

Sehr geehrte Eltern,

Ihr Kind wird an unserer Präventionsveranstaltung „GRENZEN ACHTEN! Gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum – Für ein faires Miteinander von Mädchen und Jungen“ teilnehmen. Es handelt sich hierbei um ein von der Wormser Kampagne GRENZEN ACHTEN! entwickeltes Konzept zur präventiven Arbeit mit Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren.

Die Kampagne GRENZEN ACHTEN! ist eine Kooperation zwischen dem Frauennotruf, der Gleichstellungsstelle der Stadt und dem ASB-Kinderschutzdienst in Worms. Die Kampagne richtet sich gegen sexualisierte Anmache und Belästigung von Mädchen und Frauen im öffentlichen Raum. Gemeint sind damit z.B.: aufdringliche Blicke, Hinterherpfeifen, ungewollte Bemerkungen über den Körper, Grapschen, aber auch strafrechtlich relevante Taten. Häufig kommen solche Belästigungen an öffentlichen Orten wie z.B. im Park, in Bus und Bahn, im Café oder einfach auf dem Nachhauseweg vor. Ziel der Kampagne ist es, in der Gesellschaft eine Diskussion über sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum anzuregen und bisherige Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen.

Auch Jugendliche sind immer wieder von sexualisierter Anmache und Belästigung im öffentlichen Raum betroffen. Sie werden im Park angestarrt, in Bus und Bahn rückt der Sitznachbar zu nahe oder im Gedränge fasst ihnen jemand z.B. an den Po. Nicht immer sind die Täter Erwachsene, auch unter den Jugendlichen selbst kommt es zu Grenzüberschreitungen. Ziel des präventiven Workshops ist es daher, die Jugendlichen für Grenzen und Grenzüberschreitungen zu sensibilisieren, ein faires Miteinander zu stärken und ihnen Handlungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, wie sie reagieren können, wenn sie sexualisierte Anmache oder Belästigung (mit-)erleben. Im Workshop werden die Jugendlichen hierfür anhand verschiedener Übungen (z.B. Situationskärtchen) und Diskussionsmöglichkeiten etwas über Geschlechterrollen, Rechte, Grenzen und Selbstbehauptung lernen. Die verschiedenen Übungen werden teilweise in gemischten, teilweise in nach Mädchen und Jungen getrennten Gruppen stattfinden.

Sollten Sie Rückfragen zur Durchführung der Präventionsveranstaltung haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns unter den bekannten Kontaktdaten.

Mit freundlichen Grüßen

Nähere Informationen zur Kampagne GRENZEN ACHTEN! finden Sie im Internet unter www.grenzenachten.de



Kopiervorlage 1.2.A. Karten

Die Karten ausschneiden und in der Mitte falten. Bei schwarz-weiß-Kopien können die Karten selbst farbig ausgemalt werden.



| | |
|--|---|
| <p>Rote Karte Platzverweis für Belästigung</p> <p>Die rote Karte vergebe ich bei blöder Anmache, fiesen und verletzenden Äußerungen und geschmacklosen Sprüchen.</p> <p>GRENZEN ACHTEN!</p> | <p>Gelbe Karte Verwarnung für Belästigung</p> <p>Die gelbe Karte vergebe ich bei aufdringlicher Anmache, die verunsichern will.</p> <p>GRENZEN ACHTEN!</p> |
|--|---|



| | |
|--|-----------------------------------|
| <p>Herzkarte Lob für schönes Flirten</p> <p>Die Herzkarte vergebe ich, wenn ich witzig, cool, lustig oder charmant angesprochen werde Das gefällt mir.</p> | <p>GRENZEN ACHTEN!</p> |
|--|-----------------------------------|



Kopiervorlage 1.2.A. Anmachsprüche

Die Anmachsprüche werden den Jugendlichen vorgelesen. Diese bewerten die Anmachsprüche mit der roten, gelben oder der Herzkarte.

