

#1coolermove

Anwendungs-Broschüre für das Online-Tool #1coolermove zur Antidiskriminierungsarbeit mit Jugendlichen

Inhalt

1-3

GRUNDLAGEN

- 3 Anwendung des Tools
- 4 Rahmenbedingungen

8-14

METHODEN

- 8 Workshops
- 9 Weitere Optionen
- 10 Infos und Fragen für den Einstieg
- 11 Zusätzliche Methoden

19-22

MEHR WISSEN

- 19 Glossar
- 22 Kontakt

5-6

VORBEREITUNG

- 5 Erfahrungen und Tipps
- 6 Wichtige Hinweise

15-17

MATERIALIEN

- 15 Materialien zum Download
- 17 Material zum Selbsterstellen

#1coolermove

Das „komische Gefühl“

#1coolermove soll ermutigen, auf das eigene „komische Gefühl“ zu vertrauen und zu reagieren, bevor eine Situation wirklich blöd wird. Übergriffe, Gewalt und Diskriminierung treffen Mädchen* und Frauen*, LSBTIQ+ Menschen, Menschen mit Einwanderungsgeschichte, Menschen mit Behinderungen und alle, die als „anders“ markiert werden – jeden Tag und überall. Im Bus oder im Schwimmbad, in der Schule oder am Arbeitsplatz, beim Chillen im Park oder beim Einkaufen im Supermarkt, beim Vereinsfest oder der Familienfeier.

Gemeinsam ist dieser Art von Übergriffen, dass andere Menschen etwas davon mitbekommen, sich aber nicht aktiv einmischen. Die Umstehenden oder Beobachtenden haben oft durchaus schon sehr früh ein ungutes Gefühl, trauen sich aber nicht, einzugreifen. So können sich Situationen beispielsweise von einer diskriminierenden Äußerung zu einem tätlichen Übergriff zuspitzen oder noch weiter eskalieren.

Was wir wollen:

- **Respekt** als Voraussetzung für gewaltloses Miteinander
- **Akzeptanz** für andere Lebensweisen
- **Solidarität** als Grundlage für Handeln und Verantwortung
- **Selbstwert** stärken, um sich und andere zu schützen
- **Achtsamkeit**, um das ungute Gefühl ernst zu nehmen
- **Verantwortung** für sich und andere übernehmen

Die Anwendung als pädagogisches Tool

Ermutigung zum Handeln

Jugendliche sollen ermutigt werden, dieses Gefühl von „Da stimmt was nicht!“ ernst zu nehmen. Sie sollen lernen, ihrem Bauchgefühl zu folgen – wenn etwas nicht stimmt und dann zu handeln. In der Gruppe tauschen sie sich aus, besprechen Situationen und überlegen gemeinsam, was getan werden könnte. Wer eingreift und andere unterstützt, macht einen „coolen Move“. Ziel ist es, Jugendliche für Diskriminierung, Zivilcourage und solidarisches Handeln zu sensibilisieren – im privaten Raum genauso wie im öffentlichen Leben.

Nutzungsmöglichkeiten von #1coolermove:

#1coolermove ist ein flexibles Werkzeug für die Arbeit mit Jugendgruppen. Es lässt sich im Unterricht oder an Projekttagen in der Schule einsetzen. Auch in der außerschulischen Bildungsarbeit, der Offenen Jugendarbeit, bei Freizeiten oder in der Ausbildung von Jugendleitenden funktioniert es gut. Es eignet sich als Gesprächseinstieg – wenn Themen auftauchen – oder als vorbeugende Methode, um einen offenen Raum für Gespräche zu schaffen.

Das Tool eignet sich als Einstieg in die Diskussion über Ausgrenzung, Mobbing und abwertendes oder diskriminierendes Verhalten im öffentlichen Raum. Zudem wird es möglich über Zivilcourage, Respekt und soziales Miteinander zu sprechen. Daraus kann sich auch eine weiterführende Diskussion über gesellschaftliche Ungleichheitsverhältnisse und unfaire Behandlungen ergeben. Und es kann damit für strukturelle Diskriminierungsformen und deren Ursachen sensibilisiert werden.

#1coolermove kann online komplett oder nur in Teilen durchgespielt werden. Oder die Situationen werden ausgedruckt und analog genutzt. Um auf die Themenbereiche aufmerksam zu machen, können die Situationen beispielsweise auch als Plakate aufgehängt werden. In den folgenden Kapiteln finden sich weitere Nutzungsmöglichkeiten und niedrigschwellige Umsetzungsvorschläge.

