

PreWorks



Curriculum

EINE HANDREICHUNG ZUR SEXUELLEN
BILDUNG UND ZUR PRÄVENTION
SEXUELLER GRENZVERLETZUNGEN BEI
JUGENDLICHEN UND JUNGEN
ERWACHSENEN



PreWorks

Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Ansichten der Autor*innen wieder und spiegelt nicht notwendigerweise die Auffassung der Europäischen Kommission wider. Die Europäische Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



PreWorks 2026

Illustrationen & Layout
HUT creative studio

Vorwort

Sexuelle Bildung ist eine wesentliche Grundlage zur Förderung der Gleichstellung der Geschlechter und zur Verhinderung sexueller Grenzverletzungen (englisch: sexual transgressive behaviour, STB). Um Beziehungen gleichberechtigt und erfüllende Partner*innenschaften zu leben, brauchen junge Menschen Zugang zu sexueller Bildung, die sie befähigt, Beziehungen mit Vertrauen, Respekt und Bewusstsein zu führen.

Das **PreWorks-Handlungskonzept** ist ein sorgfältig konzipiertes Rahmenwerk, das junge Menschen befähigen soll, sichere, gesunde und gleichberechtigte Beziehungen zu führen. **Vier Schlüsselmodule** vermitteln die dazu notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten und regen zu kritischem Denken an. Das Konzept basiert auf modernen sexualpädagogischen und pädagogischen Grundsätzen und behandelt wichtige Themen wie Grenzen, Einwilligung, digitale Selbstdarstellung und die Auswirkungen gesellschaftlicher Normen auf die Geschlechtsidentität und Beziehungen.

PreWorks wurde in Zusammenarbeit verschiedener Expert*innen aus den Bereichen Bildung, Sozialarbeit und Geschlechterforschung entwickelt und dient als lebensweltorientierter Ansatz zur Prävention von sexuell übergriffigem Verhalten. Mit praktischen Methoden fördert PreWorks offene Diskussionen, ermutigt zur Selbstreflexion und stellt praktische Hilfsmittel bereit, die junge Menschen befähigen, Beziehungen auf der Grundlage von gegenseitigem Respekt und Gleichberechtigung aufzubauen.

Zentraler Ausgangspunkt ist die **Gleichstellung der Geschlechter** -nicht nur als theoretisches Konzept, sondern als Praxis, die in Alltagssituationen und gesellschaftlichen Strukturen verankert ist. Indem wir schädliche Stereotypen in Frage stellen, Machtungleichgewichte abbauen und Perspektiven der Inklusion berücksichtigen, legen wir den Grundstein für eine Welt, in der alle Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht, frei von Diskriminierung und Gewalt gedeihen können. Die Gleichstellung der Geschlechter zu verwirklichen ist ein kontinuierlicher Prozess, der Bildung, Dialog und aktives Engagement erfordert.

Wir hoffen, dass die Handlungsempfehlungen Ihre pädagogische Arbeit bereichern können und sie zu einer Kultur des Respekts, der Achtung persönlicher Grenzen und der Gleichberechtigung beitragen. Indem wir mit jungen Menschen darüber in den Dialog treten, machen wir einen entscheidenden Schritt in Richtung einer vielfaltsbasierten und gerechteren Zukunft. Gemeinsam ebnen wir den Weg für eine Lebenswelt, in der Gleichheit, Respekt und Würde nicht nur Ideale, sondern gelebte Realität für alle sind.

Inhalt

Struktur des Handlungskonzepts.....	5
Modul 1: Geschlecht und Stereotypen	6
Hintergrund	7
Die Ursprünge von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen	7
Die Psychologie der Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen ..	8
Die Funktion von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen....	8
Mögliche Auswirkungen von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen auf Wahrnehmung und Verhalten	9
Der Einfluss von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen auf sexuelle Grenzverletzungen	9
Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen	10
Interventionsplan: Geschlecht und Stereotypen	12
Lernziele	12
Überblick über das Modul (Ablauf der Veranstaltungen).....	12
Benötigte Materialien für dieses Modul.....	13
Gruppenregeln	13
Beschreibung der Aktivitäten	13
Positionierungsspiel (15 min)	14
Dialog (25 min).....	17
Pause (10 min)	18
Workshop: Fallarbeit (40 min)	18
Abschlussaktivität (5 min).....	22
Mögliche Herausforderungen und Lösungen	22
Zusätzliche Materialien	22
Modul 2: Digitales Selbst.....	23
Hintergrund	24
Soziale Medien.....	26
Exzessive Nutzung sozialer Medien.....	27
Wirksame Interventionen und Instrumente	28
Mögliche Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit	29

Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen zur angemessenen Medienkompetenz	30
Digitales Wohlbefinden	31
Cybermobbing und sexuelle Belästigung im Internet.....	32
Interventionsplan: Das digitale Selbst	33
Lernziele.....	33
Überblick über das Modul.....	33
Benötigte Materialien für dieses Modul.....	34
Gruppenregeln	34
Beschreibung der Aktivitäten	34
Einführung (5 min).....	34
Eisbrecher (5 min)	35
Aktivierende Fotoaufgabe: Wer bin ich in den sozialen Medien?(25 min) .	36
Pause (10 min).....	37
Das digitale Selbst schützen (40 min).....	37
Abschlussaktivität (5 min).....	39
Mögliche Herausforderungen und Lösungen	40
Zusätzliche Materialien	41
Modul 3: Sichere Beziehungen und Präventionsansätze	42
Hintergrund	43
Elternschaft, Familie und frühkindliche Prävention.....	43
Das Risiko von sexuellen Grenzverletzungen in Beziehungen	44
Bevölkerung/Gruppen mit Risiko für sexuelle Grenzverletzungen.....	45
Die Folgen von sexuellen Grenzverletzungen in Beziehungen	45
Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen und Präventionsansätze.....	45
Interventionsplan: Sichere Beziehungen und Präventionsansätze	46
Lernziele.....	46
Überblick über das Modul (Ablauf der Veranstaltungen).....	47
Benötigte Materialien für dieses Modul.....	47
Gruppenregeln	48
Beschreibung der Aktivitäten	48
Einführung (10 min).....	48
Eisbrecher: Satzanfänge ergänzen (5 min)	49
Gruppendiskussion (20 min).....	49
Fallstudien-Simulation (40 min).....	51
Gruppendiskussionen (10 min).....	52
Mapping-Aktivität unterstützen (7 min).....	52

Rollenspiel und Konkretisierung des Szenarios (20 min)	52
Abschlussaktivität (10 min).....	53
Mögliche Herausforderungen und Lösungen.....	54
Zusätzliche Materialien	54
Modul 4: Gesunde Kommunikation und Einvernehmlichkeit	55
Hintergrund	56
Bildung und Sensibilisierung	56
Digitale Kommunikation und Einfluss der sozialen Medien	56
Kultureller Wandel und die #MeToo-Bewegung.....	57
Unterschiede in den Ansätzen zur Einvernehmlichkeit.....	57
Empfehlungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten	58
Interventionsplan: Gesunde Kommunikation und Einvernehmlichkeit.....	58
Lernziele.....	58
Überblick über das Modul (Ablauf der Veranstaltungen).....	59
Benötigte Materialien für dieses Modul.....	60
Gruppenregeln	60
Beschreibung der Aktivitäten	60
Einführung (10 min).....	61
Reflexion der persönlichen Präferenzen („Wer bin ich?“) (5 Minuten)	61
Das Netz der Grenzen (40 Minuten).....	62
Szenarien für die Zustimmung (40 Minuten)	64
Abschlusskreis (5 Minuten).....	68
Mögliche Herausforderungen und Lösungen	69
Zusätzliche Materialien	70
Referenzen.....	72

Aufbau des Handlungskonzepts

Dieses Material ist als interaktive Lernreise konzipiert. Sie ist in vier Kernmodule unterteilt, die jeweils wichtige Themen im Zusammenhang mit Identität, Beziehungen und digitalem Wohlbefinden behandeln. Die Module bauen aufeinander auf und können je nach den Bedürfnissen der Gruppe flexibel durchgeführt werden.

Die vier Module sind:

Geschlecht und Stereotypen
Digitales Selbst
Sichere Beziehungen und Präventionsansätze
Kommunikation auf Augenhöhe
und Einvernehmlichkeit

Jedes Modul stellt thematische Hintergrundinformationen bereit, die dafür sorgen sollen, dass sich die Moderierenden sicher und vorbereitet fühlen, wenn sie mit der Gruppe arbeiten.

Im Anschluss enthält jedes Modul einen exemplarischen Ablauf der Übungen, der in jedem Modul gleich aufgebaut ist:

- **Einführung** – Präsentation des PreWorks-Videos und kurzer Überblick über die Ziele und die Bedeutung der Übung.
- **Aktivierung** – Eine interaktive Übung, die Neugierde weckt und Vorwissen anregt.
- **Theoretische Übungen** – Vermittlung der Kerninhalte durch angeleitete Aktivitäten, Diskussionen oder Inputs.
- **Pause** – Eine kurze Unterbrechung, um sich auszuruhen und neue Energie zu schöpfen.
- **Reflexion** – Vertiefende Diskussion, persönliche Reflexion oder kreative Anregungen.
- **Abschluss** – Abschluss mit einer Zusammenfassung, Feedback oder Botschaft zum Mitnehmen.

Diese Struktur sorgt für Konsistenz, indem sie jeder Sitzung einen gleichbleibenden Rhythmus verleiht und den Teilnehmenden Orientierung gibt. Gleichzeitig bietet sie Flexibilität: Die Moderierenden können Dauer und Intensität sowie das Format der einzelnen Übungen je nach Alter, Energielevel, Vorwissen oder emotionalen Reaktionen der Gruppe anpassen.

Modul 1

Geschlecht und Stereotypen



Modul 1: Geschlecht und Stereotypen

Hintergrund

Geschlechternormen und gesellschaftliche Erwartungen sind verknüpft mit sich entwickelnden Geschlechterbeziehungen und -rollen in verschiedenen kulturellen Kontexten. Dazu gehören gesellschaftliche wie individuelle Diskussionen über Geschlecht, Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck. Auch die Einbeziehung und Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt trägt dazu bei, ein umfassendes Verständnis von Geschlechterdynamiken in der Gesellschaft zu fördern (Risman, 2004).

Die Forschung zeigt immer wieder, dass Geschlechternormen und gesellschaftliche Erwartungen die Entwicklung von Jugendlichen tiefgreifend beeinflussen. Diese Normen prägen Identität, Verhalten und psychische Gesundheit in verschiedenen kulturellen Kontexten (R. Connell, 2012; Leaper, 2015). Traditionelle Geschlechterrollen schränken die persönliche Entfaltung oft ein und tragen zu psychischem Stress und eingeschränkten Möglichkeiten für Jungen und Mädchen bei (Galambos, Berenbaum & McHale, 2009).

Die Ursprünge von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen

Die Entwicklung von Geschlechterrollen und -beziehungen wird durch kulturelle Veränderungen und gesellschaftliche Erwartungen beeinflusst. Im Laufe der Zeit haben sich diese Rollen weiterentwickelt und spiegeln den Wandel der kulturellen Einstellungen und Werte wider (Connell, 2012). In eher egalitären Gesellschaften können Jugendliche beispielsweise eine größere Flexibilität bei den Geschlechterrollen erfahren, was zu mehr Ausdrucksmöglichkeiten führt und das persönliche Wachstum fördern kann (Ridgeway, 2011).

Historisch gesehen wurden die Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen stark von patriarchalischen Strukturen beeinflusst, in denen Männern und Frauen streng definierte Rollen zugewiesen wurden. In vormodernen Gesellschaften diktierten religiöse und kulturelle Überzeugungen das Sexualverhalten. Dabei wurde die Sexualität der Frau oft im Kontext von Familienehre und moralischer Tugend betrachtet (Brundage, 2009).

Das 20. Jahrhundert brachte bedeutende Veränderungen mit sich, als feministische Bewegungen die traditionellen Geschlechterrollen in Frage stellten und für sexuelle Autonomie eintraten. In dieser Zeit begann eine Neubewertung der Normen im Zusammenhang mit sexueller Selbstbestimmung, auch wenn die gesellschaftlichen Erwartungen weiterhin doppelte Standards vorgaben. Heute konzentriert sich der Diskurs über sexuelle Selbstbestimmung auf Einvernehmlichkeit, Machtdynamik und Geschlechtervielfalt. Hierin zeigt sich ein breiterer kultureller Wandel hin zur Anerkennung verschiedener Geschlechtsidentitäten und Sexualitäten (Ridgeway, 2011).

Die Psychologie der Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen

Menschen in soziale Kategorien einzuordnen, wird vom Säuglingsalter an gelernt und ist ein fortwährender Prozess, der unbewusst abläuft. Er prägt unsere Wahrnehmung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Kategorisierung erfüllt wichtige kognitive Funktionen, indem sie uns hilft, die Welt zu organisieren und uns zurechtzufinden. Sie kann aber auch nachteilige Folgen haben, z. B. die Verstärkung von Stereotypen. Geschlechterrollen sind ein Paradebeispiel für erlernte Stereotypen, wobei die Vorstellungen darüber, was als männlich und weiblich gilt, in verschiedenen Zeiten und Kulturen variieren. Die Verinnerlichung solcher Stereotype kann dazu führen, dass sich der einzelne Mensch stärker als Mitglied einer Gruppe und weniger als einzigartiges Individuum begreift. Wenn die Gruppenzugehörigkeit stark in den Vordergrund tritt, passen sich Menschen den Erwartungen der Gruppe an und nehmen „andere“ Gruppen als Bedrohung wahr, was zu Diskriminierung führen kann.

Die Funktion von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen

Auf soziologischer Ebene fungieren Geschlechternormen und gesellschaftliche Erwartungen als Mechanismen, die die soziale Ordnung aufrechterhalten und verstärken: Sie schreiben dem Individuum auf der Grundlage seines Geschlechts angemessene Verhaltensweisen und Rollen vor. Diese Normen sind tief in die Struktur der Gesellschaft eingebettet und gelten als „normal“. Sie beeinflussen Institutionen wie Familie, Bildung und Arbeitsplatz und dienen dazu, bestehende Machtverhältnisse aufrechtzuerhalten, indem sie eine Hierarchie zwischen den Geschlechtern aufrechterhalten. In dieser Hierarchie wird traditionell Männlichkeit höher bewertet als Weiblichkeit (Connell, 2012). Diese Vorstellung von Geschlechternormen trägt zur Stabilisierung der gesellschaftlichen Strukturen bei und fördert sozialen Zusammenhalt insoweit, als sie bestimmte Erwartungen an Individuen definiert. Allerdings tragen diese Normen auch zur Marginalisierung bzw. Abwertung derjenigen bei, die sich nicht an geltende Normen anpassen. Hierdurch wird Ungleichheit aufrechterhalten und persönliche Freiheiten werden eingeschränkt. Die rigide Durchsetzung von Geschlechternormen kann zu sozialer Ausgrenzung, Diskriminierung und geschlechtsspezifischer Gewalt führen, insbesondere gegen Personen, die traditionelle Geschlechterrollen in Frage stellen (Butler, 2011). Während Geschlechternormen und gesellschaftliche Erwartungen einen Rahmen für gesellschaftliche Strukturen bilden, schränken sie auch die individuelle Identität und die soziale Gleichheit erheblich ein.

Mögliche Auswirkungen von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen auf Wahrnehmung und Verhalten

Geschlechternormen und gesellschaftliche Erwartungen prägen Wahrnehmungen und Verhaltensweisen, die oft zu schädlichen Folgen wie Aggression, Gewalt und sexuelle Grenzverletzungen führen können. Traditionelle Männlichkeitsideale, die Dominanz und Aggression betonen, können gewalttätiges Verhalten, insbesondere unter Männern in Form fehlgeleiteter Machtanmaßung, normalisieren (Connell & Messerschmidt, 2005). Der Druck, diesen traditionellen Männlichkeitsidealen zu entsprechen, trägt zu geschlechtsspezifischer Gewalt und sexuellen Grenzverletzungen bei und verstärkt patriarchale Strukturen. Darüber hinaus wirkt sich der Stress, der mit der Anpassung an starre Geschlechterrollen einhergeht, negativ auf die psychische Gesundheit aus und führt bei Männern und Frauen gleichermaßen zu Problemen wie Angstzuständen und Depressionen (Mahalik, Burns & Syzdek, 2007). Diese Folgen unterstreichen die Notwendigkeit, derart schädliche Geschlechternormen in Frage zu stellen und neu zu definieren.

Der Einfluss von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen auf sexuelle Grenzverletzungen

Geschlechternormen und gesellschaftliche Erwartungen haben durch ein komplexes Zusammenspiel kultureller, sozialer und individueller Faktoren erheblichen Einfluss auf sexuelle Grenzverletzungen.

Die Entwicklung von Geschlechterbeziehungen und -rollen

Die Entwicklung von Geschlechterrollen und -beziehungen wird durch kulturelle Veränderungen und gesellschaftliche Erwartungen beeinflusst. Im Laufe der Zeit haben sich diese Rollen weiterentwickelt und spiegeln den Wandel der kulturellen Einstellungen und Werte wider (Connell, 2012).

Selbstreflexion und Diskussionen über Geschlecht, Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck

Selbstreflexion und offene Diskussionen über Geschlecht, Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck sind entscheidend für eine gesunde psychische Entwicklung. Solche Dialoge ermöglichen es Jugendlichen, ihre Identität in einem unterstützenden Umfeld zu erforschen und zu verstehen (Galambos et al., 2009). Dies ist besonders wichtig für Jugendliche, die sich mit der Komplexität ihrer sich entwickelnden Identitäten auseinandersetzen.

LGBTQ+-Jugendliche

LGBTQ+-Jugendliche stehen aufgrund der gesellschaftlichen Stigmatisierung und mangelnden Akzeptanz vor besonderen Herausforderungen, was zu einem höheren Risiko für Mobbing und psychische Probleme sowie zu einem geringeren Selbstwertgefühl führen kann (Russell & Fish, 2016). Die Forschung zeigt, dass ein unterstützendes Umfeld, einschließlich eines inklusiven Familien- und Schulumfelds, eine entscheidende Rolle bei der Förderung einer positiven Entwicklung und des Wohlbefindens von LGBTQ+-Jugendlichen spielt (Russell & Fish, 2016). Ein solches Umfeld kann negative Auswirkungen gesellschaftlicher Stigmatisierung abmildern und Resilienz fördern.

Kulturelle Kontexte

Geschlechternormen und -erwartungen sind von Kultur zu Kultur sehr unterschiedlich und haben Einfluss darauf, wie Jugendliche ihre Geschlechterrollen wahrnehmen und ausüben. Das Verständnis kultureller Unterschiede ist für die Entwicklung wirksamer Interventionen und Unterstützungssysteme für Jugendliche unerlässlich.

In Europa haben sich Geschlechternormen und die gesellschaftliche Perspektive in Bezug auf sexuelle Grenzverletzungen im Laufe der Zeit erheblich weiterentwickelt, wobei es innerhalb Europas bemerkenswerte Unterschiede gibt. In den konservativeren südeuropäischen Ländern herrschten in der Vergangenheit strengere Geschlechterrollen vor, die häufig patriarchalische Einstellungen und eine höhere Toleranz gegenüber bestimmten sexuellen Grenzverletzungen zur Folge hatten. Im Gegensatz dazu haben nord- und westeuropäische Länder unter dem Einfluss feministischer Bewegungen und progressiver Sozialpolitik allmählich egalitäre Ansichten angenommen, was zu einem größeren Bewusstsein und einer geringeren Toleranz gegenüber sexuellen Grenzverletzungen geführt hat (Korolczuk & Graff, 2018). Diese Veränderungen resultieren in einem breiteren kulturellen Wandel in ganz Europa, sodass Geschlechternormen hier zunehmend in Frage gestellt werden. Dies erbrachte vielfältige Ansätze zur Bekämpfung und Prävention von sexualisierter Gewalt.

Unterstützende Umgebungen

Es ist wichtig, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, das traditionelle Geschlechternormen in Frage stellt und die Akzeptanz verschiedener Geschlechtsidentitäten und -ausdrücke fördert. Schulen und Familien, die eine offene Kommunikation, Inklusivität, Vielfalt und Unterstützung fördern, können die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aller Jugendlichen, insbesondere derjenigen aus marginalisierten Gruppen, erheblich verbessern (Russell & Fish, 2016).

Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen

Um den Einfluss von Geschlechternormen und gesellschaftlichen Erwartungen auf sexuelle Grenzverletzungen wirksam zu bekämpfen, wird ein vielseitiger Ansatz empfohlen, der pädagogische und politische Strategien sowie Aktivitäten auf kommunaler (besser: institutioneller) Ebene umfasst.

Förderung der Geschlechtergerechtigkeit durch Bildung

Die Einbeziehung der Bildung von Geschlechtergerechtigkeit in die Präventionsarbeit ist von entscheidender Bedeutung, um traditionelle Geschlechternormen von klein auf in Frage zu stellen. Dazu gehört, Fähigkeiten zum kritischen Denken zu vermitteln, die Kindern und Jugendlichen helfen, Stereotype zu erkennen und zu hinterfragen. Ebenso wichtig ist die Förderung von Empathie und Respekt für alle Geschlechter. Pädagogische Angebote sollten auch die schädlichen Auswirkungen starrer Geschlechterrollen auf Männer und Frauen ansprechen und die Vorteile flexiblerer und vielfaltsbasierter Geschlechternormen hervorheben (Kollmayer et al., 2020).