Anmachsprüche

- Du bist so süß wie Schokolade und die größte Versuchung meines Lebens.
- Ich glaube, ich muss Gott anrufen und ihm sagen, dass ihm ein Engel fehlt.
- Du, ich bin so schüchtern – kannst du nicht die Initiative übernehmen?
- Ich bin vom ADAC und würde dich heute Abend gerne abschleppen.
- Kannst du mir dein Handy leihen? Ich habe meiner Mama versprochen sie anzurufen, wenn ich meine Traumfrau / Traummann gefunden habe.
- Ich habe bemerkt, dass du mich nicht bemerkst. Das wollte ich gern ändern.
- Ich hoffe du kannst lesen, denn es steht etwas in meiner Hose.
- Hey, du kommst mir bekannt vor, du siehst aus wie mein nächster Freund.
- Hat das eigentlich wehgetan? Als du vom Himmel gefallen bist?
- Wenn du küssen willst, sag nichts, lächle nur!
- Hey, wollte mich nur kurz für deinen Schluckauf entschuldigen! Musste den ganzen Tag an dich denken!
- Entschuldigung, macht es dir was aus, wenn ich dich 'ne Minute anstarre? Ich möchte mich an dich in meinen Träumen erinnern.
- Ruf mich an unter H wie Hengst.
- Glaubst du an die Liebe auf den ersten Blick oder soll ich nochmal vorbeikommen?
- Hier muss irgendwo ein Lichtschalter sein, jedes Mal wenn ich dich sehe, machst du mich an.
- Sind deine Eltern Terroristen? - du bist scharf wie eine Bombe.
- Du bist so schön, dass ich dich die ganze Zeit ansehen muss.
- Könnte jemand eifersüchtig werden, wenn ich dich zu einem Glas Cola einladen würde?
- Endlich! Der passende Mann zu meiner Bettwäsche!
- Weißt du, dass es viele Männer gibt, die mit irgendeinem Spruch versuchen, ein Mädels anzumachen? Ich bin da ganz anders!
- Darf ich dir heute Nacht Honig um den Bauchnabel streichen?
- Hast du mal 20 min Zeit und 20 cm Platz?



Kopiervorlage 1.2.B. Arbeitsblatt für Jungen

Alle Teilnehmenden erhalten einen Fragebogen und haben zehn Minuten Zeit, diesen auszufüllen.

Arbeitsblatt für Jungen

1. Mir gefällt es, wenn ein Mädchen.....

.....

.....

2. Ich glaube, Mädchen wünschen sich von Jungen, dass sie.....

.....

.....

3. Ich glaube, bei einem Mädchen kommt gut an, wenn ein Junge.....

.....

.....

4. Ich selber würde am ehesten.....

.....

.....ausprobieren.



Kopiervorlage 1.2.B. Arbeitsblatt für Mädchen

Alle Teilnehmenden erhalten einen Fragebogen und haben zehn Minuten Zeit, diesen auszufüllen.

Arbeitsblatt für Mädchen

1. Mir gefällt es, wenn ein Junge.....

.....

.....

2. Ich glaube, Jungen wünschen sich von Mädchen, dass sie.....

.....

.....

3. Ich glaube, bei einem Jungen kommt gut an, wenn ein Mädchen.....

.....

.....

4. Ich selber würde am ehesten.....

.....

.....ausprobieren.



Grundgesetz

Artikel 3:

*Frauen und Männer
sind gleichberechtigt.*



**Dein Körper gehört dir.
Du darfst
selbst bestimmen,
wer dich wie
berühren darf.**



**Du hast das Recht
„NEIN“ zu sagen und
dich zu wehren, wenn
dich jemand auf eine Art
anspruch oder berührt,
die du nicht magst.**



Kopiervorlage 4.1. Ereigniskarten für die Mädchengruppe

Die Ereigniskarten werden ausgeschnitten und in der Übung 4.1. Flaschendreher mal anders nach Anleitung verwendet.



Ein Junge aus deiner Klasse schreibt dir viele Whats App Nachrichten, in denen er von dir schwärmt und erzählt, was er alles an dir bewundert.

Du hast einen Jungen kennengelernt, der dir sehr gefällt. Bei einem gemeinsamen Spaziergang pflückt er dir eine Blume und sagt dir, wie gerne er dich wiedersehen möchte.

Du gehst mit zwei Freundinnen an einer Jungenclique vorbei und sie rufen Euch hinterher: „Hey, was für sexy Hintern!“

Du bist mit ein paar Freundinnen verabredet und wartest auf sie. Plötzlich bläst dir ein fremder Mann in den Nacken, geht weiter und sagt „Hi“.

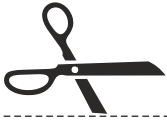
Du wartest mit ein paar Freunden auf den Bus. Als ein Mädchen an die Haltestelle kommt, fangen sie an zu kichern, zeigen auf das Mädchen und erklären lautstark, dass sie drei Jungen kennen würden, die schon Sex mit dem Mädchen hatten. Einer sagt dann noch: „Ob sie uns wohl auch ranlässt?“

Ein paar Bauarbeiter machen gerade Mittagspause, als du mit deiner Freundin vorbeiläufst. Einer pfeift ihr hinterher und alle fangen an zu lachen.



Kopiervorlage 4.1. Ereigniskarten für die Mächengruppe

Die Ereigniskarten werden ausgeschnitten und in der Übung 4.1. Flaschendreher mal anders nach Anleitung verwendet.