Unsere Altersempfehlung für #1coolermove:

ab 13 Jahren bzw. ab der 7. Klasse

Zeitlicher Umfang:

ca. 3 Zeitstunden (Wir empfehlen 2 Doppelstunden in der Schule.)

Wir empfehlen, den Workshop zu zweit durchzuführen.

Benötigtes Material:

Online-Zugang (WLAN) und nach Möglichkeit Smartphones oder Tablets für die Teilnehmenden, Beamer und Laptop oder Smartboard für die Workshopleitenden, Moderationsmaterial (Karten/Stifte) und Flipchart-Papier.

Erfahrungen und Tipps für die Vorbereitung

Die eigene Haltung kennen

Workshop-Leitende sollten #1coolermove vorher selbst durchspielen und die verschiedenen Antworten kennenlernen. Es hilft, sich zu fragen: Wie stehe ich zu diesen Themen? Auch eigene Erfahrungen mit Diskriminierung oder Abwertung sollten vorab reflektiert werden – und es ist gut zu wissen, welche Themen einen persönlich besonders berühren.

Eine gute Vorbereitung kann helfen, bei kritischen Nachfragen oder schwierigen Äußerungen von Jugendlichen sprachfähig zu bleiben. Dennoch können wir uns nie auf alle Eventualitäten vorbereiten und niemand weiß alles. Es hilft vielleicht, daran zu denken, innerhalb der Gespräche mit den Jugendlichen authentisch zu bleiben. Also auch zuzugeben, wenn man selbst keine Antwort hat oder bei einer Situation unsicher ist.

Wichtig ist auch, sich selbst den Raum dafür zu geben, im Nachgang Themen zu recherchieren, um zu einem späteren Zeitpunkt nochmals mit der Gruppe darüber zu sprechen.

Bitte denkt daran: In jeder Jugendgruppe gibt es Menschen, die selbst unterschiedlichste Formen von Diskriminierung und Abwertung erlebt haben – auch wenn das für Fach- und Lehrkräfte nicht immer sichtbar ist. Deshalb ist ein respektvoller und achtsamer Umgang miteinander besonders wichtig. Das schließt ein, die Aussagen der Jugendlichen ernst zu nehmen. Die eigene Lebensrealität als Erwachsene unterscheidet sich oft stark von der von Jugendlichen. Offener Austausch auf Augenhöhe und die Haltung, dass Wissen und Erfahrung nicht unbedingt mit dem Lebensalter zu tun haben, ist hier hilfreich.

Wichtige Hinweise für die Arbeit mit #1coolermove

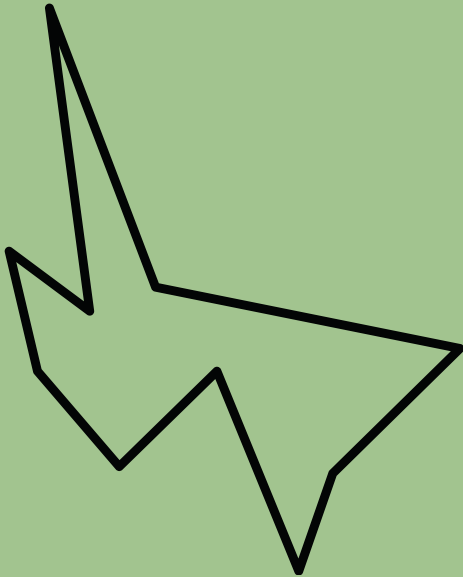
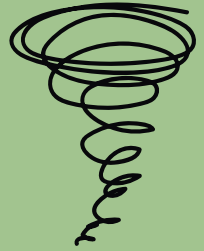
Vor dem Start sollte die Gruppe wissen: Alle erleben dieses Spiel anders. Deshalb ist es wichtig, gemeinsam Regeln für den Umgang miteinander zu entwickeln, die einen möglichst sicheren Rahmen schaffen. Dazu gehört, diskriminierende Sprache zu erkennen, klar anzusprechen und gemeinsam festzulegen, was in der Gruppe nicht in Ordnung ist. Dazu gehört beispielsweise auch, auf diskriminierende Äußerungen oder Begriffe hinzuweisen.

Zu Beginn ist dieser Hinweis für die Gruppe wichtig: Es werden Diskriminierungssituationen beschrieben, die negative Erinnerungen bei Jugendlichen auslösen könnten. Es muss daher jederzeit die Möglichkeit geben, die Situation zu verlassen. Ihr könnt auch ein Zeichen vereinbaren, wenn Themen zu belastend sind. Solche Bedingungen sollten im Vorfeld

gehandelt werden. Es kann auch hilfreich sein, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass es in diesem Test nicht um „sozial erwünschtes Verhalten“ geht. Viele Jugendliche werden direkt wissen, welche der Antworten die „richtige“ bzw. diejenige ist, die Erwachsene „bekommen wollen“.