Praktische Überlegungen

Bildung soll kritisches Denken fördern, Stereotypen hinterfragen und Empathie für alle fördern.

Einbindung von Männern und Jungen in den Wandel der Geschlechternormen

Angebote, die speziell Männer und Jungen in Gespräche über Männlichkeit und Geschlechternormen einbeziehen, können sexuelle Grenzverletzungen reduzieren, indem sie die traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit, die diesen Verhaltensweisen oft zugrunde liegen, in Frage stellen. Initiativen, die positive Formen von Männlichkeit fördern – solche, die Gleichheit, Gewaltlosigkeit und emotionalen Ausdruck wertschätzen – können zu bedeutenden Verhaltensänderungen führen (Flood, 2020).

Praktische Überlegungen

Sorgen Sie für eine aktive Beteiligung von Jungen und jungen Männern an politischen Diskussionen!

Umsetzung politischer Reformen

Politische Maßnahmen, die die Gleichstellung der Geschlechter unterstützen, tragen dazu bei, die gesellschaftlichen Erwartungen zu verändern und die Prävalenz von sexuellen Grenzverletzungen zu verringern. Dazu gehören etwa Gesetze zu Lohngleichheit, Elternzeit für alle Geschlechter und Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt. Diese Maßnahmen müssen auch durch öffentliche Sensibilisierungskampagnen ergänzt werden, die tief verwurzelte kulturelle Normen in Frage stellen und die Gleichstellung der Geschlechter fördern (Heise et al., 2019).

Interventionen auf kommunaler Ebene

Ansätze auf kommunaler Ebene, die lokale Führungspersonlichkeiten, religiöse Persönlichkeiten und andere einflussreiche Mitglieder der Gemeinschaft involvieren, können schädliche Geschlechternormen wirksam in Frage stellen und verändern. Diese Interventionen sind am erfolgreichsten, wenn sie kontextspezifisch sind und sowohl Männer als auch Frauen in den Veränderungsprozess einbeziehen (Jewkes, Flood & Lang, 2015). Besonders wirksam sind kommunale Ansätze, die junge Menschen dazu ermutigen, geschlechterdiskriminierende Strukturen in ihrem eigenen Umfeld, etwa in der Schule, im Verein oder in der Nachbarschaft, wahrzunehmen und zu hinterfragen.

Interventionsplan: Geschlecht und Stereotypen

Lernziele:

Zielsetzungen:

- Verstehen, wie Geschlechterstereotypen die persönliche Identität und die Interaktionen mit anderen beeinflussen.
- Gängige Stereotypen über Männlichkeit und Weiblichkeit untersuchen und erkennen, wie diese Vorstellungen in alltäglichen Situationen (z. B. zu Hause, in der Schule und am Arbeitsplatz) auftreten.
- Möglichkeiten erarbeiten, wie (traditionelle) Geschlechterstereotypen in Frage gestellt werden können und wie ein respektvolles, aufgeschlossenes Umfeld gefördert werden kann.

Teilnehmende befähigen:

- zu beurteilen, wie sich traditionelle Geschlechternormen auf Beziehungen, die Gesellschaft und die Selbstdarstellung auswirken.
- zu beurteilen, wie Personen unterstützt werden können, die Geschlechterstereotypen hinterfragen.

Überblick über das Modul (Ablauf)		
Modulabschnitt	Kurzbeschreibung	Zeit
Einführung	Das PreWorks-Video wird den Teilnehmenden gezeigt, und der/die Moderator*in stellt sich vor.	5 min
Positionierungsspiel	Die Teilnehmenden bewegen sich anhand von Aussagen/Fragen zu Geschlecht und Stereotypen durch den Raum.	15 min
Dialoge	Schwerpunkt auf Stereotypen, Männlichkeit/Weiblichkeit und gesellschaftlichem Druck. Die Gruppen reflektieren und diskutieren.	25 min
Pause	Kurze Pause	10 min
Workshop: Fallarbeit	In kleinen Gruppen diskutieren die Teilnehmenden verschiedene Fälle zum Thema Geschlecht und Stereotypen.	40 min
Abschließende Aktivität	Die Teilnehmenden tauschen ihre wichtigsten Erkenntnisse aus und reflektieren ihr Lernen.	5 min

Benötigte Materialien für dieses Modul:

- Raum, der groß genug für Bewegung ist (Positionierungsspiel).
- Beamer/Leinwand bzw. Bildschirm für das Einführungsvideo.
- Gedrucktes Bildmaterial für Übungen (z. B. Bilder für Geschlechterrollen, Infografiken); bitte beachten Sie die Bilder im Kapitel *Zusätzliche Materialien*.
- Ausdrucke für das Positionierungsspiel (Aussagen/Fragen).
- Fallbeispiele für Kleingruppendiskussionen (druckbare, altersgerechte Szenarien).
- Stifte, Papier (A3/A2) und Haftnotizzettel für Gruppenreflexionen.

Gruppenregeln

Zuerst werden einige Regeln für den heutigen Workshop festgelegt. Dies sind Richtlinien, die dafür sorgen, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist.

1. Dies ist ein sicherer Raum. Es gibt keinen Platz für Homophobie, Transphobie, Rassismus oder andere Formen der Diskriminierung.
2. Wir sind hier, um gemeinsam zu lernen. Es gibt keine dummen Fragen: Die Teilnehmenden werden ermutigt, Fragen zu stellen und neugierig zu sein. Es gibt weder richtig noch falsch.
3. Die Teilnehmenden sprechen aus ihrer eigenen Perspektive und vermeiden Verallgemeinerungen.
4. Gegenseitiger Respekt ist wichtig. Wir können unterschiedliche Meinungen haben, aber wir werden darüber mit Respekt und Rücksicht füreinander sprechen.

Beschreibung der Aktivitäten

Im folgenden Abschnitt werden die Workshop-Elemente Positionierungsspiel, Dialog, Fallarbeit und Abschlussaktivität im Detail beschrieben. Jede Aktivität spielt eine bestimmte Rolle innerhalb des Ablaufs: Ziel ist, Vorwissen zu aktivieren, kritisches Denken zu fördern, Raum für Reflexion zu schaffen und die Ergebnisse am Ende zusammenzuführen. Es werden klare Anweisungen, Ziele und praktische Tipps gegeben, um eine begleitende Moderation und altersgerechte Ansprache und Gruppendynamiken zu unterstützen.

Einführung (5 min)

Gehen Sie gemeinsam die Gruppenregeln durch (siehe oben). Dies sind Richtlinien, die dafür sorgen, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist.

Positionierungsspiel (15 min)

Allgemeine Beschreibung: Das Positionierungsspiel ist eine interaktive Methode, die die Teilnehmenden dazu anregen soll, über ihre innere Haltung nachzudenken und sich an dem Austausch darüber zu beteiligen. Das Spiel besteht darin, sich im Raum zu bewegen, um Zustimmung, Ablehnung oder Neutralität zu verschiedenen Aussagen auszudrücken. Ziel ist es, ein offenes Gespräch zu fördern, unterschiedliche Sichtweisen zu unterstützen und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Teilnehmenden ihre Ansichten austauschen können. Unterschiedliche Meinungen werden dabei respektiert.

1 Intro	Erklären Sie das Spiel: Die Teilnehmenden bewegen sich im Raum, je nachdem, wie sie zu den Aussagen stehen. Zustimmung = eine Seite, nicht zustimmen = andere Seite, neutral = Mitte.
2 Aussagen	Lesen Sie eine Aussage vor. Die Teilnehmenden gehen an den von ihnen gewählten Platz. Lassen Sie einige Sekunden Zeit zum Nachdenken.
3 Diskussion	Fragen Sie die Teilnehmenden, warum sie ihre Position gewählt haben. Ermutigen Sie zum Austausch unterschiedlicher Perspektiven.
4 Wiederholen Sie	Gehen Sie vier Aussagen durch, mit kurzen Diskussionen nach jeder Aussage.
5 Schlussfolgerung	Formulieren Sie eine Zusammenfassung mit den abschließenden Gedanken der Gruppe.

Wichtiger Hinweis

Halten Sie sich in dieser Einführung von schwierigen theoretischen Begriffen fern: Nicht jeder weiß bereits, was mit Gender gemeint ist. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf einfache Sprache, die in der Gruppe allgemein bekannt ist.

Die Aussagen und Fragen sollen den Teilnehmenden helfen, traditionelle Geschlechternormen und Stereotypen zu erforschen und zu hinterfragen. Sie sollen zur Selbstreflexion anregen und ein breiteres Verständnis von Geschlechtergerechtigkeit und Individualität fördern. Durch ihre Reaktion auf vorgetragene Aussagen können die Teilnehmenden über ihre eigenen Überzeugungen und Einstellungen zu Themen wie Geschlechtsidentität, gesellschaftliche Erwartungen und persönliche Freiheit nachdenken. Die Diskussionen darüber fördern Empathie und Aufgeschlossenheit und helfen den Teilnehmenden zu erkennen, dass jeder Mensch andere Erfahrungen und Sichtweisen hat.

Aussagen/Fragen für die Altersgruppe 13-15

- Ich finde es cool, wenn jemand, der kein Mädchen ist, etwas Pinkes trägt.
- Ich glaube, dass Jungen genauso stark sein können wie Mädchen.
- In unserer Familie kümmert sich jeder um den anderen.
- Ich finde, jeder sollte sich selbst sein können und das tragen oder tun können, was er will.
- Nagellack ist nur etwas für Mädchen.
- Ich glaube, es ist in Ordnung, wenn ein Junge weint, wenn er traurig ist.
- Ich glaube, dass Mädchen genauso gut im Sport sein können wie Jungen.
- Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch die Freiheit haben sollte, sich so auszudrücken, wie er möchte, ohne verurteilt zu werden.
- Ich finde, Jungen und Mädchen sollten beide die gleichen Aufgaben zu Hause erledigen.
- Ich finde, jeder Mensch sollte unabhängig vom Geschlecht Make-up tragen können.
- Man hat mir gesagt, dass etwas, das mir gefällt, nicht zu mir als Junge/Mädchen passt.
- Ich glaube, dass Gefühle kein Geschlecht haben – jeder Mensch empfindet das Gleiche.
- Ich glaube, dass Mädchen genauso gut Führungsqualitäten haben können wie Jungen.
- Es ist in Ordnung, wenn sich jemand nicht an „Regeln“ halten will, die vorgeben, wie sich ein Junge oder ein Mädchen zu verhalten hat.

Nachbereitung/Diskussionsfragen:

- Wie könnte sich eine Änderung der traditionellen Geschlechterrollen nach Meinung der Teilnehmenden auf Beziehungen und die Gesellschaft insgesamt auswirken?
- Wie können die Teilnehmenden Menschen unterstützen, die sich von Geschlechternormen befreien wollen?

Aussagen/Fragen für die Altersgruppe 15-23

- Ich denke, Männer haben die gleichen Fähigkeiten wie Frauen.
- Ich finde, jeder Mensch sollte er selbst sein können.
- Ich finde, jeder Mensch sollte sich so kleiden oder aussehen können, wie er will.
- Frauen sind besser darin, sich um Menschen zu kümmern als Männer.
- In einer Familie helfen alle bei der Hausarbeit mit, und die Aufgaben werden gleichmäßig verteilt.
- In einer Familie kümmert sich jeder um den anderen.
- Ich denke, dass die Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit die Menschen in ihrem Leben einschränken.
- Ich glaube, dass Frauen mehr Diskriminierung erfahren als Männer.

Nachbereitung/Diskussionsfragen:

- Wie könnte sich eine Änderung der traditionellen Geschlechterrollen nach Meinung der Teilnehmenden auf Beziehungen und die Gesellschaft insgesamt auswirken?
- Wie können die Teilnehmenden Menschen unterstützen, die sich von Geschlechternormen befreien wollen?

Aussagen/Fragen für die Altersgruppe 23-30

- Ich würde mich selbst als Feministin bezeichnen.
- In einer Familie helfen alle bei der Hausarbeit mit, und die Aufgaben werden gleichmäßig verteilt.
- In einer Familie kümmert sich jeder um den anderen.
- Ich denke, dass die Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit die Menschen in ihrem Leben einschränken.
- Ich denke, dass Frauen aufgrund von Stereotypen mehr Diskriminierung erfahren als Männer.
- Männer und Frauen sollten die gleichen Chancen am Arbeitsplatz haben.
- Ich denke, es ist wichtig, traditionelle Geschlechterrollen in Frage zu stellen, um eine gerechte Gesellschaft zu schaffen.
- Ich habe das Gefühl, dass Männer oft davon abgehalten werden, Verletzlichkeit oder Gefühle zu zeigen.
- Ich denke, dass Geschlechterstereotypen die persönliche Entwicklung und den Ausdruck von Männern und Frauen oft einschränken.
- Ich denke, die Gesellschaft sollte mehr tun, um Männer bei der Übernahme von Sorgearbeit zu unterstützen.
- Ich denke, jeder Mensch sollte die Freiheit haben, seine eigene Geschlechtsidentität zu definieren, unabhängig von den gesellschaftlichen Erwartungen.
- Ich glaube, dass die Gleichstellung der Geschlechter allen zugutekommt, nicht nur den Frauen.
- Ich denke, dass der Druck, den Geschlechternormen zu entsprechen, sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann.
- Ich denke, die Diskussion über Geschlecht sollte nicht nur Männer und Frauen, sondern auch nicht-binäre und fluide Personen einschließen.
- Ich denke, dass Männer ermutigt werden sollten, Tätigkeiten auszuüben, die traditionell als „weiblich“ gelten, und umgekehrt.

Nachbereitung/Diskussionsfragen:

- Wie könnte sich eine Änderung der traditionellen Geschlechterrollen nach Meinung der Teilnehmenden auf Beziehungen und die Gesellschaft insgesamt auswirken?
- Wie können die Teilnehmenden Menschen unterstützen, die sich von Geschlechternormen befreien wollen?

Dialog (25 min):

Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen ein und stellen Sie Bilder bereit. Fordern Sie sie auf, Folgendes zu besprechen:

- *Normen + Stereotypen: Die Teilnehmenden beschreiben ein Haus/eine Familie, die sie sich vorstellen. Gibt es dort traditionelle Geschlechterrollen (z. B. Mutter und Vater; Vater repariert, Mutter kocht)?*
- *Was gehört wohin? Die Teilnehmenden machen ein Brainstorming zu den Begriffen „Mann/männlich“ und „Frau/weiblich“. Welche Stereotypen entstehen?*

Beispiele: Doktor vs. Pflegekraft -> Hier werden Geschlechterstereotypen untersucht, indem die Teilnehmenden aufgefordert werden, Wortpaare wie „Doktor“ und „Pflegekraft“ den Kategorien „Mann“ bzw. „Frau“ zuzuordnen, um zu verdeutlichen, wie die Gesellschaft bestimmte Berufe oft mit bestimmten Geschlechtern verbindet.

1. *Gender 101: Einführung in das Konzept des Geschlechts anhand von leicht verständlichem Bildmaterial und Definitionen (Identität, Ausdruck).*

Die Sortierung der Wörter (z. B. „Doktor“ vs. „Pflegekraft“) kann mündlich oder schriftlich erfolgen. Die Teilnehmenden können gebeten werden, ihre Assoziationen mitzuteilen (mündlich), oder der/die Moderator*in kann eine Liste mit Wortpaaren vorlegen, die kategorisiert werden sollen (schriftlich).

- Ingenieur*in vs. Lehrkraft*in
- Soldat*in vs. Pflegekraft
- CEO vs. Sekretär*in
- Flugbegleiter*in vs. Pilot*in
- Mechaniker*in vs. Hausfrau/Hausmann
- Politiker*in vs. Hausfrau/Hausmann
- Sportler*in vs. Cheerleader*in
- Gärtner*in vs. Kinderbetreuer*in

Sie könnten die Teilnehmenden auffordern, sich ein Haus vorzustellen. Welche Rollen würden die Menschen in diesem Haus spielen? (z. B.: Wer repariert das Haus? Wer kocht?).

Für die Sortierübung können die Teilnehmenden aufgefordert werden zu überlegen, welches Geschlecht sie mit jeder Rolle bzw. jedem Beruf verbinden und warum.

Moderieren Sie anschließend eine Gruppendiskussion auf der Grundlage der Übungen:

- Wie beeinflussen Geschlechterstereotypen die Berufswahl?
- Ändern sich die Geschlechterrollen zu Hause? Wie? Haben die Teilnehmenden selbst Veränderungen festgestellt?
- Wie wirken sich festgelegte Rollen (Stereotypen) auf die Entwicklung und die Entscheidungen von Kindern aus?
- Welche Veränderungen haben die Teilnehmenden beim Abbau von Geschlechterstereotypen festgestellt?

Pause (5 min)

Die Pause bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszuruhen, neu zu starten und das bisher Erlebte zu verarbeiten. Es ist wichtig, eine entspannte und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, um informelle Gespräche zu fördern. Aber auch auf die Gruppendynamik sollte geachtet werden: Einige Teilnehmende möchten sich vielleicht zurückziehen, während andere den Kontakt suchen. Die Moderation sollte während dieser Zeit erreichbar und ansprechbar bleiben, da sensible Themen individuelle Fragen aufwerfen oder emotionale Reaktionen hervorrufen können.

Workshop: Fallarbeit (40 min):

Gruppenarbeit zu verschiedenen Fällen/unterschiedlichen Themen

Aufwärmkreis: „In den Kreis eintreten, wenn...“ (5 min)

Zweck: Das Denken aktivieren und Erfahrungen verbinden. Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Lesen Sie im Verlauf der Aktivität die untenstehenden Aussagen zum Thema Geschlecht, Stereotypen und Erwartungen vor.

- Mir wurde schon einmal gesagt, dass ich mich „wie ein Mann“ oder „wie eine Dame“ verhalten soll.
- Ich fühle mich aufgrund meines Geschlechts unter Druck gesetzt, mich auf eine bestimmte Weise zu kleiden oder zu verhalten.
- Ich habe mich schon einmal für eine Person eingesetzt, die wegen ihres „Andersseins“ verurteilt wurde
- Ich hatte schon einmal das Gefühl, einen Teil meines Wesens verstecken zu müssen.

Die Teilnehmenden **treten ins Innere des Kreises**, wenn sie einer Aussage zustimmen. Halten Sie nach jeder Aussage inne, um festzustellen, wer in den Kreis eingetreten ist. Nachdem Sie eine Aussage vorgelesen haben, kehren alle wieder in die Ausgangsposition zurück, bevor die nächste Aussage vorgelesen wird.

Tipp: Bitten Sie die Teilnehmenden, ruhig und nachdenklich zu bleiben. Es geht nicht darum, zu debattieren, sondern nur darum, sich der eigenen Haltung bewusst zu werden.

„Die „Wand der Veränderung“ bauen“ – interaktive Problemlösung in Kleingruppen (35 min)

Jede Gruppe arbeitet an einer Problemlösungsaufgabe, bei der sie (mit Papierblöcken, Karten oder Haftnotizen) Ideen für eine Gleichstellung der Geschlechter auf Grundlage von Fallbeispielen „konstruiert“.

Jede Gruppe wird eine „Wand“ bauen, die ein Fallbeispiel in drei Teile zerlegt:

1. Rote Bausteine – das geschlechtsspezifische Problem/Stereotyp (Was ist hier falsch?)
2. Orangefarbene Bausteine – die Auswirkungen auf die Person oder die Gesellschaft (Warum ist es wichtig?)
3. Grüne Bausteine – mögliche Lösungen, Aktionen oder positive Reaktionen (Was kann helfen?)

Jede Gruppe arbeitet ihren Fall durch:

- Aufschreiben der wichtigsten Probleme auf roten Bausteinen
- Beschreibung der Auswirkungen auf orangefarbenen Bausteinen
- Brainstorming zu echten Lösungen auf grünen Bausteinen

Die Teilnehmenden kleben jeden „Baustein“ in Abschnitten an die Wand: unten = Problem, Mitte = Auswirkungen, oben = Lösung.

Ziel: Aufbau einer visuellen „Wand der Veränderung“, die vom Problem zur Lösung führt.

Ermutigen Sie zum Gespräch: „Warum passiert das?“ – „Wer ist betroffen?“ – „Was kann getan werden, auch im Kleinen?“

Fallbeispiele sollen helfen, kritisch über Geschlechternormen, Stereotypen und Gleichberechtigung in Alltagssituationen nachzudenken. Sie sollen zur Reflexion darüber anregen, wie geschlechtsspezifische Erwartungen die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen behandelt werden und wie sie sich ausdrücken. Durch die Auseinandersetzung erkennen die Teilnehmenden die Herausforderungen, die sich aus geschlechtsspezifischen Vorurteilen ergeben. Ziel ist, mehr Einfühlungsvermögen und ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wie man Gleichberechtigung und Toleranz unterstützen kann.

Fälle für die Altersgruppe 13-15

Fall 1: Ausdruck von Gefühlen

Ein Junge fängt an zu weinen, nachdem er ein Spiel verloren hat, und einige Mitschüler sagen: „Jungs sollten nicht weinen.“

Fall 2: Führungsposition und Geschlecht

Die Teilnehmenden stellen sich vor, dass ihr Land gerade seine erste Präsidentin gewählt hat. Manche Leute sagen: „Frauen sind nicht stark genug, um zu führen“.

