

#UNDDU?

DAS MAGAZIN FÜR JUGENDLICHE, DIE HINSCHAUEN.

WAS HEISST HIER SEXUELLE GEWALT? – Wissen, was abgeht. / **COOL ODER NICHT COOL?!** – Lasst uns über Grenzen sprechen. / **SRY** – Tipps & Tricks fürs Sorrysagen / **LET'S TALK ABOUT ...** – Sextortion, Sharegewaltigung – Mach den Vokabel-Check!



3 Editorial

Feature

4 Was heißt hier sexuelle Gewalt?

Wissen, was los ist!

16 Und ... Action!

Was tun bei sexueller Gewalt?

Let's talk about ...

6 ... sexuelle Gewalt

Jetzt mal Klartext!

7 Kurz erklärt!

Sextortion, Sharegewaltigung –
Mach den Vokabel-Check!



8

Cool oder nicht cool?!

Wie schätzt du die Lage ein?

Interview

10 Nachgefragt! – Interview mit Julia von Weiler

Und wer trägt jetzt die Verantwortung?

How to

12 SRY

Tipps & Tricks fürs Sorrrysagen.

Mach dich stark!

14 Wir machen uns stark gegen sexuelle Gewalt!

@sophodph, @noah.sari ...
sprechen über das Thema sexuelle Gewalt. Mach mit!

Support

18 Warum nach Hilfe fragen eine gute Idee ist.

ÜBER SEXUELLE GEWALT ...

... zu sprechen ist nicht einfach. Viele fürchten sich vor dem Thema und tun so, als sei es gar nicht da. Wenn ich aber höre, dass jeder zweite Teenager direkt oder indirekt betroffen ist, kann ich meine Augen nicht verschließen.

Durch meine Arbeit bei „Innocence in Danger e.V.“ habe ich erkannt, wie wichtig es ist, dass wir über sexuelle Gewalt sprechen. Wir, die Jugend, haben das Recht, in einer Welt aufzuwachsen, in der unsere Klassenzimmer, Sportvereine und Spielplätze sicher sind. Wir haben **das Recht, um die Gefahren zu wissen**, denen wir ausgesetzt sind, wenn wir online chatten. Und wir haben **die Verantwortung, aufeinander aufzupassen**. Dafür brauchen wir die Unterstützung von Erwachsenen, die uns das nötige Handwerkszeug geben, damit wir uns besser schützen können.

Die Initiative #unddu? hat das Ziel, das Problembewusstsein für sexuelle Gewalt zu erhöhen und neue Räume für Diskussionen zu schaffen. Damit das klappt, brauchen wir mehr informierte Jugendliche, Eltern, Lehrer*innen und Fachkräfte, die sich auf unsere Initiative einlassen.



Wenn wir uns informieren und uns gegenseitig helfen, können wir die sexuelle Gewalt unter Jugendlichen stoppen. Gemeinsam haben wir die Chance, etwas zu verändern. Ich hoffe, dass dir unser **#unddu?**-Magazin dafür als **Augenöffner und Gesprächsanstoß** dient.

Ich mache mich stark gegen sexuelle Gewalt, **#unddu?**

Sebastian Garcia für das Team von Innocence in Danger e.V.

Was heißt hier sexuelle Gewalt?

WISSEN, WAS LOS IST!

Es kann überall passieren.

Jeder und jedem. Viele Jugendliche machen Erfahrungen mit sexueller Gewalt. Mehr als jede*r Zweite zwischen 14 und 16 Jahren ist davon betroffen – das fanden Forscher*innen der Philipps-Universität Marburg und der Justus-Liebig-Universität Gießen in Umfragen heraus. Damit wir uns

wirklich gegen sexuelle Gewalt stark machen können, müssen wir mehr darüber wissen. Wo wird sexuelle Gewalt ausgeübt? Wie häufig und auf welche Art und Weise? Wer wird zum Ziel sexueller Gewalt und unter welchen Bedingungen? Wer gut informiert ist, schaut genauer hin. Auf sich und auf andere.

