



Block IV

Handout für Schülerinnen und Schüler

## Definition: Grenzüberschreitung und sexualisierte Gewalt

**Grenzüberschreitung und sexualisierte Gewalt** sind ernste Themen, über die du Bescheid wissen solltest.

Grenzüberschreitung bedeutet, dass jemand deine persönlichen Grenzen überschreitet, sei es körperlich, emotional oder mental.

Zum Beispiel, indem er dich gegen deinen Willen berührt oder belästigt oder wenn jemand dir beleidigende oder unangemessene Dinge sagt.

Das kann einmal, passieren, ungewollt, unbeabsichtigt oder zufällig sein.

Es gibt es aber auch, dass es eben **nicht** zufällig, ungewollt und unbeabsichtigt ist, sondern geplant, mit Absicht und ganz bewusst und mehrmals passiert. Dann sprechen wir in der Regel von sexualisierter Gewalt.

Sexualisierte Gewalt beinhaltet sexuelle Handlungen gegen deinen Willen. Das kann auch ganz ohne Körperkontakt stattfinden, z.B. wenn jemand dich drängen oder überreden will, ihm ein Nacktfoto von Dir zu schicken. Es ist wichtig zu verstehen, dass niemand das Recht hat, dich auf diese Weise zu behandeln. Wenn dir so etwas passiert, ist es wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen, dem du vertraust. Du hast das Recht, Nein zu sagen und deine Grenzen zu schützen. Es ist nie deine Schuld, wenn jemand deine Grenzen überschreitet.

Wenn du Hilfe brauchst, zögere nicht, Unterstützung zu suchen. Es gibt Menschen, die dir helfen können. Denk daran, du hast das Recht, in Sicherheit zu sein und respektiert zu werden.

Und es gehört natürlich auch dazu, die Grenzen anderer zu achten.

### Faustregeln

- Keiner hat das Recht, Deine Grenze zu verletzen.
- Es ist nicht Deine Schuld, wenn jemand deine Grenze verletzt.
- Deine Gefühle sind wichtig und richtig. Auf die Gefühlsampel achten!  
**grün** (okay) – **gelb** (dazwischen, komisch) – **rot** (klar unangenehm, schlecht)
- Es ist okay, NEIN zu sagen.
- Wenn sich ein Geheimnis schlecht anfühlt, rede mit einer Vertrauensperson darüber.
- Niemand darf dir vorschreiben, oder Dir Angst machen, wenn Du ein „Geheimnis“ (und warum ist es überhaupt ein Geheimnis?) nicht für dich behältst.  
Schon gar nicht, wenn es sich nicht gut anfühlt (gute/schlechte Geheimnisse)
- Schlechte Geheimnisse zu teilen ist kein Petzen / kein Verrat
- An deiner Schule gibt es Menschen, die wissen, um was es geht, die dir zuhören, die dich unterstützen und dir helfen können. Menschen, denen Du vertrauen kannst. Sprich sie an.



## **Informationen für Dich** (und Quellen für dieses Handout)

Wohin kann ich mich wenden?

### **Kontakte der Schule**

- alle Lehrerinnen und Lehrer, denen Du Dich anvertrauen möchtest,
  - unsere Schulsozialarbeit und Schulseelsorge
  - verschiedene Ansprechpersonen in der Schülerschaft
- siehe Startseite unserer Homepage oder den QR Code:
- oder schreib eine E-Mail an [ansprechstelle-psg@ekir.de](mailto:ansprechstelle-psg@ekir.de)



### **Kontakte außerhalb der Schule**

- Familie, Freunde, Geschwister, Beratungsstellen:

### **Kinder- und Jugendtelefon / Nummer gegen Kummer**

Tel: 116111 ( Mo-Sa, 14-20 Uhr), [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



**Schulseelsorge Chat.de**, WhatsApp 0151-25 105 102



Evangelische  
**Schulseelsorge**  
Rheinland, Westfalen, Lippe

### **Schulpsychologisches Beratungszentrum Bad Kreuznach**

Telefon: 0671 / 97011690, Email: [SchulpsychB.BadKreuznach@pl.rlp.de](mailto:SchulpsychB.BadKreuznach@pl.rlp.de)

### **Erziehungs- und Beratungsstelle der Stadt und des Kreises Bad Kreuznach**

Telefon: 0671 / 8340020, Email: [Erziehungsberatungsstelle@Bad-Kreuznach.de](mailto:Erziehungsberatungsstelle@Bad-Kreuznach.de)



### **Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Diakonischen Werkes,**

Telefon: 0671 / 842510, Email: [efl-dw-nahe-glan@ekir.de](mailto:efl-dw-nahe-glan@ekir.de)



**Bundesweites Hilfetelefon** der unabhängigen Beauftragten der Bundesregierung gegen sexuellen Missbrauch Tel: 0800-2 255 530

**Trau-dich-Seite** mit vielen Infos und Videos, weiterführenden Materialien

<https://www.trau-dich.de/dein-wissen/rechte/#kinderrechte>

<https://www.trau-dich.de/deine-fragen/>



<https://beauftragte-missbrauch.de/mediathek/videos/erklaerfilme-zu-sexuellem-missbrauch>

[www.kein-raum-fuer-missbrauch.de](http://www.kein-raum-fuer-missbrauch.de)

[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)



Infos auch erhältlich bei der Schulsozialarbeit und auf unserer Schulwebseite

<https://www.paul-schneider-gymnasium.de> oder hier:

