

#UNDDU?

MAGAZIN FÜR JUGENDLICHE, DIE HINSCHAUEN

LGBTQIA+ JUGENDLICHE UND SEXUELLE GEWALT – Wissen, was los ist! /
LET'S TALK ABOUT ... QUEERNESS – Jetzt mal Klartext! / **NACHGEFRAGT BEI
GEA** – Nur ein Ja ist ein Ja. / **GEFÜHLE BESSER VERSTEHEN** – Was ist Scham
und wie überwindest du sie? / **BE CREATIVE** – Bring deine Gefühle auf's Papier.

Schwerpunkt: LGBTQIA+



INHALT

Wir richten uns mit #UNDDU? an ALLE Jugendlichen. Deshalb benutzen wir im Text den sogenannten Gender-Stern*, zum Beispiel bei Freund*innen. Der Stern bedeutet, dass alle gemeint sind: weiblich, männlich und andere Geschlechter oder wie man sich eben selbst definieren möchte.

3 Editorial

Schwerpunkt

4 **LGBTQIA+ Jugendliche und sexuelle Gewalt**

Wissen, was los ist!

Kurz erklärt

6 **Let's talk about ... Queerness (Diversity, Loverboys etc.)!**

Jetzt mal Klartext!



8 **Story**

Wie schätzt du die Lage ein? (Diversity, Loverboys etc.)

Cool oder nicht cool?!

Interview

10 **Nachgefragt! – bei Gea**

Nur ein Ja ist ein Ja – aber das kann sich auch verändern.

Special

12 **Gefühle besser verstehen!**

No Shame – Was ist Scham und wie überwindest du sie?

14 **Be creative!**

Bring deine Gefühle auf's Papier!

Connect

16 **Bystander**

Nichtstun ist keine Option!

Support

18 **Frag nach Hilfe!**

LGBTQIA+ UND SEXUELLE GEWALT?!

Das Erwachsenwerden ist eigentlich kompliziert genug! Zusätzlich machen feste Vorstellungen der Gesellschaft über Eigenschaften, Verhaltensweisen und Vorlieben es vielen Jugendlichen noch schwieriger.

Dabei geht es um mehr als die üblichen Kategorien. Viele Jugendliche stellen sich Fragen wie: Fühle ich mich hingezogen zu Jugendlichen des gleichen oder des anderen Geschlechts? Oder vielleicht zu beiden? Kann es sein, dass ich mich als Junge fühle, obwohl ich bisher als Mädchen groß geworden bin? Diese Vielfalt auszuleben, fällt nicht leicht und wird durch die Gesellschaft oft erschwert. Viele schämen sich dafür oder haben Angst vor Ausgrenzung. Es braucht Mut und Aufklärung, denn queere Jugendliche erleben immer noch viele Vorurteile sowie Diskriminierung und sind besonders häufig von sexueller Gewalt betroffen.

Wir von Innocence in Danger machen uns stark gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen – unabhängig von der sexuellen Orientierung und der geschlechtlichen Identität.



In dieser Ausgabe geht es um diese Fragen:
Wofür steht eigentlich LGBTQIA+?
Wo liegen Eure individuellen Grenzen?
Und wie könnt Ihr euch füreinander einsetzen,
gerade wenn Ihr eine grenzüberschreitende
Situation miterlebt?

Wir machen uns stark für sexuelle und
geschlechtliche Vielfalt! **#UNDDU?**

**Mirella Morr für das Team von Innocence
in Danger e.V.**

WISSEN, WAS LOS IST!

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wen man liebt und welchem Geschlecht man sich zuordnet. Vielfalt ist ganz natürlich. Trotzdem sind Jugendliche aus der LGBTQIA+-Community besonders oft von Vorurteilen und Diskriminierung betroffen. Zusätzlich machen viele queere Jugendliche Erfahrungen mit sexueller Gewalt. Fast jedes dritte homo- oder bisexuelle Mädchen hat schon einen sexuellen Übergriff erlebt. Gerade für queere Jugendliche ist es schwierig, sich danach einer anderen Person anzuvertrauen. Zu groß ist die Angst, abgelehnt zu werden. Umso wichtiger ist es, aufeinander aufzupassen und genau hinzusehen, was los ist. Mach mit!



