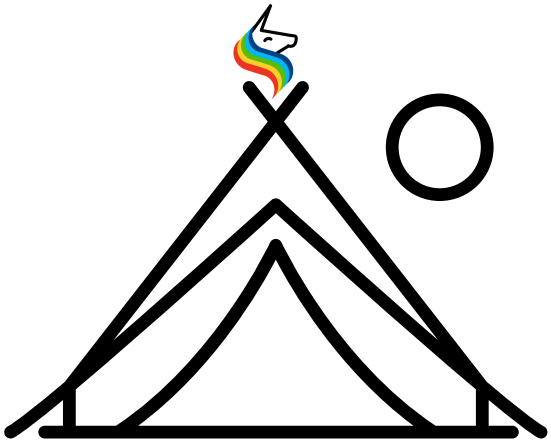

Safe Space DIY

SCHNELLSTART-INFOS FÜR DIE PFINGSTLAGER 2022

Was ist ein Safe Space?

Ein Safe Space auf Lagern und Aktionen ist ein Ort, an dem Menschen, die Fragen rund um das Thema Prävention und Sensibilisierung haben oder aus anderen Gründen jemanden zum Reden brauchen,
ein offenes Ohr und Unterstützung finden.

In diesem Dokument findest du:

Checkliste "Mach dein Lager einfach Resi"
Anleitung: So ziehst du deinen Safe Space auf
Aushang [Vorlage]: Vertrauenspersonen
Aushang Resi-Regeln und Grundsätze (2 Seiten)
Aushang Umgang mit Alkohol und Sexualität
RESI-Schema für Vertrauenspersonen

So wird euer Lager ganz einfach Resi:

Um euer Lager noch etwas sicherer zu machen und dafür zu sorgen, dass Prävention weder ein Thema zum Davonlaufen ist, noch etwas für das man sich schämen muss, braucht es eigentlich nicht viel. Am besten arbeiten Regionsleitung, Lagerleitung und (Regions-)Vertrauenspersonen zusammen. Hier eine grobe Checkliste, wir ihr euer Lager einfach Resi macht

- [ ] Besprecht, wer auf dem Lager als Vertrauensperson tätig ist. Im Idealfall gibt es Vertrauenspersonen unterschiedlichen Geschlechts. Achtet darauf, dass auch Vertrauenspersonen Pausen brauchen und macht „Schichten“ aus.
- [ ] Besprecht, wie euer Präventionskonzept aussehen soll und stellt es zusammen.
- [ ] Besprecht, wie euer Safe Space aussehen kann und wer sich darum kümmert.
- [ ] Stellt das Material für euren Safe Space zusammen. (Aushang mit Namen und Erreichbarkeit der Vertrauenspersonen [siehe Vorlage], evtl. Postkasten und Zettel, was euch sonst noch so einfällt)
- [ ] Macht auf dem Lager den Safe Space, das Präventionskonzept und die Vertrauenspersonen bekannt.
- [ ] Versucht, das Thema unverkrampft zu sehen und zu vermitteln. Prävention ist nichts Schlimmes – sie sorgt dafür, dass es uns allen zusammen gut geht und wir Spaß haben können.

Wenn ihr Fragen habt oder euch Unterstützung wünscht, meldet euch bei uns:
ak-resi@vcp-bayern.de

So ziehst du euren Safe Space auf:

1

Suche einen Ort, der sich für deinen Safe Space eignet.

- Dabei kommt es nicht auf die Größe an – ein Aushang an einer Wand, einem Baum o.ä. ist auch schon ein Safe Space.
- Der Ort sollte aber zum Lager gehören und für alle gut erreichbar und sichtbar sein.

2

Statte deinen Safe Space mit den nötigen Infos aus

Beim Safe Space sollten sich diese Infos finden:

- An wen kann ich mich wenden, wenn ich ein Problem habe?
- Wie erreiche ich diese Personen?
- Wie wollen wir miteinander umgehen? (Präventionskonzept)

3

Mach deinen Safe Space ganz einfach ein bisschen besser

Stelle einen Postkasten auf, der sowohl als Kummerkasten dient, als auch als für Ideen und Rückmeldungen da ist. So muss sich niemand ertappt fühlen, wenn er*sie einen Zettel hineinwirft.

