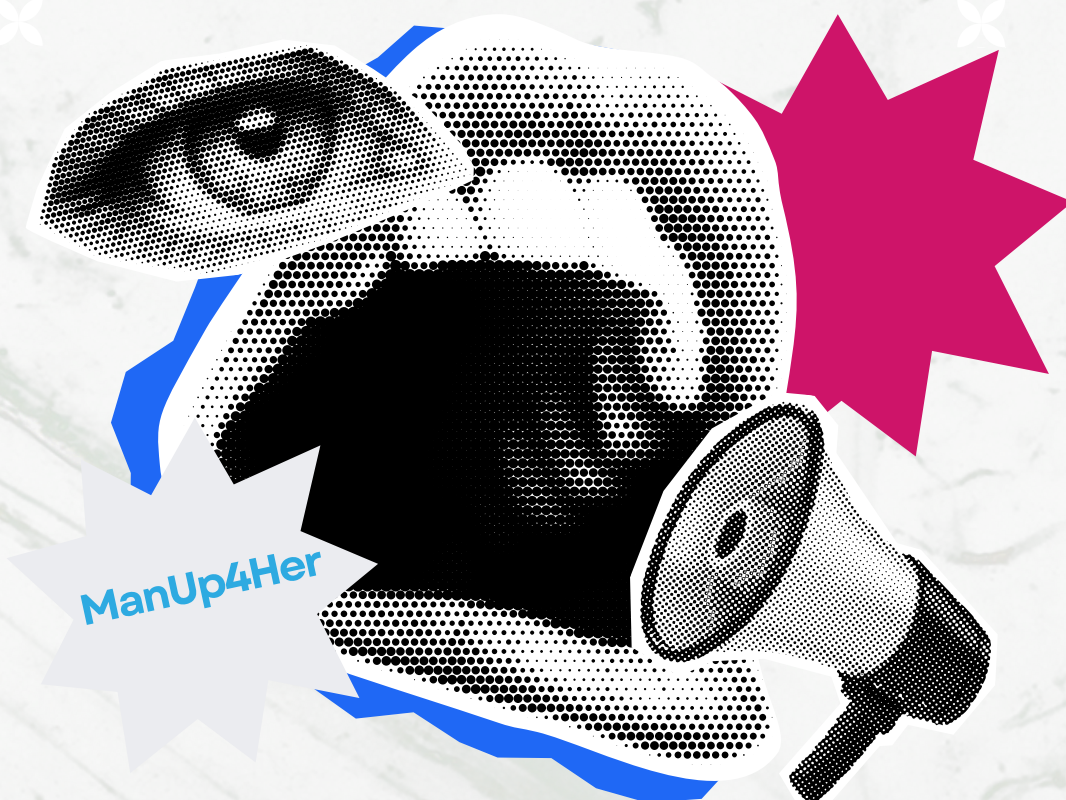


ONLINE-HANDBUCH FÜR BOTSCHAFTER



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

INHALTS- VERZEICHNIS

1

Einführung

Einführung	3
ManUp4Her-Vision	4

2

Die Rolle des männlichen Botschafters

Warum ein Botschafter sein	6
Verantwortlichkeiten	6
Fähigkeiten	8
Peereinfluss	9
Tipps zur Motivation von Peers	10

3

Geschlechtsspezifische Gewalt (GBV) verstehen

Theoretischer Rahmen	12
Typen von GBV	13

4

Erkennen & Verhindern von GBV

GBV erkennen	15
GBV verhindern	16

5

So wirst du Multiplikator

So wirst du Multiplikator	19
Warum deine Stimme zählt	20
Empfohlene Tools & Ressourcen	22
Inspirierende Zitate	23

6

Selbstreflexion

.....	26
-------	----

7

<u>Ressourcen & weiterführende Literatur</u>	27
---	----

Einführung

Dieses Handbuch ist Teil des Projekts ManUp4Her – Encouraging Men's Participation in the Fight Against Gender-Based Violence (GBV).

Während sich dieses Projekt auf eine spezifische Form von Gewalt konzentriert, erkennen wir an, dass GBV in einem breiten und komplexen Spektrum existiert – geprägt durch Geschlecht, Macht und soziale Normen. Wichtig ist uns zudem die Anerkennung, dass Männer nicht nur Teil des Problems, sondern auch ein wesentlicher Teil der Lösung sind.

Dieses Handbuch richtet sich an Männer, die sich auf sinnvolle Weise an der Prävention von GBV beteiligen möchten.

Als **männlicher Botschafter** zählt deine Stimme. Du kannst eine wichtige Rolle dabei spielen, sichere Gemeinschaften mitzugestalten.

Dieses Handbuch beschreibt die zentralen Aufgaben eines männlichen Botschafters, erkundet wichtige Fähigkeiten für solidarisches Handeln (Allyship) und bietet Strategien für die Peer-Kommunikation. Außerdem findest du einen klaren Überblick darüber, was GBV ist, wie du sie erkennst und wie du zu ihrer Verhinderung beitragen kannst.



“

Jeder Mensch hat das Menschenrecht, sicher und frei von Gewalt und Missbrauch zu leben. Die Gesellschaft muss dieses Recht anerkennen und verteidigen.