Fall 3: Rollentausch zu Hause

In einer Familie sind bestimmte Aufgaben nach Geschlechtern aufgeteilt, z. B. kocht die Mutter und der Vater repariert. Was wäre, wenn diese Aufgaben gleichmäßig aufgeteilt würden?

Fall 4: Mädchen im Boxsport

Ein Mädchen an der Schule tritt einem Boxclub bei und nimmt an Kämpfen teil. Manche Leute sagen: „Boxen ist zu hart für Mädchen“ oder „Sie versucht zu sehr, hart zu wirken“.

Fälle für die Altersgruppe 15-23

Fall 1: Vater, der zu Hause bleibt

Der Vater einer Freundin bleibt zu Hause, um sich um die Kinder zu kümmern, während die Mutter in Vollzeit arbeitet. Manche Leute sagen, das sei „seltsam“.

Fall 2: Jenseits der Geschlechtertrennung

Ein Freund identifiziert sich weder als Junge noch als Mädchen und bevorzugt die Bezeichnung „nicht-binär“. Manche Leute verstehen das nicht und fragen: „Was bedeutet das?“

Fall 3: Nicht einvernehmliche Fotos

Ein Mädchen zieht sich nach dem Sportunterricht um, als jemand heimlich ein Foto von ihr macht und es in einem Gruppenchat verbreitet. Die Beteiligten sagen: „Es ist nur ein Scherz.“

Fall 4: Öffentliche Belästigung

Zwei Männer halten auf der Straße Händchen und werden deshalb von Fremden beschimpft.

Fälle für die Altersgruppe 23-30

Fall 1: Männlichkeit und Weiblichkeit am Arbeitsplatz

Einem Mann wird vorgeworfen, er sei in seinem Beruf zu „weich“ und emotional, während einer Frau gesagt wird, sie müsse durchsetzungsfähiger sein, um Erfolg zu haben.

Fall 2: Stereotypen und Identität

Jemand passt nicht in das typische „männliche“ oder „weibliche“ Bild und bezeichnet sich selbst als „gender-fluid“. Wie kann darauf reagiert werden, und wie kann die Gesellschaft Menschen außerhalb der Geschlechternormen besser akzeptieren?

Fall 3: Aufbrechen traditioneller Rollen in der Familie

Eine Frau sagt, sie wolle keine Kinder haben. Einige Leute sagen ihr: „Aber das ist doch das, was Frauen tun sollen“ oder „Du wirst deine Meinung ändern“.

Fall 4: Unerwünschte Berührungen

Auf einer Party legt jemand ständig den Arm um eine andere Person, die sich sichtlich unwohl fühlt und versucht, sich zu entfernen. Die Leute in der Nähe bemerken das, sagen aber nichts.

Fall 5: Geschlechtsausdruck und Sicherheit

Eine Person, die als Mann gelesen wird, trägt in der Öffentlichkeit einen Rock, und jemand wirft Müll nach ihr, während er sie beschimpft. Warum kommt es zu diesem gewalttätigen Verhalten?

Abschlussaktivität (5 min):

Bitten Sie die Teilnehmenden zum Schluss, darüber nachzudenken, was sie gelernt haben, und bitten Sie ihre Antworten mit allen zu teilen. Halten Sie die Antworten mit Haftnotizen fest und hängen Sie sie für alle sichtbar an die Wand. Was werden die Teilnehmenden aus diesem Workshop mitnehmen und wie werden sie es in Ihrem Leben anwenden?

Umgang mit herausfordernden Situationen im Workshop

Herausforderung	Reaktion der Moderation
Ein/eine Teilnehmer*in äußert diskriminierende Ansichten (frauenfeindlich, homophob, usw.)	Bleiben Sie ruhig und fördern Sie einen offenen Dialog. Setzen Sie klare Grenzen, dass diskriminierende Sprache oder diskriminierendes Verhalten in diesem Raum nicht akzeptabel sind. Betonen Sie, dass der Workshop darauf abzielt, einen sicheren Raum für alle zu schaffen.
Ein/eine Teilnehmer*in wird emotional oder aufgeregt.	Bieten Sie der Gruppe einen Moment zur Verarbeitung an und melden Sie sich danach. Achten Sie darauf, dass die Gruppe aufkommende Gefühle respektiert, und passen Sie das Gespräch bei Bedarf an. Bieten Sie den Teilnehmenden ein unterstützendes Umfeld, damit sie ihr Unbehagen ausdrücken können.
Die Diskussionen werden hitzig oder schweifen vom Thema ab.	Lenken Sie das Gespräch behutsam auf das Thema zurück. Betonen Sie den gegenseitigen Respekt und die Bedeutung des Zuhörens verschiedener Perspektiven.

Zusätzliche Materialien

Bitte nutzen Sie die **PreWorks**-Online-Bibliothek für weiteres Material, Präsentationen und Fotobibliotheken, die für unterschiedliche Altersgruppen entwickelt wurden. Dort finden Sie zusätzliche Arbeitsblätter, Bilder und unterstützende Ressourcen.

Material für Modul 1

- > Fotobibliothek – Junge Jugendliche
- > Fotobibliothek – Jugendliche & junge Erwachsene
- > Fotobibliothek – Erwachsene
- > Gender Person
- > Modul 1 Präsentation

Modul 2

Digitales Ich



Modul 2: Digitales Ich

Hintergrund

Um ihre Identität zu erforschen und zu gestalten, präsentieren sich Jugendliche häufig online. Dieser Prozess wird maßgeblich durch das Feedback von Gleichaltrigen auf Social-Media-Plattformen beeinflusst. Diese Selbstdarstellung, bei der die eigene Online-Persönlichkeit beliebig gestaltet werden kann, kann zu einem besseren Selbstwertgefühl führen, wenn z. B. Reaktionen darauf positiv sind. Wenn Jugendliche allerdings mit Kritik oder sozialem Druck konfrontiert werden, idealisierten Normen zu entsprechen, kann dies negative Gefühle auslösen und das Risiko für Ängste und Depressionen erhöhen (Valkenburg & Peter, 2011). Die Vermittlung von Medienkompetenz ist in diesem Zusammenhang von entscheidender Bedeutung, da sie junge Menschen dazu befähigt, Online-Inhalte kritisch zu bewerten, den konstruierten Charakter von Social-Media-Profilen zu verstehen und mit den Zwängen der Selbstdarstellung umzugehen. Mehr Medienkompetenz ermöglicht es Jugendlichen, zu erkennen, dass digitale Selbstdarstellung oft unrealistisch ist, und stärkt sie darin, die eigene Selbstdarstellung daraufhin zu hinterfragen (Livingstone, 2014).

Praktische Überlegungen



Fördern Sie die Entwicklung von Medienkompetenz.



Algorithmen spielen eine wichtige Rolle bei der Ausspielung von Inhalten auf Social Media-Plattformen. Sie verstärken oft bestehende Überzeugungen und Verhaltensweisen, indem sie bevorzugt Inhalte anzeigen, die mit vorangegangenen Interaktionen und Vorlieben der Nutzenden übereinstimmen. So können „Echokammern“ entstehen, die bestehende Ansichten bestätigen. Auf diese Weise wird der Zugang zu unterschiedlichen Perspektiven eingeschränkt (Pariser, 2011). Das Nachdenken über Online-Interaktionen und das Verständnis der Funktionsweise von Algorithmen ist für die Entwicklung einer ausgewogenen und informierten Online-Nutzung unerlässlich. Junge Menschen sollten dazu ermutigt werden, aktiv nach unterschiedlichen Standpunkten zu suchen und sich kritisch mit den Inhalten auseinanderzusetzen, die sie konsumieren. Dies kann dazu beitragen, die Auswirkungen von Algorithmus-gesteuerten Echokammern zu mildern (Sundar & Limperos, 2013).

Praktische Überlegungen



Helfen Sie den Jugendlichen, das Konzept der „Echokammern“ und die damit verbundene Verstärkung von Vorurteilen zu verstehen.



Zur Aufrechterhaltung des digitalen Wohlbefindens gehört es, der Nutzung sozialer Medien Grenzen zu setzen, die Achtsamkeit bei Online-Interaktionen zu fördern und aktiv ein positives Online-Umfeld zu gestalten. Hilfreich sind etwa Strategien wie „Digital Detox“, die Festlegung von Zeitlimits und möglichst viel persönliche Treffen mit Freund*innen im „Real Life“. So können die negativen psychischen Auswirkungen einer übermäßigen Nutzung sozialer Medien vermieden werden.

Praktische Überlegungen

Konzentrieren Sie sich darauf, Grenzen zu setzen und das Üben von Achtsamkeit zu fördern, am besten durch direkte persönliche Interaktionen.

Mobbing und sexualisierte Gewalt im digitalen Raum sind weit verbreitete Probleme, die die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen erheblich beeinträchtigen. Die Betroffenheit davon können zu schwerwiegenden psychischen Problemen führen, darunter Angstzustände, Depressionen und sogar Selbstmordgedanken (Kowalski et al., 2014).

Die verantwortungsvolle Erstellung und Weitergabe von Inhalten ist ein entscheidender Aspekt von Medienkompetenz. Jugendliche sollten ermutigt werden, die potenziellen Auswirkungen ihrer Online-Aktivitäten auf sich selbst und andere zu bedenken. Dazu gehört auch, sich mit Fragen des Einverständnisses, der Privatsphäre und der möglichen gesellschaftlichen Auswirkungen digitaler Inhalte auseinanderzusetzen. Bildungsinitiativen, die Medienkompetenz vermitteln, können Jugendliche zu verantwortungsvollem und respektvollem Online-Verhalten befähigen. Dies kann die Wahrscheinlichkeit schädigender Interaktionen verringern und Sicherheit im digitalen Raum fördern (Livingstone & Helsper, 2010).

Die Forschung zeigt, dass Jugendliche soziale Medien zur Selbstdarstellung und Identitätsentwicklung nutzen und dabei Feedback von Gleichaltrigen erhalten, das sich auf das Selbstwertgefühl auswirkt (Valkenburg & Peter, 2011). Positive Online-Interaktionen können Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln. Dagegen wird eine übermäßige Nutzung sozialer Medien aufgrund des Drucks, ein ideales Image aufrechtzuerhalten, mit Ängsten, Depressionen und Stress in Verbindung gebracht (Vannucci et al., 2017). Cybermobbing verschlimmert die psychische Belastung, einschließlich Depressionen und Angstzuständen, noch weiter (Kowalski, Giumetti, Schroeder & Lattanner, 2014). Online-Verhaltensweisen wirken sich oft auf Offline-Handlungen aus und beeinträchtigen soziale Fähigkeiten und Interaktionen in der realen Welt (Best, Manktelow & Taylor, 2014). Digitale Kompetenz ist für ein sicheres Online-Identitätsmanagement von entscheidender Bedeutung, doch vielen Jugendlichen fehlt es an Bewusstsein darüber. Dies unterstreicht den Bedarf an entsprechender Bildung (Livingstone & Helsper 2010). Die Einbeziehung der Eltern ist für die Förderung gesunder digitaler Gewohnheiten unerlässlich (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Praktische Überlegungen

Um gegen Cybermobbing vorzugehen, sollte Medienbildung integriert werden, um ein verantwortungsvolles Online-Verhalten und ein Bewusstsein für dessen Auswirkungen zu fördern. Informieren Sie die Jugendlichen über Datenschutz und Sicherheit im Internet und beziehen Sie Eltern und Erziehungsberechtigte in die Vermittlung von Technikkompetenz ein. Fördern Sie ein Umfeld, in dem offene Diskussionen über Cybermobbing möglich sind, und aktualisieren Sie Ihre Wissensbestände immer wieder, um sie an die sich entwickelnde Technologie anzupassen.

Soziale Medien

Der Begriff „Soziale Medien“ bezieht sich im Allgemeinen auf digitale Plattformen, die es Nutzenden ermöglichen, Inhalte in virtuellen Gemeinschaften und Netzwerken zu erstellen, zu teilen und mit ihnen zu interagieren. Diese Plattformen sollen den Austausch von Informationen, Ideen und nutzergenerierten Inhalten, oft in Echtzeit, mit einem großen Publikum erleichtern. Soziale Medien umfassen eine breite Palette von Diensten, einschließlich textbasierter Plattformen, bildorientierter Apps und insbesondere solcher, die verschiedene Medienformen kombinieren.

Historisch gesehen lässt sich das Konzept der sozialen Medien bis in die frühen 2000er Jahre zurückverfolgen. Seinerzeit entstanden Plattformen wie MySpace und Friendster, auf denen Nutzende persönliche Profile erstellen und sich mit anderen vernetzen konnten. Die Einführung von Facebook im Jahr 2004 markierte eine bedeutende Entwicklung im Bereich der sozialen Medien, die nicht nur persönliche Verbindungen, sondern auch den Austausch verschiedener Inhalte wie Texte, Bilder und später auch Videos ermöglichte (Boyd & Ellison, 2007). Im Anschluss daran machte Twitter das Microblogging populär – ein Format, das Textbeiträge auf knappe 140 Zeichen begrenzt (später auf 280 Zeichen erweitert) und die Kürze und Unmittelbarkeit der Kommunikation betont (Murthy, 2013).

Auf Bilder ausgerichtete Social-Media-Plattformen wie Instagram (seit 2010) und Pinterest (seit 2010) stellen eine weitere wichtige Entwicklung dar, die sich auf die visuelle Präsentation von Inhalten konzentriert. Auf Instagram können die Nutzenden Fotos und Videos teilen, die oft kuratiert werden, um ästhetische oder Lifestyle-Themen widerzuspiegeln, während Pinterest als digitale Pinnwand dient, auf der die Nutzenden Bilder zu ihren Themen sammeln und organisieren können (Hochman & Schwartz, 2021).

Diese Plattformen unterscheiden sich nicht nur in der Art der Inhalte, die sie priorisieren, sondern auch darin, wie die Nutzenden mit den Inhalten interagieren und sie wahrnehmen. Textbasierte Plattformen wie X erleichtern den schnellen Informationsaustausch und den öffentlichen Diskurs, während bildorientierte Plattformen wie Instagram oder TikTok eher das visuelle Geschichtenerzählen und die Selbstdarstellung betonen (Highfield, 2016). Das Verständnis dieser Unterschiede ist von entscheidender Bedeutung, um zu verstehen, wie unterschiedliche Social-Media-Umgebungen sich auf Nutzungsverhalten, Identitätsbildung und mögliche Gewaltphänomene auswirken.

Exzessive Nutzung sozialer Medien

Exzessive Nutzung sozialer Medien beschreibt ein Verhaltensmuster, das durch eine geringe kritische Distanz gegenüber Inhalten in sozialen Medien gekennzeichnet ist. Dieses Verhalten kann negative Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche haben, einschließlich auf psychische und physische Gesundheit sowie auf soziale Interaktionen. Die Schwelle für eine „exzessive“ Nutzung kann variieren, aber im Allgemeinen geht es darum, unverhältnismäßig viel Zeit auf Kosten anderer Aktivitäten mit sozialen Medien zu verbringen, was zu einer Beeinträchtigung der Alltagsbewältigung führen kann (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017).

Kriterien und Komponenten des exzessiven Gebrauchs

Die exzessive Nutzung sozialer Medien wird häufig anhand ähnlicher Kriterien wie bei Verhaltenssüchten bewertet. Dazu gehören die folgenden Aspekte (Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014).

- **Erhöhte Beschäftigung** mit sozialen Medien, bei der die Betroffenen sehr oft/ständig an die Nutzung sozialer Medien denken. Verlangen nach der Nutzung sozialer Medien und Rückfall nach Versuchen, die Nutzung einzuschränken oder aufzugeben.
- **Toleranz Erweiterung**, bei der immer mehr Zeit für die Nutzung erforderlich ist, um die gewünschte Zufriedenheit zu erreichen.
- **Entzugserscheinungen** beim Verzicht auf die Nutzung sozialer Medien, wie Reizbarkeit oder Angstzustände.
- **Konflikte** im Privat- oder Berufsleben aufgrund der Priorisierung der Nutzung sozialer Medien.

Zu den Hauptkomponenten des übermäßigen Konsums gehören die folgenden (Kross et al., 2013; Vannucci et al., 2017):

- **Häufigkeit und Dauer:** die Betroffenen verbringen mehrere Stunden pro Tag auf Social-Media-Plattformen, oft auf Kosten von Schlaf, Arbeit oder persönlichen Kontakten.
- **Involvierung:** Exzessive Nutzung bedeutet oft nicht nur passives Scrollen, sondern aktives Einbringen, wie häufiges Posten, Kommentieren und Überprüfen von Benachrichtigungen.
- **Emotionale Teilhabe:** Die Nutzenden können emotional von der Bestätigung durch Likes, Kommentare und Freigaben abhängig werden, was zu einem Kreislauf von Nutzung und Befriedigung führen kann.

Dimensionen und Inhalt

Die exzessive Nutzung sozialer Medien kann multidimensional sein und verschiedene Lebensbereiche beeinträchtigen (Andreassen et al., 2016):

- **Kognitiv:** Ständige Gedanken über soziale Medien und deren Inhalte, die die Bewältigung anderer kognitiver Aufgaben beeinträchtigen können.
- **Verhalten:** Der Zwang, den ganzen Tag über wiederholt soziale Medien zu checken.
- **Emotional:** Abhängigkeit von Interaktionen in sozialen Medien zur Stimmungsregulierung, was häufig zu Stimmungsschwankungen je nach Online-Feedback führt.

Auch die konsumierten Inhalte können eine Rolle bei der übermäßigen Nutzung spielen. Plattformen, die sich auf das Teilen von Bildern konzentrieren, wie z. B. Instagram und TikTok, können Probleme im Zusammenhang mit dem Körperbild und dem Selbstwertgefühl verschärfen, während Plattformen wie Twitter aufgrund des ständigen Zustroms von Nachrichten und Meinungen zu Stress beitragen können (Meier & Gray, 2014).

Wirksame Interventionen und Instrumente

Mehrere Maßnahmen haben sich als wirksam erwiesen, um die exzessive Nutzung sozialer Medien zu steuern und zu reduzieren:

- **Digital Detox:** Vorübergehende Pausen von sozialen Medien können dabei helfen, das Nutzungsverhalten zu ändern und die Abhängigkeit zu reduzieren (Vanman, Baker & Tobin, 2018).
- **Achtsamkeitstraining:** Programme, die Achtsamkeit lehren, können Nutzenden helfen, sich ihrer Social-Media-Gewohnheiten bewusster zu werden und zwanghaftes Verhalten zu reduzieren (Apaolaza, Hartmann, D'Souza & Gilsanz, 2019).
- **Verhaltensbasierte Interventionen:** Als wirksam erwiesen haben sich Techniken wie die Festlegung bestimmter Zeiten für die Nutzung sozialer Medien, das Abschalten von Benachrichtigungen und die Verwendung von Apps, die die Bildschirmzeit verfolgen und begrenzen (Hofmann, Reinecke & Meier, 2017).

Von entscheidender Bedeutung sind auch Bildungsprogramme, die digitale Kompetenz und Selbstregulierungsfähigkeiten fördern. Diese Programme helfen den Nutzer*innen, die potenziellen Risiken einer übermäßigen Nutzung zu verstehen und Strategien für einen ausgewogenen und gesunden Umgang mit sozialen Medien zu entwickeln (Livingstone & Helsper, 2010).

Mögliche Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit

Die Nutzung sozialer Medien kann sich nachteilig auf die psychische Gesundheit auswirken. Ein hohes Maß an Social-Media-Nutzung wird mit erhöhter Angst und Depression bei jungen Erwachsenen in Verbindung gebracht (Vannucci et al., 2017). Dies gilt insbesondere für Personen, die häufig soziale Vergleiche anstellen und/oder Cybermobbing erleben (Vannucci et al., 2017; Woods & Scott, 2016).

Die Nutzung sozialer Medien, insbesondere vor dem Schlafengehen, kann den Schlafrhythmus stören, was zu schlechter Schlafqualität und nachfolgend zu psychischen Problemen führen kann. Dieser Effekt wird auf das von Bildschirmen ausgestrahlte blaue Licht und die psychische Erregung durch die Beschäftigung mit Social-Media-Inhalten zurückgeführt (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz & Primack, 2016).

Der Konsum idealisierter Bilder auf Social-Media-Plattformen können zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und zu einem negativen Selbstwertgefühl führen. Dieser Effekt wird durch die Tendenz vermittelt, sich mit Personen zu vergleichen, die ein höheres gesellschaftliches Ansehen genießen (Fardouly, Diedrichs, Vartanian & Halliwell, 2015).

Soziale Medien können die „Fear of Missing Out“ (FoMO) verschlimmern. FoMO ist definiert als eine allgegenwärtige Befürchtung, dass andere lohnende Erfahrungen machen könnten, von denen man selbst ausgeschlossen ist. FoMO ist durch den Wunsch gekennzeichnet, ständig mit dem in Verbindung zu bleiben, was andere tun. FoMO kann zu einem höheren Stressniveau und geringerer Lebenszufriedenheit führen. Bei Personen mit hoher FoMO ist die Wahrscheinlichkeit für eine problematische Nutzung sozialer Medien höher. Dies kann sich wiederum negativ auf ihre psychische Gesundheit auswirken (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013).

Der Konsum sozialer Medien kann sich durch verschiedene Verhaltensmuster negativ auf die psychische Gesundheit auswirken.