In Schulen ...

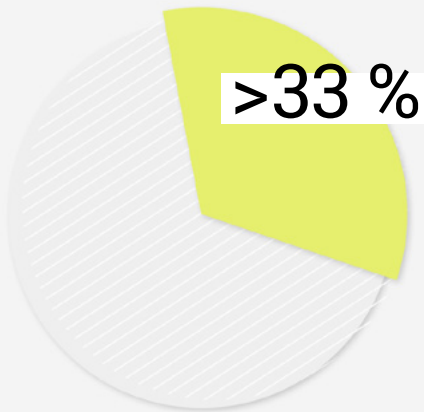
... erleben queere Jugendliche besonders häufig **nichtkörperliche sexuelle Gewalt**. Über 95 % der Lehrkräfte berichten von Witzen, Beschimpfungen und Gesten mit sexuellen Anspielungen. Hast du das auch schon einmal selbst erlebt oder auf dem Schulhof beobachtet?

Mach dich stark gegen sexuelle Gewalt!

WIE HÄUFIG MACHEN LGBTQIA+ - JUGENDLICHE ERFAHRUNGEN MIT SEXUELLER GEWALT?

nichtkörperliche sexuelle Gewalt

Quelle: Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI)
„Coming out – und dann...?“, 2017, N= 2.217



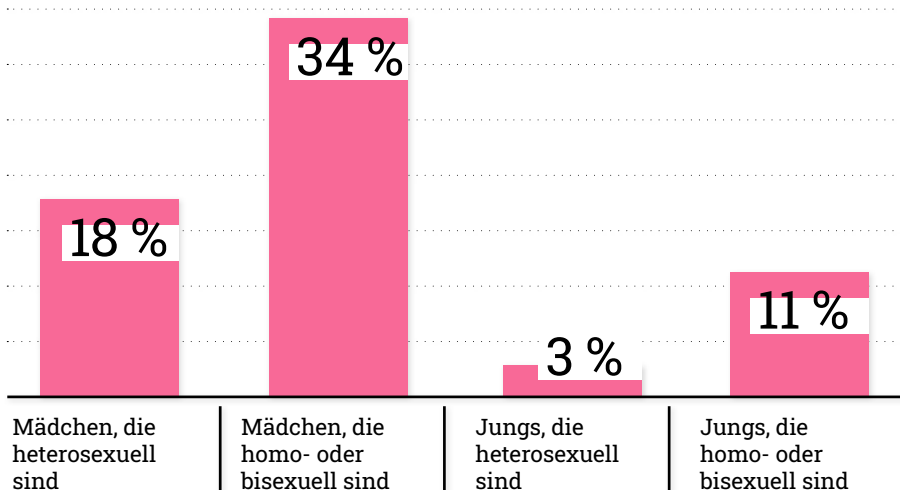
Mehr als ein Drittel der befragten LGBTQIA+ Jugendlichen werden in der Öffentlichkeit sexuell belästigt oder beleidigt.

Bei den **lesbischen & trans*weiblichen**

Jugendlichen sind es sogar 50%!

körperliche sexuelle Gewalt

Quelle: BZgA-Repräsentativstudie „Jugendsexualität 9. Welle“ Befragung 2019, N= 6.032, 14-25 Jahre



JETZT MAL KLARTEXT!

Sprichst du queer? Um sexuelle und geschlechtliche Vielfalt zu beschreiben, wird oft der Begriff LGBTQIA+ verwendet. Dabei handelt es sich um eine Abkürzung aus einzelnen englischen Wörtern. Weißt du, wofür die 7 Buchstaben stehen und was sie bedeuten? **Mach den Vokabel-Check!**

L

Lesbian {lesbisch}

Als lesbisch werden Frauen bezeichnet, die sich zu anderen Frauen hingezogen fühlen.

