



# Ausstellung «Love Limits»

Informationen für Eltern, Erziehungsberechtigte  
und Bezugspersonen

## Liebe Eltern

Die Ausstellung «Love Limits» wurde von Kinderschutz Schweiz gestaltet, um sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen zu verhindern. Eine Moderatorin oder ein Moderator führt die 14- bis 16-jährigen Jugendlichen durch die Ausstellung und diskutiert mit ihnen über Beziehungen, sexuelle Grenzverletzungen, Gewalt und die Grenzen der Liebe – die «Love Limits».

Die Ausstellung knüpft an die Lebenswelt von Jugendlichen an: Wir zeigen Fotos aus dem Alltag, Chats, wie sie Jugendliche führen, und Material, mit denen die Themen vertieft werden können. Die Jugendlichen sollen über sich und ihr Handeln nachdenken.

Die Jugendlichen erfahren auch, welche Rechte und Pflichten sie haben.

Die Inhalte der Ausstellung sind auf den folgenden Seiten beschrieben.



## Station 1 «Schmetterlinge im Bauch» – Konsens in Liebesbeziehungen herstellen

Liebesbeziehungen sind ein wichtiger Bestandteil im Leben von Jugendlichen. Vielleicht verlieben sie sich zum ersten Mal oder schwärmen für eine Freundin und einen Freund. Jugendliche beobachten auch die Beziehung der eigenen Eltern und denken viel über Liebe und Sexualität nach. Diese Erfahrungen sind wichtig für die Entwicklung der Selbstständigkeit und das Selbstwertgefühl. Es ist wichtig, dass Jugendliche ihre eigenen Erfahrungen steuern. Das Ausprobieren und Experimentieren braucht immer gegenseitiges Einverständnis, denn jeder Mensch hat seine eigenen Grenzen. An der Station «Schmetterlinge im Bauch» wird diskutiert, welche Wünsche und Erwartungen Jugendliche an Liebesbeziehungen haben. Die Jugendlichen erfahren, was Konsens heisst und dass dies die Basis für eine respektvolle Liebesbeziehung ist.



## Station 2 «Wenn Träume platzen» – mit negativen Gefühlen umgehen



Wer sich auf das Abenteuer Liebe einlässt, kann auch verletzt werden. Eine zerbrochene Beziehung, eine unerwiderte Liebe, ein ungelöster Streit gehören zum Leben von Teenagern dazu. Manchmal werden aber auch Grenzen überschritten und körperliche oder psychische Gewalt angewendet. Die Jugendlichen sollen sich mit diesen Themen auseinandersetzen. Sie sprechen über den Umgang mit unangenehmen Gefühlen und erfahren, dass diese meist irgendwann vorbeigehen und dass es Strategien gibt, damit besser klarzukommen. Durch das Diskutieren über problematische Entwicklungen in Beziehungen wird verdeutlicht, dass eine Beziehung nicht um jeden Preis geschützt werden soll. An erster Stelle steht immer der Schutz der eigenen Persönlichkeit und die eigene Sicherheit. Manchmal ist eine Trennung der letzte Ausweg. Diese sollte selbstbestimmt und respektvoll vollzogen werden.

## Station 3 «Unter Freund\*innen» – andere respektieren und sich selbst schützen

Die Aktivitäten von Jugendlichen verändern sich mit zunehmendem Alter. Ausgang und das Zusammensein mit Gleichaltrigen werden immer wichtiger. Es ist ganz normal und wichtig, dass Jugendliche Zugehörigkeit auch ausserhalb der Familie suchen. Wie finden Jugendliche jene Orte, die zu ihnen passen und wo es ihnen wohl ist? Die Jugendlichen setzen sich mit ihrem eigenen Freizeitverhalten auseinander. Sie überlegen, was eine respektvolle Freundschaft ist, und kennen Gruppendruck, Ausgrenzung und die Folgen von Alkohol- und Drogenkonsum. Sie diskutieren und überlegen, wie sich aus einer unbeschwerten Situation eine schwierige entwickeln kann. Sie lernen Strategien kennen, wie sie schwierige Situationen unter Gleichaltrigen lösen können.



