



UNTERRICHTSMATERIAL ZUM FILM

THEO – EINE KONVERSATION MIT DER EHRlichkeit

0000 KINOKULTUR
CINECULTURE
CINECULTURA

IMPRESSUM

Herausgeber

Kinokultur – Cineculture – Cinecultura
Untere Steingrubenstrasse 19
4500 Solothurn
Tel. 032 623 57 07 | 077 410 32 94
info@kinokultur.ch | kinokultur.ch

Redaktion

Ruth Köppl, Heinz Urben in Zusammenarbeit
mit Verein Art4um

Unterrichtsmaterial zu vielen

weiteren Filmen kann auf der Webseite
kostenlos heruntergeladen werden.

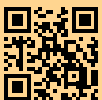
Anmeldung für Kinobesuche von

Schulklassen und Filmgesprächen:
Tel. 032 623 57 07, info@kinokultur.ch

Der Verein wird finanziell unterstützt

von: Bundesamt für Kultur | ProCinema |
Schweizerische Kulturstiftung für Audiovision
(Swiss Perform) | Egon-und Ingrid-Hug-
Stiftung | SWISSLOS Kanton Aargau |
SWISSLOS/Kultur Kanton Bern | Kanton
Zürich | Kanton Thurgau | Kanton Appenzell
AR | Kanton St. Gallen | Kanton Solothurn |
Kanton Schaffhausen | Kanton Zug | Kanton
Graubünden | Kanton | Basel-Landschaft
| Kanton Wallis | Lehrerinnen und Lehrer
Schweiz, LCH

Partnerinstitutionen: Seminar für
Filmwissenschaft der Universität Zürich
(Filmbildung), Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften (Evaluation),
Kinomagie Aargau, «Kultur macht Schule»
(ein Programm der Fachstelle Kulturver-
mittlung, Departement Bildung, Kultur und
Sport, Kanton Aargau), Schule & Kultur
Kanton Zürich, Solothurner Filmtage



<https://kinokultur.ch/>

CREDITS

Regie Damien Hauser

Drehbuch Damien Hauser,
Esra Tas

Kamera Aaron Markus Graf

Montage Damien Hauser

Musik Simon Joss

Original Version Schweizer-
Deutsch mit deutschen Unter-
titeln

Genre Spielfilm

Spielzeit 88 Minuten

Produktion Art4um Production
GmbH, Salvatorstrasse 9
8050 Zürich, info@art4um.ch ,
www.art4um.ch

Produzent:innen Esra Tas,
Florian Brunner, Foscky Pueta,
Damien Hauser, Meret Lossen

Cast

Jakob Fessler
Fayrouz Gabriel
Julia Tresp
Christian Sprecher
Hagar Admoni-Schipper
David Oberholze
Gizem Baruk
Claudia Mai
Luisa Wolf
Mehran Mahdavi
Lea Hilff
Shedea Dona Walser

SYNOPSIS

Simi hatte noch nie Sex. Er ist unsicher und unerfahren. Seine erste sexuelle Begegnung entwickelt sich schliesslich zu einem Alptraum und er gerät in den Strudel der sozialen Medien. Obwohl er der Meinung ist, dass dies nur eine angespannte Situation war, muss er sich und Theo - seiner ehrlichen Seite - schmerzlich der Wahrheit stellen. Der Film veranschaulicht nicht nur eine Fülle von Themen, die Jugendliche beschäftigen, sondern stellt die Frage, ab wann eine Vergewaltigung als solche angesehen werden kann.

DIDAKTISCHE HINWEISE

Der Film und das Dossier richten sich an Lernende der **Sekundarstufe 1 (ab 9. Klasse) und der Sekundarstufe 2**

Das Unterrichtsdossier ist als **Fundus zur Auswahl** gedacht.

Es beinhaltet **Aufgaben und Fragen für die Unterrichtsphasen vor und nach dem Film.**

Die Materialien sind **fächerübergreifend sowie handlungs- und situationsorientiert** konzipiert.

INHALTSÜBERSICHT

ZUR VORBEREITUNG DES FILMS3

ZUR NACHBEREITUNG DES FILMS

SIMI UND SEINE EHRliche SEITE «THEO» 7

VERGEWALTIGUNG9

UNSERE VORSTELLUNG VON SEXUALITÄT 14

SIMIS ERKENNTNIS..... 16

SELBSTVERLETZUNG..... 17

TIPPS UND BERATUNGSSTELLEN 19



ZUR VORBEREITUNG DES FILMS

- 1) Schaut euch das Interview mit Jakob Fessler, dem Hauptdarsteller des Films «Theo – Eine Konversation mit der Ehrlichkeit» an.



<https://www.nanoo.tv/link/v/sBCzXAIQ>



- 2) **Besprecht:**

- Was versteht ihr unter «sexuellem Übergriff»?
- Wie stark beschäftigt euch das Thema «sexuelle Belästigung»?
- Sprecht ihr mit anderen darüber?
- Sind in deinem Freundeskreis auch über die Hälfte der Frauen betroffen?

