erklärung:

Es gibt kein perfektes Mittel oder eine perfekte Sache, die dafür sorgt, dass es einem wieder gut geht. Das hängt immer auch von der Situation ab. Mal kann es Sport machen sein, mal auch einfach auf dem Sofa sitzen und Schokolade essen. So ziemlich alle Kinder oder Jugendliche haben mehrere Dinge, welche ihnen Kraft geben.

Abschluss:

Die Leitung sammelt alle Karten ein und ordnet sie zu Themenbereichen auf dem Boden. Beispielsweise kommt alles, was mit Freunden zu tun hat (Freunde treffen, mit dem besten Freund sprechen, usw.), zu einer Gruppe zusammen.

Wenn alle Karten auf dem Boden ausgelegt sind, kann in der Gruppe noch darüber diskutiert werden oder man lässt es so auf sich wirken.

Hinweis:

Diese Übung eignet sich auch sehr gut am Ende einer Übungsstunde, um alle Teilnehmenden mit einem leichteren Gefühl nach Hause gehen zu lassen.



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 vorgestellt und eingeübt werden sollen. Alle 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 es wieder okay ist einzusteigen!

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

- ▷ Hände schütteln
- ▷ die dargebotene Hand (nur) berühren
- ▷ sich gegenseitig mit der Fußsohle berühren
- ▷ Küsschen rechts, links, rechts
- ▷ Nasen aneinander reiben
- ▷ Handflächen gegenseitig aneinander klatschen (High Five)
- ▷ gegenseitig voreinander tief verbeugen
- ▷ ein kleines Tänzchen machen
- ▷ gegenseitig die Stirn aneinanderdrücken wie Stiere in der Arena
- ▷ Älteren/Höhergestellten die Hand küssen
- ▷ gegenseitig leicht am Ohr zupfen
- ▷ sich mit der rechten Hand vom Gesicht bis zum Nabel streichen
- ▷ den anderen am linken Ohr zupfen
- ▷ mit dem Hinterkopf das Knie des anderen berühren
- ▷ sich Brust an Brust auf die Schulter klopfen

Abschluss:

- ▷ Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?
- ▷ Gab es Situationen, die mir unangenehm/angenehm waren?
- ▷ Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?
- ▷ War es ein Unterschied, ob mein Gegenüber männlich oder weiblich war?

Berührungen: Fischfang (Schwimmbadspiel)



Ziel:

Abbauen von Berührungsängsten, 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 Seeleute. Die Fische versuchen, auf die andere Seite des Beckens zu kommen. Die Seeleute 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 getauscht.

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
(möglichst andersgeschlechtlichen)
Partner an und hole Dir, wenn nötig,
externe Unterstützung!**

Berührungen: Nähe und Distanz

Ziel:

Eigene und fremde (unsichtbare) Grenzen erspüren und achten.

Material:

Keines; der Raum muss groß genug sein,

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, bleibe stehen. Danach geht Ihr zurück in die Ausgangsposition und dreht die Rollen um.

2. 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.

3. Übung:

Stellt Euch zurück in die Ausgangsposition. Eine Seite geht auf die Knie. Die gegenüberliegende Seite geht auf die Knieenden zu. Auch hier versucht Ihr den richtigen Abstand ohne Absprache zu finden. Sprecht gemeinsam darüber, wie sich Kinder (diese sind in etwa so hoch wie eine kniende Person) in so einer Situation fühlen würden.

Abschluss:

- ▷ Gab es eine Situation, die mir unangenehm/angenehm war?
- ▷ Wie habe ich Signale ausgesendet? Wie hat mein Gegenüber diese interpretiert?
- ▷ Welche Signale hat mein Gegenüber ausgesendet?
- ▷ Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?
- ▷ War es ein Unterschied, ob mein Gegenüber männlich oder weiblich war?

Berührungen: Wer darf was?