Die Jugendlichen sollen sich ermutigt fühlen, ihre Meinungen und Unsicherheiten offen zu kommunizieren, ohne dass es beleidigend und respektlos wird.

Daher kann es notwendig sein, gemeinsam zu überlegen: Wie können unterschiedliche Meinungen und Erfahrungen gut verhandelt werden? Und wie können sie nebeneinander stehen bleiben, ohne sich gegenseitig zu beschämen oder zusätzlich abzuwerten?



Workshops

Exemplarischer Ablauf eines Projekttages oder Workshops mit #1coolermove

Start mit einer Einführungsmethode wie beispielsweise einer Aufstellungsübung: z. B. Lineare Aufstellung zu „Wie geht es euch heute?“ (sehr gut – sehr schlecht) „Wie viel Lust habt ihr auf den Workshop heute?“ (total viel – gar keine) oder Ähnliches.

Freies Durchspielen des Tools (zunächst alleine online) oder Durchspielen einzelner vorab festgelegter Themen, falls ein inhaltlicher Schwerpunkt gesetzt werden soll.

Besprechen in der Großgruppe: Genug Zeit für die gemeinsame Besprechung des Tools und der Themen einplanen. Zunächst auf ein Themenfeld einigen und dann schauen, wie weit die Gruppe kommt.

Aufteilen in Kleingruppen: Eigenständige Zuteilung der Jugendlichen zu einer Workshopleitung, wenn mehrere Fachkräfte/Workshopleitungen vorhanden sind. In Kleingruppen ist ggf. eine Besprechung sensibler Themen nochmals in einem geschützteren Rahmen möglich.

Hinweis auf die Tipps und Anlaufstellen, die auf der Website benannt sind. Zusätzlich Hinweise auf regionale Beratungsstellen, Hilfenummern oder Ansprechpersonen vor Ort (Schule, Jugendzentrum, Verein, o. Ä.) geben.

Gemeinsamer Abschluss in der Großgruppe: Hier auch das Angebot der Workshopleitenden eröffnen, sensible Themen stellvertretend für die Jugendlichen in der Großgruppe nochmals anzusprechen.

Weitere Optionen

Nach dem freien Durchspielen

A) Bearbeiten von Reflexionsfragen in Kleingruppen

Bei welchen Situationen war es für euch am schwierigsten, eine Antwort zu finden? Wann ist es euch am einfachsten gefallen, eine Antwort zu finden? Wo hat keine Antwort gepasst? Welche hättet ihr stattdessen gegeben?

Welche Themen haben euch am meisten beschäftigt und warum? Welche Situationen kommen euch bekannt vor? Welche Beispiele aus eurem Leben habt ihr? Welche Reaktionen hättet ihr euch gewünscht?

B) Soziometrische Übung mit der gesamten Gruppe

Die Jugendlichen können sich beispielsweise linear aufstellen, gruppiert (z. B. bei Ja/Nein-Fragen) oder auch in die vier Ecken eines Raums. Nach der Positionierung wird sich kurz gemeinsam dazu ausgetauscht. Hier fragt ihr nach, ob Teilnehmende ihren Platz noch einmal wechseln möchten, weil sie sich nun anders positionieren.

Im Anschluss im Plenum: Das Spiel wird noch einmal gemeinsam durchgespielt. Es wird auf die einzelnen Situationen eingegangen und gemeinsam weiterdiskutiert.

Infos und Fragen für den Einstieg

Unabhängig von der Verwendungsweise von #1coolermove – als Projekttag, Workshop oder Türöffner für eine Gesprächsrunde – kann es wichtig sein, mit der Gruppe zu Beginn Gesprächsregeln festzulegen, auf die sich alle einigen können.

Die Workshop-Leitenden sollten sich vorab absprechen: Was tun wir, wenn in der Gruppe etwas eskaliert? Ziel ist ein möglichst sicherer Raum für alle. Dabei muss besonders darauf geachtet werden, Betroffene zu schützen und im Blick zu behalten, dass Inhalte des Workshops alte Verletzungen wieder aufbrechen könnten.