- 3) **Schaut euch die Grafiken einer Befragung über sexuelle Belästigung und ungewollte sexuelle Handlungen auf folgender Seite an und besprecht:**

- Hättet ihr dieses Ergebnis erwartet?
- Was erstaunt euch allenfalls?
- Wo liegt eurer Meinung nach das Problem, dass Frauen und besonders junge Frauen so häufig von sexueller Belästigung oder ungewollt sexuellen Handlungen betroffen sind?

Viele weitere Informationen zur sexuelle Belästigung und sexueller Gewalt an Frauen die in der Schweiz verbreitet sind findet ihr unter:

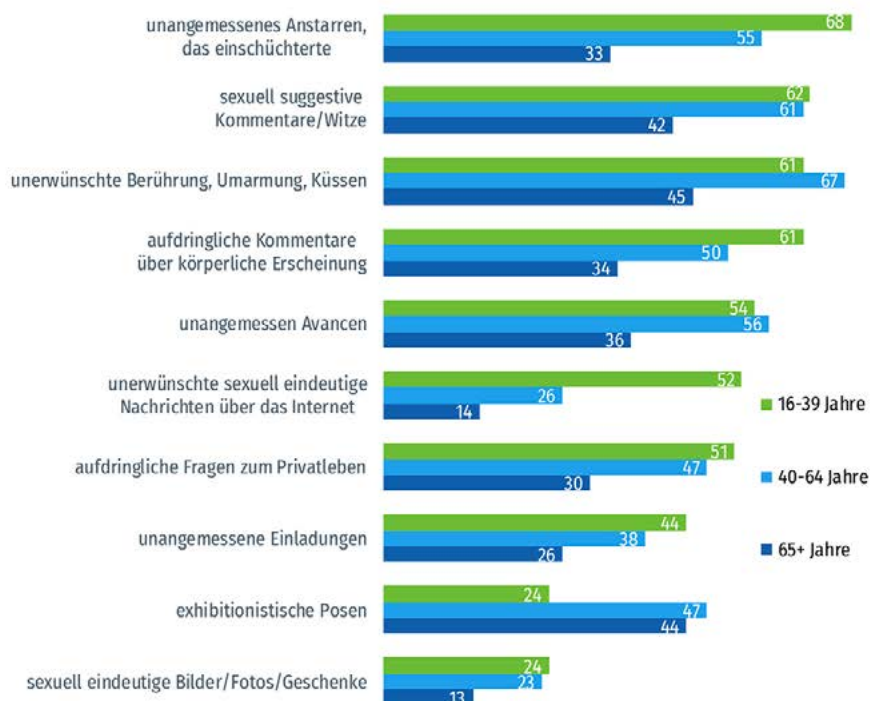


<https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:3534a9bf-3bdc-3894-b772-e4d0550acbc4>

Gemachte Erfahrungen nach Alter

"Jetzt kommen wir zu persönlichen Fragen, die für die Ziele der Studie sehr wichtig sind. Unabhängig vom Ort und wie schlimm Sie persönlich die Situationen empfinden. Haben Sie ab dem Alter von 16 Jahren die folgenden Situationen erlebt:"

in % Frauen ab 16 Jahren, Anteil «Ja»

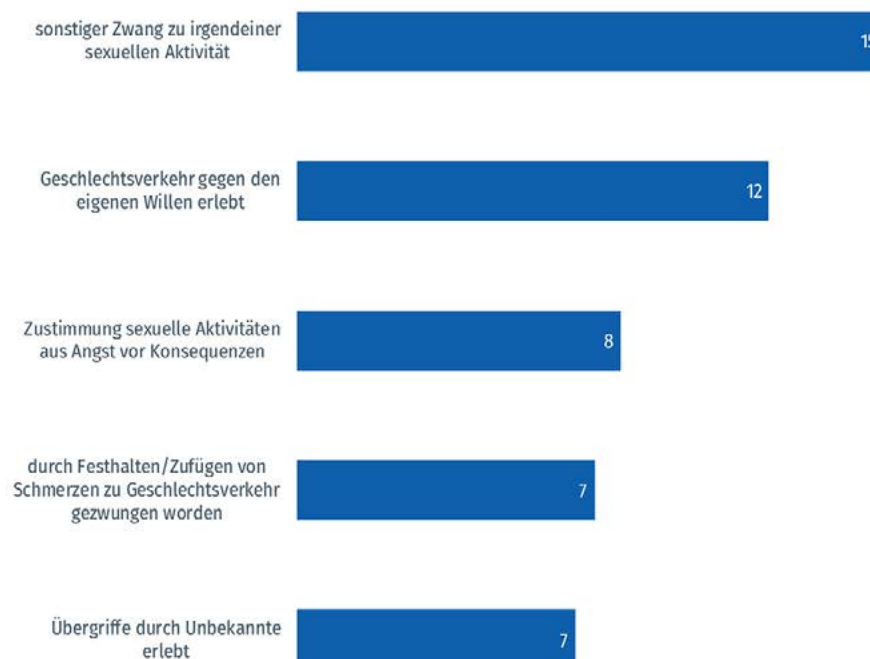


© gfs.bern, Befragung sexuelle Gewalt, April 2019 (N = 4495)

Situationen ungewollter sexueller Handlungen

"Sind folgende Situationen aufgetreten:"

in % Frauen ab 16 Jahren



© gfs.bern, Befragung sexuelle Gewalt, April 2019 (N = 4495)

ZUR NACHBEREITUNG DES FILMS

SIMI UND SEINE EHRLICHE SEITE «THEO»

- 1) Besprecht zu zweit die Fragen auf folgender Seite und macht euch Notizen.
- 2) Vergleicht eure Antworten im Plenum.