– @ Women's Aid

Quelle (Einnovate, 2023)

”

ManUp4Her Vision

Das Projekt **ManUp4Her** stellt sich eine Zukunft vor, in der Männer aktiv und bewusst an der Beseitigung geschlechtsspezifischer Gewalt (GBV) mitwirken. Ausgehend von der Überzeugung, dass Geschlechtergerechtigkeit eine gemeinsame Verantwortung ist, ruft diese Erasmus+ Initiative Männer dazu auf, Verbündete zu werden, Fürsprecher der Empathie, des Respekts und sozialer Gerechtigkeit.

Im Kern hat **ManUp4Her** zum Ziel:

- Die sozialen und emotionalen Fähigkeiten von Männern stärken, insbesondere Empathie sowie die Fähigkeit, geschlechtsspezifische Gewalt im Alltag zu erkennen und darauf zu reagieren.
- Das Verständnis für geschlechtliche Vielfalt fördern und schädliche Stereotype hinterfragen, die durch patriarchale Normen aufrechterhalten werden.
- Das bürgerschaftliche Engagement und den sozialen Zusammenhalt fördern, indem Männer ermutigt werden, sich einzusetzen, ihre Stimme zu erheben und als Akteure der Veränderung in ihren Gemeinschaften zu handeln.
- Kreative innovative und inklusive Bildungsangebote schaffen, darunter eBooks, Podcasts, Videos, Vlogs und Workshops, die speziell auf erwachsene männliche Lernende zugeschnitten sind.
- Ein Netzwerk **männlicher Botschafter** inspirieren, das die Botschaft von Gleichstellung und Gewaltfreiheit über die Projektlaufzeit hinaus trägt.

Die Vision von **ManUp4Her** besteht nicht nur darin, Männer über die Realitäten von GBV zu informieren, sondern sie mit dem Wissen, den Tools und der Motivation auszustatten, um authentische Verbündete und Fürsprecher für die Sicherheit und Würde von Frauen zu werden. Durch die direkte und konstruktive Einbindung von Männern strebt das Projekt an, sichere und gerechtere Gesellschaften in ganz Europa aufzubauen.

DIE ROLLE MÄNNLICHER BOTSCHAFTER



ManUp4Her



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Warum Botschafter sein?

Männliche Botschafter sind Männer, die erkennen, dass wir alle, direkt oder indirekt, eine Rolle dabei spielen, ein System und Einstellungen zu verändern, die geschlechtsspezifische Gewalt weiterhin ermöglichen. Sie entscheiden sich bewusst dafür, Teil der Lösung zu sein. Diese Rolle anzunehmen bedeutet, sich dazu zu verpflichten, schädliche Geschlechternormen herauszufordern, aktive Akteure der Veränderung zu werden und sich für Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen.

Sie setzen sich für Frauen ein, ganz gleich, ob Frauen im Raum sind oder nicht. Sie sind keine Retter, sondern Verbündete, die Frauen im Kampf für Geschlechtergerechtigkeit zur Seite stehen. Ihre Rolle ist es zu unterstützen, nicht in den Schatten zu stellen, zu verstärken, nicht zu dominieren. Durch Wissen und Handeln tragen sie dazu bei, respektvollere und inklusivere Gesellschaften zu schaffen.

Verantwortlichkeiten

Ein männlicher Botschafter zu sein ist kein symbolischer Titel, sondern eine Verpflichtung für aktives Handeln gegen GBV und Geschlechterungerechtigkeit. Es bedeutet, präsent zu sein, sich zu Wort zu melden und aktiv daran zu arbeiten, geschlechtsspezifische Gewalt und Ungleichheit zu beenden.



Zu den Verantwortlichkeiten zählen unter anderem:

NEXT >

- **Lernen:** Bildung ist der Schlüssel für nachhaltigen Wandel. Geschlechtergerechtigkeit beginnt mit dem Verständnis der Lebensrealitäten von Frauen – ihren Stimmen zuhören, sich über Ungleichheit informieren und schädliche Vorurteile abzubauen. *Wenn du Privilegien besitzt, nutze sie, um Gleichstellung zu fördern und mit gutem Beispiel voran zu gehen.*
- **Sich zu Wort melden:** Fordere sexistische Witze, diskriminierende Sprache und schädliches Verhalten im privaten, beruflichen und öffentlichen Raum heraus. *Schweigen ermöglicht Schaden; sich zu Wort melden, unterbricht ihn.*
- **Unterstütze Frauen, die Gewalt oder Diskriminierung erfahren haben:** Wenn dir jemand sein Vertrauen schenkt, höre mit Empathie zu und erkenne die Erfahrung an. Versuche nicht, die Situation „zu reparieren“. Biete stattdessen Unterstützung an, indem du sie zu professioneller Hilfe oder passenden Anlaufstellen weiterleitest.
- **Reflektieren und Wachsen:** Hinterfrage dein tägliches Verhalten und stelle sicher, dass es keine schädlichen Praktiken unterstützt. Sei offen für Feedback und betrachte es als Tool zur Weiterentwicklung, nicht als Kritik.
- **Lebe positive Geschlechterhaltungen vor,** indem du Stärke neu definierst, und zwar so, dass sie Empathie, Verantwortungsbeusstsein und Verletzlichkeit einschließt.

Fähigkeiten

Ein wirksamer Verbündeter im Kampf gegen geschlechtsspezifische Gewalt zu werden, erfordert mehr als gute Absichten. Manche Fähigkeiten lassen sich erlernen, üben und mit der Zeit stärken.