Es benötigt auch eine Reflexion darüber, ob das Tool für die eigene Jugendgruppe angemessen ist. Stellt euch die Frage: Passt #1coolermove auf die Altersgruppe und die kognitive Entwicklung meiner Gruppe? Möglicherweise muss eine Alternative für eine altersgerechte bzw. entwicklungsangemessene Vermittlung der Themen gefunden werden. Wenn besprochen wird, wie in Diskriminierungs-

situationen gehandelt werden kann, muss mitgedacht werden, dass Jugendliche selbst betroffen sein können.

Es ist wichtig, zu vermitteln: Es ist völlig in Ordnung, sich nicht in der Lage zu fühlen, einzugreifen – zum Beispiel aus Sorge, sich selbst zu gefährden. Selbstschutz und eine realistische Lageeinschätzung gehören ins Gespräch.

Außerdem sollte darüber gesprochen werden, welche Strategien es neben der aktiven Einmischung geben kann – um Betroffene zu unterstützen, ohne direkt einzugreifen oder sich selbst zu gefährden.

Zusätzliche Methoden

Hier haben wir einige zusätzliche Möglichkeiten zusammengetragen, mit denen die Nutzung von #1coolermove ergänzt oder eingebettet werden kann. Zudem bieten einige Methoden die Möglichkeit, sie im Kontext der Themenfelder des Tools zu nutzen.

Einstiegsimpuls – Leitfragen und Aktivierung

Hilfreich kann ein Einstieg mit offenen Fragen in Kleingruppen sein. Möglich ist beispielsweise ein Start mit einer Diskussionsrunde oder einem Gesprächs-Café:

Beispiele für Fragen an die Gruppe:

Was versteht ihr unter „Respekt“ in Beziehungen und im Alltag?

Was heißt für euch „Diskriminierung“ / „Sexismus“ / „Rassismus“ / etc.?

Wann habt ihr das schon gesehen oder gespürt?

Gibt es Regeln, wie wir miteinander umgehen wollen?

Solche Leitfragen helfen, Vorerfahrungen zu aktivieren und Diskussionsbereitschaft zu schaffen, ohne direkt mit belastenden Inhalten zu starten. Es kann entweder nach allgemeinen Themen wie Diskriminierung, Abwertung, unfairer Behandlung oder ähnlichem

gefragt werden. Oder schon spezifisch auf Themen aus dem Tool wie Sexismus, Homofeindlichkeit usw. eingegangen werden.

Aufstellungen und 4-Ecken-Methode

Die Situationen aus #1coolermove können anstatt eines Online-Durchspiels auch innerhalb von Aufstellungen im Raum mit der Gruppe gemeinsam bearbeitet werden. Die Situationen und Antwortmöglichkeiten bereitet ihr dann als digitale Präsentation oder als Ausdrucke auf Papier vor.

Möglichkeiten:

A) Lineare Aufstellungen beispielsweise von 0 %-100 % „stimme gar nicht zu – stimme komplett zu“ oder von Antwort A bis C.

B) Zuordnung in Raumecken je nach Zustimmung zu Antwort A, B, C oder „Ich würde etwas anderes tun/sagen“. Teilnehmende können sich auch mittig positionieren, wenn sie

mehrere Aussagen wählen möchten. Bei Aufstellungen sollte immer die Gelegenheit geboten werden, sich innerhalb der Gruppendiskussion nochmals umzustellen.

Situationen als Rollenspiel darstellen

Die Situationen aus #1coolermove können als Szenen in Rollenspielen dargestellt werden. Das kann für manche Gruppen niedrigschwelliger sein, für andere eine Hemmschwelle darstellen. Hier ist es wichtig, die eigene Gruppe feinfühlig einzuschätzen. Die Szenen können mit den verschiedenen Antwortmöglichkeiten durchgespielt oder ohne vorgegebene Antworten dargestellt werden. Daran schließt sich eine Gruppendiskussion an.

Zusätzliche Fragen: Wie habt ihr euch während des Spielens gefühlt? Welche Reaktion käme für euch im realen Leben in Frage? Was würdet ihr auf keinen Fall in so einer Situation tun?

Schlagfertige „Kontersprüche“ sammeln

Um einen eigenen Umgang mit Diskriminierungs- und Abwertungserfahrungen zu finden, kann es hilfreich sein, gemeinsam „Kontersprüche“ zu sammeln. Dadurch erhöht sich das Gefühl der Handlungsfähigkeit in unerwarteten Situationen. Ohnmachtsgefühle können abgebaut werden. Der Fokus muss dabei immer auf Deeskalation, beziehungsweise Selbstschutz und dem Schutz von Betroffenen liegen. Wichtig ist das Gefühl, sich wehren zu können, ohne sich oder andere zusätzlich zu gefährden. Es geht darum, der Diskriminierung ohne Aggression, aber bestimmt entgegenzuwirken.