G

Gay {schwul}

Als schwul werden Männer bezeichnet, die sich zu anderen Männern hingezogen fühlen.

B

Bisexual {bisexuell}

Bisexuell ist eine Person, wenn sie sich zu Menschen zweier Geschlechter hingezogen fühlt.

! KURZ ● ERKLÄRT

T

Transsexual/Transgender {transsexuell oder transident}

Transsexuelle Menschen identifizieren sich **nicht** mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Das Wort ‚transgender‘ schließt auch Menschen ein, die weder männlich noch weiblich sind.

Q

Queer {schwul, homosexuell}

Unter dem Begriff „queer“ werden alle Menschen zusammengefasst, die anders lieben oder fühlen als heterosexuelle Menschen.

I

Intersexual {intersexuell}

Bei intersexuellen Menschen kann man nicht eindeutig bestimmen, ob ihr Körper männlich oder weiblich ist, zum Beispiel wegen ihrer Organe oder Hormone.

A

Asexual {asexuell}

Eine asexuelle Person fühlt keine oder wenig sexuelle Anziehung zu anderen Menschen.

+

+

Natürlich gibt es noch viel mehr sexuelle Orientierungen und Formen von geschlechtlichen Identitäten. Das „Plus“ hilft, niemanden auszuschließen.

Wie schätzt du die Lage ein?

COOL ODER NICHT COOL?!

Was zu weit geht, geht zu weit. Aber wo ist eigentlich die Grenze, ab der es richtig weh tut? Das ist gar nicht so einfach, denn jeder Mensch empfindet hier anders. Es hilft also nur, bei jeder Situation ganz genau hinzusehen.

Wie schätzt du die Lage ein? Cool oder nicht cool?



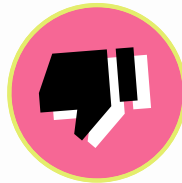


Die Story:

Die Jugendlichen Sam, Lucy, Samira und Leo sind eine queere Freundesgruppe. Sie vertrauen sich intime Dinge an und albern auch gemeinsam herum. Als Sam einmal so richtig in Fahrt ist, reißt er Witze darüber, dass Leo und Samira noch so unerfahren sind.



COOL



NICHT COOL

Schau dir die ganze Story an!



qrco.de/bdAeFT

Hier gibt's die Antwort.

Auch Bemerkungen, die vielleicht als Spaß gemeint sind, können verletzen. Dort, wo du selbst deine Grenze ziehst, ist sie bei der anderen Person vielleicht schon überschritten. Außerdem ist es normal und gut, dass jede*r Jugendliche die eigenen Erfahrungen im persönlichen Tempo macht.

NUR EIN JA IST EIN JA – ABER DAS KANN SICH AUCH VERÄNDERN.



Interview mit Gea

→ **28 Jahre alt, lebt in Berlin**

→ **hat bei „Princess Charming“
teilgenommen**

→ **ist nichtbinär genderfluid**

**Gea, wann und wie hast du erkannt,
dass du nichtbinär und genderfluid bist?
Was bedeutet es für dich?**

Vor ca. 8 Jahren habe ich zum ersten Mal von dem Label nichtbinär gehört. Viele Friends haben sich damals als nichtbinär geoutet und ich habe mich zum ersten Mal bewusst mit meiner Geschlechtsidentität auseinandergesetzt. Heute label ich mich als nichtbinär genderfluid. Das heißt, mein Geschlecht ist fließend, an manchen Tagen bin ich eher Richtung männlich und an manchen Tagen eher Richtung weiblich. Die meiste Zeit bin ich einfach irgendwo dazwischen.

Fühltest du dich gut unterstützt bei deiner Reise? Was wünschst du dir?