- **Dauer und Häufigkeit der Nutzung sozialer Medien:** Viele Studien sehen die Schwelle für eine exzessive Nutzung bei einer Nutzungsdauer von mehr als 2–3 Stunden pro Tag. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine hohe Nutzungshäufigkeit mit einem erhöhten Maß an Angst, Depression und Einsamkeit einhergeht. So stellten Lin et al. fest, dass junge Erwachsene, die mehr als zwei Stunden täglich mit sozialen Medien verbringen, eher depressive Symptome aufweisen, als diejenigen, die sie weniger als 30 Minuten pro Tag nutzen (Lin et al., 2016). Dieser Zusammenhang besteht über verschiedene Altersgruppen hinweg, wobei Jugendliche und junge Erwachsene besonders anfällig sind (Keles, McCrae & Grealish, 2020).

- **Arten der Nutzung sozialer Medien:** Verschiedene Arten der Nutzung sozialer Medien können unterschiedliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben: Passiver Konsum sozialer Medien, wie z. B. das Scrollen durch Feeds ohne Interaktion, wird mit negativen Ergebnissen in Verbindung gebracht. Passive Nutzung fördert soziale Vergleiche und Neidgefühle, was zu geringerem Wohlbefinden führt (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides & Kross, 2017). Aktive Formen der Beteiligung, wie etwa das Kommentieren oder das Versenden von Nachrichten, zeigen uneinheitliche Ergebnisse. Es kann zwar die soziale Bindung fördern, aber auch zu Stress und Ängsten führen, insbesondere wenn die Interaktionen negativ oder konfliktreich sind (Frison & Eggermont, 2017). Eine problematische oder süchtige Nutzung sozialer Medien, die durch zwanghaftes Verhalten und Beeinträchtigung des Alltags gekennzeichnet ist, wird mit einem höheren Maß an Angst, Depression und Stress in Verbindung gebracht (Andreassen et al., 2016).
- **Problematische und süchtig machende Verhaltensweisen:** Die Nutzung sozialer Medien gilt als exzessiv, wenn sie problematisch wird, d. h. wenn die Interaktionen zwanghaft werden, wenn die Beschäftigung mit sozialen Medien anderen Aktivitäten vorgezogen wird und wenn es schwierig ist, die Nutzung trotz negativer Folgen zu reduzieren. Die exzessive Nutzung sozialer Medien führt häufig zur Vernachlässigung persönlicher, schulischer oder beruflicher Pflichten. Exzessiv Nutzende erleben eine erhebliche Beeinträchtigung der täglichen Routinen, eine verringerte Produktivität und angespannte Beziehungen (Kuss & Griffiths, 2017). Diese Muster werden häufig mit Instrumenten wie der Bergen Social Media Addiction Scale bewertet, die Symptome wie Auffälligkeit, Stimmungsänderung, Toleranz, Entzug, Konflikt und Rückfall erfasst (Andreassen, Pallesen & Griffith, 2017).

Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen zur angemessenen Nutzung sozialer Medien

- **Nutzungszeit begrenzen:** Es hat sich gezeigt, dass die Beschränkung der Nutzung sozialer Medien auf weniger als 30 Minuten pro Tag das Gefühl von Einsamkeit und Depression deutlich reduziert (Hunt, Marx, Lipson & Young, 2018).
- **Aktives und positives Engagement fördern:** Die Förderung aktiver, positiver Interaktionen in sozialen Medien – etwa durch unterstützende Kommentare, wertschätzende Rückmeldungen oder den Austausch über gemeinsame Interessen – anstelle eines passiven Konsums kann einige negative Auswirkungen abmildern. Ein positives Engagement kann die soziale Unterstützung fördern und das Wohlbefinden steigern (Manago, Taylor & Greenfield, 2012).
- **Achtsame Nutzung:** Das Üben von Achtsamkeit und das Bewusstmachen der emotionalen Reaktionen, die durch soziale Medien ausgelöst werden, kann dem Einzelnen helfen, seine Nutzung effektiver zu steuern. Achtsamkeitsinterventionen, wie Atemübungen oder kurze Meditationen, haben sich als wirksam erwiesen, um problematische Nutzung zu reduzieren und die psychische Gesundheit zu verbessern (Sampasa-Kanyinga & Lewis,

2015).

- **Digital Detox:** Regelmäßige Pausen von den sozialen Medien, bekannt als Digital Detox, können helfen, Ängste zu reduzieren und die allgemeine psychische Gesundheit zu verbessern. Strukturierte Phasen von bewussten Pausen von sozialen Medien können dabei helfen, einen gesünderen und reflektierten Umgang mit der eigenen Nutzung zu fördern (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu & Elhai, 2019).

Medienkompetenz

Medienkompetenz ist eine Fähigkeit, auf Informationen in verschiedenen Medienformen zuzugreifen, sie kritisch zu bewerten, selbst zu erstellen und danach zu handeln. Diese Fähigkeit beinhaltet das Verstehen der durch die Medien vermittelten Botschaften, die Analyse ihrer Absichten und das Erkennen von Voreingenommenheit. Sie ermöglicht es den Nutzenden, besser informiert zu sein und aktiv an der Gesellschaft teilzunehmen (Livingstone, 2004). Medienkompetenz ist mit dem Aufkommen digitaler Informationen immer wichtiger geworden, da sie den Nutzenden hilft, glaubwürdige Quellen zu erkennen, den Einfluss der Medien zu verstehen und Fehlinformationen zu vermeiden. Studien zeigen, dass Menschen mit höherer Medienkompetenz besser in der Lage sind, sich am gesellschaftlichen Diskurs zu beteiligen und fundierte Entscheidungen zu treffen (Mihailidis & Thevenin, 2013).

Förderung der Medienkompetenz

Medienkompetenz kann durch Bildungsprogramme, Kampagnen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Instrumente, die kritisches Denken lehren, gefördert werden. Studien zeigen, dass die Einbeziehung von Medienkompetenz in Schulprogramme den Schüler*innen hilft, die Rolle der Medien in der Gesellschaft zu verstehen und sicherere Online-Gewohnheiten zu entwickeln. Auch die politischen Entscheidungsträger*innen und Bildungsinstitutionen spielen eine Rolle, indem sie Standards für die Medienerziehung festlegen und Initiativen gegen Fehlinformationen unterstützen (Livingstone & Helsper, 2010).

Digitales Wohlbefinden

Beim digitalen Wohlbefinden geht es darum, die Technologie so zu nutzen, dass sie die geistige, emotionale und körperliche Gesundheit positiv unterstützt. Dazu gehört eine ausgewogene Nutzung digitaler Werkzeuge. Es gilt, eine übermäßige Nutzung und Abhängigkeit mitsamt ihren möglichen negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu vermeiden. Angesichts des hohen Technologieeinsatzes in der heutigen Welt zielt digitales Wohlbefinden darauf ab, Probleme wie z. B. Angstzustände, soziales Vergleichen und Schlafstörungen zu verringern, die durch intensive digitale Nutzung entstehen (Twenge & Campbell, 2018).

Förderung des digitalen Wohlbefindens

Das digitale Wohlbefinden kann durch die Förderung gesunder Gewohnheiten verbessert werden, z. B. durch die Begrenzung der Bildschirmzeit, die Verwendung von Apps, die die digitale Nutzung überwachen, und die Bevorzugung von Offline-Aktivitäten. Programme, die ausgewogene digitale Gewohnheiten vermitteln, insbesondere für Jugendliche, können negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit verringern (Orben & Przybylski, 2019). Eltern und pädagogische Fachkräfte spielen ebenfalls eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Beispiele für eine gesunde Technologienutzung zu geben und jungen Menschen zu helfen, Selbstkontrolle in digitalen Räumen zu entwickeln (Odgers & Jensen, 2020).

Cybermobbing

Cybermobbing ist die Nutzung digitaler Technologien, um jemanden einzuschüchtern, zu demütigen oder zu verletzen, was häufig über soziale Medien oder Messaging-Plattformen geschieht (Kowalski, Giumetti, Schroeder & Lattanner, 2014). Sexuelle Belästigung im Internet kann sich in unterschiedlichen Formen äußern und überschneidet sich teilweise mit Cybermobbing. Darunter fallen etwa unerwünschte sexuelle Kommentare oder Annäherungsversuche in digitalen Räumen. Im Unterschied zu offline stattfindenden Belästigungen können solche Handlungen online anonym erfolgen und sich rasch an ein breites Publikum richten (Smith et al., 2008).

Auswirkungen auf die Opfer

Opfer von Cybermobbing und sexueller Belästigung im Internet leiden häufig unter Angstzuständen, Depressionen und geringem Selbstwertgefühl. In schweren Fällen können die Betroffenen Selbstmordgedanken entwickeln. Der Online-Charakter der Belästigung kann dazu führen, dass das Trauma länger anhält, da schädliche Nachrichten oder Bilder auf unbestimmte Zeit online bleiben können. Dies kann die psychische Gesundheit der Opfer mit der Zeit beeinträchtigen (Patchin & Hinduja, 2010).

Prävention und Intervention

Zur Verhinderung von Cybermobbing und Online-Belästigung sind Aufklärungsprogramme, digitale Tools zur Meldung von Missbrauch und die Förderung positiver Online-Interaktionen erforderlich. Schulen können Sensibilisierungsprogramme nutzen, um Empathie und verantwortungsvolles Online-Verhalten zu vermitteln. Klare Meldeoptionen für die Betroffenen sowie die Unterstützung durch Pädagog*innen, Technologieunternehmen und politische Entscheidungsträger*innen können dazu beitragen, sicherere Online-Umgebungen zu schaffen und die Risiken der digitalen Belästigung zu verringern (Cross, Lester & Barnes, 2015; Williford et al., 2013).

Interventionsplan: Das digitale Selbst

Lernziele

Zielsetzungen

- Verstehen, wie sich das digitale Selbst auf das Leben des Einzelnen auswirkt und wie es Wohlbefinden und Sicherheit beeinflusst
- Kritische Reflexion der Darstellung der Geschlechter in den sozialen Medien

Nach der Sitzung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- über folgende Fragen nachzudenken: Was ist mein digitales Selbst? Was möchte ich anderen zeigen - und warum?
- zu verstehen, was sexuelle Grenzverletzungen in sozialen Medien kennzeichnet und welche Maßnahmen dazu beitragen können, dies zu verhindern.
- zu überlegen, wie man sich in der digitalen Welt schützen kann, und praktische Strategien für die Online-Sicherheit anzuwenden.

Überblick über das Modul (Ablauf)		
Modulabschnitt	Kurzbeschreibung	Zeit
Einführung	Das PreWorks Video wird den Teilnehmenden gezeigt und der/die Moderator*in stellt sich und die Regeln für den Workshop vor.	5 min
Ice-Breaker	Kurze Überlegung: Mein letzter Beitrag in den sozialen Medien.	5 min
Aktivierende Fotoaufgabe: Wer bin ich in den sozialen Medien?	Darstellung individueller Sichtweisen auf das eigene digitale Selbst mit Hilfe verschiedener Bilder.	25 min
Pause		10 min
Workshop: Das digitale Selbst schützen	Wege zur Selbstdarstellung in den sozialen Medien anhand von vorbereiteten Fällen aufzeigen.	40 min
Abschließende Aktivität	Die Teilnehmenden nennen eine wichtige Erkenntnis, die sie aus dem Modul gelernt haben	5 min

Benötigte Materialien für dieses Modul

- Ein ausreichend großer Raum, der allen Teilnehmenden eine komfortable und aktive Beteiligung ermöglicht.
- Beamer/Leinwand bzw. Bildschirm für das Einführungsvideo.
- Tennisball für die Eisbrecher-Aufgabe.
- Fotos für die aktivierende Fotoaufgabe (ausgedruckt). Bitte beachten Sie die Bilder im Kapitel Zusätzliche Materialien.
- Fälle für den Workshop „Das digitale Selbst schützen“.
- Stifte, Marker und Papier (A3/A2), Haftnotizzettel zum Sammeln von Gedanken.

Gruppenregeln

Zuerst werden einige Regeln für den heutigen Workshop festgelegt. Dies sind Richtlinien, die dafür sorgen, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist.

1. Dies ist ein sicherer Raum. Es gibt keinen Platz für Homophobie, Transphobie, Rassismus oder andere Formen der Diskriminierung.
2. Wir sind hier, um gemeinsam zu lernen. Es gibt keine dummen Fragen: Die Teilnehmenden werden ermutigt, Fragen zu stellen und neugierig zu sein. Es gibt weder richtig noch falsch.
3. Die Teilnehmenden sprechen aus ihrer eigenen Perspektive und vermeiden Verallgemeinerungen.
4. Gegenseitiger Respekt ist wichtig. Wir können unterschiedliche Meinungen haben, aber wir werden darüber mit Respekt und Rücksicht füreinander sprechen

Beschreibung der Aktivitäten

Der folgende Abschnitt enthält detaillierte Beschreibungen der Aktivitäten: Einführung, Ice-Breaker, Aktivierende Fotoaufgabe, Pause, Workshop zum Schutz des digitalen Selbst und Abschlussaktivität. Jede Aktivität spielt eine bestimmte Rolle innerhalb des Ablaufs: Ziel der Aktivitäten kann es sein, eine Beziehung aufzubauen, die Selbstreflexion zu aktivieren, Schlüsselkonzepte einzuführen oder das Engagement der Gruppe und den Abschluss zu unterstützen. Klare Anweisungen, definierte Ziele und praktische Tipps helfen den Moderierenden, die Aktivitäten effektiv umzusetzen und an verschiedene Altersgruppen und Gruppendynamiken anzupassen.

Einführung (5 min)

Beginnen Sie den Workshop mit der Begrüßung aller Teilnehmenden und stellen Sie sich vor.

Beispiele für einleitende Begrüßungsformeln:

- „Heute geht es darum, zu verstehen, was das digitale Selbst für mich bedeutet, was ich anderen zeigen möchte und warum.“
- „Heute geht es darum, zu verstehen, was das digitale Selbst für mich bedeutet und welche Auswirkungen es auf das Leben eines Menschen hat.“
- „Heute lernen wir etwas darüber, welche Auswirkungen das digitale Selbst auf das Wohlbefinden und die Sicherheit eines Menschen hat.“
- „Heute lernen wir den Begriff der sexuellen Grenzverletzung kennen.“
- „Heute werden wir etwas darüber lernen, was grenzverletzendes Verhalten in den sozialen Medien ist.“
- „Heute wollen wir verstehen, wie sich die verschiedenen Geschlechter in den sozialen Medien präsentieren und wie sich das auf das Wohlbefinden der Nutzenden auswirken kann.“

Zeigen Sie den Teilnehmenden anschließend das **PreWorks Video**. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich selbst Gedanken darüber zu machen, was sie im Video im Zusammenhang mit der heutigen Sitzung sehen.

Nachdem das Video gezeigt wurde, **legen Sie die Regeln für den heutigen Workshop fest** (siehe oben). Es sind Verhaltensregeln, die dafür sorgen, dass sich im Workshop alle wohlfühlen.

Nachdem Sie die Regeln vorgestellt haben, fragen Sie: „Können alle diesen Regeln zustimmen? Gibt es etwas, das jemand hinzufügen möchte?“ Nachdem die Regeln von allen angenommen wurden, kann der Workshop beginnen.

Aktivitäten

Eisbrecher (5 min)

Beginnen Sie zum Aufwärmen mit der Eisbrecher-Aufgabe. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich an die letzte Sache zu erinnern, die sie in den sozialen Medien geteilt haben (ein Foto, einen Post, ein Video oder einen Tweet). Fordern Sie die Teilnehmenden auf, in einem Satz zu begründen, warum sie sich entschieden haben, diesen Inhalt zu teilen. Verwenden Sie einen Ball, der von einer Person zu der anderen geworfen wird, die noch nicht geantwortet hat. Dies soll den Teilnehmenden die Freiheit geben, nicht zu antworten, wenn sie dies nicht möchten. Verwenden Sie maximal 5 Minuten für diese Aufgabe.

Nachdem jeder die Antwort auf die Frage des Eisbrechers gegeben hat (falls gewünscht), gehen Sie über zur aktivierenden Fotoaufgabe „Wer bin ich auf Social Media?“ (25 min)

Aktivierende Fotoaufgabe: Wer bin ich in den sozialen Medien? (25 min)

Der Zweck der aktivierenden Fotoaufgabe besteht darin, Bilder von verschiedenen Geschlechtern, Beziehungen und Stereotypen zu betrachten und darüber nachzudenken, was die Person auf dem Bild dem Publikum vermitteln möchte und welche Gedanken und Gefühle das Bild bei der Betrachtung hervorruft. Es ist auch wichtig, die Aufgabe inklusiv zu gestalten (Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Behinderungen usw.).

Teilen Sie die Teilnehmenden je nach Anzahl in Paare oder Dreiergruppen ein. Bitte beachten Sie, dass bei kleineren Gruppen mehr Zeit benötigt wird, um die Ergebnisse aller Gruppen am Ende des Workshops durchzugehen.

Geben Sie jeder Gruppe je nach Gruppengröße etwa 3–5 Bilder. Bitte verwenden Sie die Bilder aus dem Kapitel Zusätzliche Materialien. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie das Material wieder einsammeln, um es mehrfach zu verwenden (in anderen Workshops). Geben Sie den Paaren oder Gruppen jeweils ein A3/A2 Blatt Papier und Stifte/Marker, um Gedanken zu sammeln, zum Beispiel in Form von Wortwolken oder Sätzen/Schlüsselwörtern.

Die Paare oder Gruppen haben 15 Minuten Zeit, um die folgenden Fragen anhand der Bilder zu diskutieren. Nachdem sie über die Fragen diskutiert haben, wählen sie ein Bild aus, das sie den anderen Teilnehmenden präsentieren wollen. Die Erkenntnisse zu diesem einen Bild werden dann in Stichworten auf einem A3/A2 Blatt Papier zusammengefasst.

Bitten Sie die Gruppen, sich auf die Frage zu konzentrieren: „**Was möchte die Person, die dies gepostet hat, mitteilen?**“. Konzentrieren Sie sich auf den gemeinsamen Diskussionsteil, damit sich niemand gezwungen fühlt, seine persönlichen Gefühle mitzuteilen. Bitte beachten Sie, dass die Fragen zum Nachdenken anregen sollen.

Altersgruppen 13-15:

- Was sehen die Teilnehmenden auf dem Bild?
- Wie fühlen sich die Teilnehmenden mit dem Bild?
- Was glauben die Teilnehmenden, was die Person auf dem Bild mitteilen möchte?

Altersgruppen 16-23 und 23-30:

- Was sehen die Teilnehmenden auf dem Bild?
- Welche Art von Gefühlen löst das Bild aus?
- Was glauben die Teilnehmenden, was die Person auf dem Bild mitteilen/mitteilen möchte?

Nach 15 Minuten stellen die Paare oder Gruppen den anderen ihre Gedanken und Erkenntnisse zu dem von ihnen gewählten Bild vor. Die Erkenntnisse werden in Stichworten auf einem A3/A2 Blatt Papier zusammengefasst. Bringen Sie als Moderator*in die Hintergrundinformationen zum Thema als Impulse in die Diskussion ein. (10 Minuten)

Machen Sie nach dieser Aufgabe **eine Pause**.

Pause (10 min)

Die Pause bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszuruhen, neu zu starten und das bisher Erlebte zu verarbeiten. Es ist wichtig, eine entspannte und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, um informelle Gespräche zu fördern. Gruppendynamiken sollten dabei im Blick behalten werden. Einige Teilnehmende möchten sich vielleicht zurückziehen, während andere den Kontakt suchen. Die Moderator*innen sollten ansprechbar sein, da sensible Themen individuelle Fragen aufwerfen oder emotionale Reaktionen hervorrufen können.

Nach der Pause vertiefen Sie im Rahmen des Workshops **„Das digitale Selbst schützen“** (40 Minuten) das Hauptthema der Prävention von sexuellen Grenzverletzungen in sozialen Medien.

Das digitale Selbst schützen (40 min)

Bevor Sie mit dieser Aktivität beginnen, sollten Sie sicherstellen, dass die Teilnehmenden die Bedeutung dieser Schlüsselbegriffe verstehen. Definieren Sie sexuelle Grenzverletzung und Cybermobbing mit Hilfe dieser Definitionen:

„Sexuelle Grenzverletzung ist ein weltweites Problem, das alle Geschlechter betrifft, insbesondere aber Mädchen, Frauen und Jugendliche aus sexuellen Minderheiten. Sexuelle Grenzverletzung umfasst jegliches Verhalten, das die Grenzen des Angemessenen und Akzeptablen überschreitet und anderen potenziell schadet, wie z. B. Fotografieren ohne beiderseitige Einwilligung, unangemessene Kommentare, Berühren und Küssen ohne Zustimmung, Belästigung.“

„Cybermobbing ist die Nutzung digitaler Technologien, um jemanden einzuschüchtern, zu demütigen oder zu verletzen, was häufig über soziale Medien oder Messaging-Plattformen geschieht.“ (Kowalski, Giumetti, Schroeder & Lattanner 2014).

„Sexuelle Belästigung im Internet, eine Form des Cybermobbings, umfasst unerwünschte sexuelle Kommentare oder Annäherungsversuche, die online gesendet werden. Diese Verhaltensweisen unterscheiden sich von Offline-Mobbing, da digitale Belästigungen anonym sein können und schnell ein breites Publikum erreichen.“ (Smith et al. 2008).