Ziel ist es, den diskriminierenden Personen klarzumachen, dass die Handlungsweisen oder Aussagen nicht in Ordnung sind. Den Betroffenen soll das Gefühl vermittelt werden, dass sie nicht allein sind. Jugendliche können von erlebten Situationen berichten und überlegen, was ihnen geholfen hätte. Die Sprüche können gemeinsam gesammelt und aufgeschrieben werden.

NO WAY! – Methodenspiel **„Ich hab schon mal...“**

Vorbereitung:

Die 10 Aussagen werden auf ein Plakat geschrieben. Die Teilnehmenden erhalten verschiedenfarbige Perlen/Steine/Papierstücke/... z. B. in Grün und Rot um anonym „ja“ (grün) oder „nein“ (rot) auf die Fragen antworten zu können.

Ablauf:

Die Aussagen werden nacheinander vorgelesen. Die Teilnehmenden können jeweils anonym antworten, indem sie die Perlen/Steine/... verdeckt in ein Säckchen legen. Im Kontext des Themas Sexismus/Sexualisierte Gewalt beispielsweise, sind mögliche Aussagen:

Ich hab schon mal...

- 1) ...das Gefühl gehabt, ungerecht behandelt zu werden.
- 2) ...jemanden wegen seinem/ihrem Körper blöd gemacht.
- 3) ...morgens überlegt ob meine Hose zu kurz ist zum Rausgehen ist.
- 4) ...jemandem hinterhergerufen, weil ich die Person „hot“ fand.
- 5) ...mich unwohl gefühlt, im Dunkeln allein nach Hause zu laufen.

6) ...jemanden angefasst und wusste eigentlich nicht, ob die Person es wollte.

7) ...eine Beleidigung von Freund:innen erfahren, die mir wehgetan hat.

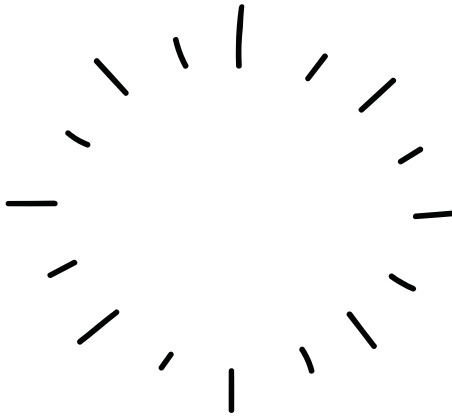
8) ...mich über jemanden lustig gemacht, weil die Person zu „sexy“ gekleidet war.

9) ...einen dummen Spruch bekommen, als ich an einer Gruppe von Leuten vorbeigelaufen bin.

10) ...mitbekommen, dass eine Person gegen ihren Willen angefasst wurde.

Nach jeder Aussage wird die Anzahl der Ja-/Nein-Nennungen ausgewertet und der Raum geboten, sich zum jeweiligen Thema zu äußern.

Mögliche Nachfragen können z.B. sein: „Kennt das noch jemand von euch?“ „Was waren eure Erfahrungen?“ „Wie könnte eine betroffene Person unterstützt werden?“ „Was würde euch helfen in so einer Situation?“



Die Methode kann auf jedes Themenfeld von #Icoolermove angepasst werden. Wichtig ist immer, von allgemeinen Dingen – wie unfaire Behandlung – einen niedrigschwelligen Übergang zu sensibleren oder konfliktreicheren Themen, wie konkreten Gewalterfahrungen zu schaffen.

Dadurch kann die ganze Gruppe gut mitgenommen werden. Und der Einstieg in schwierige Themenfelder erfolgt, ohne direkt zu Beginn Teilnehmende zu überfordern oder abzuschrecken.

Erstellung eigener Plakat-Kampagne

Zum Abschluss eines Workshops zu #Icoolermove kann die Frage gestellt werden: „Wenn ihr die Möglichkeit hättet, anderen Leuten etwas über die das besprochene Thema mitzuteilen, das öffentlich plakatiert wird: Was würdet ihr auf so ein Plakat schreiben?“

In Kleingruppen oder allein werden dann Plakate gemalt oder geschrieben, mit den Infos und Forderungen der Jugendlichen. Diese können im Anschluss besprochen oder einander vorgestellt werden. Oder sie werden einfach nur aufgehängt.