Meine Familie versteht es leider nicht. Da ich bei meinem Outing Anfang 20 war und nicht mehr zuhause wohnte, war ich nicht so abhängig von ihrer Reaktion. Ich habe mir mit meinen Friends eine eigene Familie aufgebaut, in der jede Person so sein kann, wie sie ist. Es ist wichtig, sich als queere Person mit anderen queeren Menschen zusammen zu tun und sich gegenseitig zu unterstützen. Zum Vernetzen gibt es auch queere Anlaufstellen.

Glaubst du, dass queere Jugendliche besonders verletztlich sind, Opfer sexueller Gewalt durch Gleichaltrige zu werden?

Auf jeden Fall! Wenn man jung ist und noch nicht gelernt hat, dass man nein sagen darf, dass man währenddessen seine Meinung ändern darf, und dass das respektiert werden muss, ist es schwierig dafür einzustehen. Dazu kommt, dass viele queere Jugendliche noch nicht geoutet sind, sich unsicher fühlen und generell vulnerabel sind und nicht wissen, wo sie sich Hilfe holen können.

Wie bist du als jugendlicher Mensch sexuellen Grenzverletzungen begegnet und wie begegnest du ihnen heute als erwachsene Person?

Mir wurde früher nicht erklärt, dass ich nein sagen darf, wenn ich keine Lust (mehr) habe. Ich habe viele Dinge über mich ergehen lassen, auf die ich eigentlich keine Lust hatte. Heute weiß ich genau, wo meine Grenzen sind und was ich will. Ich finde, vor jeder intimen Begegnung sollte man sich Gedanken dazu machen und sich mit der anderen Person darüber austauschen. Und ganz wichtig, man darf auch seine Meinung währenddessen ändern und das muss in allen Fällen akzeptiert werden.

Was möchtest du Jugendlichen mit auf den Weg geben?

Nur ihr selbst dürft über euren Körper und euer Leben bestimmen. Niemand anderes. Holt euch Hilfe von professionellen Menschen, es wird euch immer jemand zuhören und helfen. Nur ein Ja ist ein Ja.

NO SHAME!

In der Jugend schämen wir uns für viele Dinge. Das eigene Aussehen, der Körper und die Stimme verändern sich. Wir sagen oder tun Dinge, die gar nicht so gemeint waren und uns später unglaublich peinlich sind. Das ist ganz normal. **Aber** die eigenen Vorlieben, die Sexualität und Wünsche sollten nichts sein, wofür man sich schämen muss. Wir sagen: **No shame!** Hier erfährst du, was Scham überhaupt ist und wie wir lernen, sie loszuwerden. Bleib einfach cool!

→ Was ist Scham?

Scham ist das Gefühl, das entsteht, wenn man sich vor anderen Menschen in einer peinlichen Situation befindet. Das Gefühl kann unterschiedlich stark sein – es reicht von Verlegenheit bis zu tiefer Demütigung oder Bloßstellung.

→ Was löst Scham aus?

Scham entsteht immer im Austausch mit anderen Menschen. Dabei ist es egal, ob wir uns eine bestimmte Situation nur vorstellen oder ob sie uns tatsächlich passiert. Scham hat meist etwas mit uns selbst tun, aber auch damit, wie wir aufgewachsen sind. Durch Erfahrungen und Erwartungen anderer lernen wir erst, uns für bestimmte Dinge zu schämen.

→ Warum schämen wir uns?

Wir schämen uns, weil wir eine negative Reaktion aus unserem Umfeld befürchten oder bekommen haben. Wir können uns für unser Verhalten, für unseren Körper, unsere Sexualität oder für fehlenden Erfolg schämen. Viele Jugendliche schämen sich auch, wenn sie das Gefühl bekommen, irgendwie anders zu sein.

