

Älterer Bruder/ältere Schwester

Für junge Menschen ist es manchmal schwierig, mit Erwachsenen über für sie wichtige Dinge zu sprechen. Sie könnten verlegen sein und Angst haben, dass Erwachsene sie nicht ernst nehmen. In solchen Situationen kann es hilfreich sein mit älteren Geschwistern oder Cousins zu sprechen.

Ältere Geschwister können helfen, eine Lösung für deine Probleme zu finden oder ihre Erfahrungen, aus diesem Alter, mit dir teilen. Mit Cousins oder älteren Geschwistern deiner Freunde zu sprechen ist auch eine Möglichkeit.



Tutor/LehrerIn

Klassenlehrer sollten sich der Situation ihrer SchülerInnen nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause bewusst sein. Du kannst mit deinem/deiner KlassenlehrerIn darüber sprechen, was vor sich geht. Denk daran: wenn dich etwas traurig macht oder dir Angst macht, kannst du immer darüber reden. Auf diese Weise wird dein/e KlassenlehrerIn wissen, was bei dir vor sich geht und dir helfen können.

Du kannst deine/n LehrerIn darum bitten, zwischen oder nach dem Unterricht mit dir zu sprechen.



Eltern/Erziehungsberechtigte/ andere Familienmitglieder

Mit deinen Eltern, Erziehungsberechtigten oder anderen Familienmitgliedern zu sprechen ist etwas ganz natürliches. Diese Menschen sollten wissen, was in deinem Leben vor sich geht: was dich glücklich macht und was dich traurig macht.

Wenn du möchtest, kannst du deinen Eltern/Großeltern/Erziehungsberechtigten alles erzählen, das du schwierig, seltsam oder schwer zu verstehen findest.

Auf diese Weise können sie deine Sicherheit gewährleisten und bei Bedarf weitere Hilfe und Unterstützung suchen.



Psychologe/ Schulpädagoge

In vielen Schulen gibt es Personen, die da sind, um Probleme zu lösen - Psychologen und Pädagogen.

Du kannst mit ihnen über alles sprechen, sogar über die schwierigsten Probleme. Sie wissen, dass du nicht daran schuld bist, was dir passiert ist, dass du etwas nicht weißt oder Angst hast. Pädagogen und Psychologen arbeiten mit verschiedenen Personen zusammen, die Kindern helfen.



**VERTRAUENS-
WÜRDIGE
ERWACHSENE**

**VERTRAUENS-
WÜRDIGE
ERWACHSENE**

**VERTRAUENS-
WÜRDIGE
ERWACHSENE**

**VERTRAUENS-
WÜRDIGE
ERWACHSENE**

Kinderhilfe 116 111

Manchmal kann es schwierig sein, eine vertrauenswürdige Person zu finden, oder deren Aufmerksamkeit zu bekommen, wenn du das Gefühl hast, dass du Hilfe brauchst. Es kann auch schwierig für dich sein mit jemanden von Angesicht zu Angesicht zu sprechen oder vielleicht möchtest du dir nahestehende Personen nicht beunruhigen.

In solchen Situationen kannst du die Helpline für Kinder unter der europäischen Nummer 116 111 kontaktieren. Das Reden und/oder Schreiben mit ihren Ratgebern ist kostenlos und du kannst dich auf ihre Unterstützung und Hilfe verlassen, während ihr gemeinsam für Lösungen deiner Probleme sucht.



Geheimnisse

Manche Menschen denken, dass ein Geheimnis etwas ist, über das man nicht mit anderen spricht - aber das ist nicht immer wahr. Es gibt verschiedene Arten von Geheimnissen - manche solltest du für dich behalten und andere solltest du mit einer Person, der du vertraust, teilen.

Ein gutes Geheimnis ist ein Geheimnis, das allen viel Freude bereitet. Solche Geheimnisse sind Überraschungen - du kannst sie für dich behalten.

Ein schlechtes Geheimnis ist ein Geheimnis, das dich beunruhigt und dir keine Freude bereitet. Wenn du dir wegen eines Geheimnisses Sorgen machst, du lange darüber nachdenkst oder du deswegen Angst oder Verwirrung empfindest, ist dies ein Zeichen dafür, dass du mit einer vertrauten Person über dieses Geheimnis sprechen solltest.