Es sollte immer die Möglichkeit geben, sich dazu zu äußern, wenn der Wunsch besteht. Aber nach dem Motto „wer möchte, kann – wer nicht will, muss nicht.“

Materialien zum Download

Auf unserer Website haben wir eine Materialsammlung erstellt, mit der die Nutzung von #1coolermove noch vielfältiger und niedrigschwelliger möglich wird. Die Materialien können hier heruntergeladen werden:



QR-Code zur Materialsammlung

Druckdateien für die analoge Nutzung

In unserer Materialsammlung finden sich alle Situationen mit den Antwortmöglichkeiten als Datei zum Ausdrucken. So kann #1coolermove auch komplett analog gespielt werden. Außerdem entsteht dadurch die Möglichkeit, einzelne Situationen aus allen Themenbereichen herauszugreifen und sich eine eigene „bunte Tüte“ mit gemischten Themen zusammenzustellen.

Vorlage zur Erstellung eigener Situationen

Die Vorlage zum Selbstaussdrucken ist dafür angelegt, eigene Situationen aufzuschreiben oder Themen aufzugreifen, die wir mit #1coolermove noch nicht abgedeckt haben. Damit können die von uns erstellten Situationen auch in Leichte oder Einfache Sprache umformuliert werden.

Tipp: Die Situationsbeschreibungen kurzhalten und mit einer Frage wie „Was tust du?“, „Was sagst du?“, „Was denkst du?“ beenden.

Bei den Antworten immer eine aktiv-eingreifende, eine zurückhaltend-empathische und eine passive/ablehnende Antwortmöglichkeit formulieren. Es kann auch eine vierte Antwort mit „Ich sage/mache nichts.“, „Mir egal.“ oder „Was anderes.“ eingebaut werden.

Wichtig: Bei der Formulierung der passiv/ablehnenden Antwort darauf achten, dass keine zusätzlichen Diskriminierungen reproduziert werden. Also z. B. keine ableistischen/sexistischen/rassistischen/... „Schimpfwörter“ benutzen!

Plakate zur flexiblen Nutzung

In der Materialsammlung finden sich Vorlagen, auf denen die einzelnen Situationen ohne Antwortmöglichkeiten dargestellt werden. Sie können in verschiedenen Formaten ausgedruckt werden. Damit eignen sie sich beispielsweise als Plakate zum Aushängen in der Einrichtung, um auf die Themenbereiche aufmerksam zu machen oder einen niedrigschwelligen Gesprächseinstieg anzustoßen.

Fragekarten für den Einsatz als Quiz

Die Vorlagen der Fragekarten beschreiben auf der Vorderseite die jeweilige Situation und auf der Rückseite die Antwortmöglichkeiten inklusive einer Antwort D) „Was anderes.“ Sie können beispielsweise als eine Art Quiz eingesetzt werden. Der Vorteil ist, dass die Antworten

dadurch ein freieres Beantworten möglich wird.

Kartenspiel für den spielerischen Umgang

Das #1coolermove-Kartenspiel bringt alle Situationen in ein handliches Spielformat. Die Spielenden ziehen Situationskarten aus den sieben Themenbereichen und entscheiden, wie sie reagieren würden. Gemeinsam sammelt die Gruppe Bewusstseinspunkte und erreicht unterschiedliche Zivilcourage-Level.

Das Spiel enthält 21 Situationen, 7 Reaktionskarten mit den Antwortmöglichkeiten und 4 Aktionskarten. Es eignet sich für 3-6 Personen und dauert etwa 30-45 Minuten.

Tipp: Das Kartenspiel funktioniert super als Eisbrecher in Jugendgruppen oder als Abschluss nach der Auseinandersetzung mit den Online-Situationen von #1coolermove.

Materialvorschläge zum Selbsterstellen

Das eigene Können einbringen

Für kreative Menschen haben wir hier noch einige Vorschläge zum Selbsterstellen zusammengetragen.

Memory

Hier könnt ihr zum Beispiel Karten erstellen, bei denen die Beschreibung einer Situation einer Diskriminierungsform zugeordnet werden muss

Schatzkiste

Als Begleitmaterial könnt ihr Visitenkarten von Beratungsstellen, Infomaterialien, Hilfetelefonnummern und Ähnliches sammeln. Diese werden in einer Box als eine Art Schatzkiste zusammengestellt. Sie sollte an einem gut zugänglichen Ort, etwa im Büro der Schulsozialarbeit oder am Küchentresen im Jugendhaus, aufgestellt werden. Damit Jugendliche sich die sie betreffenden Infos unauffällig mitnehmen können, sind kleine Formate der Karten hilfreich!