In welchen Situationen lügt Simi?

Warum kann er nicht zuhören?

Welche Auswirkungen hat Simis
Vergewaltigung auf sein Leben?

Wann tritt Theo in Simis Leben?

Warum kann Simi seine ehrliche Seite nicht
mehr verdrängen?

Wann hilft ihm Theo und wann verkompliziert
er seine Situationen?

Welche Rolle spielt Leona in Simis Leben?

Warum kann nur Leona Theo sehen?

VERGEWALTIGUNG

- 1) Denkt an die Szene, wo Simi und Tatjana tanzen und dann auf der Toilette verschwinden und besprecht:



- Findet ihr, dass diese Interaktion von beiden gewollt ist?
- Kann Tamara in diesem Zustand Simi noch Zustimmung für Sex geben?
- Wie verändert sich die Dynamik des Gesprächs nachdem sich Tamara übergibt?
- Schafft Simi einen Rahmen, indem sich Tamara sicher fühlen kann?
- Gibt Tamara ihre Zustimmung, dass Simi sie am nächsten Tag besuchen kommt?

- 2) Schaut euch folgendes Youtube-Video an:



<https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>

- 3) Diskutiert:

- Ab wann und wie hätte Simi Tamaras Zustand besser berücksichtigen und anders reagieren sollen?

4) Denkt an die Szene, wo Simi zu Tamara nach Hause kommt und bespricht:



- Wie reagiert Tamara, als Simi morgens vor ihrer Türe steht?
- Wie schätzt ihr Simis Verhalten ein?
- Was strahlt Tamara aus – wie ist ihre Körperhaltung?
- Was möchte Tamara damit aussagen, dass sie sich ohne Alkoholeinfluss am Vorabend anders verhalten hätte?
- Wie setzt Simi Tamara unter Druck?
- Warum kann sich Tamara nicht gegen Simi wehren?

2) **Diskutiert:**

- Ab wann ist Simis Verhalten gegenüber Tamara übergriffig?

3) **Rollenspiele: Versucht herauszufinden wie Simi und Tamara auch anders hätten handeln können.**

- Bildet Zweiergruppen, verteilt die Rollen von Simi und Tamara und diskutiert Alternativen zur gezeigten Szene.
- Spielt euch die Szenen gegenseitig vor.

4) **Diskutiert:**

- Welche alternativen Handlungen von Simi und Tamara hätten die Situation grundlegend verändert?
- Wie hätte sich ein anderer Handlungsablauf auf die Fortsetzung der Geschichte ausgewirkt?

5) Schaut euch Ausschnitt 1 des Films an.

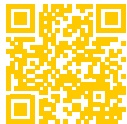


<https://www.nanoo.tv/link/v/PjXcCQJP>

6) Besprecht:

- Warum ist Tamara unsicher, ob es eine Vergewaltigung war?
- Was meint ihre Freundin Tatjana und was rät sie ihr?
- Was ist eure Definition von Vergewaltigung?

7) Schaut euch Ausschnitt 2 des Films an: (48:17 – 50:45)



<https://www.nanoo.tv/link/v/xjyGBniz>

8) Besprecht:

- Wie verteidigt sich Simi und was ist sein Bild eines Vergewaltigers?
- Welche Sichtweise und Argumente hat Leona?
- Warum kann ein Opfer oftmals nicht nein sagen?

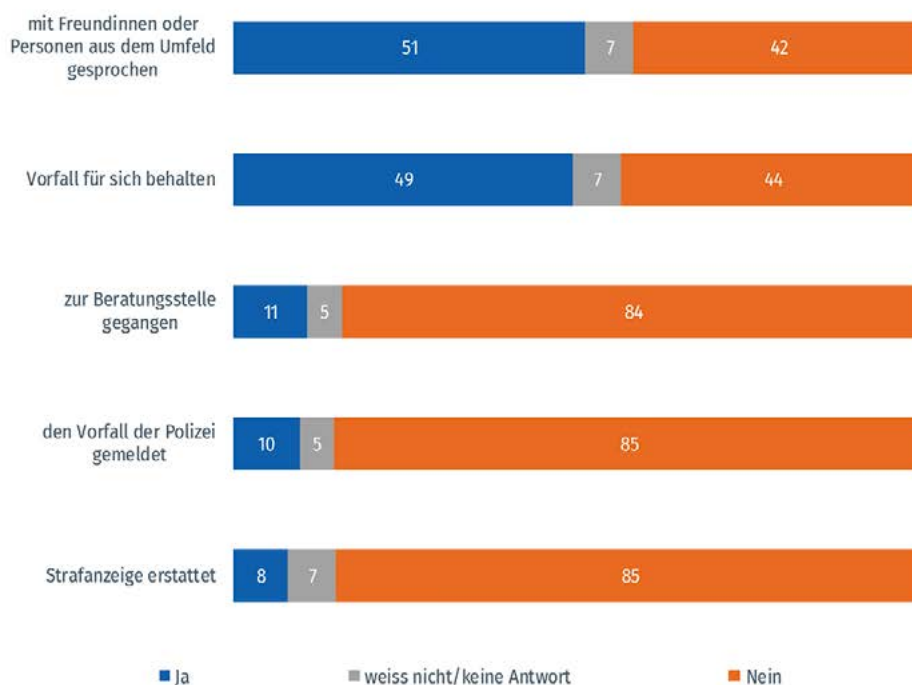
9) Schaut euch die Grafiken auf folgender Seite an und besprecht die Fragen:

- Warum gehen von einem sexuellen Übergriff betroffene Frauen oftmals nicht zur Polizei?
- Welche Gründe haben euch erstaunt. Welche könnt ihr mehr oder weniger nachvollziehen?
- Woher, meint ihr, kommen diese Gefühle der Angst, Scham und der Ohnmacht bei Frauen nach einem sexuellen Übergriff?
- Was müsste sich in unserer Gesellschaft ändern, damit betroffene Frauen mehr Mut haben, über solche Erfahrungen zu sprechen und Vorfälle anzuzeigen?

Aktion nach Vorfall

"Was haben Sie nach diesem Vorfall (oder nach dem schlimmsten solchen Vorfall) unternommen?"

in % Frauen ab 16 Jahren, die ab 16 Jahren ungewollte sexuelle Handlungen erleben mussten

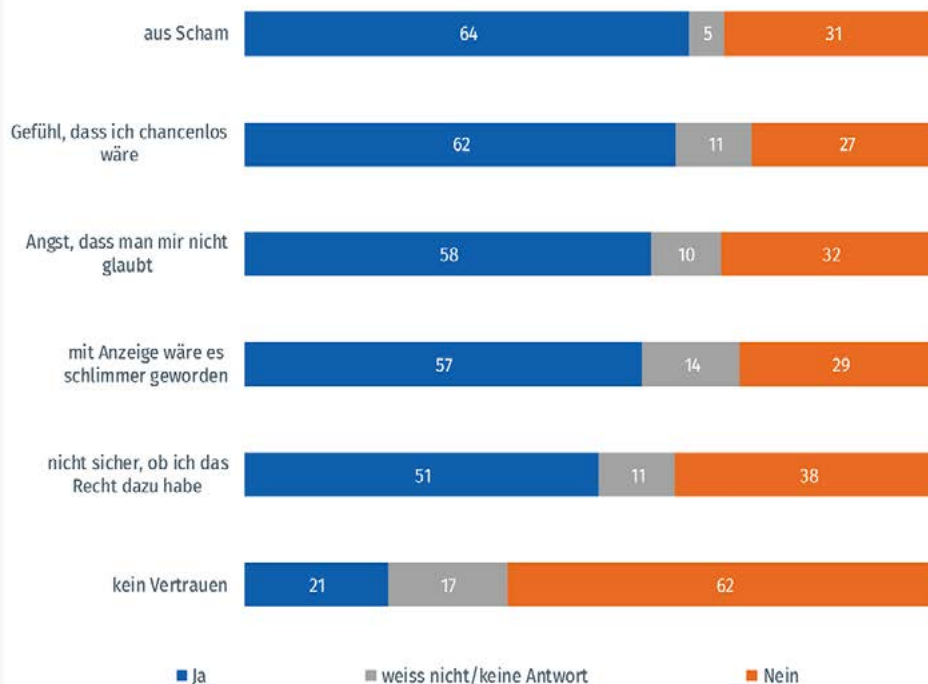


© gfs.bern, Befragung sexuelle Gewalt, April 2019 (n = 1447)

Gründe gegen Kontaktnahme mit Polizei

"Können Sie angeben, warum sie nicht zur Polizei gegangen sind?"

in % Frauen ab 16 Jahren, die sich nach einer ungewollten sexuellen Handlung nicht an die Polizei gewendet haben



© gfs.bern, Befragung sexuelle Gewalt, April 2019 (n = 1239)

- 10) Lest die Zusammenfassung der Erkenntnisse der Befragung zur sexuellen Gewalt an Frauen in der Schweiz, die von gfs.bern 2019 durchgeführt wurde.

STARKE
VERBREITUNG
UND VON DER
GESELLSCHAFT
UNTER-
SCHAETZTES
PROBLEM

Sexuelle Belästigung und sexuelle Gewalt sind in der Schweiz stark verbreitet. Drei Viertel der Frauen wünschen sich einen Effort in der Bekämpfung sexueller Gewalt und denken, dass Frauen zu oft verantwortlich gemacht werden, wenn sie sexuell belästigt oder angegriffen werden.

HOHE DUNKEL-
ZIFFER VON
VERGEWALTIGUN-
GEN

12 Prozent der Frauen mussten Geschlechtsverkehr gegen ihren eigenen Willen erleben, 7 Prozent wurden mit Gewalt zu Sex gezwungen. Die Hälfte der Betroffenen spricht mit niemandem darüber, zur Anzeige werden nur 8 Prozent aller sexuellen Übergriffe gebracht.

