

6 Stationen

1. erschti Liebi
2. Schluss mache
3. use go und Kollege traffe
4. ich blib mir treu
5. alles was rächt isch
6. hälfe und Hilf hole

ich
säg was
läuft!



sög was lauft!

vergiss deine Freunde nicht!

Pornos ≠ reale Sexualität!

lass dich zu nichts drängen!

nimm deine Gefühle ernst!

lesbisch, schwul oder hetero?
typisch Ma – typisch Frau
Liebi oder nur Sex?

erfolgrich flirte?
s'erschi Mal?

erschi liebi

Jugendliche Liebesbeziehungen sind wichtiger Bestandteil im Aufwachsen eines jungen Menschen. Sei es selber erlebend oder in Gesprächen in der Peergroup ist diese Thematik fast allgegenwärtig und bestimmend. Verschiedene Inhalte dazu sollen thematisiert und angesprochen werden.

Kernbotschaft an die Jugendlichen

Liebe und Freundschaft sind zwei wichtige Dinge im Leben eines Jugendlichen. Dass die eigenen Gefühle ernst genommen werden, das eigene Tempo besonders in der Sexualität gelebt werden kann und dass Freundschaften auch ausserhalb der Liebesbeziehung gepflegt werden sollen und dürfen, sind wichtige Aspekte dabei. Obwohl die Gefühle verrückt spielen, die Hormone austicken, soll/darf dabei die Realität nicht vergessen werden und es sollen bestimmte Schritte wie z.B. „das erste Mal“ gut geplant und besprochen sein. Und übrigens: Sexualität in einer Beziehung ist ziemlich anders und auch weniger spektakulär, als dies in Pornos, Filmen und Bildern dargestellt wird und was in der Peergroup so erzählt wird...

Kernbotschaft an die Eltern/Erwachsenen

Liebe und Freundschaft und die Entdeckung der Sexualität sind wichtige Erfahrungen in der Entwicklung eines jugendlichen Menschen. Sexuaufklärung ist eine wichtige Prävention gegen sexuelle Gewalt und fördert die Selbstbestimmung. Sie müssen dabei nicht alles selber machen, es gibt Fachbücher und Fachstellen dazu. Die Eltern sollen zuhörend, interessiert und offen der neuen Situation gegenüber stehen. Vergleiche von eigenen Erfahrungen werden besser für sich behalten!

ich sag was läuft! **2**

schluss machä

Es ist aus!

Trennungen gehören zum Leben.

gib dir Zeit die Trennung zu verarbeiten

trenne dich achtsam, verantwortungsvoll und fair.

sich trennen tut weh – das ist ganz normal!



e Wält gheit zäme
für immer und ewig
kontrolliere – erpresse – unterdrücke

ohni dich will ich nüme läbe
Männer weinen nicht

schluss machä

Jugendliche gehen Liebesbeziehungen ein und erachten diese im Moment oft als allumfassend und unzerbrechlich. Wenn die Beziehung dann doch zerbricht oder nur ein Teil „Schluss macht“ (der andere Teil möchte die Beziehung aufrecht erhalten) löst das verschiedene Gefühle aus. Diese sind berechtigt und wichtig. Die Gefühle können auch sehr überwältigend und stark sein und zum Teil auch massive oder grenzwertige Reaktionen – sich selbst oder dem / der verlorenen Liebespartner/in gegenüber – auslösen.

Kernbotschaft an die Jugendlichen

Liebe und Freundschaft sind zwei wichtige Dinge im Leben eines jugendlichen Menschen. Wer sich verliebt und mit einer Freundin, einem Freund zusammen ist, erlebt wunderschöne Zeiten, Schmetterlinge im Bauch. Das Leben ist rosa, man schwebt auf Wolke Sieben.... Viele Liebespaare trennen sich nach Wochen, Monaten oder auch Jahren wieder. Meist ausgehend von einem Teil. Und das darf sein, das ist normal und es tut weh!

Ich kann achtsam, verantwortungsbewusst und fair die Trennung einleiten und ich kann sie selbstbewusst, trauernd überwinden und verarbeiten. Beides sind wichtige Erfahrungen im Leben. Alle Gefühle, auch die Negativen, sind wichtig.

Beim Verhalten sieht es anders aus, da gibt es klare Grenzen!

Kernbotschaft an die Eltern/Erwachsenen

Jugendliche gehen Liebesbeziehungen ein und haben auch Sex miteinander. Und sie trennen sich oft wieder. Dies gehört als wichtige Erfahrung zum Erwachsenwerden dazu. Eltern sollen ihre jugendlichen Kinder dabei begleiten die Beziehung gesund und achtsam zu leben, für die Verhütung partnerschaftlich Verantwortung zu übernehmen, sich fair und verantwortungsbewusst zu trennen oder die Trennung gesund zu verarbeiten.

ich sag was läuft! **3**

use go und kollege traffe

sei dich selber - wo und mit wem es dir wohl ist

verhalte dich, verantwortungsbewusst (und der Situation angepasst)

respektiere die anderen

entfalte dich - ohne dich zu verlieren

frei sii, mache was ich will

eifach alles vergässe, sich go lo

Adrenalin pur!

uf wär chasch dich verloh?

chille, hänge

mitenand Fun ha

use go und kollege traffe

Der Horizont auch zeitlich und geographisch erweitert sich ab der Oberstufe. Ausgang, Freizeit und die Peergroup wird immer wichtiger, das Dazugehören auch. Wie finden Jugendliche jene Orte die zu ihnen passen, wo es ihnen wohl ist? Freizeit ist nicht nur Ausgang am Wochenende. Freizeitaktivitäten in Vereinen, Sport etc. sind auch wichtige Orte sich entwickeln zu können. Wie können sich Jugendliche organisieren ohne sich selbst zu verlieren?

