BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

BSJ
BAYERISCHE SPORTJUGEND

Finger weg!
Pack mich nicht an!

www.bsj.org

Hallo du !

Wir haben dieses Heft gemacht. Wir sind Sascha, Roland, Dirk und Markus von der Sportjugend Nordrhein-Westfalen. Genau wie du machen wir gerne Sport. Als wir so alt waren wie du, hätten wir gerne mehr über Gefühle, über Freude, Angst oder Unsicherheit im Zusammenhang mit Sexualität gewusst. Mehr darüber erfahren, was wir uns gar nicht gefallen lassen müssen – doch damals gab es weniger Möglichkeiten.

Dieses Heft ist für dich – du kannst es für dich behalten oder anderen zeigen.

Du kannst alles in einem Rutsch lesen, aber auch immer wieder rausholen und nachlesen.

Das Heft kannst du von vorne lesen, oder du kannst es von hinten anfangen.

Von vorne starten wir mit Situationen, die wir als sexuelle Gewalt verstehen.

Von hinten starten wir mit dir als Jungen, und was das bedeuten kann.

Was heisst denn hier sexuelle Gewalt?

Es gibt Situationen, die sind nicht okay, die verunsichern oder beunruhigen dich, die machen dir vielleicht Angst.

* Da macht jemand einen Spruch über deinen Körper. Der tut weh und am liebsten würdest du weglaufen.
* Jemand guckt dich und deinen Körper in unangenehmer Weise an.
* Da kommt dir jemand zu nahe, fasst dich an und das fühlt sich nicht gut an. Am liebsten würdest du sagen „Lass' das sein", aber du traust dich nicht.
* Oder du sollst etwas machen, was du gar nicht willst oder was dich verwirrt.

Damit du dir eine Vorstellung machen kannst, was wir meinen, haben wir einige Situationen als Comic gezeichnet.

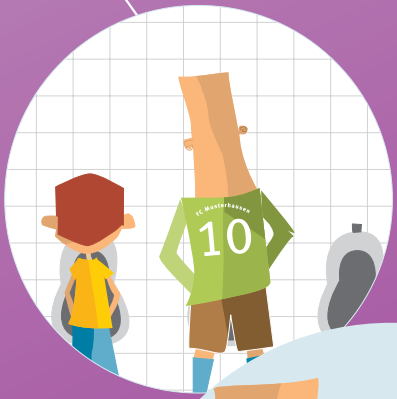
In echt können die genauso ablaufen, oder irgendwie ähnlich. Mal sind Erwachsene dabei, mal ältere Jungen oder auch gleichaltrige Jungen, vielleicht auch mal Mädchen oder Frauen. So was geschieht selten in der Öffentlichkeit, sondern eher in einer dir vertrauten Umgebung.

Vielleicht hast du schon mal etwas Ähnliches erlebt oder mitgekriegt. Doch auch wenn nicht: So was kann passieren und dann kannst du was machen. Und du hast keine Schuld.

Die Situationen haben wir so gezeichnet, dass der Junge in den Geschichten immer eine Lösung findet, die gut für ihn ist. Dort stehen auch noch andere Tipps und Informationen dazu.

Kennst du das?

(so oder ähnlich)



Was du tun kannst!

Vorausschauend Planen

Wenn es dir unangenehm ist, dass du beobachtet werden könntest, dann setze dich auf ein abschließbares Klo.

Zusammenhalten / sich wehren

Wenn andere verächtlich von dir sprechen, wenn du mit Sprüchen bloßgestellt wirst oder wenn dich z. B. sexuell anzügliche Witze negativ berühren, dann such dir Verbündete, mit denen du die anderen in ihre Grenzen verweisen kannst.

Wenn’s geht: Frech reagieren

Wenn es die Situation hergibt, dann lohnt es sich mal frech zu reagieren um klar zu machen: „Lass mich in Ruhe!“ Dadurch kannst du deutlich eine Grenze setzen.

Wenn’s nicht geht, versuche jemandem davon zu erzählen!

Kennst du das?

(so oder ähnlich)

Was du tun kannst!

