

## Erklärung des „Sicheren Raums“

Sicherheit ist eine der Grundlagen, um eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln. Sich sicher zu fühlen heißt nicht nur, dass uns niemand physisch bedroht, sondern auch, dass wir uns als Individuen sicher und frei äußern und kritisch denken dürfen, und dass wir geschützt vor jeder Art Gewalt sind. Einen sicheren Raum zu finden und darin zu leben, ist wichtig für eine junge, sich entwickelnde Persönlichkeit. Sicher zu sein bedeutet, auch für andere einen sicheren Raum zu schaffen. Geschützte Gemeinschaften (Schule, Arbeitsplatz etc.) erlauben Integration und unterstützen das Potenzial der Menschen.

<b>Modul</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Gruppenalter</b>	<b>Dauer</b>
• Vorbeugung	• klein • mittelgroß	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 Stunde

### Ziele der Aktivität

- Unterstützung
- Schaffen eines sicheren Raums
- Bewusstseinsbildung in puncto Menschenrechte und Demokratie
- Integration und Inklusion stärken.

### Beschreibung der Aktivität

Der Lehrer, Trainer oder Berater fordert die Teilnehmer auf, über die »Erklärung des sicheren Raums« in der Schule, im Gemeindezentrum, im Sportclub, in der öffentlichen Institution etc. nachzudenken. Diese Anregung kann zu einer Diskussion über die Bedeutung eines sicheren Raums für den Einzelnen und die Grundlagen der Menschenrechte führen. Der Trainer präsentiert die Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen.

Des Weiteren ermuntert er die Teilnehmer, sich am Design für die »Erklärung des sicheren Raums« zu beteiligen. Das Dokument sollte betreffen, die sich in derselben Umgebung aufhalten. Die Gruppe erstellt die Erklärung auf Basis ihrer Ideen und Erkenntnisse. Der Coach ermutigt sie, das finale Dokument fertigzustellen. Die Erklärung wird feierlich in einem »speziellen« Bereich veröffentlicht. Die Teilnehmer bereiten auch die Unterschriftenliste für diejenigen vor, die sich dem Papier verpflichten. In einer Art Zeremonie liest ein Sprecher die Erklärung vor.

### Benötigte Materialien

Papier, Stifte, Flipchart und Computer, um das Dokument fertigzustellen

### Methodik

Diskussion, Posterdesign

## Beratung für Trainer

Es ist von Vorteil, wenn der Trainer im Vorfeld die Übungsbeschreibung und die Handouts liest, damit er die Durchführung der Übung vorbereiten kann.

## Handzettel

1. Universelle Erklärung der Menschenrechte (UN)
2. Beispiel für »Erklärung des sicheren Raums«



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Erklärung des „Sicheren Raums“.* Abgerufen am Freitag Juli 10, 2026 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE339/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.