Auf einer Party redest du schon eine Weile mit einem Jungen, der dir gut gefällt. Er flüstert dir ins Ohr: „Ich möchte dich bald wiedersehen. Kommst du morgen zu mir?“

Ein Junge rempelt dich im Zug an, fasst dir dabei an den Po und sagt mit einem Grinsen: „Hoppla, mein Fehler.“

Du stehst mit Freundinnen zusammen an der Bushaltestelle. Plötzlich kommt ein älterer Junge auf Eure Gruppe zu, legt den Arm um ein Mädchen und macht sofort ein Selfie. Er sagt „Danke“ und verschwindet sofort wieder.

Deine Freundin kommt gerade aus der Umkleidekabine: Sie hat einen Minirock und Trägertop an. Der Freund eines anderen Mädchens, das sich gerade umzieht, starrt deiner Freundin offensichtlich in den Ausschnitt und als sie sich umdreht auf den Po.

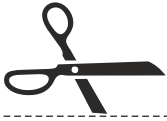
Als du deine Freundinnen triffst, stehen sie kichernd beisammen und schauen auf ein Smartphone. Du siehst auf dem Smartphone ist das Foto eines Klassenkameraden, der sich scheinbar gerade umgezogen hat. An seinem verwirrten Gesichtsausdruck kannst du erkennen, dass er nicht um Erlaubnis gefragt wurde.

Du sitzt mit einer Freundin im Café, als sich plötzlich ein Fremder zu Euch setzt und sagt: „Hallo. Ich dachte mir, ich setze mich mal zu Euch beiden Hübschen“.



Kopiervorlage 4.1. Ereigniskarten für die Jungengruppe

Die Ereigniskarten werden ausgeschnitten und in der Übung 4.1. Flaschendreher mal anders nach Anleitung verwendet.



Ein Mädchen aus deiner Klasse schreibt dir viele Whats App Nachrichten, in denen sie von dir schwärmt und erzählt, was sie alles an dir bewundert.

Ein Mädchen, das du abends auf einer Party kennengelernt hast, schlägt dir vor, dich nach Hause zu begleiten. Sie ist 4 Jahre älter als du.

Du gehst mit zwei Freundinnen an einer Jungen Clique vorbei und sie rufen Euch hinterher: „Hey, was für sexy Hintern!“

Du bist mit ein paar Freunden verabredet und wartest auf sie. Plötzlich bläst dir ein Mädchen in den Nacken, geht weiter und sagt „Hi“.

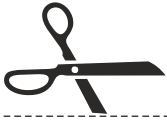
Auf einer Party redest du schon eine Weile mit einem Jungen, der dir gut gefällt. Er flüstert dir ins Ohr: „Ich möchte dich bald wiedersehen. Kommst du morgen zu mir?“

Ein paar Bauarbeiter machen gerade Mittagspause, als du mit deiner Freundin vorbeiläufst. Einer pfeift ihr hinterher und alle fangen an zu lachen.



Kopiervorlage 4.1. Ereigniskarten für die Jungengruppe

Die Ereigniskarten werden ausgeschnitten und in der Übung 4.1. Flaschendreher mal anders nach Anleitung verwendet.



Ein Junge rempelt dich im Zug an, fasst dir dabei an den Po und sagt mit einem Grinsen: „Hoppla, mein Fehler.“

Du stehst mit deiner Clique an der Bushaltestelle. Plötzlich kommt ein älterer Junge auf Eure Gruppe zu, legt den Arm um ein Mädchen und macht sofort ein Selfie. Er sagt „Danke“ und verschwindet sofort wieder.

Deine Freundin kommt gerade aus der Umkleidekabine: Sie hat einen Minirock und Trägertop an. Der Freund eines anderen Mädchens, das sich gerade umzieht, starrt deiner Freundin offensichtlich in den Ausschnitt und als sie sich umdreht auf den Po.

Du wartest mit ein paar Freunden auf den Bus. Als ein Mädchen an die Haltestelle kommt, fangen sie an zu kichern, zeigen auf das Mädchen und erklären lautstark, dass sie drei Jungen kennen würden, die schon Sex mit dem Mädchen hatten. Einer sagt dann noch: „Ob sie uns wohl auch ranlässt?“

Als du deine Freundinnen triffst, stehen sie kichernd beisammen und schauen auf ein Smartphone. Du siehst auf dem Smartphone das Foto eines Klassenkameraden, der sich scheinbar gerade umgezogen hat. An seinem verwirrten Gesichtsausdruck kannst du erkennen, dass er nicht um Erlaubnis gefragt wurde.