Bescheid sagen, wenn du etwas mitbekommst:

Wenn du spürst, dass andere Menschen dir in einer Weise näher kommen, die dir unangenehm ist, dann versuche dich aus der Situation herauszuziehen. Versuche diese zu beenden.

Danach sprich mit einem dir vertrauten Menschen darüber. Überlege, wem du davon erzählen könntest (Mutter, Vater, bester Freund …), wem du vetraust!

Auch wenn du von anderen Jungen oder Mädchen was mitbekommst oder Situationen beobachtest, dann suche dir auch jemanden, mit dem du reden kannst. Nicht wegschauen, sondern hinschauen und ansprechen, ob was ist. Das macht ein gutes Gefühl, weil du dann nicht mehr mit den unangenehmen Gedanken alleine bist.

Kennst du das?

(so oder ähnlich)

Was du tun kannst!

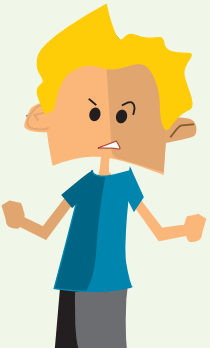
Sprich mit jemandem:

Erzähle, wenn du etwas Unangenehmes erlebt hast. Such’ dir jemanden, dem oder der du vertraust. Das kann ein guter Freund, eine Freundin, die Mutter, der Vater, Leute aus dem Sportverein oder aus der Schule sein… Halte die Sache nicht geheim!

Denn: Oftmals drohen die Personen: „Wenn du das weitererzählst, dann passiert etwas ganz Schlimmes.“ oder „Dir hat es doch auch gefallen.“ Absicht ist es, dir ein schlechtes Gewissen einzureden oder Angst zu machen, nur damit du nichts sagst, und sie weiter machen können. Es gibt Geheimnisse, die einem ein schlechtes Gefühl machen. Diese Geheimnisse darfst du weitererzählen … das ist kein Petzen!

Wichtig:

Du hast keine Schuld – auch wenn du mitgegangen bist.



Nummer gegen Kummer

Tipps zur Kontaktaufnahme

An den Telefonen sitzen Mitarbeiter, die sich mit solchen Problemen auskennen. Du musst nicht deinen Namen sagen. Du kannst um Rat fragen und brauchst dich nicht verunsichern lassen. Wenn du nach einem Gespräch immer noch nicht weiter weißt, dann versuche eine andere Nummer. Suche dir einen Freund mit dem du gemeinsam telefonieren kannst.

* Kinder- und Jugendtelefon 116 111
  Die Nummer ist bundesweit und kostenfrei von Festnetz und Handy zu erreichen. Der Anruf ist anonym und erscheint weder am Festnetz noch auf dem Handy im Einzelverbindungsnachweis bzw. auf der Telefonrechnung.
  Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de
* Bke (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)
  Anonyme Internetberatung: www.bke-jugendberatung.de
* Kibs (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Jungs bis 21 Jahre) 089/2317169120
  Online-Beratung für Jungen: www.kibs.de
* Dunkelziffer e.V. – für Kinder und Jugendliche von 10 – 16 Jahre 040/421070010 www.dunkelziffer.de
* Jugendämter: Dein Jugendamt findest Du unter: www.blja.bayern.de/service/adressen/jugendaemter/index.php

Impressum
Herausgeber: Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, 089/15702-0, www.bsj.org
Inhalt: Dirk Braun, Roland Grabs, Markus Kringe, Sascha Petereit
Gestaltung: Rupert Tacke, Birgit Sieckmann, Tobias Pozdziech / Tricom GmbH, Herten
Auflage: 5.000 - München; Nachdruck: November 2018

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Sportjugend NRW und der Staatskanzlei NRW

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

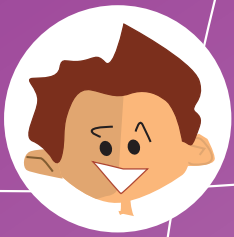
BSJ
BAYERISCHE SPORTJUGEND

Junge, Junge …

www.bsj.org

Nur für Jungen!

Ich bin ein Junge … na klar!



Jungen sind mal laut, mal leise …

Jungen sind mal frech, mal schüchtern …

Jungen sind unterschiedlich …

… mal nett, mal doof.

… mal höflich, mal unhöflich.