- Stelle Zettel und Stifte zur Verfügung (wenn du magst, kannst du unterschiedliche Zettelfarben oder Markierungen für unterschiedliche Anliegen nehmen - z.B. Zettel der Kategorie A können auch in der Runde besprochen werden, Zettel der Kategorie B sind vertraulich).
- Schreibe hin, wann der Postkasten von wem geleert und bearbeitet wird. Am besten ist es, wenn das verschiedene Menschen machen, so dass die Zettelschreiber*innen sich aussuchen können, wer ihre Nachricht liest.
- Je nachdem, was auf den Zetteln steht, wende dich an den*die Absenderin oder reagiere angemessen auf die Nachricht (wenn es z.B. eine Beschwerde ist, dass kein Klopapier da ist, gib es entsprechend weiter).

4

Du willst mehr?

Du kannst deinen Safe Space so gestalten, wie es für euch am besten passt. Hier noch ein paar Ideen, was man noch machen kann:

- Nutzt den Safe Space als Treffpunkt oder als Ort für passende Aktionen oder Workshops (z.B. Gute Nacht Geschichte)
- Macht Workshops und Spiele zu Themen wie Diversity, Selbstpflege, zwischenmenschliche Kommunikation, Meditation, Yoga ...
- Es schadet nichts, Verhütungsmittel dabei zu haben, um sie ggf. zur Verfügung zu stellen.

Du bist stark! Du bist wichtig! Du bist Resi!

Wir wollen, dass es uns allen zusammen gut geht.
Du hast eine Frage, brauchst jemanden zum Reden, hast dich in einer bestimmten Situation unwohl gefühlt oder findest etwas komisch? Sprich uns an. Wir sind für dich da.

Deine Vertrauenspersonen hier sind:

So erreichst du sie:

So erreichst du ihn:

Du willst lieber mit jemand anderem sprechen?

Unser digitaler Kummer- und Ideenkasten "Frag Resi" ist für dich da.

Hier findest du "Frag Resi": https://mitglieder.vcp-bayern.de/praevention/kummerkasten

Außerdem: Die Telefonseelsorge ist unter **0800 1110111** und **0800 1110222** und **116 123 rund um die Uhr erreichbar.**

Du bist stark! Du bist wichtig! Du bist Resi!

1.
DU bist einzigartig
und wertvoll!

2.
Dein Körper
gehört dir!

3.
DU entscheidest,
welche Berührungen
dir unangenehm sind.

4.
DU bestimmst was du willst
und was nicht!

5.
Du darfst dich
auf deine Gefühle verlassen.

6.
Nein heißt nein.
Du darfst das auch sagen!

7.
Hilfe holen oder um Rat fragen
ist nicht Petzen oder Verrat!

8.
Du bist nicht Schuld
wenn deine Rechte verletzt werden.

9.
Niemand darf dich wegen deiner Herkunft,
deiner Hautfarbe, deiner Religion
oder etwas anderem beleidigen.

Du bist stark! Du bist wichtig! Du bist Resi!

Wenn du dich unwohl fühlst:

… sag, dass es dir unangenehm ist,
auch wenn du jemanden vor den Kopf stößt.

… vertraue dich jemandem an,
wenn dich etwas beschäftigt.

… lasse nicht nach,
bis dir jemand hilft.

Für eine respektvolle Gemeinschaft gilt für uns alle:

Ich halte mich an Regeln.

Ich helfe anderen.

Ich setze mich für andere ein.

Ich verletze niemanden
mit meinen Worten oder Taten.

Ich bin respektvoll.

Sei einfach ein bisschen Resi!

Ich gehe verantwortungsvoll mit Alkohol um

Ich kenne meine persönliche Grenze und weiß, was ich vertrage. Ich bin mir bewusst, dass ich Verantwortung trage und dass sich Jüngere an meinem Verhalten orientieren. Daran richte ich meinen Umgang mit Alkohol aus.