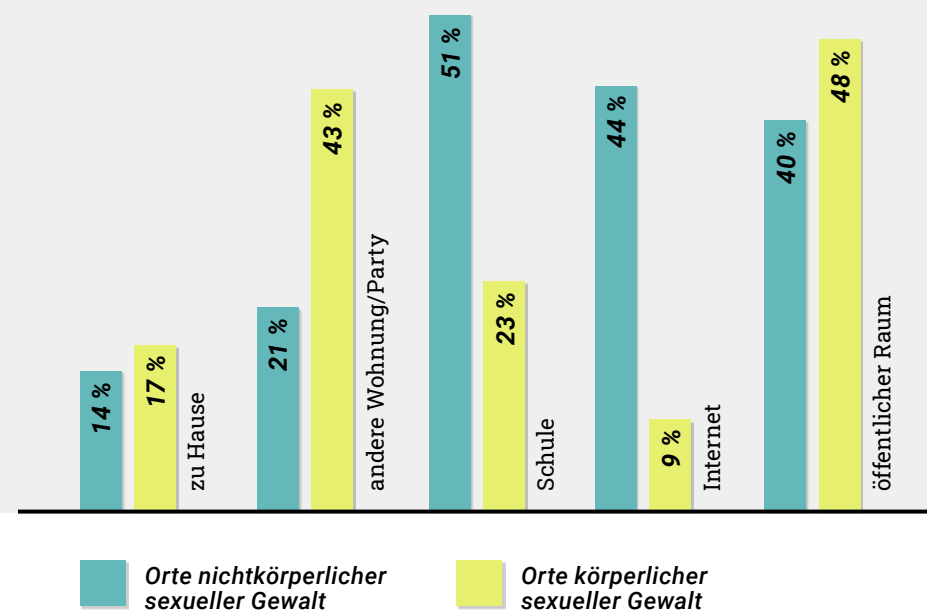
Schulen ...

... sind der Ort, an dem am häufigsten nichtkörperliche sexuelle Gewalt ausgeübt wird.

Nichtkörperliche sexuelle Gewalt sind z. B.:

Kommentare, Beleidigungen, Witze, Gesten. Auch Anmachen auf Social Media und gegen den eigenen Willen gepostete intime Fotos oder z. B. die berühmten Dickpics gehören dazu.

WO WIRD SEXUELLE GEWALT AUSGEÜBT?



Nur 33 %

der Jugendlichen, die in ihren Beziehungen Gewalt erlebt haben oder Zeug*innen gewalttätiger Beziehungen wurden, vertrauen sich einer anderen Person an.

86 %

der Jugendlichen haben schon mal sexuelle Gewalt beobachtet. In der Mehrzahl sind Mädchen betroffen. Fast ein Drittel der Mädchen musste sogar schon Erfahrungen mit körperlichen Grenzverletzungen machen.



Let's talk about ... sexuelle Gewalt

JETZT MAL KLARTEXT!

Wir müssen reden. Und zwar über sexuelle Gewalt. Um Situationen oder Handlungen zu beschreiben, haben wir uns auf bestimmte Wörter und Begriffe geeinigt. Weißt du, um was es

geht, wenn deine Mitschülerin von „Catcalling“* spricht? Wahrscheinlich! Aber was bedeutet eigentlich Sextortion? **Mach den Vokabel-Check!**

* Catcalling: Sexualisiertes Hinterherrufen oder -pfeifen

! KURZ ERKLÄRT

Sextortion:

Eine sexuelle Erpressung. Es wird angedroht, intime Bilder oder Videos einer Person zu veröffentlichen.

Sharegewaltigung:

Unerlaubtes Weiterverbreiten intimer Fotos oder Videos auf Social Media oder in Instant Messengern.

Cybergrooming:

Wenn sich Personen auf Social Media oder in Chats von Online-Spielen an Kinder ranmachen, sie manipulieren, um sie zu missbrauchen.