Der Schwerpunkt dieser Aktivität liegt auf der Frage „**Wie kann man sich in der digitalen Welt schützen und wissen, wie man sich verhalten soll, wenn man von Cybermobbing oder sexueller Belästigung betroffen ist?**“ Die Teilnehmenden werden je nach Anzahl in Paare oder Dreiergruppen aufgeteilt. Bitte beachten Sie, dass bei kleineren Gruppen mehr Zeit benötigt wird, um die Ergebnisse aller Gruppen am Ende des Workshops durchzugehen.

Geben Sie jedem Paar oder jeder Gruppe Fallmaterial mit Instagram-Profilen. Die Instagram-Fälle finden Sie im Kapitel Zusätzliche Materialien.

Achten Sie darauf, dass Sie das Material wieder einsammeln, um es mehrfach zu verwenden (in anderen Workshops). Geben Sie den Paaren oder Gruppen ein A3/A2 Blatt Papier oder Post-it-Zettel und Stifte/Marker, um ihre Gedanken zu sammeln.

Altersgruppen 13-15:

Bitten Sie die Paare oder Gruppen, sich die Kommentare zu den Instagram-Fällen anzusehen und folgende Fragen zu diskutieren:

- Was wäre nach Meinung der Teilnehmenden ein Kompliment?
- Welche Art von Kommentar ist bereits sexuell grenzverletzend?
- Was würden die Teilnehmenden tun, wenn sie einen sexuell grenzverletzenden Kommentar zu einem Beitrag erhalten?

Basierend auf den Gruppendiskussionen beschreiben die Teilnehmenden in ihren eigenen Worten ihre Definition für sexuelle Grenzverletzungen und ihre Gedanken darüber, was sie tun sollten, wenn sie sexuellen Grenzverletzungen in sozialen Medien begegnen oder selbst erfahren. (20 Minuten)

Nach der Paar-/Gruppenarbeit beginnt der abschließende Teil des Workshops. Jede Gruppe stellt seine/ihre Erkenntnisse den anderen kurz vor. Fokussieren Sie die Diskussion auf das Thema „Was tun, wenn man auf sexuelle Grenzverletzungen trifft?“.

Geben Sie als Moderator*in Informationen darüber, wo es vor Ort Hilfe und Anlaufstellen gibt. (20 Minuten)

Altersgruppen 15-23 / 23-30:

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich die Instagram-Profil-Fälle anzusehen. Fordern Sie die Teilnehmenden auf zu diskutieren, wie sie die Kommentare einordnen und wie sie mit den verschiedenen Situationen von sexuellen Grenzverletzungen umgehen und darauf reagieren würden.

- Wie würden die Teilnehmenden reagieren und handeln, wenn ihnen sexuell grenzverletzendes oder übergriffiges Verhalten selbst widerfährt? (Was würden sie tun?, welche Möglichkeiten haben sie ihrer Meinung nach?). Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre Gedanken mit ihrem/ihrer Partner*in oder ihrer Gruppe zu teilen.
- Bitten Sie die Teilnehmenden, zu zweit oder in der Gruppe ihre Schlussfolgerung darüber aufzuschreiben, was sie tun sollten, wenn sie in sozialen Medien auf sexuelle Grenzverletzungen stoßen oder feststellen, dass jemand anderes davon betroffen ist.

Sobald die Aktivität „Das digitale Selbst schützen“ beendet ist, leiten Sie die Gruppe in die Abschlussphase des Workshops. Die Paare oder Gruppen präsentieren ihre Erkenntnisse vor der gesamten Gruppe und konzentrieren sich dabei auf die Frage: Was könnt Ihr tun, wenn Ihr sexuell grenzverletzendes Verhalten in sozialen Medien seht oder beobachtet, wie eine andere Person es erlebt? Nehmen Sie als Moderator*in theoretische Konzepte auf und verknüpfen Sie diese mit der Diskussion, um neue Perspektiven und ein tieferes Verständnis zu fördern. (20 min)

Abschlussaktivität (5 min)

Bitten Sie die Teilnehmenden zum Abschluss, jeweils eine wichtige Erkenntnis aus dem Workshop mitzuteilen, etwas, das sie als besonders wichtig oder bedeutsam empfunden haben. Fragen Sie die Teilnehmenden jeweils, wie sie diese Erkenntnis mit in den Alltag nehmen können.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung	Reaktion der Moderation
Ein/eine Teilnehmer*in zeigt eine despektierliche Haltung gegenüber dem Thema Prävention von sexueller Grenzverletzung, z.B. indem er/sie über einen sexuell grenzverletzenden Kommentar auf einer Sozial-Media-Plattform lacht.	Greifen Sie klar und deutlich ein. Erinnern Sie an die Gruppenregeln und die Ernsthaftigkeit des Themas.
Die Gruppendynamik funktioniert nicht gut.	Unterbrechen Sie die Aktivität, falls nötig. Erinnern Sie die Gruppe an die Regeln und die Bedeutung einer respektvollen Zusammenarbeit. Schaffen Sie Raum, um den Ton neu zu bestimmen.
Mobbing findet innerhalb der Gruppe statt.	Greifen Sie sofort und entschieden ein. Erinnern Sie die Teilnehmenden an die Gruppenregeln. Wenn das Verhalten anhält, sagen Sie deutlich, dass Mobbing nicht akzeptabel ist. Fordern Sie die Person(en) gegebenenfalls auf, die Gruppe zu verlassen.
Eine Person dominiert eine Gruppendiskussion.	Beteiligen Sie sich an der Gruppe und leiten Sie das Gespräch sanft. Richten Sie Fragen an ruhigere Teilnehmende. Erinnern Sie die dominante Person freundlich daran, dass alle Stimmen wichtig sind und gehört werden sollten.

Zusätzliche Materialien

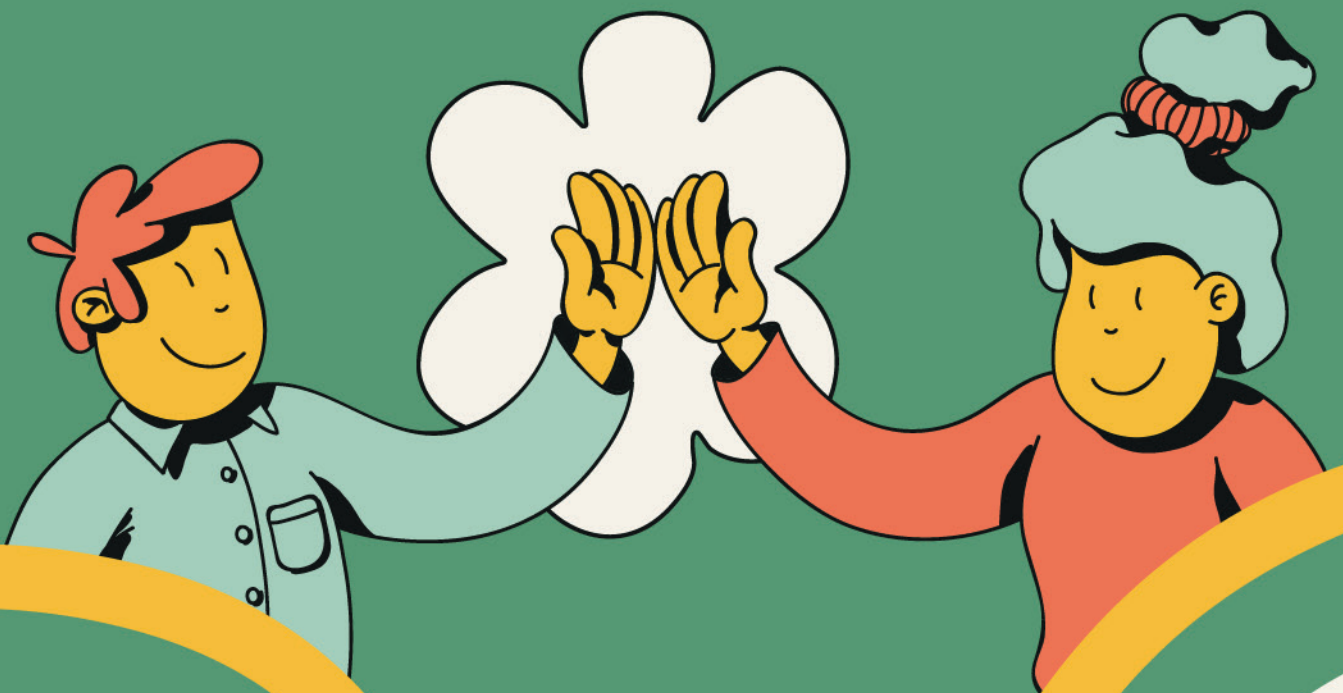
Bitte nutzen Sie die PreWorks-Online-Bibliothek für weiteres Material, Präsentationen und Fotosammlungen, die für verschiedene Altersgruppen entwickelt wurden. Dort finden Sie zusätzliche Arbeitsblätter, Bilder und unterstützende Ressourcen.

Material für Modul 2

- > Fotobibliothek – Junge Jugendliche
- > Fotobibliothek – Jugendliche & junge Erwachsene
- > Fotobibliothek – Erwachsene
- > Fälle > Fälle für junge Jugendliche
- > Fälle > Fälle für junge Jugendliche
- > Modul 2 Präsentation

Modul 3

Sichere Beziehungen und Präventionsansätze



Modul 3: Sichere Beziehungen und Präventionsansätze

Hintergrund

Angemessenes versus unangemessenes sexuell motiviertes Verhalten, Erkennen von Anzeichen für sexualisierte Gewalt, Beispiele für sexuelle Grenzverletzungen, Erkundung von Unterstützungssystemen, Merkmale sicherer Beziehungen, Selbstermächtigung, sexuelle Offenheit und Wohlbefinden.

Sichere Beziehungen sind Beziehungen, die sich durch gegenseitigen Respekt, Vertrauen und offene Kommunikation auszeichnen und in denen sich alle Beteiligten geborgen und unterstützt fühlen. Diese Beziehungen gewährleisten das körperliche, emotionale und psychische Wohlbefinden der beteiligten Personen, mit klaren Grenzen und einem einvernehmlichen Verständnis von Rollen und Verantwortlichkeiten. Unsichere Beziehungen hingegen beinhalten Elemente der Kontrolle, der Manipulation und der Gewalt (körperlich, emotional oder sexuell). Häufig besteht dabei ein Machtungleichgewicht, das das Wohlbefinden einer oder mehrerer Personen gefährdet. Gesunde Beziehungen tragen zu psychischer Gesundheit bei, während unsichere Beziehungen das Risiko von psychischen Problemen, Gewalterfahrung und anderen negativen Folgen erhöhen (Banyard, Plante & Moynihan, 2004).

Historisch gesehen hat sich die Vorstellung von sicheren Beziehungen weiterentwickelt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren Beziehungen weitgehend von gesellschaftlichen und geschlechtsspezifischen Normen geprägt. Dabei wurde emotionaler Sicherheit und gegenseitigem Respekt wenig Bedeutung beigemessen, insbesondere für Frauen und marginalisierte Gruppen. Mit dem Aufkommen der Menschenrechtsbewegungen in der zweiten Hälfte des Jahrhunderts, einschließlich des Feminismus und der LGBTQ+-Bewegung, änderte sich allmählich das Verständnis von Beziehungen: Einvernehmlichkeit, Gleichberechtigung und die Bedeutung des emotionalen und psychischen Wohlbefindens gerieten mehr in den Fokus. Die Forschung seit den 1990er Jahren hat die Notwendigkeit von Sicherheit und Gleichberechtigung in Beziehungen unterstrichen, insbesondere im Zusammenhang mit der Prävention von Gewalt in Partnerschaften und der Förderung der Gleichstellung der Geschlechter (Connell, 2012).

Elternschaft, Familie und frühkindliche Prävention

Frühe Erfahrungen und Erziehungsmethoden haben deutlichen Einfluss darauf, wie Beziehungen im späteren Leben gestaltet werden. Die Forschung zeigt, dass das Umfeld der frühen Kindheit das Verständnis und die Erwartungen des Individuums an Beziehungen erheblich beeinflusst. Laut einer Übersicht von Mikulincer & Shaver (2012) haben die in der frühen Kindheit entwickelten Bindungsstile – sicher, ängstlich, vermeidend oder desorganisiert – tiefgreifende Auswirkungen auf die spätere Beziehungsdynamik und -sicherheit.

Kinder, die eine gesunde, sichere und unterstützende Erziehung erfahren haben, neigen dazu, sichere Bindungsmuster zu entwickeln, die durch Vertrauen, Kommunikation auf Augenhöhe und gesunde Grenzen in Beziehungen gekennzeichnet sind. Umgekehrt entwickeln Kinder, die eine inkonsequente, vernachlässigende oder gewaltvolle Erziehung erfahren haben, eher unsichere Bindungsstile, die sie hinsichtlich ungesunder Beziehungsmuster vulnerabler machen, einschließlich einer erhöhten Anfälligkeit für manipulative oder unsichere Beziehungen im Erwachsenenalter (Bowlby 1969; Cassidy & Shaver 1999).

Familienbasierte Interventionen können gesunde Beziehungsmodelle wirksam fördern und künftige ungesunde Beziehungsgestaltung verhindern. So haben beispielsweise Programme wie das Triple P (Positive Parenting Program) und die Incredible-Years-Reihe ihre Wirksamkeit bei der Förderung positiver Erziehungspraktiken, der Verringerung harter Strafen und der Förderung unterstützender Eltern-Kind-Interaktionen bewiesen (Sanders, Kirby, Tellegen & Day 2014). Darüber hinaus zielen bindungsorientierte Interventionen und der „Circle of Security“ darauf ab, die sichere Bindung zwischen Bezugspersonen und Kindern zu stärken. Dies wirkt sich positiv auf die emotionale Regulierung und die Beziehungsfähigkeit der Kinder aus (Dozier, Bernard, Roben, Steele & Steele 2017).

Kinder profitieren von sozial-emotionalem Lernen, Resilienz und der Fähigkeit, positive Beziehungen zu gestalten: Die frühe Vermittlung dieser Kompetenzen hat einen signifikanten Einfluss auf die langfristige Beziehungsgesundheit und -sicherheit (Yoshikawa et al. 2013).

Dies unterstreicht die Bedeutung präventiver Ansätze in den ersten Lebensjahren. Sie ermöglichen Betreuungspersonen und anderen verantwortlichen Erwachsenen die Gestaltung eines Umfelds, das die Fähigkeit der Kinder fördert, sichere und gesunde Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, und zwar ihr ganzes Leben lang.

Das Risiko von sexuellen Grenzverletzungen in Beziehungen

Sexuell grenzverletzendes Verhalten in Beziehungen wird durch eine Kombination aus individuellen, Beziehungs- und Umweltfaktoren beeinflusst. Zu den individuellen Faktoren gehören eine traumatische Vorgeschichte, Drogenmissbrauch und Gewalterfahrungen, die das Risiko erhöhen, sexuelle Grenzverletzungen zu begehen oder selbst davon betroffen zu werden (Jewkes, Dunkle, Nduna & Shai, 2010). Beziehungsfaktoren wie ungleiche Machtverhältnisse, mangelnde Kommunikation und ein hohes Maß an Konflikten können ebenfalls zum Risiko von sexuellen Grenzverletzungen beitragen (Capaldi, Knoble, Shortt & Kim, 2012). Umweltfaktoren wie gesellschaftliche Normen, die Gewalt dulden, begrenzter Zugang zu Bildung und Armut verschärfen die Risiken, insbesondere in marginalisierten Gemeinschaften.

Erhöhtes Risiko für sexuelle Grenzverletzungen

Einige Menschen sind sehr viel stärker gefährdet, sexuelle Grenzverletzungen in Beziehungen zu erleben. Jugendliche und junge Erwachsene, insbesondere diejenigen, die keinen Zugang zu umfassender Sexualerziehung haben, sind aufgrund ihres begrenzten Wissens über Einvernehmlichkeit und gesunde Beziehungsdynamik gefährdet (DeGue et al., 2014). LGBTQ+-Personen erfahren häufig gesellschaftliche Stigmatisierung, Diskriminierung und Mobbing. Daraus resultieren psychische Probleme und ein geringes Selbstwertgefühl als zusätzliche Risikofaktoren. Zudem besteht bei Personen aus niedrigeren sozioökonomischen Schichten oder solchen, die in ihrer Kindheit (sexualisierte) Gewalt erfahren haben, eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie später sexuelle Grenzverletzungen begehen oder erleben werden (Russell & Fish, 2016).

Mögliche Auswirkungen von sexuellen Grenzverletzungen in Beziehungen

Die Folgen sexueller Grenzverletzungen in Beziehungen können schwerwiegend und lang anhaltend sein. Die Betroffenen können emotionale und psychische Traumata erleiden, wie z. B. Depressionen, Angstzustände und posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). Hierdurch kann ihre Fähigkeit beeinträchtigt werden, zukünftig gesunde Beziehungen einzugehen (Dutton & Painter, 1993). Zu den körperlichen Folgen können Verletzungen und sexuell übertragbare Infektionen (englisch sexually transmitted infections, STIs) gehören. Mögliche Folgen für die Beziehung können Isolation, Vertrauensverlust und das Fortbestehen von Gewaltzyklen sein (Campbell, Dworkin & Cabral, 2009). Langfristig ist es für die Betroffenen oft schwierig, in ihren Beziehungen wieder ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu erlangen.

Handlungsempfehlungen für sichere Beziehungen und Präventionsansätze

Vorbeugende Maßnahmen

Evidenzbasierte Präventionsmaßnahmen zur Förderung sicherer Beziehungen legen den Schwerpunkt auf Aufklärung, gesellschaftliches Engagement und politische Maßnahmen. Umfassende Programme zur Sexualerziehung, die Diskussionen über Einvernehmlichkeit, Kommunikation und Geschlechtergleichheit beinhalten, reduzieren nachweislich die Häufigkeit sexueller Grenzverletzungen (Kirby, Laris & Rollery, 2007). Von Gleichaltrigen geleitete Interventionen und Bystander-Programme spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Förderung des Problembewusstseins und der Intervention in potenziell unsicheren Situationen. Hierdurch können sexuelle Übergriffe verhindert werden (Banyard, Plante & Moynihan, 2004). Partizipative Gemeinschaftsprojekte, die sich auf die Veränderung sozialer Normen und die Bekämpfung hegemonialer Männlichkeit konzentrieren, haben nachweislich Erfolg bei der Verringerung von Beziehungsgewalt (Jewkes, Flood & Lang, 2015).

Präventionsansätze in der Praxis

Wirksame Sicherheitsstrategien in Beziehungen beinhalten die Schaffung eines Umfelds, in dem offene Kommunikation, Respekt und Grenzen im Vordergrund stehen. Techniken wie Selbstbehauptungstraining, Emotionsregulierung und Konfliktlösungsfähigkeiten können Menschen befähigen, sich in Beziehungen sicher zu bewegen (Babcock, Green & Robie, 2004). Schutzfaktoren für gefährdete Personen umfasst die Schaffung sicherer Orte, eines Netzwerks mit vertrauenswürdigen Personen und den Zugang zu Beratungsstellen und Schutzräumen (Sullivan & Bybee, 1999). Darüber hinaus hat der Einsatz technologiebasierter Interventionen als innovativer Ansatz für Beziehungssicherheit an Attraktivität gewonnen (Stockman, Hayashi & Campbell, 2015). Hierzu zählen etwa mobile Anwendungen, die in Echtzeit Unterstützung und Ressourcen für Personen in unsicheren Beziehungen bieten.

Interventionsplan: Sichere Beziehungen und Präventionsansätze

Lernziele

Zielsetzungen

- Verstehen, wie sich angemessenes und unangemessenes sexualisiertes Verhalten unterscheidet.
- Wissen, was sichere, respektvolle und gesunde Beziehungen ausmacht.
- Begreifen, was sichere, respektvolle und gesunde Beziehungen ausmacht.
- Einordnen, was sichere, respektvolle und gesunde Beziehungen ausmacht.
- Bewusstmachen, was sichere, respektvolle und gesunde Beziehungen ausmacht.

Nach der Sitzung werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- über den Unterschied zwischen angemessenem und unangemessenem sexuell motiviertem Verhalten zu reflektieren.
- die wichtigsten Merkmale sicherer und respektvoller Beziehungen zu identifizieren.
- Verhaltensweisen und Situationen zu erkennen, die auf eine unsichere oder ungesunde Beziehung hindeuten können.
- Geeignete Worte zu finden, um die eigenen Grenzen auszudrücken.

Überblick über das Modul (Ablauf)		
Modulabschnitt	Kurzbeschreibung	Zeit
Einführung	Das PreWorks-Video wird den Teilnehmern gezeigt, und der/die Moderator*in stellt sich vor.	10 min
Eisbrecher	Einführung in das Thema, Sensibilisierung für die weit verbreiteten (falschen) Vorstellungen über Beziehungen und Sicherheit.	5 min
Gruppendiskussion	Analyse von Beziehungsdynamiken anhand von Leitfragen	20 min
Pause		5 min
Interaktiver Workshop	Navigation in Unterstützungssystemen bei Gender-Konflikten Fallstudien, Gruppendiskussion, Mapping-Aktivität, Rollenspiel und Konkretisierung des Szenarios	40 min
Abschließende Aktivität	Teilnehmende teilen die wichtigsten Erkenntnisse	10 min

Benötigte Materialien für dieses Modul

- Ein ausreichend großer Raum, der allen Teilnehmenden eine komfortable und aktive Beteiligung ermöglicht
- Beamer/Leinwand bzw. Bildschirm für das Einführungsvideo.
- Gedruckte Materialien für Diskussionsanregungen.
- Ausgedruckte Fallmaterialien für Kleingruppendiskussionen (ausdruckbare Szenarien, altersgerechtes Moderationskit)
- Papier, Stifte und Haftnotizzettel für das Brainstorming; Haftnotizzettel für die abschließende Reflexion der Aktivität/Flipchart

Gruppenregeln

Zuerst werden einige Regeln für den heutigen Workshop festgelegt. Dies sind Richtlinien, die dafür sorgen, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist.