—> **Warum werden wir rot, wenn wir uns schämen?**

Das liegt an unserem Nervensystem, das beim Schämen durchdreht. Es gibt der Gesichtshaut den Befehl, sich zu weiten. Dadurch füllt sie sich mit mehr Blut und unser Gesicht wird rot.

—> **Kann Scham nützlich sein?**

Auch wenn du es nicht glaubst – Scham kann sogar gute Seiten haben. Sie schützt unsere Grenzen und sorgt dafür, dass wir die Grenzen anderer nicht überschreiten.

—> **Was kannst du tun, um Scham wieder loszuwerden?**

Scham ist ein unangenehmes Gefühl, das wir in bestimmten Situationen empfinden – und das ist okay so. Trotzdem gibt es Wege, sich seiner eigenen Scham zu nähern und sie leichter zu überwinden.

#1 **Erinnere dich an die Situation, die Scham in dir ausgelöst hat. Was genau ist schiefgelaufen und war es wirklich so schlimm? Werde dir bewusst, wovor du eigentlich Angst hast.**

#2 **Schämst du dich für deine Eigenheiten oder dein Aussehen? Keiner ist perfekt und du musst nicht jedem gefallen.**

#3 **Wenn dir etwas passiert ist, für das du dich schämst, vertraue dich einem/r Freund*in an. Lacht gemeinsam, unternimmt etwas, das dir gut tut. Du schämst dich für einen Fehler? Probier's mit einer Entschuldigung.**



Übrigens: Umso mehr wir versuchen, unsere Scham zu überspielen, desto stärker wird das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben.



Be creative!

BRING DEINE GEFÜHLE AUF'S PAPIER!

Künstler*innen finden in starken Gefühlen wie Trauer, Wut, Verliebtsein oder auch Scham oft Inspiration für neue Werke. Die eigenen Gefühle mit kreativen Mitteln auszudrücken, kann auch helfen, sie loszulassen. Was bewegt dich? **Gestalte eine Collage zu einem starken Gefühl von dir!**



Du möchtest weiter
kreativ werden?
Hier geht's zum
Stop-Motion-Tutorial!



 qrco.de/bdXtVe



#1

Schnapp dir:

- ein Stück Pappe (Rückseite eines Schulblocks, Versandkarton, Rückseite Müslikarton oder ähnliches)
- Schere und Kleber
- alte Zeitungen, Zeitschriften, Postkarten oder drucke, falls möglich, Motive von Pinterest aus.

#2

Erinnere dich ...

... an ein Gefühl, das du sehr stark empfunden hast.
Wo und mit wem warst du zusammen? Warst du in der Schule, beim Sport, mit Freund*innen oder Familie? Was hast du gefühlt?

#3

Suche dir ...

... aus deinen bereitgelegten Materialien eine Person heraus, die für dich stehen könnte. Sie muss nicht aussehen wie du, sie kann auch ein anderes Geschlecht haben oder ein Tier sein.

#4

Schneide jetzt ...

... das Bild der Person oder des Tieres aus und in der Mitte durch.
Klebe es mit einer Lücke mittig auf den Karton.

#5

Wähle aus ...

... deinen Materialien verschiedene Bilder, Formen, Farben oder auch Schlagwörter und ganze Sätze aus. Diese sollen deine Gefühle oder die Situation umschreiben, an die du vorhin gedacht hast.
Klebe sie in den Spalt und um das zentrale Bild, das dich darstellt.

#6

Sei kreativ ...

... und füge, wenn du magst, weitere Dinge hinzu: Sticker, Glitzer, getrocknete Blüten, Federn, Perlen und Muscheln.
Oder zeichne selbst etwas dazu. Fang einfach an und denke nicht zu viel nach!



Bystander

NICHTSTUN IST KEINE OPTION!

Bei einer sexualisierten Grenzverletzung oder bei sexueller Gewalt unter Peers – also Gleichaltrigen, zum Beispiel Jugendlichen – gibt es neben Opfer(n) und Täter*in(nen) häufig Personen, die den Vorfall beobachten, mitbekommen oder davon erzählt bekommen: **die Bystander (englisch für Zuschauer*innen)**.