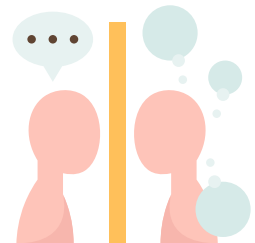


Aktives Zuhören

Höre zu, ohne zu unterbrechen, abzuwerten oder ungefragt Lösungen anzubieten. Fokussiere dich auf Verstehen, nicht Reparieren.

Selbstwahrnehmung

Sei bereit, die eigenen Überzeugungen, Worte und Handlungen zu hinterfragen, und wie sie andere beeinflussen könnten.



Emotionale Intelligenz

Erkenne und steuere deine eigenen Emotionen, während du anderen mit Empathie, Fürsorge und Respekt begegnest.

Kommunikation

Sprich respektvoll und erkenne, wann es Zeit ist, sich einzubringen oder zurückzutreten, um anderen mehr Raum zu geben.



Verantwortung

Übernimm Verantwortung für deine Handlungen und Worte, lerne aus Fehlern und Rückmeldungen.

Peer-Beeinflussung

Peer-Beeinflussung ist eines der wirkungsvollsten Tools, das Männern zur Verfügung steht, um zur Beseitigung und Prävention von GBV beizutragen.

Gerade in männlich dominierten Räumen können sich mitunter schädliche Normen und Stereotype herausbilden. Das ist deine Chance, solche Vorstellungen anzusprechen und ihnen entgegenzutreten.

☀ **Nutze deinen Einfluss:** Die Stimmen von Männern werden von anderen Männern oft ernster genommen. Nutze diesen Einfluss, um Gespräche anzustoßen und schädlichem Verhalten entgegenzutreten, wenn du es beobachtest.

☀ **Durchbruch das Schweigen:** Warte nicht auf den „perfekten Moment“. Mach es zur Normalität, über Geschlechterfragen und GBV im Alltag zu sprechen.

☀ **Verstärke die Stimme von Frauen:** Schaffe Raum dafür, dass Frauen sprechen können und gehört werden, besonders in männlich dominierten Umfeldern.

☀ **Übernehmt gemeinsam Verantwortung:** Wenn du schädliches Verhalten hörst oder beobachtest, sprich es respektvoll an. Der Fokus sollte auf Lernen und Wachstum liegen, nicht auf Beschämung.



Zum Beispiel kann ein sexistischer Witz mit einem ruhigen „Komm schon, wir können es besser“ angesprochen werden, was die ganze Stimmung verändern kann. Wenn Männer zeigen, dass es in Ordnung ist, schädlichem Verhalten entgegenzutreten, entsteht Raum, in dem auch andere sich trauen, etwas zu sagen. Männliche Botschafter melden sich nicht nur zu Wort, sie machen es auch anderen leichter, das Gleiche zu tun.



Tipps zur Motivation von Peers

▶ **Gehe mit gutem Beispiel voran.**

Zeige durch dein tägliches Handeln, wie Respekt und Gleichstellung aussehen. Menschen lernen von dem, was du tust, nicht nur von dem, was du sagst.

Mach es einfach. ◀

Nicht alle haben die gleichen Interessen und das gleiche Bewusstsein. Verwende einfache Sprache und stelle Fragen, um anderen zu helfen, sich zu öffnen und ihre Meinungen zu teilen.

▶ **Mach es persönlich.**

Teile deine Erfahrungen und bringe Beispiele ein, mit denen sich andere identifizieren können. Menschen interessieren sich meist mehr, wenn sie verstehen, warum es wichtig ist.

Normalisiere Fehler. ◀

Jeder macht Fehler – entscheidend ist die Bereitschaft, daraus zu lernen, zu wachsen und es besser zu machen.

Fehler sind Teil des Prozesses, kein Zeichen von Schwäche oder Schuld, sondern ein Schritt hin zu Veränderung.

GESCHLECHTS- SPEZIFISCHE GEWALT VERSTEHEN



ManUp4Her



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Theoretischer Rahmen

Was ist GBV

Geschlechtsspezifische Gewalt (GBV) bezeichnet schädliche Handlungen, die gegen Personen aufgrund ihres Geschlechts gerichtet sind. Sie resultiert aus ungleichen Machtverhältnissen und tief verwurzelten sozialen Normen, Rollen und Erwartungen an Männlichkeit und Weiblichkeit. GBV betrifft Menschen aller Geschlechter, trifft jedoch Frauen und Mädchen weltweit überproportional stark.

Laut des Flüchtlingskommissariats der Vereinten Nationen (UNHCR), umfasst GBV „jede schädliche Handlung, die gegen den Willen einer Person verübt wird und auf gesellschaftlich zugeschriebenen (d.h. geschlechtsspezifischen) Unterschieden zwischen Männern und Frauen beruht.“ Dazu zählen körperliche, sexuelle, psychische und wirtschaftliche Gewalt (2003).

Statistiken

- Laut Eurostat-Daten aus dem Jahr 2017 waren über **90%** der Opfer sexueller Gewalt Frauen, während **99%** der Täter dieser Straftaten Männer waren.
- Gewalt in intimen Partnerschaften, sei es körperliche oder sexuelle Gewalt, sowie sexuelle Übergriffe durch Nicht-Partner betreffen weltweit etwa **30%** der Frauen.