Revenge Porn:

Wenn intime Fotos oder Videos ohne Zustimmung der gezeigten Person veröffentlicht werden, um sich an ihr zu rächen.



Wie schätzt du die Lage ein?

COOL ODER NICHT COOL?!

Lasst uns über Grenzen sprechen!
Wenn es um sexuelle Gewalt geht, ist eine Situation nicht immer gleich auf den ersten Blick schwarz oder weiß.

Manchmal muss man schon genauer hinsehen oder sich mit Freund*innen dazu austauschen. **Cool oder nicht cool?! Wie schätzt du die Lage ein?**



Die ganze Story gibt's hier:



<https://kurze.links.de/oor>

Spoileralarm!

Hier gibt's die Antwort.

Es ist nicht okay, intime Bilder auf Social Media zu teilen, ohne den anderen vorher ausdrücklich um Erlaubnis zu fragen. Fotos dieser Art sind und bleiben privat.

UND WER TRÄGT JETZT DIE VERANTWORTUNG?

Bei sexuellen Grenzüberschreitungen oder Gewalt gibt es nicht nur Opfer und Täter*in. Oft beobachten Mitschüler oder Freundinnen eine Situation, ohne einzugreifen. Oder sie werden sogar – bewusst, aber

vielleicht auch unbewusst – zu Mit-täter*innen. Wer trägt eigentlich die Verantwortung? Antwort darauf hat Julia von Weiler, Psychologin, Autorin und Vorstand von Innocence in Danger e.V.

Interview mit Julia von Weiler

Verantwortung für eine Tat kann nur übernehmen, wer sich seiner Schuld bewusst ist. Richtig?

Das mit der Schuld ist ja so eine Frage. Das würde ich nicht als Erstes fordern. Wichtig ist, sich seiner Verantwortung bewusst zu sein. Also zu wissen, ich trage die Verantwortung für das, was ich tue. Wenn uns etwas total unangenehm ist oder wir sogar wissen, dass wir etwas wirklich falsch gemacht haben, versuchen wir diese Verantwortung oft auf andere zu schieben.

Können auch Betroffene Schuld an einem sexuellen Übergriff haben?

Nein, Opfer sind niemals schuld daran, wenn jemand ihnen sexuelle Gewalt antut. Es kann durchaus sein, dass sie Risiken eingehen. Dafür müssen sie natürlich Verantwortung übernehmen. Das bedeutet aber NICHT, dass sie deshalb schuld sind, wenn eine andere Person ihr Risiko ausnutzt und ihnen sexuelle Gewalt zufügt.

Zwei Drittel aller Jugendlichen haben schon einmal sexuelle Gewalt beobachtet und nichts dagegen unternommen. Werden sie dadurch zu Mittäter*innen?

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. Aber ja – wenn ich bewusst wegschauen, nix tue, dann fördere ich blöderweise Gewalt und gewalttätiges Verhalten. Die schweigende Masse hilft immer nur einer Person, dem

Täter oder der Täterin, und schwächt die Betroffenen. Häufig wissen Jugendliche – oder auch wir Erwachsenen – aber leider nicht, was sie tun können, oder haben Angst.

Was kann man tun, wenn man sexuelle Gewalt unter Jugendlichen beobachtet? Wie kann man helfen?

Wichtig ist, damit nicht alleine zu bleiben, sondern sich und dem/der betroffenen Jugendlichen Hilfe zu holen. Ja – auch dann, wenn das Mädchen oder der Junge das nicht möchte. Sexuelle Gewalt hat häufig schwerwiegende Folgen. Dem können wir alle nur begegnen, wenn wir darüber sprechen. Jede*r zweite Jugendliche erlebt sexuelle Gewalt durch andere Jugendliche. **JEDE*R ZWEITE!** Damit das nicht so bleibt, machen wir uns gemeinsam stark. **#UNDDU?**

! KURZ ERKLÄRT

Victim Blaming:

„Hast du nein gesagt?“, „Hattest du getrunken?“, „Kein Wunder bei dem kurzen Rock!“ – solche und ähnliche Fragen oder Kommentare bekommen viele Opfer sexueller Übergriffe zu hören, wenn sie über die Tat sprechen. Damit wird ihnen mindestens eine Mitschuld an der Tat gegeben. Oft findet sogar eine richtige Schuldumkehr statt.