AUCH IN DER
SCHWEIZ:
DISKUSSION
NOETIG

Sexuelle Gewalt und Nötigungen sind in der Schweiz stark verbreitet. Es braucht auch hier eine breitere und vertiefte Diskussion um die staatlichen Rahmenbedingungen und gesellschaftlichen Hintergründe im Umgang mit sexuellen Übergriffen.

- 11) Diskutiert in Gruppen folgende Fragen und tragt eure Überlegungen anschliessend im Plenum zusammen :

- Wie kann sexuelle Gewalt in der Gesellschaft bekämpft werden?
- In welchen Bereichen (bspw. Medien, Gesetze, Umgang zwischen Männern und Frauen) seht ihr den grössten Handlungsbedarf?
- Welche konkreten Massnahmen oder Rahmenbedingen würden helfen, sexuelle Übergriffe zu verhindern?

SCHWEIZERISCHE GESETZGEBUNG

1) Lest die folgende gesetzliche Definition von sexueller Nötigung und Vergewaltigung im Schweizerischen Strafgesetzbuch (StGB):

Nötigung

Art. 189 StGB

Wer eine Person zur Duldung einer beischlafsähnlichen oder einer anderen sexuellen Handlung nötigt, namentlich indem er sie bedroht, Gewalt anwendet, sie unter psychischen Druck setzt oder zum Widerstand unfähig macht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu zehn Jahren oder Geldstrafe bestraft.

Handelt der Täter grausam, verwendet er namentlich eine gefährliche Waffe oder einen anderen gefährlichen Gegenstand, so ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren.

Vergewaltigung

Art. 190 StGB

Wer eine Person weiblichen Geschlechts zur Duldung des Beischlafs nötigt, namentlich indem er sie bedroht, Gewalt anwendet, sie unter psychischen Druck setzt oder zum Widerstand unfähig macht, wird mit Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren bestraft.

Handelt der Täter grausam, verwendet er namentlich eine gefährliche Waffe oder einen anderen gefährlichen Gegenstand, so ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren.

Quelle:
<https://www.swiss-rights.ch/gesetz/Artikel-189-StGB-0000-DE.php>

Erweiterung von Art. 190 Abs. 1 StGB (Vergewaltigung)

Der Bundesrat hat am 13. April 2022 die Position der Rechtskommission des Ständerats begrüsst, den Tatbestand der Vergewaltigung in Art. 190 Abs. 1 StGB zu erweitern. Namentlich soll, anders als nach aktueller Gesetzeslage, keine Nötigung durch Gewalt, Drohung oder psychischen Druck mehr erforderlich sein. Neu reicht für eine Strafbarkeit nach dieser Vorschrift aus, dass die Täterin oder der Täter vorsätzlich den verbal oder nonverbal geäusserten Willen des Opfers missachtet. Zudem wird die Vorschrift neu nicht mehr nur weibliche, sondern auch männliche Opfer erfassen. Damit hat sich die Ablehnungslösung («Nein heisst Nein») gegenüber der von der Rechtskommission des Ständerats verworfenen Zustimmungslösung («Nur Ja heisst Ja») durchgesetzt. Der Grundsatz «Nein heisst Nein» soll auch für den neuen Tatbestand des sexuellen Übergriffs und der sexuellen Nötigung gelten.

Quelle:
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/294693/umfrage/angezeigte-vergewaltigungen-in-der-schweiz/#professional>

2) Diskutiert:

- Welche Verbesserungen sieht die Erweiterung des Gesetzes Art. 190 für Opfer vor?
- Welche Probleme für die Opfer stellen sich weiterhin?

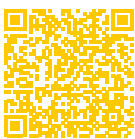
4) In der politische Debatte im Stände- und Nationalrat geht es um die «Nein heisst Nein»- oder die «Nur Ja heisst Ja»- Lösung. Informiert euch unter folgenden Links über diese beiden Vorschläge:



<https://www.swissinfo.ch/ger/alle-news-in-kuerze/staenderat-stimmt-fuer--nein-heisst-nein--loesung-bei-vergewaltigung/47655228>



<https://www.blick.ch/politik/neues-sexualstrafrecht-die-wichtigsten-antworten-zur-nein-heisst-nein-loesung-id17559253.html>



<https://www.srf.ch/news/schweiz/verschaeftes-sexualstrafrecht-nur-ja-heisst-ja-was-heisst-das-jetzt>



<https://www.blick.ch/politik/strengersex-strafrecht-der-nationalrat-sagt-ja-zu-nur-ja-heisst-ja-id18118158.html>

5) Debatte «Nein heisst Nein» oder Nur Ja heisst Ja»

- Entscheidet euch für den «Nein heisst Nein»- oder die «Nur Ja heisst Ja»-Vorschlag und sammelt in eurer Gruppe Argumente für eure Position. Drei Personen aus jeder Gruppe führen zusammen eine Debatte (ca. 20 Minuten).

6) Besprecht anschliessend im Plenum, welche Seite die überzeugenderen Argumente hatte.

7) Führt eine (anonyme) Abstimmung durch, welche Lösung ihr befürworten würdet.

Die Anwältin von Tamara sagt zur Mutter:

«Unser System kommt momentan der Gerechtigkeit am nächsten. Schliesslich ist ein Beweisverfahren das Beste, was wir haben können. Nur Indizien zählen. Denn, wenn man anfängt, den Leuten ohne Beweise zu glauben, zählt nur noch, wer besser schauspielern kann. Und zu diesem Punkt darf es nicht kommen.»