Typen von GBV

1. Körperliche Gewalt

Beinhaltet körperliche Verletzungen oder die Androhung von Verletzungen.

2. Sexuelle Gewalt

Jede sexuelle Handlung, die ohne Konsens erfolgt.

3. Psychische/Emotionale Gewalt

Zielt darauf ab, das Selbstwertgefühl oder das seelische Wohlbefinden einer Person zu erniedrigen oder zu kontrollieren.

4. Wirtschaftliche/Finanzielle Gewalt

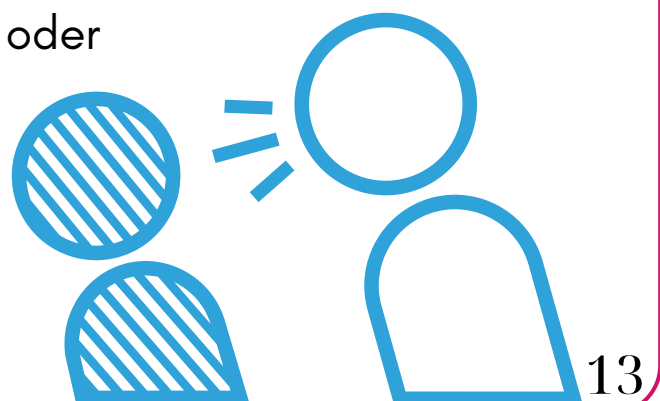
Beinhaltet die Kontrolle über den Zugang einer Person zu finanziellen Mitteln oder Erwerbstätigkeit.

5. Digitale/Online GBV

Eine neuere und zunehmende Form von GBV, die in digitalen Räumen stattfindet.

6. Institutionelle/Gesellschaftliche GBV

Findet durch Gesetze, Richtlinien oder Praktiken statt, die aufgrund des Geschlechts diskriminieren.



ERKENNEN & VERHINDERN GESCHLECHTS- SPEZIFISCHER GEWALT

ManUp4Her

#STOPVIOLENCE



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

GBV erkennen

Das Erkennen von Vorfällen geschlechtsspezifischer Gewalt (GBV) ist der entscheidende erste Schritt.

Anzeichen sollten gründlich geprüft und jedes Detail einer Veränderung, zum Beispiel das plötzliche Auftreten von kontrollierendem Verhalten, aufmerksam wahrgenommen werden.

Warnsignale gibt es überall, sie sind jedoch nur sichtbar, wenn die richtige Person aufmerksam ist und nicht wegschaut. So kann jede Form geschlechtsspezifischer Gewalt durchbrochen werden.



Die Auseinandersetzung mit verschiedenen Typen geschlechtsspezifischer Gewalt (GBV) ist ein wesentlicher Bestandteil der Erkennung. Körperliche Gewalt und jede persönliche sexuelle Handlung ohne Zustimmung sind lebhaft schädliche Handlungen. Ebenso gehören emotionale Gewalt, wie Gaslighting und Manipulation, sowie wirtschaftliche Gewalt dazu. Die Online- oder digitale Form von Belästigung und Gewalt umfasst Online-Bedrohungen, das Teilen persönlicher Daten und Bilder sowie Cyberstalking.

Auch ein verharmlostes oder als normal angesehenes Verhalten kann Gewalt widerspiegeln, ganz gleich, wo es stattfindet oder zwischen wem. Männer spielen, auch, eine kritische Rolle dabei, die Anzeichen und Vorfälle frühzeitig zu erkennen, um Gewalt nicht nur abzulehnen, sondern sich auch wirkungsvoll und unterstützend einzubringen.

GBV verhindern



Vorbeugen und aktiv eingreifen sind die wichtigsten Schritte zur Prävention von GBV. Nulltoleranz gegenüber allen Formen von GBV, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Öffentlichkeit, ist von zentraler Bedeutung. Aufklärung über Bewusstsein und Respekt richtet sich an Männer und Frauen, unabhängig von ihrer Beteiligung an Gewalttaten. Ein systematischer, kontinuierlicher und ganzheitlicher Ansatz ist erforderlich, beginnend auf nationaler Ebene bis hin zur individuellen Ebene.

Einen Beitrag im Kampf gegen Gewalt zu leisten, indem man **seine Stimme erhebt** und **sexistische Kommentare oder Witze nicht unkommentiert lässt**, ist ebenso essenziell.

Ein Mann kann tatsächlich die Rolle eines Botschafters übernehmen und muss nicht nur Beobachter sein.



In der Vlog-Reihe „He said. She said.“ ist unsere Hauptzielgruppe Männer, die dabei helfen können, passive Zuschauer in aktive Verbündete zu verwandeln. Sie können darin geschult werden, toxische Männlichkeit und kulturelle Normen, die Gewalt begünstigen, zu moderieren.

Die Förderung aktiver männlicher Beteiligung, vom Haushalt bis zum Arbeitsplatz, ist das Herzstück unseres Anliegens. So gelingt es uns, jegliches gewalttätige Verhalten bereits im Vorfeld zu verhindern.

Ein männlicher Botschafter sein: Was können wir/du tun?