Schon gewusst? Das Weiterleiten von Fotos und Videos, die sexuelle Grenzverletzungen und Gewalt zeigen, ist verboten!



<https://dejure.org/gesetze/StGB/184c.html>

SRY – SORRY SAGEN. GAR NICHT SO EINFACH?

OK, es ist passiert. Du hast jemanden verletzt und er/sie ist traurig. Dich plagt vielleicht schon das schlechte Gewissen. Elephant in the room. Wie kommst du aus dieser Situation wieder heraus? Eigentlich ganz einfach: mit einem Sorry. Entschuldigst du dich für eine Grenzverletzung oder

Tat – also als „Täter oder Täterin“–, gibst du der/dem Betroffenen die Möglichkeit, das zu verarbeiten und vielleicht sogar damit abzuschließen. Aber warum scheitern wir eigentlich so oft beim Sorrysagen? **Mit diesen Tipps kann es besser klappen.**

- #1** Das Wichtigste zuerst: **Eine Entschuldigung muss ehrlich sein.**
- #2** Um mich zu entschuldigen, muss ich **aktiv auf mein Gegenüber zugehen**. Am besten verabrede ich mich dazu.
- #3** Es ist emotional. Es hilft, **dich in die Gefühle des/der anderen hineinzuversetzen**. So findest du beim Sorrysagen die richtigen Worte.
- #4** Hier hat nur eine*r so richtig Mist gebaut. Wenn du Sorry sagst, solltest du dich deshalb immer auf das konzentrieren, was du getan hast, und **immer nur von dir selbst sprechen**. **Beende eine Entschuldigung nie mit einem ‚aber‘.**
- #5** Verantwortung übernehmen heißt auch – falls möglich –, **den Schaden wiedergutzumachen**.
- #6** Ob die Entschuldigung überhaupt angenommen wird, entscheidet dein Gegenüber. Gib der/dem Betroffenen **ausreichend Zeit, die Entschuldigung anzunehmen**.



Entschuldigung angenommen?
Warum es uns oft schwerfällt, eine Entschuldigung zu akzeptieren, erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe von #UNDDU?



Mach dich stark!

WIR MACHEN UNS STARK GEGEN SEXUELLE GEWALT!



@KATIE_AENDERSON

Ich bin nicht abhängig –
schon gar nicht von
fremden Leuten! #unddu?



@SOPHODOPH

Dickpics bring ich
zur Anzeige! #unddu?



@LOUISADELLERT

Ich geh auf Nummer
sicher! #unddu?



@HENDRIKGIESLER

Ich lass mich nicht mehr verfolgen,
sondern bring mich in Sicherheit und
such mir Hilfe! #unddu?



@MELINAOPHELIA

Ich gehe offen gegen
Catcalling vor! #unddu?



@STELLASOWA

Ich rede offen über meine
Grenzen! #unddu?



kurzelinks.de/z5cg

Schaue alle Videos!

- #1 QR-Code scannen
- #2 Handy auf die Seite drehen
- #3 Handy hier ablegen
- #4 Playlist durchklicken
und starke Statements
ansehen

#UNDDU?

Unter dem Hashtag #unddu? wollen wir mit euch diskutieren: Was könnt ihr tun, wenn ihr von sexueller Gewalt betroffen seid? Wie könnt ihr euch und anderen helfen? Und was macht ihr, wenn ihr selbst sexuelle Gewalt ausgeübt habt?



Besucht uns auf Facebook oder Instagram und teilt eure Gedanken!

@IIDDeutschland @iiddeutschland



Dos & Don'ts

UND ... ACTION!