Kernbotschaft an die Jugendlichen

Wie verhalte ich mich im Ausgang/in der Freizeit und Online verantwortungsbewusst, der Situation angepasst und ohne mich selbst zu verlieren.

Was will ich mit meiner Freizeit – wo ist es mir wohl, wo kann ich mich selber sein, wo kann ich mich entfalten und wo bin ich akzeptiert wie ich bin.

Gegenseitiger Respekt ist die Basis für ein friedliches Miteinander.

Kernbotschaft an die Eltern/Erwachsenen

Jugendliche brauchen Raum um sich zu entfalten, es ist wichtig ihnen gesellschaftliche Lern- und Übungsfelder anzubieten und ihnen Entfaltungsmöglichkeiten zu zutrauen und zu ermöglichen. Eltern sind gerade auch in dieser Hinsicht Vorbilder für ihre Kinder.

Jugendliche brauchen auch Orte, wo sie unter sich sein können und nicht als kommerzielle Zielgruppe avisiert werden. Sie brauchen erwachsenen- und kommerzfreie Zonen und Tätigkeiten.

Sie haben ein Recht auf Privatsphäre in ihrem Zimmer und beim chatten. Eltern haben ein Recht darauf zu wissen mit wem ihre Kinder im Kontakt sind. Kontrollieren Sie wenn möglich immer in Absprache mit dem Kind!

ich sög was lauft! **4**

ich bliib mir treu

Misserfolge gehören zum Leben!

sei stark!

du bist ok!

sage klar und deutlich, was du (nicht) willst!

erwachse wärde

wär seit was lauft? wie gsehd mich di andere?

wie möcht ich sii? was chan ich guet?

ich bliib mir treu

Nicht nur Liebesbeziehungen sind wichtig im Jugendalter, auch andere Beziehungen. Das *Kindsein* ist Vergangenheit, das *Erwachsensein* Zukunft und die Jugendlichen irgendwo dazwischen – sozusagen „im Umbau“. Mal noch emotional Kind, dann schon wieder Erwachsenen. Die hormonellen, emotionalen und geistigen Berg- und Talfahrten sind anstrengend und verunsichernd – und eben auch normal!
Die Idee ist es, dies eher als Einzelarbeit zu gestalten, sich als Jugendliche bewusst zu werden, dass man sich in diesem Strudel bewegt.

Kernbotschaft an die Jugendlichen

Als Jugendliche/r werde ich unterschiedlich angesprochen. Es werden Regeln auferlegt die mich an das *Kindsein* erinnern. Meine Verantwortungsbereiche werden vergössert und zielen in Richtung *Erwachsensein*. Sich hier zurecht zu finden ist anstrengend und verunsichernd – und das darf es auch sein. Berg- und Talfahrten gehören zum Erwachsen werden dazu. Botschaft: Du schaffst das!

Kernbotschaft an die Eltern/Erwachsenen

Es ist ebenfalls als Eltern verunsichernd und anstrengend wenn aus den Kindern Jugendliche heranwachsen – im Mundwerk schon erwachsen, im Verhalten noch Kinder.
Dieser Weg soll achtsam, grenzsetzend begleitet werden mit der Botschaft da zu sein als Ansprechperson. Dazu gehört trösten, Grenzen setzen, Vorbild sein, Liebe, Konsequenz und die Bereitschaft zu Diskutieren und Hinterfragen.

Auch bei Eltern stehen in dieser Zeit häufig grosse Veränderungen an (z. B. Wechseljahre bei den Frauen, Midlife-Crisis, neue Lebensphase planen...). Dies kann zusätzlich zu Konfliktpotenzial führen. Auch strube Zeiten gehören dazu. Leben sie vor, was Ihnen wichtig ist. Das bringt oft mehr als reden. Und auch Eltern machen Fehler. Stehen sie dazu, daraus können alle viel lernen.

ich sag was läuft! **5**

alles was recht isch

du hast Rechte, aber auch Pflichten

Gewalt darf nicht toleriert werden!

schau hin und nicht weg!

du bist verantwortlich für dein Handeln!

rede oder schwiege?

Achtig ha vorenand wär seit was rächt isch?