Wir sind ein Jugendverband!
Wir gehen daher alle so verantwortungsbewusst wie möglich mit Alkohol um. Menschen unter 16 Jahren dürfen keinen Alkohol konsumieren.
Alkohol setzt Hemmschwellen herunter.
Die Gefahr Opfer von Übergriffen bzw. selbst übergriffig zu werden steigt mit zunehmendem Alkoholkonsum. Trinkt nur so viel, dass ihr noch die volle Kontrolle darüber habt, was ihr sagt und tut.
Wer **Ausfallerscheinungen** zeigt aufgrund von Trunkenheit hat mit Regelungsmaßnahmen durch die Lagerleitung zu rechnen.

Ich gehe verantwortungsvoll Umgang mit Sexualität um

Ich bin mir klar darüber, dass Intimitäten dann ok sind, wenn sich alle Beteiligten dabei wohl fühlen. Deswegen halte ich mich an diese Spielregeln:

Nein heißt nein.
Wir respektieren die **persönlichen Grenzen** unseres Gegenübers.
Wenn ihr euch nicht sicher seid, ob der*die andere etwas möchte oder nicht, fragt nach oder lasst es sein.

Schützt euch!
Sexuell übertragbare Krankheiten und ungewollte Schwangerschaften möchte niemand riskieren.

Nehmt bitte Rücksicht
Gemeinschafts-Schlafzelte, öffentliche Orte wie Duschen, WCs usw. und alle anderen Orte, bei denen andere **ungewollt Zuschauer*innen** werden könnten, sind für Intimitäten nicht geeignet.

Manches geht einfach nicht
Wir gehen keine romantische und/oder sexuelle Beziehung mit Menschen ein, für die wir **Verantwortung** tragen.

Danke, dass du Resi bist!

Eine kleine Hilfestellung für Vertrauenspersonen

Du bist Vertrauensperson im VCP Bayern - und nun stehen die ersten Lager seit Langem an. Außerdem finden endlich wieder mehr Treffen in Präsenz statt. Für den Fall, dass sich jemand vertrauensvoll an dich wendet, hier ein paar kleine Tipps:

Das Resi-Schema für den Erstkontakt

R ruhig bleiben, Resi-Modus anschalten

E erzählen lassen, ernst nehmen

S Sicherheit herstellen, schriftlich festhalten

I in Beratung bringen

Ruhig bleiben, Resi-Modus anschalten
Wenn sich jemand an dich wendet, mach dir bewusst, dass dies ein großer Schritt ist. Atme tief durch, bleibe ruhig und höre dir an, was dein Gegenüber zu sagen hat.
Wenn ihr euch trefft, lass ihr*im die Entscheidung, wo ihr euch trefft.

E**rzählen lassen, ernst nehmen**
Gib deinem Gegenüber den Raum, zu erzählen, was los ist. Dabei können offene Frage wie "Du hattest gemeint, es war etwas komisch - magst du mir davon erzählen?" helfen. Nimm das Gesagte ernst. Auch, wenn es scheinbar nichts "Schlimmes" ist. Was schlimm ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
Frage nach, was du für dein Gegenüber tun kannst, damit es ihr*ihm besser geht.

Sicherheit herstellen / schriftlich festhalten
Handelt es sich um einen Vorfall, bei dem der*die Betroffene und/oder andere Kinder/Jugendliche zum Beispiel vor weiteren Übergriffen geschützt werden müssen, sorge für eben diese Sicherheit. Das kann z.B. bedeuten, die beschuldigte Person zunächst aus der aktiven Arbeit zu nehmen oder zu verhindern, dass es weitere Begegnungen gibt. Besprich dich dazu mit deinem Krisenteam.
Dokumentiere alles, was passiert und was du besprichst - unterscheide aber zwischen Fakten und deinen Interpretationen und Gefühlen.

I**n Beratung bringen / im Team arbeiten**
Wir als Vertrauenspersonen können dafür Sorge tragen, dass Betroffene bei uns aufgefangen und geschützt werden. Die Aufarbeitung von Vorfällen gehört aber in Expertenhand. Findet für die Betroffene*n eine Beratungsmöglichkeit.
Suche dir eine andere Vertrauensperson, um dich auszutauschen und nicht alleine agieren zu müssen.