Auch Bystander sind Teil des Geschehens – ganz ungefragt. Das macht die Situation sofort zu ihrer Angelegenheit, denn es bedeutet, dass sie sich entscheiden müssen – hinschauen oder weggucken. Und das ist schwierig.

Das bedeutet: Als Bystander kann – und muss – ich eingreifen.

„Was, ich?“ „Nein, so richtig hab' ich's nicht mitbekommen. Da waren noch so viele andere. Sollen die doch etwas tun.“ Diese oder ähnliche Gedanken gehen vielen in diesem Moment durch den Kopf. Gefühle der Überforderung, Angst das Falsche zu tun, die falsche Person zu beschuldigen oder sich überhaupt einzumischen, machen sich breit. Diese Sorgen sind verständlich. Und trotzdem – oder gerade deshalb – ist es wichtig einzugreifen.

- ➔ **Die Gruppe der Bystander ist die größte Gruppe und ihr Verhalten zählt!**
- ➔ **Nichtstun stärkt die Macht der Täter*innen.**
- ➔ **Nichtstun verstärkt die Hilflosigkeit der Opfer.**
- ➔ **Nichtstun führt dazu, dass grenzüberschreitendes Verhalten akzeptiert wird.**
- ➔ **Den Kreis der Gewalt durchbrechen, heißt handeln. Das muss zum Glück niemand allein.**

Wenn ihr als Gruppe etwas beobachtet, dann solltet ihr eingreifen. Wenn du selbst es nicht schaffst, aber jemand anderes aus der Gruppe, dann schließe dich an. Werde auch laut. Das ermutigt auch andere, sich einzumischen.

Manchmal ist das echt schwer. Wenn ihr in der Situation nichts unternimmt, dann schiebt das nicht einfach weg. Redet es euch nicht schön, sondern holt euch Unterstützung bei Freund*innen, Eltern oder Menschen mit denen ihr zusammen lebt, erwachsenen Vertrauenspersonen oder dem/der Schulsozialarbeiter*in.

Nichtstun ist keine Option.

Wir machen uns stark gegen sexuelle Gewalt unter Jugendlichen.

#UNDDU?

FRAG NACH HILFE!

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 dritte Person vertraut sich einer anderen Person an. Warum ist das eigentlich so? Scham und Schuldgefühle überschatten oft das Bedürfnis, mit jemandem über das Geschehene zu sprechen. 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 früher man das tut, desto besser. Wenn etwas Schlimmes passiert ist, belastet es die Betroffenen oft längere Zeit oder vielleicht sogar erst zu einem späteren Zeitpunkt. **Hilfsangebote von Profis sind übrigens besonders gut und nützlich**. Die wissen genau, was zu tun ist.





Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Nummer gegen Kummer: 116 111



**Beratung für Lesben, Schwule, Bisexuelle,
Trans-Personen, Angehörige und Freund*innen**
www.rosastrippe.de

Online-Beratung des Hilfe-Telefons:
www.hilfe-telefon-missbrauch.online

Juuuport WhatsApp-Chat:
www.juuuport.de/beratung/messenger-beratung

JugendNotmail:
www.jugendnotmail.de

Krisenchat per SMS oder WhatsApp:
www.krisenchat.de



Innocence in Danger:
www.innocenceindanger.de
beratung@innocenceindanger.de

Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch:
www.hilfe-portal-missbrauch.de

**Informationsportal für geflüchtete
Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren:**
www.refu-tips.de



Nicht vergessen: Du hast ein Recht auf Unterstützung!



Innocence in Danger e.V.

Holtzendorffstraße 3

14057 Berlin

Telefon: 030 33 00 75 38

Fax: 030 33 00 75 48

E-Mail: info@innocenceindanger.de

www.innocenceindanger.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

innocence
DANGER