→ Das kannst du zum Beispiel tun, wenn du dich sexuell belästigt fühlst:

- Es kann hilfreich sein, der Person, die die Belästigung gemacht hat, zu sagen, dass sie aufhören soll. Manchmal reicht das, aber nicht immer.
- Sprich andere Personen an, damit sie dir helfen. Gibt es eine*n Elternteil, Verwandten, Trainer*in oder Lehrer*in, mit dem/der du reden kannst?
- Halte fest, was passiert ist, durch Fotos, Videos oder Chatverläufe, und prüfe, was du zur Anzeige bringen kannst.

→ So kannst du Betroffenen direkt helfen:

- Schau genau hin.
- Mache andere darauf aufmerksam. Auch als Zeug*in bist du nicht allein.
- Sprache den/die Täter*in auf sein/ihr Verhalten an.
- Wenn du dich nicht traust, den/die Täter*in direkt anzusprechen, störe ihn/sie bei der Tat. Du kannst z. B. nach der Uhrzeit fragen.
- Hole Hilfe, zum Beispiel bei einer/m Freund*in oder Lehrer*in.
- Frage die belästigte Person im Nachhinein am besten, ob alles in Ordnung ist. Damit drückst du unter anderem dein Mitgefühl aus.

→ Das solltest du beachten, wenn dir jemand von einem grenzverletzenden Erlebnis erzählt:

- Überlege dir, was der/dem Betroffenen jetzt hilft.
- Es ist in Ordnung, Täter*innen wissen zu lassen, dass ihre Handlungen nicht ok sind.
- Besprecht gemeinsam Handlungsoptionen. Benötigt ihr Unterstützung?
- Gib acht auf dich: Mach den Schmerz des anderen nicht zu deinem eigenen.

Hier geht's zum
Hilfeportal Sexueller
Missbrauch:



www.hilfeportal-missbrauch.de



WARUM NACH HILFE FRAGEN EINE GUTE IDEE IST:

Wer **Opfer** von Grenzüberschreitungen und sexueller Gewalt wurde, hat oft mit **körperlichen oder psychischen Folgen** zu kämpfen. Meistens sind die Betroffenen damit allein – nur jede*r Dritte vertraut sich einer anderen Person an. Warum ist das eigentlich so? Scham und Schuldgefühle überschatten oft das Bedürfnis, sich mit jemandem über das Geschehene auszutauschen. Oder man ist sich nicht sicher, ob die Tat „schlimm genug“ war,

um nach Hilfe zu fragen. Hier gilt: **Kein Problem ist zu klein oder zu groß, um darüber zu sprechen.** Und je eher man das tut, desto besser. Denn wenn Schlimmes passiert ist, belastet es Betroffene häufig länger oder vielleicht sogar erst zu einem späteren Zeitpunkt. **Hilfsangebote von Profis zu nutzen, ist übrigens eine besonders gute Idee.** Die wissen genau, was zu tun ist.



Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Nummer gegen Kummer: 116 111



Juuport WhatsApp-Chat:

www.juuport.de/beratung/messenger-beratung

Jugendnotmail:

www.jugendnotmail.de/#c5

bke-Jugendberatung:

www.jugend.bke-beratung.de/views/chat/sprechstunde.html



Save me online:

beratung@save-me-online.de

bke-Jugendberatung:

jugend.bke-beratung.de/views/system/anmelden.html



Innocence in Danger:

www.innocenceindanger.de

Hilfeportal Sexueller Missbrauch:

www.hilfeportal-missbrauch.de

Informationsportal für geflüchtete
Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren:

www.refu-tips.de



Nicht vergessen: Du hast jedes Recht auf Unterstützung!



Innocence in Danger e.V.

Holtzendorffstraße 3

14057 Berlin

Phone: +49 30 - 3300 75 38

Fax: +49 30 - 3300 75 48

info@innocenceindanger.de

www.innocenceindanger.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

innocence
DANGER