Hier kannst du Hilfe finden

Phoenix
Beratung gegen sexuelle
Ausbeutung von Jungen

Schubertstraße 6
66111 Saarbrücken
0681/7619685
phoenix@lvsaarland.awo.org

Nele
Beratung gegen sexuelle
Ausbeutung von Mädchen

Dudweilerstraße 80
66111 Saarbrücken
0681/32043
nele-sb@t-online.de

AWO Saarland
Sozialpädagogisches
Netzwerk SPN

Nein-Sagen

Du hast das Recht, „Nein“ zu sagen, wenn du etwas nicht möchtest oder jemand dich auf eine Art berührt, die dir unangenehm ist.
Es ist hilfreich „Nein“ zu sagen, wenn du Berührungen nicht magst. Dies gilt gegenüber jedem – anderen Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen. Manchmal fassen Jugendliche oder Erwachsene Kindern einfach so an den Po, an den Penis, an die Scheide oder an die Brust. Das ist gemein und verboten und steht sogar so im Gesetz. Auch wenn es jemand ist, den du kennst und den du eigentlich magst, darfst du „Nein“ sagen und mit jemandem, dem du vertraust, darüber reden.

Jedes Kind hat das Recht „NEIN“ zu sagen!!! Wenn jemand dein NEIN nicht akzeptiert, darfst du dir Hilfe holen!

Hilfe holen

Alleine fällt es manchmal schwer, sich gegen Erwachsene oder Stärkere zur Wehr zu setzen. Darum hol dir Hilfe! Auch wenn du versprochen hast, es keinem weiterzuerzählen, darfst du dir Hilfe holen. Du hast keine Schuld! Schuld hat immer derjenige, der etwas mit dir macht, was du nicht willst oder dir unangenehm ist.
Wenn dir nicht gleich geglaubt wird, wende dich an jemand anderen, bis dir geholfen wird. Überlege, wer dir in schwierigen Situationen helfen könnte.

Jedes Kind hat das Recht, sich Hilfe zu holen!!!

PHOENIX

AWO Saarland
Sozialpädagogisches
Netzwerk SPN

Schöne und blöde Berührungen

Manche Berührungen sind schön und fühlen sich gut an. Andere Berührungen sind blöd und unangenehm oder tun sogar weh.
Bestimmt hast du schon mal schöne oder blöde Berührungen erlebt.

Niemand darf von dir Berührungen verlangen, die du nicht willst.

Schöne und blöde Berührungen

Überlege wie folgende Berührungen für dich sind. Kreuze an, wie du sie findest.

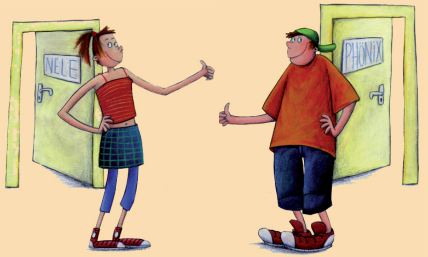
Situation	blöd	schön
Deine Mutter gibt dir einen Kuss auf die Wange.	☐	☐
Dein Lehrer legt dir die Hand auf die Schulter.	☐	☐
Dein Vater kitzelt dich.	☐	☐
Deine Oma streichelt dir über das Gesicht.	☐	☐
Jemand, den du kennst will dich nackt sehen und anfassen.	☐	☐
Ein Verwandter möchte mit dir im Raum sein, wenn du dich umziehst.	☐	☐

Du bestimmst ganz alleine über deinen Körper. Du weißt am besten von wem du wo angefasst werden möchtest.

Schöne und blöde Gefühle

Gefühle sind richtig wichtig. Dein Gefühl sagt dir ganz schnell, wie es dir geht. Ganz bestimmt kennst du Angst, Wut, Freude, Traurigkeit, Ekel und viele andere Gefühle. Sie helfen dir, Entscheidungen zu treffen. Gefühle sagen dir, ob etwas gut für dich ist oder nicht.
Du kannst entscheiden, ob du offen über deine Gefühle reden magst, damit Andere besser wissen wie es dir geht.

Du darfst deinem Gefühl vertrauen.



Gute und schlechte Geheimnisse

Weißt du wirklich was ein Geheimnis ist? Es gibt nämlich zwei Arten von Geheimnissen – Gute und Schlechte.
Gute Geheimnisse machen Freude, sind spannend und sind manchmal sehr aufregend (Bsp. Geschenk für Mama). Schlechte Geheimnisse machen ein blödes Gefühl im Bauch und bedrücken einen, sobald man daran denkt und es geht einem schlecht dabei. Schlechte Geheimnisse sind keine echten Geheimnisse. Deshalb soll man die unbedingt weitererzählen. Auch wenn jemand gesagt hat, dass man es nicht weitersagen darf, hast du das Recht es weiter zu erzählen.
Überlege welchen Erwachsenen du davon erzählen willst.

Du darfst schelchte Geheimnisse weiter erzählen und dir Hilfe holen.