… mal wissen sie was zu tun ist, manchmal auch nicht.

… mal können sie traurig sein, mal fröhlich.

Wie ist es mit dir? Kannst du mal so und mal so sein?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Und was, wenn du nicht weiter weißt?

Wie kann ein anderer sehen, wenn dich was bedrückt?

Was darf ein Junge?

Vielleicht hast du auch schon mal von Erwachsenen oder Jugendlichen gehört:

„Stell' dich nicht so an!"

oder

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz!"

oder

„Ein Junge kommt alleine klar."

oder

„Du Weichei!"

oder

„Du hättest dich doch wehren können!"

Gemeint ist: Ein Junge macht so was nicht, ein Junge darf so was nicht, ein Junge ist nicht so, ein Junge muss anders sein.

Stimmt das denn?

… Wir finden: NEIN!

Ein Junge darf sich anstellen, darf Schmerzen zeigen, darf Hilfe suchen, darf traurig sein und ein Junge darf all das auch zeigen und sagen!

Welchen Vorteil kann das haben?

Wenn du Situationen erlebst, die wir in den Comics beschrieben haben, dann kann es sein, dass …

… du nicht weißt was zu tun ist.

… Ängste aufkommen, du denkst als Junge versagt zu haben, homosexuell zu sein oder zu werden.

… du Schuldgefühle bekommst, glaubst dich nicht „genug" gewehrt zu haben.

… du glaubst, dass ein Junge keine Hilfe braucht. Er kann alles alleine – und wenn nicht, ist er kein richtiger Junge.

… du dich schämst.

Können Jungen Hilfe holen?

Ja, denn Hilfe suchen ist wichtig! Ein Junge der das kann ist mutig und schlau. Denn dann bist du schon mal nicht alleine und du musst etwas nicht alleine durchstehen.

Darf ein Junge einen besten Freund haben?

Klar, denn einen besten Freund zu haben, dem man alles erzählen kann, ist total toll!

Junge darf viel mehr!

Dürfen Jungen aus einer unangenehmen Situation abhauen?

Ja. Wer erkennt, dass die Situation über den Kopf wächst, muss kein schlechtes Gefühl haben, sich der Situation zu entziehen und wegzugehen... du kannst dich dadurch schützen, denn ein Junge muss sich nicht beweisen.

Dürfen Jungen Angst in solchen Situationen haben?

Klar, denn Angst zu haben ist völlig normal und auch wichtig. Wenn du Angst spürst, dann sagt dir dein Körper: „Achtung!“ oder „Hau ab!“ Ein Junge der Angst zugeben und gegenüber vertrauensvollen Menschen aussprechen kann ist im Vorteil.

Was wünschst du dir von deinem besten Freund? Kreuz' an!

Wie steht's bei dir?

- ☐ Er hilft mir in schwierigen Situationen.
- ☐ Ich sehe ihn einmal die Woche.
- ☐ Er lässt mich bei Klassenarbeiten nicht abschreiben.
- ☐ Er erzählt nichts weiter, wenn ich ihm was sage.
- ☐ Er spielt mit mir den ganzen Tag.
- ☐ Er flüstert mit anderen Jungen, wenn ich daneben stehe.
- ☐ Er unterstützt mich, wenn es mir nicht gut geht.
- ☐ Er macht Witze über mich.
- ☐ Ihm kann ich alles erzählen.
- ☐ Er verrät unsere Geheimnisse.

Kennst du das?

(so oder ähnlich)

Deutlich sein / klare Signale geben:

Traue dich „Stopp“ oder „Nein“ zu sagen, wenn dir etwas nicht passt, wenn dir jemand unangenehm zu Nahe kommt oder was von dir will, was du nicht magst.

Achte darauf, dich nicht in Situationen zu begeben, die in dir ein mulmiges Gefühl verursachen. Finde heraus, welche Signale dir dein Körper aussendet. Sagt der Körper „Hau ab“, dann vertraue dem Gefühl und lass dich nicht darauf ein. Wenn das nicht geht, dann erzähl jemandem davon und suche dir Hilfe.

Wenn es dir sinnvoll erscheint, dann kannst du „Stopp“ sagen und das auch mit einer körperlichen Handlung kombinieren, wie z.B. eine Hand wegschlagen.