8) Diskutiert: Seid ihr auch dieser Meinung?

UNSERE VORSTELLUNG VON SEXUALITÄT

1) Besprecht:

- Welchen Einfluss hat Simis Freund auf seine Vorstellungen von Sex?
- Gibt es Druck in den Peergroups, dass Jugendliche ab einem bestimmten Alter Sex haben sollen?
- Wie werden unsere Vorstellungen von Sexualität durch die Medien und die Pornografie geprägt?
- Machen wir uns durch diese Vorstellungen einen gewissen Druck, wie unser eigenes Sexualleben sein sollte?

2) Lest folgenden Text:

Medien, sowie die Gesellschaft haben ein ganz bestimmtes Bild eines Vergewaltigers geprägt. Dabei wird der Täter oftmals als ein Krimineller dargestellt, der junge Frauen nachts auflauert, verfolgt und körperlich bedroht.

Dies ist jedoch nur die halbe Wahrheit, denn diese Art der Vergewaltigung stellt nur einen kleinen Teil des sexuellen Missbrauchs dar. Andere, viel häufigere Formen von sexueller Gewalt werden oft nicht als solche ernst- und wahrgenommen. Die meisten Betroffenen einer Vergewaltigung kennen ihren Täter und es kommt auch nicht selten vor, dass es der Partner oder Ehemann ist (die nur männliche Form ist hier absichtlich gewählt, weil die vergewaltigende Person praktisch immer ein Mann ist).

Das Täterprofil, welches mit Simi in «Theo – Eine Konversation mit der Ehrlichkeit» aufgezeigt wird, entspricht häufig dem der Realität. Ein junger Mensch, geprägt von sexueller Unsicherheit, Selbstzweifel, Gruppendruck und psychischen Vulnerabilitäten. Diese Attribute des hier dargestellten Täterprofils entsprechen dem vieler junger Männer.

Sexuelle Unsicherheit, die gefüttert wird von sexuellem Leistungsdruck und überinszenierter Pornographie. Alles in allem ergibt das einen Cocktail aus Faktoren, die sexuelle Übergriffe und Vergewaltigungen dieser Art fördern.

Quelle:
Verein Art4um

3) Besprecht zu zweit und tragt eure Überlegungen im Plenum zusammen.

- Findet ihr auch, dass die Faktoren wie sexuelle Unsicherheit, Leistungs- und Gruppendruck sowie der Konsum von Pornografie sexuelle Gewalt fördern? Gibt es eurer Meinung nach noch weitere Gründe?
- Was würde helfen, damit wir eine realistischere Vorstellung von Sexualität und einen entspannteren Umgang damit haben?

4) Vergleicht sie mit folgenden Vorschlägen:

- Kommunikation über Sex und sexuelle Unsicherheit, vor allem unter Männern normalisieren. Sexuelle Unsicherheit und Leistungsdruck wird leider von vielen Menschen empfunden. Sprechen und Austauschen ohne Wertung erleichtert allen den Umgang mit den ersten sexuellen Erfahrungen.
- Falls keine Bezugsperson vorhanden ist, mit welcher man über Themen wie Sex, Liebe, Beziehung reden kann, kann man sich auch auf geeigneten Seiten im Internet informieren. Ein gutes Beispiel ist: <https://www.lilli.ch>
- Internalisierte Vorstellungen, wie Mann zu sein hat und wie nicht, mit neuen fortschrittlichen Attributen zu ersetzen
- Pornographische Inhalte sind inszenierte Filme, die mit der Realität wenig bis gar nichts zu tun haben und somit auch kein Rezept für die ersten sexuellen Erfahrungen sind. Auch hier macht sich bezahlt: Kommunikation.
- Mainstream Pornographie wird hauptsächlich für eine männliche Zuschauerschaft inszeniert. Daher fühlen sich viele Personen sowie auch einige Männer nicht repräsentiert und sprechen nicht auf die gezeigten Vorlieben an.

Quelle:
Verein Art4um

SIMIS ERKENNTNIS

1) Besprecht:

- Simi sucht das Gespräch mit Tamara – wie geht Simi auf Tamara zu?
- Ist sein Ansatz gut oder noch verbesserungswürdig?



2) Vergleicht eure Überlegungen mit folgenden Informationen:

Tamara befindet sich in einer emotional unsicheren Situation.

Simi, der als Täter Tamara einer traumatischen Situation ausgesetzt hat, sucht das Gespräch mit ihr.

Simi macht folgende Fehler:

- er taucht unangekündigt auf
- verfolgt sie nachts im Dunkeln
- kommt ihr unangemessen zu nahe
- einen Bezugsperson oder andere Anwesende fehlen

3) Diskutiert:

- Was wären bessere Lösungen eine betroffene Person zum Gespräch zu bitten?

Tamara antwortet auf Simis Frage, ob es eine Vergewaltigung war, Folgendes:

«Ich weiss noch, die Leute haben mich damals gar nicht gefragt, was ich genau erlebt hatte. Ihnen ist es nur darum gegangen, ob ich vergewaltigt wurde oder nicht.