- Sei ein aktiver Zuhörer, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen
- Glaube der Geschichte, die dir/uns erzählt wird
- Versuche zu unterstützen, ohne Partei zu ergreifen
- Teile und schätze die Meinungen anderer, so wie sie auch deine wertschätzen
- Bilde uns/dich kontinuierlich weiter
- Bitte um Hilfe
- Brich das Schweigen
- Nutze die Kraft unserer/deiner Stimme

5 D's :

1. Direct (Direkt): „Das ist nicht in Ordnung, und das verletzt mich!“
2. Distract (Ablenken): „Ich glaube, ich muss kurz auf mein Handy schauen!“
3. Delegate (Delegieren): „Entschuldigung, Chef*in, können wir kurz sprechen?“
4. Document (Dokumentieren): „Ich habe meine Videokamera die ganze Zeit benutzt.“)
5. Delay (Verzögerung): „Ich habe vorhin gesehen, was passiert ist, und das war nicht okay.“



Stell dir vor ein Freund macht eine abwertende Bemerkung über Frauen.

Stell dir vor du siehst in den sozialen Medien, wie eine Frau, die du kennst, von mehreren männlichen Nutzern mit aggressiven, frauenfeindlichen Kommentaren angegriffen wird.

Wie wendest du die 5 D's an?

Frage dich: **Wie kann ich für sie einstehen?**

SO WIRST DU MULTIPLIKATOR



ManUp4Her



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

So wirst du Multiplikator

Ein männlicher Botschafter zu sein bedeutet:

- Zuhören, ohne zu unterbrechen
- Sexistische Kommentare respektvoll ansprechen
- Anerkennung teilen und die Stimmen von Frauen verstärken
- Lernen und sich weiterentwickeln
- An der Seite von Frauen stehen



Es bedeutet nicht:

- Für und über Frauen sprechen
- Bei Ungerechtigkeiten schweigen
- Einen Raum dominieren
- Sich als Experte oder Retter aufspielen
- Zu versuchen, eine Bewegung anzuführen

Ein Multiplikator zu werden bedeutet nicht, die lauteste Stimme im Raum zu sein. Es geht darum, die eigene Stimme und den eigenen Einfluss zu nutzen, um schädliche Normen zu hinterfragen, Menschen zu unterstützen, die Ungerechtigkeit erfahren, und andere zu ermutigen, das ebenso zu tun.

Indem du dich dafür entscheidest, ein Multiplikator zu sein, trägst du dazu bei, eine Gemeinschaft aufzubauen, in der sich jede Person wertgeschätzt und sicher fühlt. Deine Verpflichtung inspiriert Wandel, nicht nur für heute, sondern auch für zukünftige Generationen.

Warum deine Stimme zählt

Gewalt ist geschlechtsbezogen - und ebenso muss es die Reaktion sein.

Der überwiegende Teil geschlechtsspezifischer Gewalt wird von Männern verübt (Council of Europe, 2022).

Diese Statistiken unterstreichen den geschlechtsspezifischen Charakter dieser Gewalt und zeigen deutlich, wie dringend notwendig es ist, Männer nicht nur als stille Beobachter, sondern als zentrale Akteure in Prävention und Reaktion einzubeziehen.

GBV tritt in vielen Formen auf, und viele davon bleiben unbeachtet.

Subtilere Verhaltensweisen (z.B. eine Frau beim Sprechen zu unterbrechen, herablassender Tonfall oder Annahmen über Fähigkeiten aufgrund von Geschlechterrollen) sind ermöglichende Faktoren von Gewalt.

Mikroaggressionen sind oft kurz, unbeabsichtigt und aufgrund ihrer subtilen Art schwer zu benennen. Auch wenn sie einzeln betrachtet harmlos erscheinen mögen, summieren sie sich zu einer Kultur, in der Ungleichheit und Respektlosigkeit gedeihen können (Sue, 2010).

Ein Großteil der Gewalt wird nicht gemeldet.

Viele Frauen, die Gewalt erleben, sprechen nicht darüber, oft aus Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird, weil ihnen ein stabiles Unterstützungssystem fehlt oder sie Vergeltung fürchten. Als Verbündete ist es unsere Aufgabe, an ihrer Seite zu stehen, ihre Entscheidungen ohne Bewertung zu respektieren und Unterstützung anzubieten, wann immer sie gebraucht wird.

Warum deine Stimme zählt

Männer werden von anderen Männern eher gehört.

Forschungen zeigen, dass Männer Botschaften zur Geschlechtergleichstellung oft besser aufnehmen, wenn sie von männlichen Peers kommen (Berkowitz, 2004). Das bedeutet, dass Männer sowohl die Chance als auch die Verantwortung haben, ihren Einfluss zu nutzen. Männliche Verbündete können in männerdominierten Umfeldern Türen für ehrliche Gespräche öffnen, die sonst vielleicht auf Widerstand stoßen würden, und dabei die Stimmen von Frauen verstärken.

Schweigen erhält das Problem aufrecht.

Schweigen angesichts sexistischer Witze, Belästigung oder Missbrauchs ermöglicht, dass sich diese Verhaltensweisen fortsetzen. Selbst unbeabsichtigtes Schweigen sendet die Botschaft, dass Schaden akzeptabel sei. Sich zu Wort melden – besonders in reinen Männergripen – kann sich unangenehm anfühlen, ist aber ein wirkungsvoller Weg, schädliche Normen zu hinterfragen und zu zeigen, dass Respektlosigkeit in deiner Gemeinschaft keinen Platz hat.

Geschlechtergleichstellung nützt allen.