Ziel:

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



Wer darf das?	Vater	Mutter	Freund*in	Keine*r
mich trösten					
meine Haare kämmen					
mir einen Kuss geben					
mir ein Pflaster aufkleben					
mir bei den Hausaufgaben helfen					
mit mir toben					
mit mir 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					

Material: Vorbereitete Arbeitsblätter mit der oben stehenden Tabelle. Denke Dir noch weitere Beispiele aus, die zum Alter Deiner Gruppe passen!

Ablauf:

Alle füllen einzeln für sich den Fragebogen aus. Dann tauschen sie sich in Zweiergruppen aus.

Abschluss:

In der Gesamtgruppe wird die Übung besprochen. Mögliche Leitfragen:

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

Wichtig:

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

Nein-Sagen: Ich sage Nein

Ziel:

Erkennen, dass es nicht immer einfach ist, NEIN zu sagen, aber in bestimmten Situationen trotzdem wichtig sein kann; Selbstvertrauen gewinnen.

Material:

Keines

Ablauf:

Den Teilnehmenden 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 möchten 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 Deine roten Schuhe?“, „Spielst Du mit mir?“ ...

Dann sammelt die Gruppe Möglichkeiten, was man tun kann, um zu signalisieren, dass man 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 der Gruppenleitung Möglichkeiten besprochen, die Körpersprache zur Unterstützung einzusetzen: Hände abwehrend erheben, weggehen ...

Die Teilnehmenden stellen sich jeweils zu zweit gegenüber. Eine Person versucht, die andere zu etwas zu überreden. Die andere Person soll immer sagen und zeigen, dass sie 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 einer anderen Person zu nahe kam bzw. jemandes Grenzen verletzt wurden, jemand bloßgestellt oder zu etwas gezwungen werden sollte, was er oder sie 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 oder die 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 realistisch sind und was die Betroffenen noch tun könnten. Gibt es unterschiedliche Möglichkeiten des Verhaltens? Welche davon passt zu wem?



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. Eine Person deckt eine Karte auf und liest die beispielhafte Situation 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:

Niemand 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 Teilnehmenden im Gespräch verdeutlicht werden, dass es solche Situationen auch in ihrem Leben geben kann.

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

**Dies sind nur Beispiele.
Denke Dir weitere Situationen aus,
die auf Deine Gruppe passen
(Alter, Geschlecht, ...).**

Im Zeltlager trinken ein paar Jugendliche verbotenerweise im Zelt Alkohol. Sie bitten Dich, dies nicht zu verpetzen.	Ein Freund erzählt Dir, dass er ein bestimmtes Mädchen total süß findet. Er traut sich aber nicht, ihr das zu sagen.	Dein Trainer kommt in die Umkleidekabine, hält eine Zeitschrift mit nackten Frauen darauf hoch und fragt: "Na, Männer, wer möchte da mal reinschauen?"
Du packst für Deine Mutter ein Geburtstagsgeschenk ein. Sie kommt unerwartet ins Zimmer. Du versteckst das Geschenk schnell unterm Bett.	Auf der Straße findest Du 5 Euro. Du kaufst Dir und Deiner Freundin davon zwei Eis.	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.
Du hast Dir im Internet ein Spiel heruntergeladen und dabei Deine Adresse angeben müssen. Jetzt befürchtest Du, dass Du vielleicht dafür zahlen musst.	Im Zeltlager siehst Du, wie ein Gruppenleiter ein Mädchen aus einer anderen Gruppe küsst. Das Mädchen sieht dabei gar nicht glücklich aus.	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.
Im Zeltlager zündet eine Gruppe Kinder ein Feuer an der Feuerstelle an. Eigentlich gilt die Regel, dass man das nur im Beisein der Gruppenleitung machen darf.	In der Umkleidekabine nimmt ein Kamerad einem anderen 5 Euro aus der Tasche. Er behauptet, das sei sein Geld. Du weißt, dass das nicht stimmt.	Beim Toben im Wasser zieht der Trainer einigen Jungs immer die Badehose runter. Er meint, dass Ihr das zuhause nicht zu erzählen braucht.
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.	Im Zeltlager siehst Du, dass bei den vierzehnjährigen Jungs ein Hardcore-Pornoheft die Runde macht.	Beim Gartenfest sitzt der Vater einer Freundin neben Dir. Er riecht schon ziemlich nach Alkohol und legt Dir seine Hand auf den Oberschenkel.
Deine Freundin bekleckert ihr nagelneues, sauteures Top. Sie hat Angst, dass ihre Mutter deswegen stresst. Ihr versucht, den Fleck heimlich auszuwaschen.	Du hast Dein Pausenbrot nicht gegessen und bemerkst es erst am nächsten Morgen. Damit Mama nicht schimpft, versteckst Du es im Kleiderschrank.	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.
Du schreibst Tagebuch. Damit es Dein neugieriger Bruder nicht findet, versteckst Du es unter Deiner Matratze.	Deine Eltern sind ausgegangen und haben mit Dir besprochen, dass Du um zehn selbstständig zu Bett gehst. Im Fernsehen läuft aber ein spannender Film.	Eine Freundin vertraut Dir an, dass ihr Vater regelmäßig zu viel trinkt. Sie hat deswegen Angst, bittet Dich aber, es keinesfalls jemandem zu erzählen.