Ich muss dir ehrlich sagen, ich weiss heute gar nicht mehr, was dieses Wort genau bedeutet, weil es vieles sein kann.

Aber die Leute tun so, als wäre das etwas sehr Spezifisches ...

Aber das, was ich erlebt habe, das ist viel komplizierter als dieses Wort. Und darum hat dieses Wort auch keine Bedeutung mehr für mich.

Also wenn du mich jetzt fragst, ob ich das ganze nicht wollte, dann ja.

Mir war es extrem unangenehm und ich wollte es einfach nur hinter mich haben. Und es hat auch Narben hinterlassen. Die Zeit nachher war mindestens genauso schlimm.»

4) Besprecht

- Was meint Tamara mit «komplizierter als dieses Wort»?
- Welche Auswirkungen hat diese Vergewaltigung für Tamara?
- Welche Auswirkungen hat sie auf Simis Leben?
- Welche Erkenntnis hat Simi am Ende des Films?
- Warum ist das Eingestehen des «Täters» wichtig?

5) Die Botschaft des Films ist denkbar einfach: Das Gespräch mit dem Gegenüber suchen.

Besprecht:

- Warum fällt uns dies trotzdem so schwer und bei Sex erst recht?
- Wenn ihr an Sexszenen in Filmen denkt – reden die Paare miteinander?
- Haben wir die Vorstellung, dass Kommunikation in solchen Situationen überflüssig, unromantisch, gar störend und unsexy ist?

6) Beobachte dich in der nächsten Zeit selbst und führe ein Tagebuch, in welchem du deine

Beobachtungen festhältst:

- In welchen Situationen fällt es mir schwer, meine Bedürfnisse zu äussern?
- Fällt es mir leicht Nein zu sagen?
- Wie reagiert mein Gegenüber bei einem klaren Nein?
- Wie reagiere ich, wenn mein Gegenüber ein Nein ausspricht?

SELBSTVERLETZUNG

1) Im Film verletzt sich Simi selber, indem er sich ritzt.

Beprecht:

- In welchen Momenten und warum, denkst du, macht er das?
- Wie reagiert Leona, als sie merkt, dass Simi das tut?
- Findest du ihre Reaktion und ihre Ratschläge gut? Müsste sie Simis Selbstverletzung ernster nehmen?
- Was würdest du Simi raten und wie ihm nach Möglichkeit helfen?

2) Vergleicht eure Überlegungen mit folgendem Text:

WENN DIE SEELE SCHMERZT

AUTOAGGRESSIVES ODER SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN

Von autoaggressivem oder selbstverletzendem Verhalten (SV) spricht man, wenn jemand sich selbst körperliche Schmerzen oder Wunden zufügt, indem er sich z. B. ritzt. SV geschieht meist in einer belastenden Situation, wenn der seelische Kummer zu gross ist. Oder die Betroffenen fühlen sich so isoliert und unverstanden, dass sie diese Leere kaum aushalten können. Sie ritzen sich, um den inneren Druck, die Spannungen oder Angst abzubauen und um die seelische Not mit körperlichem Schmerz zu überdecken. Oft gelingt ihnen erst so, sich selbst wieder zu spüren und zu beruhigen.

EIN DEUTLICHER HILFERUF

Von SV betroffen sind mehrheitlich Mädchen, aber auch Jungen. Selbstverletzendes Verhalten ist immer ein Alarmsignal und ein Hilferuf, den man ernst nehmen sollte. Junge Menschen, die sich selbst verletzen, fallen oft spontan nicht auf. Sie sind meist nachdenklich, sensibel, aufmerksam und haben oft hohe Ansprüche an sich selbst. Sie sprechen nicht darüber, was sie bedrückt, haben vielleicht Hemmungen, negative Gefühle nach aussen sichtbar zu machen und verbergen, dass sie sich selbst verletzen. Um aus dieser Spirale zu kommen, brauchen sie Hilfe, Ermutigung und Unterstützung. Von ihrem Umfeld und von Fachpersonen.

WAS TUN BEI SV IM FREUNDESKREIS?

Erste Anzeichen zu erkennen, dass im Alltag etwas nicht stimmt, ist für Freunde, Kollegen und auch Angehörige nicht immer einfach, weil SV meist im Verborgenen stattfindet. SV ist zudem in unserer Gesellschaft ein Tabuthema.

Was tun? Wenn du selbstverletzendes Verhalten bemerkst, ist es wichtig, dass du die Person in einem ruhigen Augenblick auf mögliche Hilfe ansprichst. Es ist wichtig, dass Betroffene sich professionell beraten lassen. Manchmal braucht es etwas Geduld, bis sie Vertrauen fassen, weil es keine einfache Situation ist und es ihnen vielleicht schwer fällt, über Gefühle zu sprechen. Auch wenn du dir Sorgen machst: Übe keinen Druck aus, sondern versuche, dem/der Betroffenen Raum zu lassen und ihre Intimsphäre zu respektieren. Bohre nicht nach dem Warum, sondern schaue nach vorn und probiere Lösungen aufzuzeigen. Erzähle von der kostenlosen Notfalltelefonnummer 147 und den lokalen Fachstellen. Das kann eine Jugendberatungsstelle, der kinder- und jugendpsychiatrische Dienst oder die Hausärztin/der Hausarzt sein. Und vielleicht bietest du an, dass ihr gemeinsam professionelle Hilfe organisiert.