Manchmal kann es schwierig sein, ein gutes Geheimnis von einem schlechten zu unterscheiden. Rede in diesem Fall mit einer Person, der du vertraust - jemand, dem du vertraust weiß es mit Sicherheit.



Intime Körperteile

Jeder Mensch hat zahlreiche Körperteile. Manche davon verdecken wir mit Badekleidung oder Unterwäsche.

Die Körperteile, die mit Badekleidung oder Unterwäsche verdeckt werden, nennen wir intime Körperteile. Diese Teile deines Körpers sollten verdeckt sein und niemand außer dir sollte diese sehen oder berühren dürfen.

Niemand - weder ein Erwachsener, noch ein Kind - sollte dir seine intimen Körperteile zeigen oder dich bitten diese zu berühren.

Manchmal sieht sich jemand deine intimen Körperteile an, zum Beispiel ein Arzt bei einer Untersuchung, während deine Mutter oder dein Vater im Raum anwesend sind. Solche Situationen sind die Ausnahme.



Gefühle

Dein Körper sagt dir, wie du dich fühlst: wenn du hungrig bist, sagt dir das dein Bauch - dann fühlst du dich hungrig. Wenn du müde bist, sagen es dir deine Beine - sie möchten nicht mehr gehen und geben dir ein Zeichen, dass es Zeit ist, sich auszuruhen. Genauso informieren dich deine Gefühle über deine Stimmung.

Du erlebst verschiedene Emotionen: Angst, Traurigkeit, Glück, Überraschung, Ekel - sie kommen in unterschiedlichen Situationen - immer wenn etwas passiert.

Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Jedes Gefühl, auch eines, das du im Moment nicht magst, ist sehr wichtig, weil es dir sagt, in welcher Stimmung du bist.



WISSENSKARTE

**VERTRAUENS-
WÜRDIGE
ERWACHSENE**

WISSENSKARTE

WISSENSKARTE

Ich habe das Recht, Nein zu sagen

Es gibt Dinge und Situationen, die wir mögen und solche, die wir nicht mögen. Jeder von uns kann entscheiden, ob er/sie etwas mag oder nicht mag. Situationen, die du nicht magst, sind solche, die dich traurig oder nervös machen, dich manchmal verängstigen oder verwirren, dich manchmal zum Weinen bringen oder dir Bauchschmerzen bereiten!

Wenn du etwas magst, wenn du dein Lieblingseis isst oder die Sonne scheint und du mit deinen Freunden draußen spielen kannst, bist du glücklich und fühlst Freude - du lächelst und möchtest diese Dinge den ganzen Tag machen.

Es ist sehr wichtig zu wissen, was du magst und was du nicht magst. Wenn dir jemand etwas antut, das du nicht magst, hast du das Recht, es laut auszusprechen.

Du hast das Recht NEIN zu sagen und mit den Menschen, denen du vertraust, darüber zu sprechen!



Sprich!

Gute und schlimme Dinge passieren uns allen. Wenn dir etwas Sorgen macht, dich verängstigt oder du dich verloren oder beschämt fühlst, wenn jemand deine Rechte missachtet, dann ist es gut mit einem vertrauten Erwachsenen zu sprechen.

Denk daran, wenn dir jemand droht oder dir weh tut, darfst du dafür nicht verantwortlich gemacht werden.

Mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen zu sprechen, ist in solchen Situationen das Richtige, auch wenn du versprochen hast, es geheim zu halten. Wenn du über Geheimnisse sprichst, die sich seltsam oder störend anfühlen, kümmerst du dich um dich selbst.

Was passieren kann, ist, dass die vertraute Person, mit der du sprechen möchtest, keine Zeit zum Reden hat oder die Situation nicht gut versteht. Lass dich nicht entmutigen und suche dir eine andere Person, der du vertrauen kannst.

Lies mehr über vertrauenswürdige Personen und Orte im „Vertrauenswürdige Erwachsene“ Stapel.



Wut

Wut ist eine starke Emotion, die sich zeigen kann, wenn du etwas nicht kannst oder jemand Dinge macht, die du nicht magst - dich unfair behandelt, dir nicht zuhört, wenn du „nein“ sagst oder dir weh tut.

Das kann dazu führen, dass du etwas zerstören, etwas oder jemanden schlagen oder laut schreien willst. Wenn in dir viel Wut herrscht, kannst du das Gefühl haben, dass du keine Kontrolle über dich selbst hast.