Hilfe holen

Wenn Du das Thema Prävention sexualisierter Gewalt in Deiner Gruppe angehen möchtest, sei darauf vorbereitet, dass Einzelne nach weitergehenden Informationen oder nach externen Ansprechpartner*innen fragen.

Es kann auch sein, dass Du selbst mit Erlebnissen, Situationen, Geschichten konfrontiert wirst, bei denen Du nicht weiterweißt 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 Teilnehmenden in Ruhe anschauen und auch mitnehmen können. Und das nicht nur, wenn das Thema gerade "dran" ist, sondern ständig.

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

- ▷ Wildwasser - Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.: www.wildwasser.de
- ▷ Zornröschen - Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen: www.zornroeschen.de
- ▷ N.I.N.A. - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen: www.nina-info.de
- ▷ Dunkelziffer - Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder: www.dunkelziffer.de
- ▷ Schattenriss - Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.: www.schattenriss.de
- ▷ Das Hilfetelefon der Bundesjugend erreichst Du täglich von 14 bis 20 Uhr unter der Nummer +49 5723 955 333. Infos zum Hilfetelefon und zu weiteren Materialien der DLRG-Jugend, Bundesebene findest Du unter: <https://dlrg-jugend.de/themen/praevention-sexualisierter-gewalt/>
- ▷ Und uns, das Ressort Prävention sexualisierter Gewalt der DLRG-Jugend Baden, erreichst Du unter praevention@baden.dlrg-jugend.de.

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". Alle schreiben auf das Plakat, was ihnen zu diesem Begriff einfällt. Dabei kann auch das Geschriebene der Anderen unmittelbar schriftlich kommentiert werden. Während des gemeinsamen Schreibens wird möglichst nicht gesprochen.

Abschluss:

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

Anschließend kann eine weitere Übung zur Vertiefung gemacht werden, Ihr könnt gemeinsam die Selbsterklärung 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 Teilnehmenden diejenigen Themen markieren, an denen sie gerne weiterarbeiten bzw. über die sie gerne mehr erfahren möchten.



**Nicht vergessen:
Besorge Dir Informationsmaterial
zum Thema und halte dieses für
Deine Gruppe bereit.**

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:

Jede teilnehmende Person füllt ihren 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:

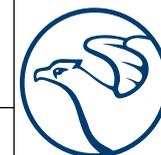
Es geht nicht darum, umfassend über sexualisierte Gewalt zu informieren, es geht auch nicht um richtig oder falsch.

Es geht vielmehr darum, dass sich eine lebendige Diskussion entwickelt, dass sich die Teilnehmenden Gedanken machen und lernen, dass sexualisierte Gewalt dort beginnt, wo es Jemand 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.

Zum Abschluss noch eine Übung für ältere Teilnehmende bzw. für die Jugendgruppenleiter*innen-Ausbildung:

Situation	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 Jungen) 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 Trampolinspringen das T-Shirt in die Hose zu stecken.					



WERTE FESTHALTEN



baden.dlrg-jugend.de/psg



Baden