1. Dies ist ein sicherer Raum. Es gibt keinen Platz für Homophobie, Transphobie, Rassismus oder andere Formen der Diskriminierung.
2. Wir sind hier, um gemeinsam zu lernen. Es gibt keine dummen Fragen: Die Teilnehmenden werden ermutigt, Fragen zu stellen und neugierig zu sein. Es gibt weder richtig noch falsch.
3. Die Teilnehmenden sprechen aus ihrer eigenen Perspektive und vermeiden Verallgemeinerungen.
4. Gegenseitiger Respekt ist wichtig. Wir können unterschiedliche Meinungen haben, aber wir werden darüber mit Respekt und Rücksicht füreinander sprechen.

Beschreibung der Aktivitäten

Der folgende Abschnitt enthält detaillierte Beschreibungen der Aktivitäten: Einführung, Eisbrecher, Gruppendiskussion, Fallstudien-Simulation, Gruppendiskussionen, Mapping-Aktivität, Rollenspiel und Konkretisierung des Szenarios sowie Abschlussaktivität. Jede Aktivität spielt eine bestimmte Rolle innerhalb der Sitzungsstruktur: Ziel der Aktivitäten kann es sein, eine Beziehung aufzubauen, die Selbstreflexion zu aktivieren, Schlüsselkonzepte einzuführen oder das Engagement der Gruppe und den Abschluss zu unterstützen. Klare Anweisungen, definierte Ziele und praktische Tipps helfen den Moderierenden bei der effektiven Umsetzung der Aktivitäten und der Anpassung an verschiedene Altersgruppen und Gruppendynamiken.

Einführung (10 min)

Gehen Sie gemeinsam die Gruppenregeln durch (siehe oben). Dies sind Richtlinien, die dafür sorgen, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist

Aktivitäten

Eisbrecher: Satzanfänge ergänzen (5 min)

Ziel: Einführung in das Thema durch persönliche Assoziationen, ohne zu direkt oder zu privat zu sein.

Verfahren:

1. Erklären Sie, dass Sie gleich einige Satzanfänge nennen werden, und bieten Sie den Teilnehmenden an, diese spontan zu ergänzen – laut oder leise zu sich selbst. Machen Sie deutlich, dass es hierbei kein Richtig oder Falsch gibt.
2. Lesen Sie die folgenden Satzanfänge vor und geben Sie den Teilnehmenden nach jedem Satzanfang Zeit, die Sätze zu vervollständigen. Je nach Gruppengröße können Sie die Teilnehmenden auffordern, die Sätze laut zu ergänzen, frei im Raum zu sprechen oder einfach kurz nachzudenken.

Beispielhafte Satzanfänge:

Für den Anfang – Beziehungen verstehen

- „Für mich bedeutet eine gesunde Beziehung ...“
- „In einer Freundschaft ist es mir besonders wichtig, ...“
- „Ich finde es schwierig, wenn ich in einer Beziehung bin ...“
- „Ich merke, dass eine Freundschaft gut für mich ist, wenn ...“
- „Eine Beziehung fühlt sich unsicher an, wenn ...“

Zum Thema Grenzen und Sicherheit

- „Ich fühle mich sicher, wenn ...“
- „Grenzen setzen heißt für mich ...“
- „Ich denke, es ist mutig, wenn jemand in einer Beziehung ...“
- „Für mich ist ein klares ‚Nein‘ ...“
- „Ich erkenne, dass in einer Beziehung Grenzen überschritten werden, wenn ...“

Zum Thema gegenseitiger Respekt

- „Respekt in einer Beziehung zeigt sich durch ...“
- „Ich möchte, dass mein Partner...“
- „Ich kann Vertrauen aufbauen, indem ich ...“
- „Ich finde es nicht in Ordnung, wenn ...“

Gruppendiskussion (20 min)

Leiten Sie eine Gruppendiskussion mit einer Reihe von altersgerechten Fragen ein. Während die Gruppe ihre Ideen laut äußert, hält eine Person (oder mehrere Teilnehmende) das Gespräch visuell fest, indem sie eine Mindmap auf Papier erstellt. Auf diese Weise kann die Gruppe sehen, wie ihre Gedanken zusammenhängen und sich weiterentwickeln, und der gesprochene Input wird in eine visuelle Darstellung des gemeinsamen Verständnisses umgewandelt.

Fragen für die Altersgruppen 13 - 15:

- Wie komme ich mit meiner Familie, meinen Freund*innen, Lehrer*innen oder Mannschaftskamerad*innen zurecht – nicht nur in romantischen Beziehungen?
- Welche Merkmale lassen eine Beziehung für mich „schlecht“ erscheinen (z. B. Unehrlichkeit, ...)? Was empfinde ich in den Beziehungen anderer Menschen als problematisch?
- Weiß ich, was dazu führt, dass ich bei anderen wohl oder unwohl fühle? (Regen Sie ein Gespräch über „Grenzen“ an.) Kann ich darüber sprechen, was für mich in Ordnung ist und was nicht, wenn ich es brauche?
- Wie respektiere ich den persönlichen Raum und die Gefühle anderer Menschen?

Fragen für die Altersgruppen 15-23:

- Was bedeutet eine gesunde Beziehung für mich? Wie spielen Geschlechterdynamik und sexuelle Grenzen dabei eine Rolle?
- Wie kann ich die sexuellen Grenzen anderer in verschiedenen Situationen respektieren und handhaben? Und was ist mit meinen eigenen Grenzen?
- Was bedeutet „sexuelle Grenzverletzung“ für mich?
- Wie erkenne ich sexuelle Grenzverletzungen in meinen eigenen Beziehungen?
- Wie kann ich eine gesunde Geschlechterdynamik in meinen Beziehungen schaffen und erhalten?
- Wie respektiere ich den persönlichen Raum und die Gefühle anderer Menschen?

Fragen für die Altersgruppen 23-30:

- Wie kann ich sicherstellen, dass ich die Grenzen anderer Menschen sowohl in privaten als auch in beruflichen Situationen respektiere?
- Bin ich in Kontakt mit meinen emotionalen Grenzen, und wie erkenne ich, wenn sie überschritten werden? Wie erkenne ich, wenn meine emotionalen Grenzen zu sehr strapaziert werden, und was passiert, wenn sie überschritten werden?
- Wie reagiere ich auf die emotionalen Grenzen anderer, insbesondere wenn sie sich von meinen eigenen unterscheiden? Was kann ich tun, um sie zu respektieren?
- Wie teile ich anderen meine emotionalen Bedürfnisse und Grenzen mit, und wie wohl fühle ich mich dabei?
- Wie sieht eine wirklich bedeutungsvolle Beziehung für mich aus?
- Wenn ich emotionalen Freiraum brauche, erlaube ich mir dann, mich zurückzuziehen, oder fühle ich mich schuldig?
- Wie kann ich mich in der schwierigen Dynamik zurechtfinden, anderen emotionalen Raum zu lassen, wenn ihr Schmerz und ihre Verletzlichkeit meinen eigenen anrühren?

Fallstudien-Simulation (40 min)

Präsentieren Sie eine Fallstudie zu einem geschlechtsspezifischen Konflikt. Stellen Sie der Gruppe die Situation kurz vor und geben Sie genügend Kontext, damit die Teilnehmenden die wichtigsten Themen und Perspektiven verstehen können. (3 Minuten)

Fälle für die Altersgruppen 13-15 :

Jane, eine 13-jährige Schülerin, nimmt an Online-Spielen teil und streamt häufig ihre Spielsessions. Nach einigen erfolgreichen Streams beginnt sie, sexuell anzügliche Kommentare und explizite Nachrichten von einigen Followern zu erhalten. Sie fühlt sich unwohl und unsicher, ist sich aber nicht sicher, wie sie das Verhalten melden oder mit wem sie reden soll. Jane macht sich Sorgen über die möglichen Reaktionen ihrer Community, wenn sie diese Personen zur Rede stellt.

Emir, ein 15-Jähriger, freut sich darauf, mit seinen Freunden im Skatepark abzuhängen, obwohl seine Freundin Emily bereits einen Filmabend geplant hat. Als er ihr das sagt, wird sie wütend und meint, er würde seine Freunde über sie stellen. Emir ist hin- und hergerissen: Er will Emily nicht verletzen, aber er vermisst auch seine Freunde. Unter Druck beginnt er sich schuldig zu fühlen und fragt sich, ob er ein schlechter Freund ist. Gefangen zwischen Liebe und Freundschaft, kämpft er darum, das Gleichgewicht zu finden.

Fälle für die Altersgruppen 15-23:

Mia, eine 22-jährige Studentin, ist auf dem Heimweg vom Unterricht, als ein Fremder eine unangemessene Bemerkung über ihr Aussehen macht. Sie fühlt sich unwohl, weiß aber nicht, ob sie etwas sagen oder die Situation ignorieren soll. Mia erwägt, den Vorfall bei der Polizei zu melden, ist sich aber nicht sicher, ob er ernst genug ist, um eine solche Maßnahme zu rechtfertigen. Außerdem möchte sie nicht riskieren, dass die Situation eskaliert, und weiß nicht, an wen sie sich wenden soll, um Unterstützung zu erhalten

Alex, 19, fühlt sich unwohl, weil sein Freund Liam seine Grenzen ignoriert. Liam liest seine Nachrichten, verlangt ständige Updates und drängt ihn zu Zärtlichkeiten. Als Alex seine Bedenken äußert, weist Liam sie mit der Begründung zurück, es sei nur Liebe. Alex fühlt sich erdrückt, hat aber Angst, Liam zu verletzen, und beginnt zu begreifen, dass Liebe nicht auf Kosten seines persönlichen Raums gehen sollte.

Fälle für die Altersgruppen 23 - 30:

Sophie, eine Frau, die in einer von Männern dominierten Branche arbeitet, erlebt ständig unangemessene Kommentare und unerwünschte Aufmerksamkeit von einem Kollegen. Sie fühlt sich unwohl, weiß aber nicht, wie sie das ansprechen soll. Ihr Arbeitsumfeld scheint sie nicht zu unterstützen, und sie weiß nicht, an wen sie sich wenden kann.

Lucia, 26, liebt ihren Freund Mark, verspürt aber wenig Lust auf Intimität. Während er sich nach Zärtlichkeit sehnt, zieht sie manchmal eine emotionale Verbindung der körperlichen Nähe vor. Wenn Mark fragt, ob etwas nicht stimmt, fällt es ihr schwer, das zu erklären. Sie fragt sich, ob sie seine Bedürfnisse erfüllen kann, ohne sich selbst zu gefährden.

Gruppendiskussionen (10 min)

Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen (3–4 Personen) ein. In den Gruppen diskutieren die Teilnehmenden:

- An wen könnte sich die Person wenden (z. B. Freunde, Personalabteilung, Rechtsabteilung)?
- Welche spezifischen Ratschläge oder Maßnahmen sollte die Person in Betracht ziehen, um die Situation zu bewältigen?
- Was könnte hilfreich sein, um die Situation für sich selbst zu klären?

Jedes Gruppenmitglied trägt mindestens eine Idee oder Ressource bei. Nach den Gruppendiskussionen soll jede Gruppe ihre wichtigsten Erkenntnisse mit der größeren Gruppe **teilen**.

Mapping-Aktivität unterstützen (7 min)

Erstellen Sie eine Mindmap, auf der die Teilnehmenden **Klebezettel** anbringen und Ideen einbringen können. Die Karte hat einen zentralen Knotenpunkt „z. B. Sophies Unterstützungsnetzwerk“ und Zweige, die Folgendes darstellen:

- Persönliche Unterstützung (z. B. Freunde, Familie, Mentor*in)
- Professionelle Unterstützung (z. B. Personalabteilung, Supervision, Rechtsberatung)
- Ressourcen der Gemeinschaft (z. B. Beratungsstellen, Frauenhäuser, Online-Unterstützungsforen)

Machen Sie in der Gruppe ein Brainstorming, bei dem die Teilnehmenden mögliche Personen oder Organisationen vorschlagen, auf die sich Sophie verlassen könnte, und platzieren Sie diese um den zentralen Knotenpunkt. Diskutieren Sie die verschiedenen Arten von Unterstützungssystemen und die Bedeutung des Aufbaus eines integrativen Netzwerks.

Rollenspiel und Konkretisierung des Szenarios (20 min)

Rollenspiel (optional): Bitten Sie Freiwillige, in einem kurzen 20-minütigen Rollenspiel in die Rollen von Sophie, einer vertrauenswürdigen Freundin und einem/einer Vertreter*in der Personalabteilung zu schlüpfen. Das Szenario ist, dass Sophie um Hilfe bittet.

Es wird empfohlen, dass die Moderation die Rolle der beratenden Person übernimmt. Vor allem für junge Menschen ist es oft peinlich, vor anderen eine Rolle zu spielen. In der Rolle der hilfesuchenden Person ist es etwas einfacher als in der Rolle, einen guten Rat geben zu wollen.

Alternativ ist es auch möglich, das Rollenspiel in Kleingruppen durchzuführen. Da bei Rollenspielen schnell Leistungsdruck entsteht, könnten die Teilnehmenden gebeten werden, in der Rolle der beratenden Person einen guten und einen schlechten Ratschlag zu geben.

Nach dem Rollenspiel wird in der Gruppe diskutiert:

- Was hat im Rollenspiel gut funktioniert?
- Was hätte man anders machen können?
- Wie würde sich Sophie fühlen, wenn sie mit diesen Menschen gesprochen oder diese Maßnahmen ergriffen hätte?

Abschlussaktivität (10 min)

In dieser abschließenden Aktivität nehmen sich die Teilnehmenden Zeit, über das in der Sitzung Gelernte nachzudenken und zu überlegen, wie sie es in ihrem täglichen Leben anwenden können. Das Ziel ist es, die persönliche Einsicht zu fördern und das Bewusstsein in konkrete nächste Schritte zu verwandeln. Dieser Moment der Reflexion trägt auch dazu bei, die Schlüsselbotschaften zu verstärken und die Teilnehmenden zu befähigen, über den Workshop hinaus aktiv zu werden. Regen Sie zum Nachdenken über folgende Fragen an:

- Wie sicher fühlen sich die Teilnehmenden, wenn sie in einem geschlechtsspezifischen Konflikt Unterstützung suchen?
- Welche Maßnahmen können sie ergreifen, um ihr Unterstützungsnetz zu stärken?

Nachbereitung der Diskussion: Ermutigen Sie die Teilnehmenden dazu, sich zum Handeln zu verpflichten, indem sie entweder ihre eigenen Unterstützungsnetze ausbauen oder anderen in ähnlichen Situationen Hilfe anbieten.

Die Moderation kann eine der folgenden Reflexionsaktivitäten wählen, um die Sitzung abzuschließen und die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, den Inhalt mit ihrem eigenen Leben zu verbinden:

- **Ein Wort für sichere Beziehungen:** Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wählt ein Wort aus, das für ihn oder sie sichere Beziehungen repräsentiert.
- **Kreativer Ausdruck:** Die Teilnehmenden erstellen einen kurzen Ausdruck – ein Wort, eine Zeichnung oder einen Satz – der widerspiegelt, warum sichere Beziehungen wichtig sind.
- **Runde mit den wichtigsten Erkenntnissen:** Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin teilt kurz eine wichtige Einsicht oder Erkenntnis aus der Sitzung mit.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Herausforderung	Reaktion der Moderation
Ein*e Teilnehmer*in wird emotional	Sofortige Reaktion: Erkennen Sie die Emotion an, ohne sie zu bewerten. Geben Sie dem Teilnehmer*in Zeit und Raum, um sich zu beruhigen. Bieten Sie Unterstützung an: Lassen Sie die betreffende Person wissen, dass ihre/seine Gefühle berechtigt sind, und beruhigen Sie sie. Bieten Sie an, bei Bedarf ein persönliches Gespräch zu führen. Professionelle Ressourcen: Verweisen Sie bei Bedarf an professionelle Beratungs- oder Unterstützungsdienste. Hinweis für Moderation: Bleiben Sie ruhig und geerdet. Melden Sie sich nach der Sitzung bei der Person, um eine kontinuierliche Unterstützung zu gewährleisten.
Unangemessene Kommentare	Unverzüglich ansprechen: Erklären Sie ruhig, warum die Bemerkung unangemessen ist, und betonen Sie die Notwendigkeit von Respekt. Lernmoment: Nutzen Sie die Situation, um die Gruppe über die Auswirkungen ihrer Worte aufzuklären und sie zu einer respektvollen Kommunikation anzuleiten. Neu ausrichten: Nachdem darüber gesprochen wurde, lenken Sie die Gruppe wenn möglich wieder auf den Inhalt der Sitzung.
Sensibilität bei Rollenspielen	Schaffen Sie eine sichere Atmosphäre, in der es erlaubt ist, Fehler zu machen. Nehmen Sie Gefühle ernst und lassen Sie ihnen Raum.

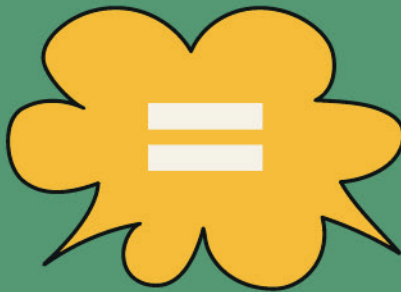
Zusätzliche Materialien

Bitte nutzen Sie die PreWorks-Online-Bibliothek für weiteres Material.

Material für Modul 3 > Modul 3 Präsentation

Modul 4

Gelingende Kommunikation und Einvernehmlichkeit



Modul 4: Gelingende Kommunikation und Einvernehmlichkeit

Hintergrund

Selbstdarstellung, Grundsätze gelingender Kommunikation, Fähigkeiten zum respektvollen Umgang mit Meinungsverschiedenheiten und Konflikten, die Bedeutung persönlicher Grenzen, Einvernehmlichkeit.

Millennials, auch bekannt als Generation Y, sind eine Gruppe von Menschen, die ungefähr zwischen 1981 und 1996 geboren wurden. Diese Generation geht der Generation Z voraus.

Die Generation Z, oft abgekürzt als Gen Z, bezeichnet die Kohorte von Menschen, die ungefähr zwischen Mitte bis Ende der 1990er und Anfang der 2010er Jahre geboren wurden. Diese Generation folgt auf die Millennials.

Die Kommunikationsfähigkeiten im Hinblick auf sexuelle Einvernehmlichkeit unterscheiden sich deutlich zwischen der Generation Z und den Millennials, was Veränderungen in kulturellen Normen, Bildung und digitalen Einflüssen widerspiegelt.

Bildung und Sensibilisierung

- **Millennials:** Die Forschung zeigt, dass Millennials von den frühen Bemühungen um Sexualaufklärungsprogrammen profitiert haben, die Diskussionen über die Einvernehmlichkeit beinhalteten, aber diese Programme waren oft inkonsistent und variierten stark nach Region und Institution (Haberland, 2015).
- **Generation Z:** Diese Generation hat im Allgemeinen eine umfassendere und konsequentere Aufklärung über das Thema Einvernehmlichkeit erhalten, da die Prävention sexueller Gewalt in Schulen und Universitäten zunehmend in den Fokus rückt. Zudem ist sie mit größerer Wahrscheinlichkeit mit Richtlinien zum affirmativen Einverständnis sowie mit Aufklärungskampagnen wie „Yes Means Yes“ (LaFrance, Loe & Brown, 2012) in Berührung gekommen.

Digitale Kommunikation und Einfluss der sozialen Medien

- **Millennials:** Während Millennials Kommunikation über digitale Plattformen mit ihrem Aufkommen im späten Jugend- oder frühen Erwachsenenalter übernommen haben, waren ihre prägenden Jahre weniger von diesen Plattformen beeinflusst. Folglich fand ihre Kommunikation möglicherweise weniger im digitalen Raum statt und war mehr auf direkte, persönliche Interaktionen angewiesen (Lenhart, Purcell, Smith & Zickuhr, 2010).
- **Generation Z:** Die Generation Z, die mit dem allgegenwärtigen Zugang zu sozialen Medien und digitalen Kommunikationsmitteln aufgewachsen ist, neigt dazu, intime Gespräche über Einvernehmlichkeit sowohl online als auch offline zu führen. Plattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat spielen eine Rolle in ihrem Verständnis und ihrer Kommunikation über sexuelles Verhalten. Dies kann manchmal zu Missverständnissen führen, bietet aber auch Raum für Aufklärung und Unterstützung (Fowler et al., 2021).