Deshalb ist es wichtig, Wut abzubauen - zum Beispiel indem du mit einer Person, der du vertraust über Dinge, die dich ärgern, redest. Dies wird dir helfen, dich besser zu fühlen und dir die Chance geben, die Probleme zu lösen, die dich wütend machen.



Angst

Angst kommt, wenn du dich nicht sicher fühlst. Du kannst dich vor verschiedene Dinge, Situationen oder Menschen fürchten. Angst kann dazu führen, dass du dich verloren fühlst oder du nicht in der Lage bist die richtigen Worte zu finden - sie kann dir Probleme beim Sprechen bereiten. Deine Hände können zittern und deine Kehle kann vor Angst austrocknen.

Denk daran, dass niemand das Recht hat, dir Angst zu machen oder dir das Gefühl zu geben, dass du nicht sicher bist. Wenn du erkennst, dass du Angst verspürst, rede so schnell wie möglich mit einer Person, der du vertraust, darüber.



WISSENSKARTE

WISSENSKARTE



GEFÜHLSKARTE

GEFÜHLSKARTE

Scham

Du kannst dich schämen, wenn du etwas tust, von dem du weißt, dass es falsch ist, oder du unfreundlich mit einer Person sprichst. Dieses Gefühl kommt auch, wenn sich jemandes Verhalten für dich unpassend anfühlt.

Manchmal versuchen Menschen aus verschiedenen Gründen dich zu beschämen. Sie möchten, dass du dich so verhältst, wie sie es wollen. Eine Person kann versuchen, dich zu beschämen, damit du nichts über ihr unpassendes Verhalten erzählst.

Denk immer daran, dir selber treu zu bleiben! Wenn du etwas nicht tun willst - musst du es nicht tun.

Scham ist ein Gefühl, das in uns wächst, wenn wir nicht darüber sprechen. Wenn du dich besser fühlen willst - sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust!



Traurigkeit

Traurigkeit zeigt sich, wenn du etwas nicht tun kannst, wenn dir jemand unangenehme Dinge erzählt oder dich verletzt. Du kannst dich traurig fühlen, wenn du jemanden vermisst, oder wenn du dich nicht sicher fühlst.

Traurigkeit gibt dir das Gefühl, dass du nicht spielen oder dich nicht im Unterricht konzentrieren möchtest, dein Lieblingsessen könnte dadurch seinen Geschmack verlieren.

Es ist wichtig, nicht mit deiner Traurigkeit alleine zu sein. Suche jemanden, dem du erzählen kannst, was passiert ist und der dir helfen kann, dich besser zu fühlen.

Manchmal, wenn du dich traurig fühlst, möchtest du vielleicht jemanden umarmen, den du liebst, und manchmal kommen dir Tränen in die Augen. Das ist natürlich - dafür musst du dich nicht schämen!

Traurigkeit, auch wenn sie ein bisschen unangenehm ist, ist eine sehr wichtige Emotion. Sie sagt dir (und anderen), was du fühlst und es ist in Ordnung zu zeigen, dass du traurig bist.



Information

Es gibt drei Arten von Karten im Spiel:

- Wissenskarten
- Gefühlskarten
- „Vertrauenswürdige Erwachsene“- Karten

Beim Durchblättern der Karten kannst du viele nützliche Dinge darüber lernen, wie man in schwierigen Situationen reagieren kann. Du kannst das alleine machen, mit deinen Freunden oder mit deinen Eltern. Gehe zuerst alle Karten durch. Auf den Gefühlskarten sind Zeichnungen. Kannst du die Gefühle des Bären auf den Bildern erkennen?

Mische die Karten und lege sie auf einen Stapel, so dass die darin enthaltene Information nicht sichtbar ist. Ziehe eine Karte und sage laut alles, woran du dich zu diesem Thema erinnerst. Als nächstes überprüfst du (oder du bittest die Person, mit der du spielst, zu überprüfen), ob du dir alles richtig gemerkt hast.

Spiele, bis du alle Karten durchgegangen bist

Wenn du mit deinen Freunden oder Eltern spielst, könnt ihr darüber reden, was ihr auf den Karten lesen könnt.

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



www.preventingchildsexualabuse.eu





GEFÜHLSKARTE



GEFÜHLSKARTE

INFORMATION



GEFÜHLSKARTE