ANDEREN HELFEN UND AUF SICH ACHTEN

Unterstützung hat viele Gesichter. Das kann auch bedeuten, dass du für Ablenkung sorgst. Z.B. könntest du dich zum gemeinsamen Sport verabreden. Sich auspowern hilft vielen, Stress und Druck abzubauen. Nicht allein zu sein, heisst, Grübelmomente und Einsamkeit zu vermeiden. Gut ist auch, wenn der/die Betroffene weiss, dass du ein offenes Ohr hast, unvoreingenommen zuhören kannst, das Erzählte ernst nimmst, jedoch nicht zusätzlich dramatisierst. Vielleicht verschaffst du dir zudem einen Überblick über Skills, sogenannte Ersatzhandlungen. Das sind Strategien, die den Betroffenen helfen, neue Handlungsmuster kennenzulernen, den Druck abzubauen, die Spannungen zu reduzieren und SW zu vermeiden.

Quelle:
https://www.tschau.ch/wohluehlen_gesundheit/konflikte-und-krisen/selbstverletzendes-verhalten/

Bitte vergiss nicht, dass du als Freund/Freundin zwar eine wichtige Bezugsperson bist, fachliche Unterstützung jedoch nicht ersetzen kannst. Da solltest du dich nicht überfordern!

3) Wenn du selber aktiv werden willst, kannst du hier Werbematerial bestellen.

The screenshot shows the website interface for 'tschau.ch E-BERATUNG UND JUGENDINFORMATION'. At the top right, there is a navigation menu with 'Region' (Region wechseln), 'Nickname', 'Kennwort', and 'Finde' fields. Below this is a row of colorful icons representing various topics. The main content area features a banner with a young man and woman, surrounded by colorful circles and decorative elements. Below the banner is a navigation bar with links: HOME | AUSBILDUNG & JOB | BEZIEHUNG | FREIZEIT | LEBENSWELT | WOHLFÜHLEN & GESUNDHEIT | RECHTE & PFLICHTEN | UMWELT & NATUR | MULTIMEDIA.

WERBEMATERIALIEN BESTELLEN

Vielleicht besteht in der Schule, im Jugendtreff oder in der Fachstelle die Möglichkeit, auf unser Beratungsangebot aufmerksam zu machen. Aus diesem Grund haben wir praktische Visitenkarten produziert. Sie sind beidseitig bedruckt und in zwei Motiven erhältlich – einmal für Mädchen, einmal für Jungen.

Auch ein Plakat in der Grösse A4 gibt es. Visitenkarten und Plakat sind kostenlos. Wir schicken sie Ihnen/dir gern zu und danken schon jetzt für das Engagement.

BRAUCHST DU INDIVIDUELLE BERATUNG ODER UNTERSTÜTZUNG? WIR HELFEN DIR WEITER UND BEANTWORTEN

https://www.tschau.ch/home/werbematerialien_bestellen.html

TIPPS UND BERATUNGSSTELLEN

Wichtig ist, die Signale des Gegenübers zu lesen und richtig zu deuten. Dazu gehören Körpersprache oder auch verbale Andeutungen. Oft ist es schwierig «Nein» zu sagen und seine Bedürfnisse klar zu äussern.

Dabei sendet jeder Mensch auf unterschiedliche Art und Weise Signale; dies macht das Deuten natürlich schwieriger (für alle).

Es wird nicht erwartet, immer alle Signale richtig zu lesen, sondern sich für Situationen zu sensibilisieren, in denen Personen als undurchsichtig erscheinen und dann das offene Gespräch zu suchen. Nur dein Gegenüber kann dir sagen, wo dessen Grenzen liegen und ab wann diese überschritten werden.

Wichtig hierbei: Nachfragen, Grenzen erfragen und nicht austesten.

Offene Kommunikation vor einer sexuellen Handlung ist kein «turn-off», sondern absolut notwendig, dass sich beide Seiten sicherer fühlen.

Kommunikation kann nicht nur Intimität und Vertrauen herstellen, sondern kann sexuelle Belästigung wie auch Vergewaltigungen präventiv verhindern.

Quelle:
Verein Art4um

Falls du dich in einer ähnlichen Situation wie Tamara befindest:

Du bist nicht alleine.

Wir listen dir hier einige Beratungsstellen auf, an die du dich wenden kannst.



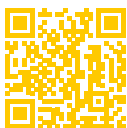
<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>



www.castagna-zh.ch



www.maedchenhaus.ch



<https://www.frauenberatung.ch>



<https://147.ch>

Falls Du dich in einer ähnlichen Situation wie Simi befindest:



<https://mannebuero.ch/de/122/das-mannebuero-zueri.html>



<https://kokon-zh.ch/kinder-und-jugendliche/krisenberatung.html>



https://mannebuero.ch/img/uploadAdminDok/62146_gruppe_2022_jan_9jun_14a6_web_b.pdf



<https://www.reden-kann-retten.ch/ich-bin-besorgt-um-jemanden/selbstverletzendes-verhalten>