Kultureller Wandel und die #MeToo-Bewegung

- **Millennials:** Die #MeToo-Bewegung hatte einen bedeutenden Einfluss auf Millennials, die in ihren späten Teenagerjahren bis frühen Dreißigern waren, als sie aufkam. Diese Bewegung führte in breiten Teilen der Öffentlichkeit zu einem verstärkten Bewusstsein und Dialog über Fragen der Einvernehmlichkeit in Beziehungen und des sexuellen Fehlverhaltens. Sie veranlasste viele Menschen, ihre Kommunikation über sexuelles Verhalten neu zu bewerten und zu verbessern (Fileborn & Loney-Howes, 2019).
- **Generation Z:** Für die Generation Z fiel die #MeToo-Bewegung in ihre prägenden Jahre, wodurch die Grundsätze von Konsensfähigkeit und des Respekts vor Grenzen in ihren sozialen Normen schon früher verankert wurden. Dies hat dazu geführt, dass diese Generation stärker für Fragen der Einvernehmlichkeit und Geschlechtergerechtigkeit sensibilisiert ist und eher bereit ist, sich auf offene Gespräche über Grenzen und Konsens einzulassen (Anderson & Jiang, 2018).

Generationsbedingte Unterschiede im Umgang mit Einvernehmlichkeit

- **Offene Kommunikation:** Die Generation Z tendiert eher zu einer direkteren Kommunikation in ihren intimen Beziehungen. Vielen jungen Menschen ist bewusst, dass eine klare, verbale Zustimmung notwendig und für alle Beteiligten von Vorteil ist (Twenge & Campbell, 2018).
- **Verständnis der Einvernehmlichkeit als kontinuierlicher Prozess:** Beide Generationen erkennen an, dass das Lernen über Einvernehmlichkeit in Beziehungen ein fortlaufender Prozess ist, aber die Generation Z neigt eher dazu, bei sexuellen Begegnungen mit ihren Partner*innen im Austausch zu bleiben. Hierin zeigt sich differenzierteres Verständnis darüber, wie bedeutsam Einvernehmlichkeit in Beziehungen ist (Beres, 2014).
- **Auswirkungen der Technologie auf die Kommunikation über Einvernehmlichkeit:** Digitale Kommunikation erleichtert es, über Einvernehmlichkeit ins Gespräch zu kommen. Dazu gehören Apps, die die Zustimmung dokumentieren – etwa „We-Consent“ oder „Consent App“ – sowie Online-Plattformen, die Diskussionen über persönliche Grenzen und Bedürfnisse fördern. Besonders in jüngeren Generationen tragen solche digitalen Werkzeuge dazu bei, Offenheit und Transparenz in sexuellen Interaktionen zu stärken. Diese Technikaffinität kann dazu beitragen, Unklarheiten zu verringern, birgt aber auch Risiken hinsichtlich der Privatsphäre und des Missbrauchspotenzials auf (Lafrance, Loe & Brown, 2012).

Empfehlungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten

- **Sexuelle Bildung:** Kontinuierliche Weiterentwicklung und Umsetzung von Sexualpädagogik, die unter anderem die Bedeutung einer ausdrücklichen Zustimmung zu sexuellen Handlungen betont.
- **Sexuelle Medienkompetenz:** Bildung aller Generationen über den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien, um Grenzverletzungen im digitalen Raum vorzubeugen.
- **Fortlaufender Dialog:** Förderung eines offenen und kontinuierlichen Dialogs über Einvernehmlichkeit, Grenzen und Respekt in Bildungs-, Familien- und digitalen Kontexten, um generationenübergreifend Bewusstsein und Kommunikationsfähigkeit zu stärken.

Interventionsplan: Gelingende Kommunikation und Einvernehmlichkeit

Lernziele

Zielsetzungen

- Verstehen, was Konsens ist, und Beschreibung der wichtigsten Grundsätze (5 Säulen).
- Erkennen, wie sich Einvernehmlichkeit auf verschiedene zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt.
- Lernen, wie man effektiv Grenzen kommuniziert und Zustimmung erteilt.

Nach der Sitzung werden die Teilnehmer in der Lage sein:

- den Begriff „Konsens“ zu definieren und seine verbalen und non-verbalen Aspekte zu erläutern.
- die Bedeutung von Einvernehmlichkeit in Beziehungen zu verstehen und erste Wege der Kommunikation darüber kennenzulernen.
- Persönliche Grenzen zu setzen und diese klar und respektvoll zum Ausdruck zu bringen.

Überblick über das Modul (Ablauf)		
Modulabschnitt	Kurzbeschreibung	Zeit
Einführung	Das PreWorks-Video wird den Teilnehmenden gezeigt und der/die Moderator*in stellt sich vor.	5 min
Reflexion der persönlichen Präferenzen	Persönliche Vorlieben Die Teilnehmenden reflektieren und identifizieren ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen. Sie teilen und diskutieren diese Vorlieben in kleinen Gruppen und erproben, wie sie diese respektvoll kommunizieren können.	5 min
Das Netz der Grenzen	Die Teilnehmenden reflektieren ihre Grenzen und tragen zu einem „Netz der Grenzen“ der Gruppe bei. Sie diskutieren darüber, wie sie Grenzen effektiv kommunizieren und um Zustimmung bitten können. Die Aktivität endet mit praktischen Tipps für die Anwendung im Alltag.	40 min
Pause		10 min
Szenarien für die Zustimmung	Die Teilnehmenden erörtern Fallbeispiele, in denen es um Zustimmung geht. Dabei untersuchen sie sowohl unklare als auch klare Kommunikation. Sie analysieren die Ergebnisse und entwickeln ein Brainstorming über effektive Möglichkeiten, um eine Zustimmung zu erbitten oder zu erteilen. Die Aktivität kann optional Rollenspiele beinhalten, um die Beteiligung zu vertiefen.	35 min
Abschlusskreis	Austausch von Botschaften zum Mitnehmen und Abschluss des Moduls.	5 min

Benötigte Materialien für dieses Modul:

- Ein ausreichend großer Raum, der allen Teilnehmenden eine komfortable und aktive Beteiligung ermöglicht
- Beamer/Leinwand bzw. Bildschirm für das Einführungsvideo
- Whiteboard/Tafel
- A4-Papier (Anzahl der Teilnehmenden $\times$ 2), Haftnotizzettel, Farbige Marker
- Ausgedruckte Arbeitsblätter

Gruppenregeln

Zuerst werden einige Verhaltensregeln für den heutigen Workshop festgelegt. Sie sorgen dafür, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist.

1. Dies ist ein sicherer Raum. Es gibt keinen Platz für Homophobie, Transphobie, Rassismus oder andere Formen der Diskriminierung.
2. Wir sind hier, um gemeinsam zu lernen. Es gibt keine dummen Fragen: Die Teilnehmenden werden ermutigt, Fragen zu stellen und neugierig zu sein. Es gibt weder richtig noch falsch.
3. Die Teilnehmenden sprechen aus ihrer eigenen Perspektive und vermeiden Verallgemeinerungen.
4. Gegenseitiger Respekt ist wichtig. Wir können unterschiedliche Meinungen haben, aber wir werden darüber mit Respekt und Rücksicht füreinander sprechen.

Beschreibung der Aktivitäten

Reflexion der persönlichen Präferenzen, Das Netz der Grenzen, Zustimmungsszenarien und Abschlusskreis. Jede Aktivität spielt eine bestimmte Rolle innerhalb der Sitzungsstruktur: Ziel der Aktivitäten kann es sein, eine Beziehung aufzubauen, die Selbstreflexion zu aktivieren, Schlüsselkonzepte einzuführen oder das Engagement der Gruppe und den Abschluss zu unterstützen. Klare Anweisungen, definierte Ziele und praktische Tipps helfen den Moderierenden, die Methoden umzusetzen und an verschiedene Altersgruppen und Gruppendynamiken anzupassen.

Einführung (10 min)

Nachdem das Video gezeigt wurde, begrüßen Sie die Teilnehmenden und erklären kurz, was es damit auf sich hat:

- „Heute werden wir erforschen, was Einvernehmlichkeit ist, warum sie wichtig ist für zwischenmenschliche Beziehungen und wie wir sie täglich praktizieren können.“
- „Bei der Einvernehmlichkeit geht es um Respekt, Kommunikation und darum, dass sich alle Beteiligten mit dem, was geschieht, wohl fühlen.“
- „Einvernehmlichkeit bedeutet die Freiheit, selbst zu entscheiden, ob und in welchem Rahmen man an einer gemeinsamen Handlung teilnimmt. Sie muss klar, freiwillig und respektvoll sein.“
- „Stell dir vor, dein Freund möchte sich dein Telefon ausleihen. Er fragt dich, und wenn du einverstanden bist, sagst du ja. Das ist Zustimmung. Aber wenn er dir das Telefon wegnimmt, ohne zu fragen, wenn er es dir aus der Hand reißt, ist das keine Zustimmung.“

Optional:

- „Warst du schon einmal in einer Situation, in der jemand dich zuerst um Erlaubnis gefragt hat? Wie hat sich das angefühlt?“

Gehen Sie gemeinsam die Gruppenregeln durch (siehe oben). Dies sind Richtlinien, die dafür sorgen, dass der Workshop ein sicherer Ort für alle ist.

Aktivitäten

Reflexion der persönlichen Präferenzen („Wer bin ich?“) (5 min)

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit einer Person zusammenzutun, die sie nicht oder nicht gut kennen. Jedes Paar stellt und beantwortet abwechselnd einfache Fragen zu ihren Präferenzen. Zum Beispiel:

- „Was ist deine Lieblingsmusik?“
- „Möchtest du lieber Tee oder Kaffee?“
- „Hast du eine liebste Selfcare-Übrung?“
- „Hast du jemals einen Freund belogen?“
- „Hast du schon einmal jemandem Unglück gewünscht?“
- „Chattest du lieber oder gehst du lieber auf einen Kaffee/ein Bier aus und unterhältst dich mit deinen Freunden?“
- „Bist du mit beiden Elternteilen aufgewachsen?“
- „Was war das Ärgerlichste, was deine Großeltern getan haben, als du ein Kind warst?“

Wichtig: Alle Teilnehmenden können Fragen ablehnen, auf die sie nicht antworten möchten.

Bringen Sie nach drei Minuten alle wieder zusammen und stellen Sie folgende Fragen:

- „Wie hast du dich bei der Beantwortung dieser Fragen gefühlt?“
- „Wie hast du dich damit gefühlt, dass du eine Antwort ablehnen kannst, wenn du es willst?“
- „Wie hat es sich angefühlt, etwas über sich selbst zu erzählen? Wie hat es sich angefühlt, zuzuhören?“
- „Was bedeutet es für dich, dass du wählen kannst, ob du antwortest oder ablehnst?“
- „Es geht darum, die Wahl zu haben, etwas mitzuteilen oder nicht, und darum, die Entscheidungen anderer zu respektieren.“
- „Genau wie bei dieser Aktivität bedeutet Zustimmung, dass man die Freiheit hat, ‚ja‘, ‚nein‘ und alles dazwischen zu sagen, und alle Optionen sind in Ordnung.“

Das Netz der Grenzen (40 min)

Beginnen Sie damit, der Gruppe das Konzept zu erklären:

„Grenzen sind die Regeln, die wir aufstellen, um unser Wohlbefinden und unsere Werte zu schützen. Einvernehmlichkeit stellt sicher, dass alle Parteien einer Situation zustimmen und sich in ihr sicher fühlen.“

Geben Sie dann einige Beispiele für klare Grenzziehungen, wie z. B.:

- „Ich fühle mich nicht wohl dabei.“
- „Lass mich erst darüber nachdenken.“

Schritt 1: Persönliche Reflexion (10min)

Geben Sie den Teilnehmenden jeweils ein Arbeitsblatt mit Reflexionsanregungen:

- „Wo sind meine körperlichen Grenzen?“
- „Wo sind meine emotionalen Grenzen?“
- „Wo sind meine Grenzen in den digitalen/sozialen Medien?“
- „Wie fühle ich mich, wenn jemand diese Grenzen überschreitet?“
- „Wie fühle ich mich, wenn meine Grenzen respektiert werden?“

Die Teilnehmenden reflektieren individuell und schreiben ihre Gedanken für sich selbst auf. So können sie sich in ihrem eigenen Tempo und auf persönliche, sinnvolle Weise damit auseinandersetzen.

Schritt 2: Erstellen des Netzes (10min)

Zeichnen Sie auf eine Tafel oder ein Whiteboard ein Netz mit dem Wort „Grenzen“ in der Mitte. Bitten Sie die Teilnehmenden, anonym Beispiele für ihre persönlichen Grenzen einzubringen – entweder indem sie sie auf Haftnotizzettel schreiben, die von ihnen eingesammelt und dem Netz hinzugefügt werden, oder indem sie sie laut mitteilen, wenn sie das möchten.

Ordnen Sie die eingehenden Beiträge nach Themen wie körperliche Grenzen, emotionale Grenzen und digitale Grenzen.

Heben Sie die Grenzen hervor, die die Gruppe gemeinsam teilt, sowie alle Herausforderungen, die sich ergeben.

Nutzen Sie dies als Ausgangspunkt, um zu erörtern, wie das Einholen und Erteilen von Einverständnis dazu beitragen kann, persönliche Grenzen im täglichen Umgang zu schützen und zu respektieren.

Stellen Sie anschließend zwei Leitfragen für die Reflexion in der Gruppe:

- „Wie können wir sicherstellen, dass andere unsere Grenzen respektieren?“
- „Welche Formulierungen können wir verwenden, um unsere Grenzen mitzuteilen?“

Erläutern Sie, wie wichtig es ist, für sich selbst zu sprechen, indem Sie die „Ich fühle“-Formel einführen. Sie stellt eine wirkungsvolle Möglichkeit dar, die eigenen Gefühle auszudrücken, ohne andere zu beschuldigen oder anzugreifen, und fördert so einen respektvollen Dialog.

Die Formel ist einfach::

Ich fühle mich [Gefühl],
wenn du [bestimmtes Verhalten] machst,
also mache ich [Handlung oder Überlegung].

Bitten Sie die Teilnehmenden zum Abschluss der Übung, ein Brainstorming durchzuführen und einen für sie umsetzbaren Schritt aufzuschreiben, mit dem sie in ihrem Alltag Grenzen setzen oder um Zustimmung bitten können. Ermuntern Sie sie, etwas Realistisches und persönlich Bedeutsames zu wählen.

Bieten Sie Impulse an wie:

- „Ich werde sagen: ‚Lass mich darüber nachdenken‘, wenn ich mich unter Druck gesetzt fühle, sofort zuzustimmen.“
- „Ich werde fragen: ‚Bist du damit einverstanden?‘, bevor ich etwas unternehme, das andere betrifft.“
- „Ich fühle mich unwohl, wenn du mich umarmst, ohne zu fragen, deshalb möchte ich, dass du mich das nächste Mal zuerst fragst.“

Die Teilnehmenden können sich entscheiden, ob sie ihre Antworten für sich behalten oder mit der Gruppe teilen möchten, je nachdem, wie gut sie sich dabei fühlen.

Szenarien für die Zustimmung (40 min)

Beginnen Sie mit folgender Erklärung:

„Wir haben gerade erforscht, was gegenseitiges Einvernehmen bedeutet und dass jeder Mensch die Freiheit hat, ‚ja‘, ‚nein‘ oder irgendetwas dazwischen zu sagen. Eine wirksame Einwilligung beruht auf fünf Grundpfeilern: Sie ist immer freiwillig, umkehrbar, informiert, überzeugt und eindeutig. In dieser Übung werden wir Szenarien untersuchen, in denen diese Säulen entweder fehlen oder vollständig enthalten sind.“

Teilen Sie die Gruppe in kleinere Teams von 3–5 Teilnehmenden auf. Geben Sie jeder Gruppe ein schriftliches Szenario, das auf ihre Altersgruppe zugeschnitten ist (siehe Beispiele unten).

Weisen Sie jede Gruppe an, ihr Szenario zu diskutieren und auf zwei Arten zu interpretieren:

- a) Ohne Zustimmung – Grenzen ignorieren, Annahmen treffen oder nicht klar kommunizieren.
- b) Mit Zustimmung – unter Anwendung aller fünf Säulen der Zustimmung: freiwillig, umkehrbar, informiert, überzeugt und eindeutig.

Geben Sie jeder Gruppe eine Karte oder ein Blatt mit ihrem Szenario und bieten Sie bei Bedarf Erläuterungen an.

Jede Gruppe bereitet dann beide Versionen des Szenarios vor und spielt sie den anderen Teilnehmenden vor.

Runde 1: Ohne Zustimmung (Rote Flagge)

Die Teilnehmenden diskutieren das Szenario, ohne die Grundsätze s.o. anzuwenden.

Beispiel: Jemand leiht sich einen Gegenstand, ohne zu fragen, oder geht von körperlicher Zuneigung einer anderen Person aus, ohne sich zu vergewissern.

Runde 2: Mit Zustimmung

Die Gruppen diskutieren dasselbe Szenario, diesmal unter Anwendung der 5 Säulen der Zustimmung (s.o.).

Die Teilnehmenden bitten um Erlaubnis, verwenden eine klare Sprache und achten auf verbale und nonverbale Hinweise.

Rolle der Moderation:

Gehen Sie zwischen den Gruppen umher, um ihre Interaktionen zu beobachten und sicherzustellen, dass sie sich auf die Aufgabe konzentrieren. Machen Sie sich Notizen zu wichtigen Verhaltensweisen, emotionalen Reaktionen oder Gruppendynamiken, die Sie bei der Nachbesprechung hervorheben sollten.

Szenarien für die Altersgruppen 13-15:

Ausleihen eines persönlichen Gegenstandes: Eine Person möchte sich das Telefon eines Freundes ausleihen

- Ohne Zustimmung: Die Person geht davon aus, dass der Freund nichts dagegen hat, und nimmt das Telefon, ohne zu fragen.
- Mit Zustimmung: Die Person fragt höflich nach, wartet die Antwort ab und respektiert die Entscheidung des Freundes.

Mitmachen auf der Tanzfläche: Ein*e neue*r Schüler*in möchte sich einer Gruppe von Freund*innen anschließen, die gemeinsam auf der Schulparty tanzen.

- Ohne Zustimmung: Die*der Schüler*in macht einfach mit, ohne zu fragen.
- Mit Zustimmung: Die*der neue Schüler*in bittet aktiv darum, mitmachen zu dürfen.

Eine Person umarmen: Eine Person möchte eine*n Freund*in umarmen, nachdem sie*er gute Nachrichten erhalten hat.

- Ohne Zustimmung: Die Person geht davon aus, dass der Freund oder die Freundin damit einverstanden ist, und umarmt ihn oder sie, ohne zu fragen.
- Mit Zustimmung: Die Person fragt zuerst: „Darf ich dich umarmen?“ und respektiert die Antwort.

Szenarien für die Altersgruppen 15-23 und 23-30:

Aushandeln einer Verabredung: Zwei Freund*innen wollen sich auf einen Kaffee treffen, aber die*der eine hat einen vollen Terminkalender.

- Ohne Zustimmung: Eine Person besteht auf ihrer bevorzugten Zeit, ohne die Bedürfnisse der anderen Person zu berücksichtigen.
- Mit Zustimmung: Die Freund*innen besprechen die Möglichkeiten, hören sich an, ob die andere verfügbar ist, und finden einen für beide Seiten günstigen Zeitpunkt.

Anbahnung körperlicher Zärtlichkeit: Ein Paar verbringt Zeit miteinander und ein Partner möchte den anderen küssen.

- Ohne Zustimmung: Die Person beugt sich vor, ohne zu fragen oder die Körpersprache zu überprüfen.
- Mit Zustimmung: Die Person fragt: „Wäre es okay, wenn ich dich küsse?“ und wartet auf eine freudige Zustimmung.

Freigabe eines Beitrags in sozialen Medien: Eine Person möchte ein Gruppenfoto von einem Ausflug in ihrem Social-Media-Account veröffentlichen.

- Ohne Einverständnis: Die Person geht davon aus, dass alle in der Gruppe damit einverstanden sind, und stellt das Foto ein, ohne um Erlaubnis zu fragen.
- Mit Einverständnis: Die Person sendet das Foto an den Gruppenchat und fragt: „Hey, ich würde dieses Foto gerne auf Instagram teilen. Sind alle damit einverstanden?“ Sie wartet auf die Antwort aller und respektiert es, wenn jemand darum bittet, das Foto nicht zu veröffentlichen.

Bringen Sie die Gruppe wieder ins Plenum zusammen und bilden Sie idealerweise einen Kreis, um eine offene Diskussion zu ermöglichen. Beginnen Sie die Nachbesprechung, indem Sie die Teilnehmenden auffordern, über die Aktivität zu reflektieren. Stellen Sie dazu Fragen wie:

- „Was ist in jeder Version des Szenarios passiert?“
- „Welche Unterschiede ließen sich zwischen einer unklaren und einer klaren Zustimmung feststellen?“

Um ein tieferes Nachdenken anzuregen, können Sie im Anschluss Leitfragen stellen wie z. B:

- „Wie hat es sich angefühlt, als die Zustimmung in dem Szenario fehlte?“
- „Wie fühlte es sich an, wenn die Zustimmung ausdrücklich mitgeteilt wurde?“
- „Welchen Einfluss hatten nonverbale Hinweise (wie Tonfall und Körpersprache) auf die Interaktion?“
- „Was lehrt uns das über die Bedeutung einer klaren Kommunikation bei der Zustimmung?“
- „Wie kann das Gelernte in realen Situationen angewendet werden?“
- „Welche Strategien könnt ihr anwenden, um Einvernehmlichkeit in euren Beziehungen und Interaktionen sicherzustellen?“

Geben Sie den Teilnehmenden Raum, um sich offen auszutauschen und sich gegenseitig bei ihren Überlegungen zu unterstützen.

Hinweis: Diese Aktivität kann auch als Rollenspiel durchgeführt werden.

Förderung der emotionalen Sicherheit und Normalisierung der Einwilligungspraxis

Schaffen Sie während der gesamten Aktivität ein Umfeld, in dem sich die Teilnehmenden unterstützt und sicher fühlen. Erinnern Sie sie sanft daran, dass die Teilnahme immer freiwillig ist und dass ihr Wohlbefinden an erster Stelle steht. Verwenden Sie eine bestätigende Sprache, um sich zu vergewissern und persönliche Grenzen zu fördern. Sie könnten zum Beispiel sagen:

- „Ist diese Aktivität für dich in Ordnung? Sollen wir fortfahren?“
- „Bitte denk daran, dass du dich nicht zwingen musst, mehr mitzuteilen, als du möchtest.“
- „Wenn du dich von etwas unangenehm berührt fühlst, kannst du gerne in der Pause oder danach zu mir kommen und mit mir sprechen.“
- „Teile nur das mit, was du gerne mitteilen möchtest. Dies ist ein Raum, in dem das voll und ganz respektiert wird.“

Seien Sie darauf vorbereitet, jegliches Unbehagen anzuerkennen, das während der Aktivität auftreten kann, und schaffen Sie Raum für emotionale Reaktionen. Bestätigen Sie die Gefühle der Teilnehmenden, indem Sie offen benennen, dass diese Themen eine Herausforderung sein können, insbesondere für diejenigen mit persönlichen Erfahrungen. Sie könnten sagen:

- *„Wenn du etwas Ähnliches erlebt hast, ist es völlig normal, wenn du dich unwohl fühlst. Wir sind hier, um dich dabei zu unterstützen, mit solchen Situationen umzugehen.“*
- *„Es ist in Ordnung, sich nicht wohl zu fühlen, wenn jemand deine Grenzen überschreitet. Bitte denk daran: Es ist nicht deine Schuld.“*

Erinnern Sie die Teilnehmenden auch daran, dass das Herstellen von Einvernehmlichkeit eine Fähigkeit ist, die es zu erlernen gilt, und nicht etwas, das jeder Mensch instinktiv kann. Ermutigen Sie eine vorurteilsfreie Lernhaltung, indem Sie sagen:

- *„Niemand wird mit dem Wissen geboren, wie man Zustimmung im täglichen Leben einholt. Deshalb sind wir hier: um zu lernen und zu üben.“*
- *„Einvernehmlichkeit zu üben ist ein kontinuierlicher Prozess. Man muss es nicht perfekt machen. Wir sind hier, um gemeinsam zu wachsen.“*

Dieser Rahmen trägt dazu bei, Druck abzubauen, emotionale Sicherheit zu schaffen und ein mitfühlendes Lernumfeld zu fördern.

Abschlusskreis (5 min)

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich für die abschließende Reflexion in einen Kreis zu setzen. Bitten Sie jede Person, einen der folgenden Sätze zu vervollständigen, je nachdem, was bei ihr am stärksten im Gedächtnis geblieben ist:

*„Eine Sache, die ich von heute mitnehme, ist...“
„Eine Möglichkeit, Einvernehmlichkeit zu üben, ist...“*

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, nur das mitzuteilen, was sie für richtig halten, und danken Sie ihnen für ihre Beiträge zum Lernen und zur Reflexion in der Gruppe.

Mögliche Herausforderungen und Lösungen

Nachfolgend finden Sie einige typische Reaktionen von Teilnehmenden in Workshops zum Thema Einvernehmlichkeit sowie Hinweise für Moderierende, wie sie darauf angemessen reagieren können.

Herausforderung	Reaktion der Moderation
Unbehagen oder Widerstand	Reaktion: Einige Teilnehmende könnten sich unwohl fühlen oder sich verteidigen, insbesondere wenn sie das Gespräch als anklagend oder unnötig empfinden. Wie man damit umgeht: Machen Sie das Unbehagen normal und erklären Sie, dass diese Gespräche zwar schwierig sein können, aber für das Lernen unerlässlich sind. Betonen Sie, dass das Ziel darin besteht, Respekt und Verständnis zu fördern, nicht Tadel oder Scham. Lassen Sie Raum für Diskussionen und gehen Sie auf Bedenken ein, ohne die Kernbotschaft zu gefährden.
Ablehnung („Das ist für mich nicht relevant“)	Reaktion: Einige mögen glauben, dass Einvernehmlichkeit eine Frage des gesunden Menschenverstandes ist und nicht diskutiert werden muss. Wie man damit umgeht: Geben Sie Beispiele aus dem wirklichen Leben, die zeigen, wie Missverständnisse im Zusammenhang mit der Einwilligung zu Schaden führen können. Stellen Sie offene Fragen, die die Teilnehmenden dazu anregen, über ihre Erfahrungen nachzudenken. Erklären Sie, dass das Verständnis der Einvernehmlichkeit allen zugutekommt, auch denjenigen, die glauben, dass sie sie bereits gut praktizieren.

Herausforderung	Reaktion der Moderation
Herausfordernde oder konträre Haltungen	Reaktion: Einige könnten „Was ist mit“-Argumente vorbringen (z. B. „Was ist mit falschen Anschuldigungen?“ oder „Was ist mit den Rechten der Männer?“). Wie man damit umgeht: Nehmen Sie die Besorgnis zur Kenntnis, aber lenken Sie das Gespräch sanft auf das Hauptthema zurück. Verdeutlichen Sie, dass Einvernehmlichkeit allen zugutekommt und es nicht darum geht, einer Gruppe die Schuld zu geben.
Emotionale Reaktionen (z. B. Schuld, Scham, Traurigkeit oder Wut)	Reaktion: Die Teilnehmenden erkennen vielleicht, dass frühere Verhaltensweisen problematisch waren, und empfinden Schuldgefühle oder Bedauern. Andere fühlen sich vielleicht aufgrund persönlicher Erfahrungen unangenehm berührt. Wie man damit umgeht: Schaffen Sie einen sicheren, unterstützenden Raum für Diskussionen, ohne zu urteilen. Bieten Sie Ressourcen oder Pausenräume für diejenigen an, die emotionale Unterstützung benötigen. Fördern Sie eine wachstumsorientierte Denkweise – das Lernen über Einvernehmlichkeit ist eine Gelegenheit, persönlich zu wachsen, nicht eine Verurteilung früherer Verhaltensweisen.

Zusätzliche Materialien

Bitte nutzen Sie die PreWorks-Online-Bibliothek für weiteres Material, Präsentationen und Arbeitsblätter.

Material für Modul 4

- > Arbeitsblatt 1 Reflexion der persönlichen Präferenzen
- > Arbeitsblatt 2 Das Netz der Grenzen
- > Arbeitsblatt 3 Szenarien für die Zustimmung
- > Modul 4 Präsentation

Referenzen

Abdul Kadir NB, Mohd RH (2021) The 5Cs of Positive Youth Development, Purpose in Life, Hope, and Well-Being Among Emerging Adults in Malaysia. *Frontiers in Psychology* 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>

Anderson M, Jiang J (2018) Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. url: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors* 30(2), 252–262. doi: <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors* 64, 287–293. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Apalaza V, Hartmann P, D'Souza C, Gilsanz A (2019) Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22(6), 388–396. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>

Babcock JC, Green CE, Robie C (2004) Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical Psychology Review* 23(8), 1023–1053. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2002.07.001>

Bandura A, Walters R (1977) *Social Learning Theory* Englewood Cliffs: Prentice Hall.
Banyard VL, Plante EG, Moynihan MM (2004) Bystander education: Bringing a broader community perspective to sexual violence prevention. *Journal of Community Psychology* 32(1), 61–79. doi: <https://doi.org/10.1002/jcop.10078>

Beres MA (2014) Rethinking the concept of consent for anti-sexual violence activism and education. *Feminism & Psychology* 24(3), 373–389. doi: <https://doi.org/10.1177/0959353514539652>

Best P, Manktelow R, Taylor B (2014) Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review* 41, 27–36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Bowlby J (1969) Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

Boyd Dm., Ellison NB (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13(1), 210–230. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Brundage AJ (2009) Law, sex, and Christian society in medieval Europe University of Chicago Press.

Butler J (2011) Gender Trouble Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203824979>
Campbell R, Dworkin E, Cabral G (2009) An Ecological Model of the Impact of Sexual Assault On Women's Mental Health. *Trauma, Violence, & Abuse* 10(3), 225–246. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838009334456>

Capaldi DM, Knoble NB, Shortt JW, Kim HK (2012) A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse* 3(2), 231–280. doi: <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>

Carpenter SK, Cepeda NJ, Rohrer D, Kang SHK, Pashler H (2012) Using Spacing to Enhance Diverse Forms of Learning: Review of Recent Research and Implications for Instruction. *Educational Psychology Review* 24(3), 369–378. doi: <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9205-z>

Cassidy J, Shaver PR (eds) (2016) Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications (3rd edn). New York: Guilford Press.

Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM (2015) A Systematic Review of Online Youth Mental Health Promotion and Prevention Interventions. *Journal of Youth and Adolescence* 44(1), 90–113. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>

Connell R (2012) Gender, health and theory: Conceptualizing the issue, in local and world perspective. *Social Science & Medicine* 74(11), 1675–1683. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.006>

Connell RW, Messerschmidt JW (2005) Hegemonic Masculinity. *Gender & Society* 19(6), 829–859. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>

Cross D, Lester L, Barnes A (2015) A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International Journal of Public Health* 60(2), 207–217. doi: <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0655-1>

DeGue S, Valle LA, Holt MK, Massetti GM, Matjasko JL, Tharp AT (2014) A systematic review of primary prevention strategies for sexual violence perpetration. *Aggression and Violent Behavior* 19(4), 346–362. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.05.004>

Dempsey AE, O'Brien KD, Tiarniyu MF, Elhai JD (2019) Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports* 9, 100150. doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

Dozier M, Bernard K, Roben CK, Steele H, Steele M (2017) Attachment and Biobehavioral Catch-up. In: Zeanah CH (ed.) *Handbook of Attachment-Based Interventions*, pp. 27–49. New York: Guilford Press.

Dutton DG, Painter S (1993) Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory. *Violence and Victims* 8(2), 105–120. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

Espelage DL, Low S, De La Rue L (2012) Relations between peer victimization subtypes, family violence, and psychological outcomes during early adolescence. *Psychology of Violence* 2(4), 313–324. doi: <https://doi.org/10.1037/a0027386>

Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E (2015) Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 13, 38–45. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fileborn, B., & Loney-Howes, R. (Eds.) (2019) *#MeToo and the Politics of Social Change* Cham: Springer International Publishing. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15213-0>

Flood M (2020) Engaging men and boys in violence prevention. In: *men, masculinities and intimate partner violence* (pp. 155–169) Routledge.

Fowler LR, Schoen L, Morain SR (2021) Let's Talk About Sex. *Journal of Adolescent Health* 69(5), 687–688. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.033>

Frison E, Eggermont S (2017) Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(10), 603–609. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>

Galambos NL, Berenbaum SA, McHale SM (2009) Gender Development in Adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology* Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001011>

Gamage SHPW, Ayres JR, Behrend MB, Smith EJ (2019) Optimising Moodle quizzes for online assessments. *International Journal of STEM Education* 6(1), 27. doi: <https://doi.org/10.1186/s40594-019-0181-4>

Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z (2014) Social Networking Addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 119–141) Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

Guse K, Levine D, Martins S, Lira A, Gaarde J, Westmorland W, Gilliam M (2012) Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health* 51(6), 535–543. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.014>

Harden A, Oakley A, Oliver S (2001) Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs. *Health Education Journal* 60(4), 339–353. doi: <https://doi.org/10.1177/001789690106000406>

Haruna H, Hu X, Chu SKW, Mellecker RR, Gabriel G, Ndekao PS (2018) Improving Sexual Health Education Programs for Adolescent Students through Game-Based Learning and Gamification. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(9), 2027. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15092027>

Heise L, Greene ME, Oppen N, Stavropoulou M, Harper C, Nascimento M, ... Rao Gupta G (2019) Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. *The Lancet* 393(10189), 2440–2454. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30652-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30652-X)

Highfield T (2016) *Social media and everyday politics* Polity Press.

Hochman N, Schwartz R (2021) Visualizing Instagram: Tracing Cultural Visual Rhythms. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* 6(4), 6–9. doi: <https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i4.14361>

Hofmann W, Reinecke L, Meier A (2017) Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L. R. & M. B. Oliver (Ed.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 211–222) Routledge/Taylor & Francis Group.

Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018) No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10), 751–768. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Jemmott JB, Jemmott LS, Fong GT (2010) Efficacy of a Theory-Based Abstinence-Only Intervention Over 24 Months. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 164(2). doi: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.267>

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Jewkes R., Nduna M, Levin J, Jama N, Dunkle K, Puren A, Duvvury N (2008) Impact of Stepping Stones on incidence of HIV and HSV-2 and sexual behavior in rural South Africa: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 337(aug07 1), a506–a506. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a506>

Jewkes Rachel, Flood M, Lang J (2015) From work with men and boys to changes of social norms and reduction of inequities in gender relations: a conceptual shift in prevention of violence against women and girls. *The Lancet* 385(9977), 1580–1589. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61683-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61683-4)

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Kahn JG, Yang JS, Kahn JS (2010) 'Mobile' Health Needs And Opportunities In Developing Countries. *Health Affairs* 29(2), 252–258. doi: <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2009.0965>

Keles B, McCrae N, Grealish A (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1), 79–93. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kheswa JG, van Eeden C (2018) Contextual factors promoting psychosocial well-being and safe sexual behaviour in African male youth: A literature review. *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa* 14(1). doi: <https://doi.org/10.4102/td.v14i1.375>

Kirby DB, Laris BA, Rolleri LA (2007) Sex and HIV Education Programs: Their Impact on Sexual Behaviors of Young People Throughout the World. *Journal of Adolescent Health* 40(3), 206–217. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.143>

Kollmayer M, Schultes M-T, Lüftenegger M, Finsterwald M, Spiel C, Schober B (2020) REFLECT – A Teacher Training Program to Promote Gender Equality in Schools. *Frontiers in Education* 5. doi: <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00136>

Korolczuk E, Graff A (2018) Gender as “Ebola from Brussels”: The Anticolonial Frame and the Rise of Illiberal Populism. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 43(4), 797–821. doi: <https://doi.org/10.1086/696691>

Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, Lattanner MR (2014) Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin* 140(4), 1073–1137. doi: <https://doi.org/10.1037/a0035618>
Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, ... Ybarra O (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE* 8(8), e69841. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Kruse CS, Krowski N, Rodriguez B, Tran L, Vela J, Brooks M (2017) Telehealth and patient satisfaction: a systematic review and narrative analysis. *BMJ Open* 7(8), e016242. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016242>

Kuss D, Griffiths M (2017) Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14(3), 311. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lafrance D E, Loe M, Brown S C (2012) “Yes Means Yes:” A new approach to sexual assault prevention and positive sexuality promotion. *American Journal of Sexuality Education* 7(4), 445-460. doi: <https://doi.org/10.1080/15546128.2012.740960>

Leaper C (2015) Gender and Social Cognitive Development. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 1–48) Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy219>

Lenhart A, Purcell K, Smith A, Zickuhr K (2010) Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults. url: <https://www.pewresearch.org/2010/02/03/social-media-mobile-internet-use-among-teens-and-young-adults/>

Lerner R (2005) Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. White Paper Prepared for: Workshop on the Science of Adolescent Health and Development , National Research Council 92. Retrieved from <http://ase.tufts.edu/iaryd/documents/pubPromotingPositive.pdf>

Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA (2016) The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine* 85, 36–41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

Lin L yi, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, ... Primack BA (2016) ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and Anxiety* 33(4), 323–331. doi: <https://doi.org/10.1002/da.22466>

Livingstone S (2004) Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies. *The Communication Review* 7(1), 3–14. doi: <https://doi.org/10.1080/10714420490280152>

Livingstone S (2014) Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications* 39(3). doi: <https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113>

Livingstone S, Helsper E (2010) Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society* 12(2), 309–329. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>

Lundgren R, Amin A (2015) Addressing Intimate Partner Violence and Sexual Violence Among Adolescents: Emerging Evidence of Effectiveness. *Journal of Adolescent Health* 56(1), S42–S50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.08.012>

Mahalik JR, Burns SM, Syzdek M (2007) Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine* 64(11), 2201–2209. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>

Manago AM, Taylor T, Greenfield PM (2012) Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology* 48(2), 369–380. doi: <https://doi.org/10.1037/a0026338>

Mbengo F, Adama E, Towell-Barnard A, Bhana A, Zgambo M (2022) Barriers and facilitators to HIV prevention interventions for reducing risky sexual behavior among youth worldwide: a systematic review. *BMC Infectious Diseases* 22(1), 679. doi: <https://doi.org/10.1186/s12879-022-07649-z>

Meier EP, Gray J (2014) Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(4), 199–206. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Mihailidis P, Thevenin B (2013) Media Literacy as a Core Competency for Engaged Citizenship in Participatory Democracy. *American Behavioral Scientist* 57(11), 1611–1622. doi: <https://doi.org/10.1177/0002764213489015>

Mikulincer M, Shaver PR (2012) An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry* 11(1), 11-15. doi: <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>

Murthy D (2013) *Twitter: Social communication in the Twitter age* Polity Press.

Mushwana L, Monareng L, Richter S, Muller H (2015) Factors influencing the adolescent pregnancy rate in the Greater Giyani Municipality, Limpopo Province – South Africa. *International Journal of Africa Nursing Sciences* 2, 10–18. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.01.001>

O’Keeffe GS, Clarke-Pearson K (2011) The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* 127(4), 800–804. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>

Odgers CL, Jensen MR (2020) Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61(3), 336–348. doi: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

OECD (2020) *Rural Well-being* OECD. doi: <https://doi.org/10.1787/d25cef80-en>

Orben A, Przybylski AK (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour* 3(2), 173–182. doi: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Pariser E (2011) *The filter bubble: What the Internet is hiding from you* Penguin Press.
Patchin JW, Hinduja S (2010) Cyberbullying and Self-Esteem*. *Journal of School Health* 80(12), 614–621. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841–1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Ridgeway CL (2011) *Framed by Gender* Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199755776.001.0001>

Risman BJ (2004) Gender As a Social Structure. *Gender & Society* 18(4), 429–450. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243204265349>

Russell ST, Fish JN (2016) Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth. *Annual Review of Clinical Psychology* 12(1), 465–487. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>

Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF (2015) Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 18(7), 380–385. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

Sanders MR, Kirby JN, Tellegen CL, Day JJ (2014) The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review* 34(4), 337–357. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>

Sivakumar A, Jayasingh S, Shaik S (2023) Social Media Influence on Students' Knowledge Sharing and Learning: An Empirical Study. *Education Sciences* 13(7), 745. doi: <https://doi.org/10.3390/educsci13070745>

Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippett N (2008) Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(4), 376–385. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
Stockman JK, Hayashi H, Campbell JC (2015) Intimate Partner Violence and Its Health Impact on Ethnic Minority Women. *Journal of Women's Health* 24(1), 62–79. doi: <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.4879>

Sullivan CM, Bybee DI (1999) Reducing violence using community-based advocacy for women with abusive partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67(1), 43–53. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.67.1.43>

Sundar SS, Limperos AM (2013) Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 57(4), 504–525. doi: <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>

Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP (2017) Promoting Positive Youth Development Through School Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta Analysis of Follow Up Effects. *Child Development* 88(4), 1156–1171. doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Twenge JM, Campbell WK (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports* 12, 271–283. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

United Nations (2018) World urbanization prospects: The 2018 revision. Retrieved from <https://population.un.org/wup/>

Valkenburg PM, Peter J (2011) Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health* 48(2), 121–127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

Vanman EJ, Baker R, Tobin SJ (2018) The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology* 158(4), 496–508. doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>

Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM (2017) Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders* 207, 163–166. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Verbeek M, Weeland J, Luijk M, van de Bongardt D (2023) Sexual and Dating Violence Prevention Programs for Male Youth: A Systematic Review of Program Characteristics, Intended Psychosexual Outcomes, and Effectiveness. *Archives of Sexual Behavior* 52(7), 2899–2935. doi: <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02596-5>

Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E (2017) Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review* 11(1), 274–302. doi: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Wight D, Fullerton D (2013) A Review of Interventions With Parents to Promote the Sexual Health of Their Children. *Journal of Adolescent Health* 52(1), 4–27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.04.014>

Williford A, Elledge LC, Boulton AJ, DePaolis KJ, Little TD, Salmivalli C (2013) Effects of the KiVa Antibullying Program on Cyberbullying and Cybervictimization Frequency Among Finnish Youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 42(6), 820–833. doi: <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.787623>

Woods HC, Scott H (2016) #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self esteem. *Journal of Adolescence* 51(1), 41–49. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Yoshikawa H, Weiland C, Brooks-Gunn J, Burchinal MR, Espinosa LM, Gormley WT, et al. (2013) Investing in Our Future: The Evidence Base on Preschool Education. Washington, DC: Society for Research in Child Development / New York: Foundation for Child Development.