GBV entspringt schädlichen Normen, die auch Männer beeinflussen – sie schränken den Ausdruck von Emotionen ein und verstärken den Druck, in starre Rollen zu passen. Diese Normen zu hinterfragen schafft gesündere und gleichberechtigtere Gemeinschaften. Auch Männer profitieren davon: mit besserer psychischer Gesundheit, stärkeren Beziehungen und mehr Freiheit, sie selbst zu sein. Gleichstellung hilft allen, aufzublühen.

Empfohlene Tools & Ressourcen

Geschlechtergleichstellung und die Beendigung von GBV bleiben dringende Herausforderungen, die das Wohlbefinden aller betreffen.

Als Antwort darauf bieten viele Organisationen verlässliche Ressourcen an, um Bewusstsein zu schaffen, zu informieren und zum Handeln zu motivieren. Hier sind einige, die du erkunden, teilen und nutzen kannst, um dein Verständnis zu vertiefen und Wirkung zu erzielen:

- HeforShe

HeForShe ist die Solidaritätsbewegung von UN Women für Geschlechtergleichstellung, die Männer einlädt, eine aktive Rolle im Kampf gegen Diskriminierung und Gewalt zu übernehmen.



- MenEngage

MenEngage ist ein globaler Zusammenschluss aus NGOs and UN-Behörden, der Jungen und Männer für Geschlechtergleichstellung einbezieht. Er umfasst mehr als 400 NGOs aus Subsahara-Afrika, Lateinamerika und der Karibik, Nordamerika, Asien und Europa.

- BeyondEquality

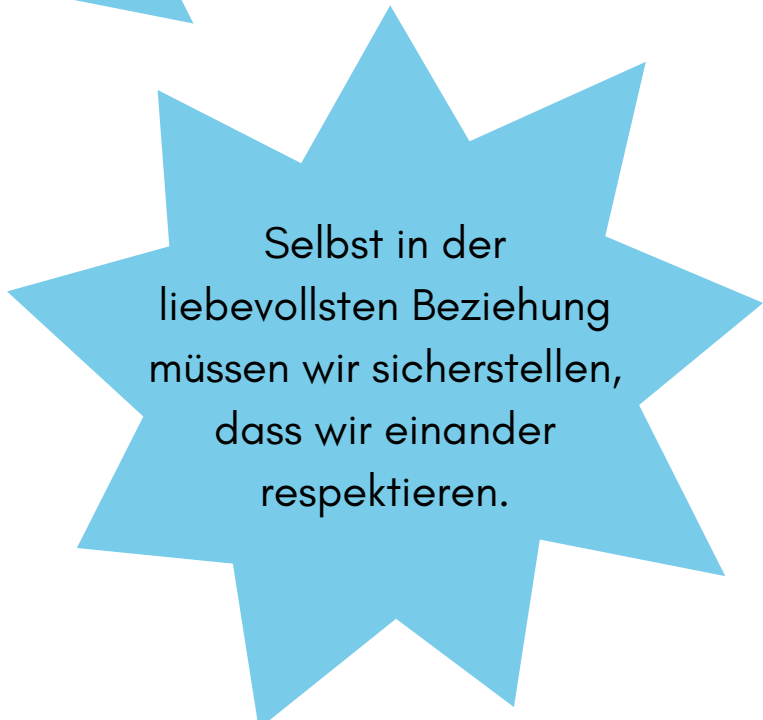
Die Organisation arbeitet mit Männern und Jungen in Schulen, am Arbeitsplatz und in Gemeinschaften, um inklusive Räume, gesunde Beziehungen und verantwortungsbewusste Verbündetenschaft (Allyship) zu fördern.

Inspirierende Zitate

Männer, die an den ManUp4Her-Sitzungen teilnahmen, konnten über Themen der geschlechtsspezifischen Gewalt reflektieren und gaben uns wertvolle Einblicke, die den wirkungsvollen Charakter solcher Initiativen verdeutlichen. Einige der bedeutensten Erkenntnisse sind:



...es ist besorgniserregend, wie stark unsere Gesellschaft von Geschlechterstereotypen und Machtungleichheiten geprägt ist, die diese Kreisläufe von Gewalt und Diskriminierung verursachen.



Selbst in der liebevollsten Beziehung müssen wir sicherstellen, dass wir einander respektieren.

Inspirierende Zitate

Es spielt keine Rolle, wie oft etwas passiert – es gibt keine „akzeptable Menge“, bevor man sich zu Wort melden sollte.

Gewalt wird oft nur deshalb normalisiert, weil sie nicht physisch ist. Aber sie kann definitiv deine psychische Gesundheit beeinträchtigen.

“

“Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist unsere individuelle und kollektive Schande - eine grobe Verletzung der Menschenrechte, die in einem epischen Ausmass geschieht. Es ist ein systemisches Problem, das auf jeder Ebene der Gesellschaft angegangen werden muss.”

– eWinnie Byanyima
Quelle: UNAIDS

”

SELBSTREFLEXION



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Selbstreflexion hilft Männern, ihre eigenen Überzeugungen und Verhaltensweisen zu verstehen und zu verbessern, wie sie andere unterstützen. Ehrliche Selbstreflexion kann Empathie fördern, das Bewusstsein schärfen und eine Nulltoleranz gegenüber gewalttätigem Verhalten schaffen.

Übung 1.