Du stehst im Park und wartest auf deine Freunde, mit denen du verabredet bist. Ein älteres Mädchen steht in der Nähe und mustert dich lange von oben bis unten. Als du sie direkt anschaust, sieht sie weg und tut als wäre nichts gewesen. Kaum konzentrierst du dich wieder auf die Richtung, aus der deine Freunde kommen, merkst du, dass sie dich schon wieder mustert.



**Wie fühlt sich
ein Mädchen
bzw. ein Junge
bei Anmachete und
Grenzverletzungen?**



**Wie fühlt sich ein Junge oder
Mädchen, wenn er / sie provoziert
und Grenzen verletzt?**

**Wie fühlt man sich, wenn man
so eine Demütigung
bei anderen hautnah mitbekommt?**



**Welche Gefühle haben
Mädchen und Jungen
beim schönen Flirten?**



Kopiervorlage 5.1. Sicherer Stand

Die Jugendlichen werden gebeten aufzustehen und die Augen zu schließen. Dann wird folgender der Text vorgelesen oder sinngemäß wiedergegeben.

„Stehe bequem. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Nimm wahr: wie dick und gepolstert ist die Sohle deines Schuhs? Dabei ist es hilfreich, wenn du dich ein wenig hin und her wiegst. Nach vorne, nach hinten, ein wenig nach rechts und links. Spürst du die Fußsohlen? Spürst du den Boden unter deinen Füßen? Unter den Fersen, unter dem Ballen und dazwischen spannt sich eine kleine Brücke – dein Fußgewölbe auf. Atme immer wieder ein und nutze das Einatmen um dich sachte aufzurichten. Nimm wahr: was machen deine Knie? Sind sie angespannt oder elastisch wie eine kleine Federung? Lass deine Knie gelöst. Vielleicht merkst du, wenn die Knie beweglich sind, wird deine Körpermitte auch freier. Probiere es aus. Freier und beweglich.

Lass nun dein Becken über den Knien kreisen. Probiere aus, in welche Richtungen du dein Becken bewegen kannst. du kannst es kippen und aufrichten. Mal wird der Rücken gerade, mal spürst du mehr dein Hohlkreuz.

Wo ist deine Mitte? Stell dir vor, dein Becken ist wie eine Schale. Am Becken beginnt die Wirbelsäule, sie ist eine lange Gliederkette, wie eine Perlenschnur. Bewege diese Perlenschnur von unten nach oben, zwischen deinen Schulterblättern durch und schließlich bist du am oberen Ende. Da kannst du mit deinem Kopf nicken oder ihn vorsichtig nach hinten wiegen oder drehen. Du kannst die ganze Wirbelsäule drehen und bewegen, nach hinten, zur Seite. Probiere aus, wie weit Du ohne Anstrengung kommst. deine Füße verbinden dich mit dem Boden.

Wandere weiter zu deinen Schultern. Große kugelige Gelenke. Mach sie locker, indem du sie sanft bewegst. Sei aufmerksam dafür wie du stehst. Gibt es einen Unterschied zwischen der rechten Seite und der linken? Schwinge deine Arme wie ein Pendel vor und zurück. Nimm ihr Gewicht wahr. Das Gewicht der Arme zieht an den Schultern und dehnt sie, wenn wir es zulassen.

Genieße eine Weile diesen ruhigen Stand.

Möchtest du dich noch mehr mit dem Boden verbinden? Dann kannst du dir vorstellen, der Boden wäre fester, warmer Sand und du machst deine Fußabdrücke. Nimm wahr, ob du die eine oder andere Stelle bewegen möchtest, dann tu das ruhig. Da stehst du nun in deiner ganzen Größe.

Wenn du dir nun innerlich den Satz sagst: „Ich stehe... Punkt... Punkt... Punkt.“

Wie würde er weitergehen? Ich stehe..... schau welches Wort dir in den Sinn kommt.

Öffne nun wieder deine Augen.“

Im Stehen gibt es eine Runde und jede und jeder, der bzw. die das möchte, sagt ihren bzw. seinen Satz zu Ende. Es ist ok, wenn jemand seinen oder ihren Satz nicht laut sagen möchte.

Nach der Runde überlegt die Gruppe gemeinsam:

- Wie gefällt dir der stabile Stand?
- Welches Wort, welcher Satz passt für dich am besten?

„Wir machen uns gegen Belästigung stark!“

Was ist bei Belästigung zu tun?

Hinschauen!

Was geschieht? Ist das okay?

Zeigen: „Ich sehe Dich / Euch!“

Fragen: „Ist alles in Ordnung?“

**Gemeinsam die Situation verlassen
oder Hilfe holen!**