## Station 4 «Alles, was Recht ist» – seine Rechte und Pflichten kennen



Gewalt kann in sehr vielfältiger Form vorkommen. Manchmal offensichtlich, oftmals im Verborgenen. Sie findet auf psychischer und physischer Ebene statt — manchmal aus der Situation heraus, manchmal gezielt und geplant. Gewalt in Paarbeziehungen kommt häufig versteckt vor, und es ist schwierig, darüber zu sprechen. Darum wird Gewalt oft auch nicht angezeigt. Beim Thema Gewalt spielen auch die rechtlichen Aspekte eine wichtige Rolle. Was ist verboten? Was ist erlaubt? Das Wissen darüber kann helfen, sich aus einer gewaltvollen Beziehung zu befreien. Die Jugendlichen lernen, welche Rechte und Verbote es bezüglich Sexualität und Gewalt gibt, und dass nicht alles, was gesetzlich erlaubt ist, auch okay ist.

## Station 5 – «Ich bin ich» – seine eigenen Grenzen kennen und akzeptieren

Nicht nur Liebes- und Freundschaftsbeziehungen sind wichtig, sondern auch die Beziehung zu sich selbst. Für Jugendliche ist das Kindsein Vergangenheit und das Erwachsensein Zukunft. Es ist herausfordernd, hier irgendwo dazwischen zu sein! Die Gefühle sind widersprüchlich, die Hormone führen zu Berg- und Talfahrten — das ist anstrengend und verunsichernd. Und ganz normal. Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Diese zwei zentralen Fragen drängen sich im Jugendalter förmlich auf. Und es sind zwei spannende Fragen, denn sie werden sie ein Leben lang beschäftigen und die Weichen können immer wieder neu gestellt werden. Was den Jugendlichen als Unterstützung hier vermittelt werden soll, ist: «Du bist du! Dich gibt es wirklich! Und das ist wundervoll, denn du bist ein Geschenk für die Welt — mit allen Begabungen und Stärken, Ecken und Kanten.»



## Station 6 «Hilfe holen und helfen» – wissen, wie man Hilfe erhält und leistet



Die Jugendlichen setzen sich damit auseinander, dass es wichtig ist, in schwierigen Situationen Hilfe von aussen in Anspruch zu nehmen. Sie diskutieren, dass es hilfreich und bereichernd sein kann, als Freund\*in Unterstützung anzubieten und Lösungen zu suchen. Sie lernen Anlaufstellen kennen und wissen, wo sie in bestimmten Situationen Hilfe bekommen können, für sich selbst oder um einer/einem Freund\*in zu helfen. Es wird auch über traditionelle und stereotype Männer- und Frauenbilder gesprochen: Können Männer auch schwach sein und weinen? Sind Frauen immer die, die über alles reden möchten? Egal ob Mann oder Frau, es ist mutig, für sich einzustehen und sich Hilfe zu holen, auch wenn man das Gefühl hat, man sei selbst schuld an einer Situation.



**Kinder schützen.  
Kinder stärken.**

**Wir sind die starke Stimme  
der Kinder in der Schweiz.**

Ihre Spende unterstützt Kinderschutz Schweiz dabei.

Online: [kinderschutz.ch/spenden](https://kinderschutz.ch/spenden)

**HERZLICHEN DANK** 

**Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Hilfe? Bitte wenden Sie sich an:**

**Offene Kinder- und Jugendarbeit Saanenland- Obersimmental**

Tel.: 079 82039 32

E-Mail: [info@jugasaanen.ch](mailto:info@jugasaanen.ch)

[www.jugasaanen.ch](http://www.jugasaanen.ch)



**Schulsozialarbeit Saanenland**

Tel. 079 825 79 85

E-Mail: [evelyne.moser@saanen.ch](mailto:evelyne.moser@saanen.ch)

[www.ssa.saanen.ch](http://www.ssa.saanen.ch)



**Gemeinde  
Saanen**



**Gemeinde  
Gsteig**



**Gemeinde  
Lauenen**