Die Veränderung beginnt in uns selbst:

Persönlicher Aktionsplan

Beginne damit, darüber nachzudenken, was sich in dir verändert. Habe keine Angst vor der Veränderung, sondern vielmehr davor, unverändert zu bleiben. Ein Botschafter zu sein bedeutet einfach, du selbst zu sein, kein Superheld. Versuche, dich an Situationen aus der Vergangenheit zu erinnern, in denen du hättest eingreifen können, es aber nicht getan hast. Wie werden deine Handlungen von jetzt an aussehen?

Übung 2.

Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest:

Überprüfung eigener Überzeugungen

Gibt es einen Gedanken, der dir beim Lesen des Handbuchs besonders in den Sinn kam?

Welcher Punkt hat dich besonders angesprochen?

Welchen zusätzlichen Schritt wirst du unternehmen, um deinen Lernweg zur Prävention von GBV fortzusetzen?

Übe anschließend neue Perspektiven in deinem Alltag, und werde die beste Version deiner selbst.

Mein Versprechen als Botschafter ist:

.....



RESSOURCEN & WEITEREFÜHRENDE LITERATUR



ManUp4Her



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Zusätzliche Ressourcen

In diesem Kapitel werden zusätzliche Ressourcen vorgestellt, die dir dabei helfen, dein Wissen über geschlechtsspezifische Gewalt zu erweitern. Scanne die QR-Codes und begib dich auf diese lehrreiche Reise!



ManUp4Her GBV-Podcasts

Podcast-Reihe in 5 Sprachen verfügbar, die als Einführung in das Phänomen der geschlechtsspezifischen Gewalt dient.



He Said. She Said-Reihe

Vlog-Reihe, die Interaktionen zwischen Männern und Frauen zeigt und wertvolle Eindrücke darin gibt, wie GBV in verschiedenen Kontexten zum Ausdruck kommt, wie man sie erkennen und verhindern kann.



GBV-Portal der Europäischen Union

Website mit wertvollen Informationen über geschlechtsspezifische Gewalt, einschließlich ihrer Formen, Fallstudien und nützlicher Links.



Liste mit Notfallnummern und Beratungsstellen

Kontaktinformationen nationaler, regionaler und lokaler Behörden sowie NGOs in 46 Ländern, die für die Unterstützung von gewaltbetroffenen Frauen zuständig sind.

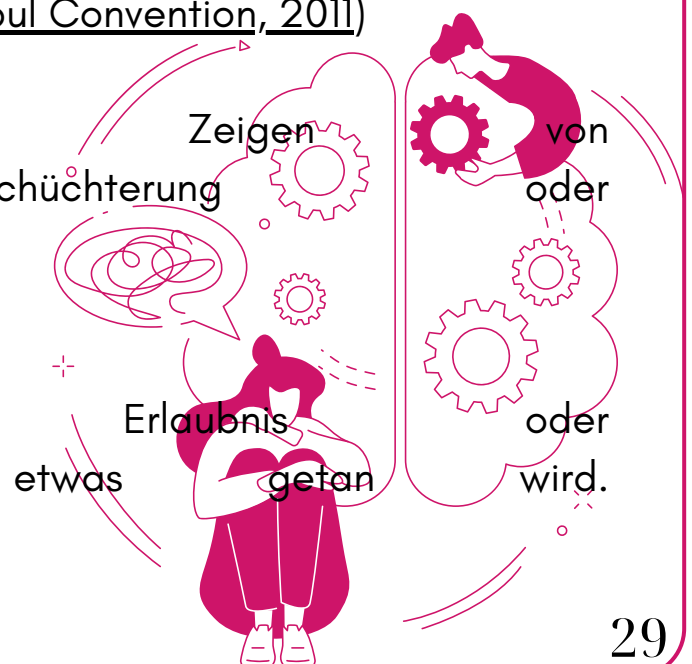
Glossar

Hier findest du die Definitionen einiger der wichtigsten Begriffe, die in diesem Handbuch und anderen Materialien zum Thema geschlechtsspezifische Gewalt vorkommen:

- **Geschlechtsspezifische Gewalt (GBV):** Gewalt, die gegen eine Person aufgrund ihres Geschlechts gerichtet ist. Sie kann viele Formen annehmen, wie sexuelle, körperliche, psychische oder wirtschaftliche Gewalt. (European Commission, n.d.)
- **Eingreifen als Zeuge:** Das Erkennen einer potenziell schädlichen Situation und die Entscheidung, aktiv und positiv darauf zu reagieren. (Lehigh University, n.d.)
- **Häusliche Gewalt:** Aggressives oder gewalttätiges Verhalten innerhalb des Haushalts, typischerweise einschließlich Missbrauch durch einen Partner oder Ehepartner. (European Institute for Gender Equality, n.d.)
- **Stalking:** Die wiederholte Ausübung von bedrohlichem Verhalten gegenüber einer anderen Person, wodurch diese um ihre Sicherheit fürchten muss. (Istanbul Convention, 2011)

- **Belästigung:** Das aggressive Drückausübung.
(Cambridge Dictionary, n.d.)

- **Konsens:** Die Zustimmung, dass etwas getan wird.
(Cambridge Dictionary, n.d.)