Gegenseitiges Helfen

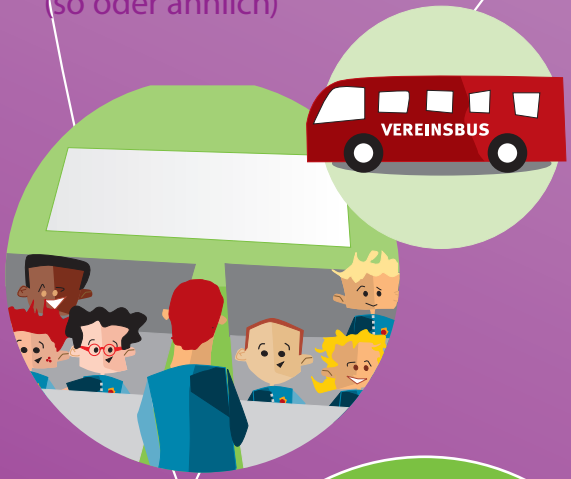
Sich gegenseitig unterstützen ist wichtig. Nicht wegschauen, wenn du merkst: „Hey, dass ist nicht fair und richtig“. Nicht wegschauen, sondern hinschauen und gegenseitig helfen!

Aus Spaß wird Ernst …

Wenn in eurer Jungengruppe aus einem Spiel Ernst wird, dann traue dich „Stopp“ zu sagen, auch wenn du zu Beginn Spaß hattest, habe den Mut auszusteigen!

Kennst du das?

(so oder ähnlich)



„Hier ist es aber schön eng!“

Was du tun kannst!

Dir wird es zu eng …

Dir wird es zu eng und du magst einen Körperkontakt nicht. Du musst das nicht zulassen, sag‘ „Nein!“

Suche die Öffentlichkeit

Versuche die Aufmerksamkeit von anderen zu bekommen, indem du laut sprichst oder einen Freund direkt ansprichst. „Die Hand auf dem Knie mag ich nicht!“ oder „Mir ist es zu eng!“

Mulmige Situationen können erspürt werden …

Mulmig kann es dir werden, wenn eine Umarmung zu lange dauert, dir zu nahe ist oder dir zu innig wird.
Wenn es dir mulmig wird, dann entferne dich sofort aus der Situation. Wie das geht? Du wendest dich anderen Personen in der Nähe zu. Oder du findest einen Vorwand wegzugehen.

Vertraue deinem Gefühl

Wenn dir mulmig ist, dann vertraue deinem Gefühl und geh’ nicht mit. Wenn das nicht geht, dann frage einen Freund oder eine Freundin, ob sie mitkommen.

Jungen sind schlau...

Jungen haben viele Fragen und trauen sich oft nicht zu fragen oder über etwas zu sprechen. Oder Jungen trauen sich nicht zu zugeben etwas nicht zu wissen. Dabei gibt es für Schulen oder Sportvereine Angebote zu wichtigen Themen. Da geht es nicht um auswendig

lernen oder Rechenaufgaben lösen. Da werdet ihr sprechen oder Spiele spielen oder was ausprobieren. Zwei Themen haben wir mal raus geschrieben, die nicht automatisch in der Schule oder im Verein angeboten werden. Diese Angebote sind möglich und können organisiert werden – frag' deine Eltern, deine Lehrerin, deinen Lehrer oder eine Vertrauensperson von dir, ob sie davon was wissen.

Let's talk about sex

Hier kann über ganz wichtige Themen rund um Liebe, Körper, Jungen und Mädchen gesprochen werden. Fragen können geklärt und Ängste erzählt werden. Wichtig ist es zu erfahren, was für dich selbst oder andere unangenehm ist. Wie z.B. ein blöder Spruch, in die Brustwarzen kneifen oder an die Geschlechtsteile greifen – und was dann zu tun ist.

Selbstbehauptungskurse für Jungen

Hier kannst du lernen, wie du dich in unterschiedlichen Situationen behaupten kannst ... wie du reagieren kannst ... wie du deine Grenzen erkennen kannst und gegen andere behaupten kannst. Gleichzeitig lernst du auch einiges über die Grenzen Anderer.