Videsequenzen

Anstatt die Situationen schriftlich durchzugehen, werden sie von Jugendlichen gespielt und gefilmt oder als Stopp-Motion-Film produziert. Diese können dann beispielsweise innerhalb der eigenen Schule von Fachkräften für Workshops zu #1coolermove genutzt werden.



Glossar – Was ist was?

Kurze Erläuterung der Begriffe

Adultismus beschreibt die systematische Benachteiligung, Abwertung oder Missachtung von Kindern und Jugendlichen durch Erwachsene. Dabei wird Erwachsenenwissen als grundsätzlich überlegen angesehen. Die Perspektiven junger Menschen werden weniger ernst genommen oder als „unreif“ abgetan. Im Alltag zeigt sich das zum Beispiel, wenn Kinder und Jugendliche nicht mitbestimmen dürfen, ihre Bedürfnisse übergangen werden oder man in einem abwertenden Ton mit ihnen spricht.

Wer Kinder und Jugendliche ernst nimmt, ihnen zuhört und echte Mitsprache ermöglicht, stärkt ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstwirksamkeit und ihre Handlungskompetenz.

Bodyismus meint die Abwertung oder Benachteiligung von Menschen aufgrund ihres Körpers oder ihrer äußeren Erscheinung – etwa bezüglich Gewicht, Größe oder anderen sichtbaren Merkmalen. Gesellschaftlich vorherrschende Normen von Schönheit, Gesundheit oder Fitnesslevel werden als Maßstab angelegt. Diese Maßstäbe von

angeblichen Körnernormen lassen außer Acht, dass jeder Körper individuelle Eigenschaften hat und sich nicht an starren formalen Grenzen messen lässt. Solche Bewertungen wirken sich negativ auf das Selbstwertgefühl aus und führen häufig zu Ausgrenzung. Betroffene erfahren Mobbing oder Druck zu körnernormierenden Praktiken wie zum Beispiel Diäten.

Als Erwachsene ist es hier wichtig, unterschiedliche Körperformen unabhängig normativer Schönheitsideale als positiv anzuerkennen. Es geht darum zu vermitteln: alle Körper sind gut so wie sie sind!

Ableismus bezeichnet die Diskriminierung von Menschen mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen. Dahinter steht die Vorstellung, dass Nicht-Behinderung und hohe Leistungsfähigkeit die gesellschaftliche Norm seien. Ableistische Strukturen zeigen sich sowohl offen als auch subtil und gibt es an vielen Orten: etwa durch Barrieren in Räumen, wenn Sprache nicht inklusiv ist oder durch Erwartungen, dass alle gleich viel können müssen.

Pädagogische Fachkräfte können dem entgegenwirken, indem sie inklusive und zugängliche Lernräume schaffen, eigene Vorurteile reflektieren und Vielfalt als Ressource und Stärke vermitteln. So wird Teilhabe gefördert und ableistische Diskriminierung aktiv abgebaut.

Gewalt in Paarbeziehungen

umfasst unterschiedliche Gewaltformen: körperliche, psychische, sexualisierte und ökonomische Gewalt – ausgeübt von aktuellen oder ehemaligen Partner:innen. Häufig tritt sie nicht als einzelne Handlung auf, sondern als fortlaufendes Muster aus Kontrolle, Isolation und Machtausübung – auch im digitalen Raum.

Fachkräfte sollten wissen: Auch Jugendliche sind in ihren Paarbeziehungen immer wieder von Gewalt betroffen. Und gerade die Erlebnisse in ersten Liebesbeziehungen können einen starken Einfluss auf spätere Bindungsmuster haben. Gewalterlebnisse in der eigenen Familie prägen ebenfalls. Kinder und Jugendliche sind oft massiv mitbelastet – auch wenn sie selbst keine direkte Gewalt erfahren. Das Miterleben von Gewalt durch Hören, Sehen oder die angespannte Atmosphäre geht

mit Folgen für ihr Wohlbefinden einher. Verlässliche Gesprächsangebote, Zuhören, Vertrauen aufbauen und über Hilfsangebote informieren sind wichtige Wege zur Unterstützung.

Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit (GMF)

meint: Menschen werden abgelehnt oder angegriffen, weil sie einer bestimmten sozialen Gruppe zugeordnet werden. Sie werden als „ungleich“ abgewertet und deswegen diskriminiert. Dazu zählen unter anderem Rassismus, Antisemitismus, Sexismus, Queerfeindlichkeit und weitere Formen von Diskriminierung. GMF kann sowohl offen, z. B. durch Beleidigungen, Ausschüsse oder Gewalt, als auch subtil z. B. durch stereotype Erwartungen, unreflektierte Sprache oder ungleiche Behandlung auftreten.