Quellen

Algner, M., & Lorenz, T. (2022). *You're Prettier When You Smile: Construction and Validation of a Questionnaire to Assess Microaggressions Against Women in the Workplace*. *Frontiers in Psychology*, 13. ([LINK](#))

Berkowitz, A. D. (2004). *Working with Men to Prevent Violence Against Women : An Overview (Part One)*. SEMANTIC SCHOLAR. ([LINK](#))

Cambridge Dictionary. (n.d.). Consent. In *Cambridge Dictionary*. ([LINK](#))

Cambridge Dictionary. (n.d.). Harassment. In *Cambridge Dictionary*. ([LINK](#))

Chakraborty, P., Osrin, D., & Daruwalla, N. (2018). "We Learn How to Become Good Men": Working with Male Allies to Prevent Violence against Women and Girls in Urban Informal Settlements in Mumbai, India. *Men and Masculinities*, 23(3-4), 1097184X1880654. ([LINK](#))

Council of Europe. (2011). *Stalking*. Convention on Preventing and Combating Violence Against Women and Domestic Violence (Istanbul Convention). ([LINK](#))

Council of Europe. (2022). *What is gender-based violence? Gender Matters*; Council of Europe. ([LINK](#))

European Institute for Gender Equality. (2023, July 5). Forms of violence. European Institute for Gender Equality. ([LINK](#))

Femicide in the EU 2022| Statista. (2022). Statista. ([LINK](#))

Quellen

Gracia, E. (2004). Unreported cases of domestic violence against women: Towards an epidemiology of social silence, tolerance, and inhibition. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 58(7), 536–537.

Karpf, A. (2020, March 8). We all benefit from a more gender-equal society. Even men. *The Guardian*. ([LINK](#))

Lehigh University. (n.d.). *What is Bystander Intervention*. Student Affairs. Lehigh University. ([LINK](#))

Malgesini, G., Cesarini Sforza, L., & Babović, M. (2019). Gender-based Violence and Poverty in Europe | Briefing #2. In EAPN. ([LINK](#))

Pichat, S. (2022, November 28). The role of men in achieving gender equality | United Nations Development Programme. UNDP. ([LINK](#))

Statista Research Department. (2024). Gender based violence in Europe – Statistics & Facts. In Statista. ([LINK](#))

Sue, D. W. (2010). Microaggressions, marginality, and oppression: An introduction. In D. W. Sue (Ed.), *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 3–22). John Wiley & Sons, Inc.

UN Women. (2024a, September 23). How men and boys can push for gender equality | UN Women – Headquarters. UN Women – Headquarters. ([LINK](#))

UN Women. (2024b, November 25). Facts and figures: Ending violence against women. UN Women – Headquarters. ([LINK](#))

World Health Organisation. (2024, March 25). Violence against Women. World Health Organization. ([LINK](#))

PROJEKT- PARTNER



EJB M
European Youth
Education Centre
Magdeburg



Jugend- & Kulturprojekt e.V.



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**

KAINOTOMIA



SOCIAL MEDIA



[manup4her.project](https://www.instagram.com/manup4her.project)

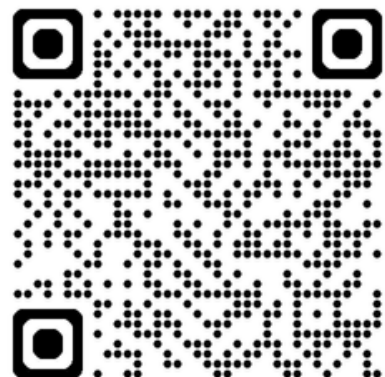


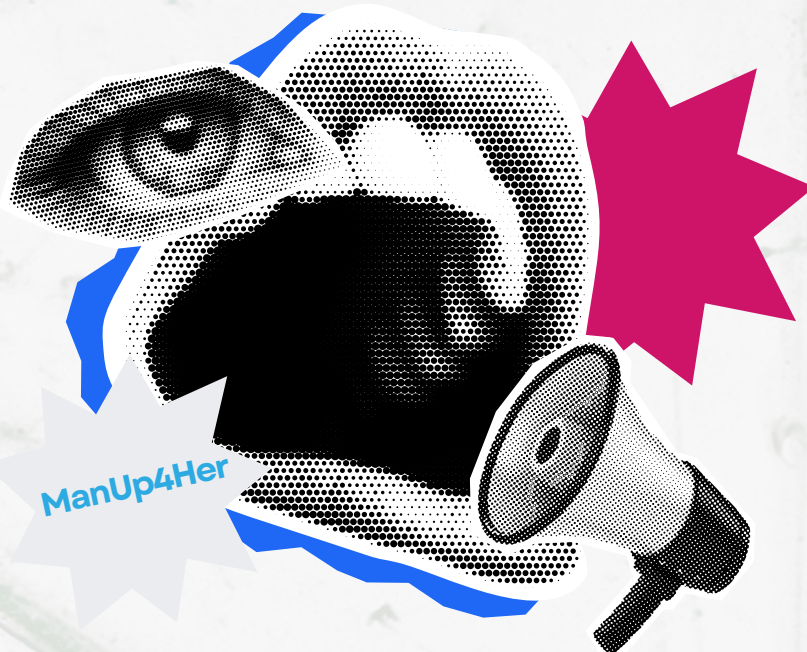
[ManUp4Her](https://www.facebook.com/ManUp4Her)



manup4her-project.eu

**Besuche unsere
Website!**





**Finanziert von der
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716