Gwalt isch schwach wo sind Gränze?

alles was recht isch

Der Umgang mit Gewalt und das Gewaltvorkommen ist sehr unterschiedlich in diesem Alter. Die Gewalt ist teilweise offensichtlich und oft sehr versteckt und unsichtbar. Die Jugendlichen sollen sich bewusst werden wo, wann und wie Gewalt vorkommen kann – besonders fokussiert auf die sexuelle Gewalt unter Jugendlichen.

Ebenso spielt beim Thema Gewalt das Recht eine Rolle: Was ist Rechtens im gesellschaftlichen Kontext, was ist Unrecht, bzw. unerlaubt im Strafrecht?

Die Jugendlichen sollen zu verschiedenen Handlungen die Rechtsgrundlage kennen und sollen wissen, welche Rechtsartikel für sie (im Bereich Gewalt) relevant sind.

Kernbotschaft an die Jugendlichen

Du bist nicht die/der Einzige!

Gewalt, besonders (fokussiert) in Paarbeziehungen kommt oft versteckt vor, löst Scham- und Ohnmachtsgefühle aus. Darüber zu sprechen, sie zu enttabuisieren hilft dir und anderen! Gerade bei sexueller Gewalt gibt es viele Grauzonen. Lerne Situationen einzuschätzen und Grenzverletzungen wahrzunehmen. Nicht alles was „aus Liebe“ geschieht, ist auch wirklich respektvoll. Was Erlaubt ist heisst noch lange nicht, dass es auch OK ist. Botschaft: sich selber wichtig nehmen.

Kernbotschaft an die Eltern/Erwachsenen

Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen und in jugendlichen Paarbeziehungen ist nicht neu, es wurde lange tabuisiert. Sexuelle Gewalt verunsichert Jugendliche, löst Scham und Ohnmacht aus und dies macht es vielen Jugendlichen schwer darüber zu reden. Sie fühlen sich möglicherweise schuldig und mitverantwortlich, sexuelle Gewalt nicht verhindert oder selbst ausgeübt zu haben.

Jugendliche (Opfer und Täter) brauchen Hilfe.

Wird ein eigenes Kind Opfer von Gewalt, dann löst das oft auch bei Eltern Schuldgefühle, Wut und Ohnmacht aus. Es ist wichtig, auch für sich selbst Hilfe und Unterstützung zu holen.

Geben sie ihren Kindern Orientierung in dem Sie Stellung beziehen gegen Gewalt (auch in Spielen, oder Filmen).

ich
sög was
läuft! **6**

hilf holä und hälfä

du musst
nicht alle
Probleme
selber lösen

darüber
reden hilft

wer
Gewalt erlebt
hat, braucht
Hilfe für die
Seele

Hilfe holen
ist klug

help!
es isch mir mega peinlich
bruchsch hilf?

zu wäm chan i go?
ich schäme mich

hilf holä und hälfä

Jugendliche erleben oft, dass Erwachsenwerden bedeutet, alles selber zu tun und alles selber zu können. Sie sollen sich damit auseinandersetzen, dass Hilfe holen und selbst Unterstützung anbieten hilfreich und bereichernd sein kann und zu guten Lösungen führt. Sie lernen Anlaufstellen kennen und wissen, wie sie in bestimmten Situationen Hilfe holen bzw. bekommen können. Sie setzen sich damit auseinander wie sie selber Hilfe anbieten können und wann Hilfe von Erwachsenen notwendig ist.

Kernbotschaft an die Jugendlichen

Es gibt Situationen die man selbst nicht lösen kann. Es bedeutet Stärke, sich dann Hilfe zu holen und anzunehmen. Gesellschaftlich wird immer noch häufig ein einseitiges Männer- und Frauenbild vermittelt: Männer weinen nicht, Indianer kennen keinen Schmerz, Selbst ist der Mann, Memme Ich kann/muss als Frau jederzeit meinen Freunden / Kollegen Hilfe und Unterstützung anbieten, habe immer Zeit und Energie dazu.....

Über Schwierigkeiten, Ängste oder Probleme zu reden ist mutig und hilft. Und ist oft ein grosser Schritt in Richtung Problemlösung. Es gibt Situationen, die kann man nicht alleine oder nur mit Freunden lösen.

→ Wer das Bein gebrochen hat, braucht einen Doktor. Wer Gewalt erlebt hat braucht Hilfe für die Seele.

Kernbotschaft an die Eltern/Erwachsenen

Jugendliche sollen ihren eigenen Weg gehen, brauchen aber an exponierten Stellen Leitplanken. Dies bedeutet, als Eltern präsent zu sein, sozusagen ein „Fels in der Brandung“ zu sein.

Wenn sich ihr Kind Ihnen anvertraut, machen Sie ihm keine Vorwürfe (auch wenn es etwas falsch gemacht hat), diese helfen jetzt niemandem mehr. Seien sie stolz dass ihr Kind es geschafft hat, Unterstützung zu holen und suchen sie gemeinsam nach Lösungen und Hilfe.

© Kinderschutzzentrum St.Gallen

Kinderschutzzentrum St. Gallen

Weiterbildung und Prävention

Falkensteinstrasse 84 | 9006 St.Gallen

Tel 071 243 78 02

info.wp@kszsg.ch

www.kszsg.ch

