

METHODENBESCHREIBUNG:

PRÄVENTIVE BOTSCHAFTEN

ZIEL: Botschaften/Glaubenssätze
verinnerlichen

ALTER: ohne Altersbeschränkung

DAUER: 10-15 Minuten

MATERIAL: Kartenset

ANLEITUNG:

Grenzüberschreitendes Verhalten ist nicht in Ordnung. Trotzdem heißt das nicht, dass übergriffige Kinder und Jugendliche deshalb selbst nicht mehr schützenswert sind.

Zur Stärkung empfiehlt es sich daher, übergriffigen wie auch betroffenen und natürlich allen anderen Heranwachsenden im Sinne der Prävention wichtige Botschaften mitzugeben. Somit kann man ihnen zeigen, dass es Erwachsene gibt, die aufmerksam im Umgang mit Kindern sind und sich auch zukünftig als Vertrauensperson anbieten, sollte das Kind oder der Jugendliche einmal Hilfe brauchen.

Präventive Botschaften - auf einen Blick:

Deine Gefühle sind wichtig und richtig

Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen

Du darfst über Sexualität sprechen

Es gibt schwere und leichte Geheimnisse

Über deinen Körper bestimmst du allein

Du hast das Recht, "Nein" zu sagen

Du darfst immer Hilfe holen - das ist nicht petzen!

Gewaltvolles Verhalten ist nicht ok

ANREGUNGEN:

Die präventiven Botschaften können im Detail mit Kindern wie auch Jugendlichen mit Hilfe des beigelegten Kartensets besprochen werden.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Fällt dir eine Situation ein, in der diese Botschaft für dich wichtig (gewesen) sein könnte?
- Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du gut auf dein Bauchgefühl hören konntest?
- Gibt es einen Moment, in dem du lieber auf dein Bauchgefühl gehört hättest?
- Fallen dir Berührungen ein, die du als besonders angenehm bzw. unangenehm empfindest? Ist dies vielleicht auch abhängig von der Person oder Situation?

- Hast du eine Idee, zu welcher/welchen Person/en du gehen könntest, um
 - über das Thema Sexualität zu sprechen?
 - dir Hilfe zu holen, wenn dich etwas belastet oder dir etwas Unangenehmes passiert ist?
- Erinnerst du dich an eine Situation, in der du gern "Nein" gesagt hättest, aber es nicht konntest oder du das Gefühl hattest, dass es nicht gehört wurde?
- Gibt es etwas, für das du dich schuldig fühlst, dir aber nicht sicher bist, ob es deine Schuld ist?
- Kennst du das Gefühl, dass es um dich herum eine Grenze gibt, die man nicht sehen, du aber spüren kannst? Welcher Abstand ist angenehm zu Familienangehörigen, Freund*innen und Fremden?



Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Deine Gefühle sind wichtig und richtig

Es gibt angenehme und unangenehme Gefühle. Alle sind aber weder gut noch schlecht sondern gleichermaßen wichtig: Sie zeigen dir, ob deine Bedürfnisse gerade erfüllt sind oder nicht. Du darfst deine Gefühle zeigen und auch darüber sprechen wie es dir geht. Das Gefühl in deinem Bauch kann dir eine gute Auskunft darüber geben, ob du dich wohlfühlst oder nicht.





Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen

Was sich für dich gut anfühlt, entscheidest du selbst. Jede Person empfindet Berührungen ein bisschen anders. Du darfst nachfragen, was einer anderen Person gefällt und was nicht. Berührungen, die zuerst angenehm waren, können nach einer Zeit oder mehr Intensität oder an einem anderen Tag auch unangenehm werden. Das kann sich verändern und das darfst du dann auch sagen.





Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Du darfst über Sexualität sprechen

Es ist nicht verboten über Sexualität zu sprechen. Manchen Menschen fällt es jedoch schwerer und manchen leichter. Und manche mögen es einfach nicht. Wenn du dir nicht sicher bist, ob die Person vor dir darüber reden mag, taste dich langsam heran. Wenn du das Gefühl hast nicht ernst genommen zu werden, suche dir am besten eine andere (erwachsene) Person, der du vertraust und der du deine Fragen stellen magst. Dies kann zum Beispiel jemand aus der Familie oder aus der Schule sein.





Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung

Es gibt schwere und leichte Geheimnisse

Wenn dir jemand ein Geheimnis erzählt, kann sich das leicht und aufregend anfühlen. Aber manche Geheimnisse will man vielleicht nicht wissen, weil es sich dann ganz schwer im Bauch anfühlt und sie dir vielleicht auch Angst einjagen und dich traurig machen. Wenn dir jemand so ein Geheimnis aufzwingt, oder dich etwas, das du gehört hast, belastet, darfst du dir immer Hilfe holen. Am besten gehst du dafür zu einer erwachsenen Person, der du vertraust.





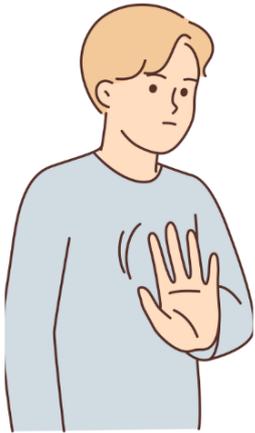
Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Über deinen Körper bestimmst du allein

Nur DU entscheidest, wer dich wo berühren darf und was du mit deinem Körper tun möchtest. Manchmal gibt es Situationen, z. B. wenn deine Eltern dir sagen, du sollst eine Mütze aufsetzen, weil es draußen sehr kalt ist. In diesem Fall ist es ihre Aufgabe auf dich Acht zu geben, damit du nicht krank wirst. Und wenn du krank bist, kann es sein, dass dich ein Arzt oder eine Ärztin untersuchen muss.





Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



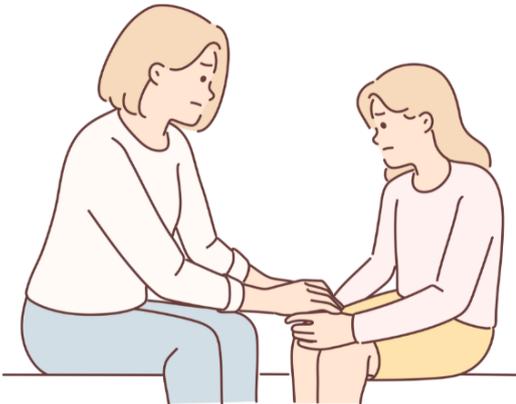
Du hast das Recht, "Nein" zu sagen

Du entscheidest, welche Berührungen und wieviel Nähe sich für dich gut anfühlen. Du darfst auch nein sagen, wenn du etwas nicht willst. Dabei ist es nicht wichtig wie laut oder leise "Nein" gesagt wird und manchmal zeigt es uns auch die Körpersprache. Jedes "Nein" ist ein Nein und auch ein "Ich weiß nicht" ist kein Ja.

Du darfst immer Hilfe holen - das ist nicht petzen!

Wenn dich etwas beschäftigt oder belastet, darfst du dir immer Hilfe suchen!

Niemand muss ein schweres Geheimnis für sich behalten oder Schweigen, wenn man von anderen bedroht, bedrängt oder geärgert wird.





Kil *

Zentrum für Sexuelle Bildung,
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Gewaltvolles Verhalten ist nicht ok

Zu Gewalt zählen Berührungen, die du als unangenehm empfindest und die eine Person bei dir macht, obwohl du sie nicht magst. Vielleicht hört sie nicht auf, obwohl du ihr schon öfter gesagt hast, dass du es nicht magst. Dies gilt auch bei Personen, die du sehr gern hast. Auch grobes Verhalten und verbale Äußerungen können Gewalt sein. Du bist nicht Schuld wenn du dich nicht wehren kannst! Die Verantwortung für das was da passiert, trägt die ausführende Person.