Fachkräfte tragen Verantwortung, diskriminierungskritisch zu handeln und Vielfalt sichtbar zu machen. Sie sollten Kinder sowie Jugendliche in demokratischen Kompetenzen stärken, damit sie Vorurteile erkennen, hinterfragen und für ein respektvolles Miteinander eintreten können.

Queerfeindlichkeit bezeichnet die Diskriminierung, Abwertung oder Unsichtbarmachung von Menschen, deren sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität nicht den gesellschaftlichen Erwartungen entspricht. Das zeigt sich häufig in Form von abwertenden Kommentaren, Witzen, Ausschluss oder fehlender Repräsentation queerer Lebensweisen in Medien und Materialien.

Pädagogische Fachkräfte können Queerfeindlichkeit aktiv entgegenwirken, indem sie Vielfalt in sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität wertschätzen, inklusive und queersensible Sprache nutzen und Betroffene schützen.

Sexismus beschreibt die Abwertung, Ungleichbehandlung oder strukturelle Benachteiligung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts oder ihrer zugeschriebenen Geschlechterrolle. Das zeigt sich in stereotypen Rollenbildern, ungleichen Machtverhältnissen und diskriminierender Sprache. Auch in gesellschaftlichen Strukturen und Erwartungen spiegeln sich sexistische Einstellungen. Sexismus kann auftreten, wenn Kindern und Jugendlichen bestimmte Fähigkeiten oder Interessen aufgrund ihres

angenommenen Geschlechts zugeschrieben werden.

Eine reflektierte, geschlechtersensible Haltung von Fachkräften unterstützt Kinder und Jugendliche darin, ihre Identität unabhängig von einschränkenden Normen und Zuschreibungen zu entwickeln.

Sexualisierte Gewalt umfasst alle Handlungen, bei denen Sexualität zur Ausübung von Macht, Kontrolle oder Demütigung eingesetzt wird. Sie verletzt die sexuelle Selbstbestimmung und kann körperlich, verbal, emotional oder digital erfolgen.

In der Jugendarbeit ist es wichtig, Warnsignale erkennen zu können, Schutzkonzepte konsequent umzusetzen und sichere, vertrauensvolle Räume zu schaffen. Das beinhaltet auch die Stärkung von Kindern und Jugendlichen in ihrem Recht auf körperliche Selbstbestimmung. Es gehört dazu, Sprache bei Grenzverletzungen zu vermitteln sowie Zugang zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten zu ermöglichen.

Für alle Themenbereiche haben wir auf der Website von #1coolermove unter „Tipps“ thematisch sortierte Kurzbeschreibungen und hilfreiche Links zusammengefasst.

Impressum

Herausgegeben von:

Paritätisches Bildungswerk Bundesverband e.V.

Heinrich-Hoffmann-Straße 3
60528 Frankfurt am Main

lcoolermove@pb-paritaet.de
www.pb-paritaet.de

Amtsgericht Frankfurt am Main, VR 4838
Steuer-Nr. 014 250 07140

Text: Sarah Volk und Marc Melcher
Konzept und Gestaltung: Dreimorgen

Inhaltlich verantwortlich gem. Telemediengesetz:
Angela Merkle | Paritätisches Bildungswerk Bundesverband e.V.

Gefördert von:

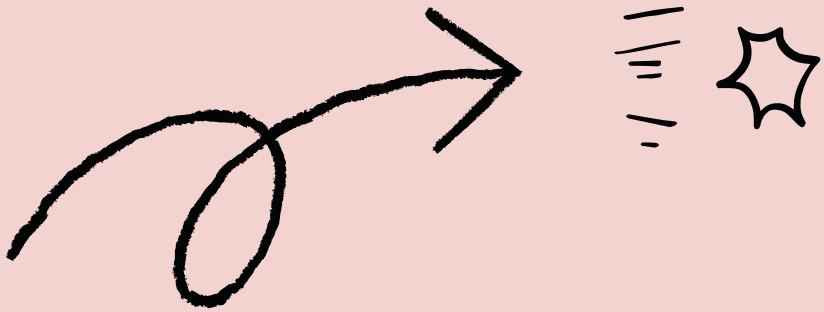
HESEN



Hessisches Ministerium für
Arbeit, Integration, Jugend
und Soziales



Ermöglicht durch das
Sozialbudget



www.1coolermove.de

