

Für  
Kinder

# TRAU DICH!

DU KANNST DARÜBER REDEN!



ALLES, WAS DU  
ÜBER SEXUELLEN  
MISSBRAUCH  
WISSEN MUSST.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung





# Hallo,

dieses kleine Heft gibt dir Tipps, welche Rechte du als Kind hast, wie du deinen Gefühlen vertrauen kannst, was du tun kannst, wenn dir jemand zu nahekommt, und wem du dich anvertrauen kannst, wenn du Kummer hast. Das hört sich alles so einfach an, ist es aber nicht immer! Manches musst du vielleicht erst mal üben, anderes kannst du sicher schon ganz gut.


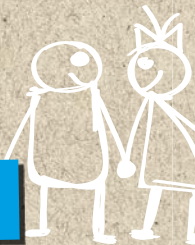
Trau dich, es einfach mal auszuprobieren!





# 1

## ICH TRAUE MEINEM GEFÜHL!



**Stell deine Antennen auf Empfang, wenn du anderen begegnest. Wie fühlt sich ein Kontakt an?**

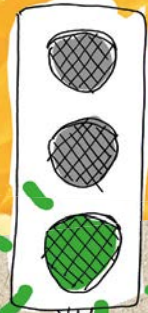
Du kannst spüren, ob du ein angenehmes Gefühl hast oder nicht. Manche Gefühle fühlen sich super an, z. B. wenn jemand dir sagt, wie toll du bist. Mit anderen Gefühlen ist es schwieriger. Wenn du z. B. einen Wutanfall bekommst. Es gibt so viele Gefühle, wie es Farben gibt, und jeder Mensch fühlt sie unterschiedlich stark. Deshalb sind all deine Gefühle richtig.







Du kannst deinen Gefühlen vertrauen und auf sie hören, wie auf eine innere Stimme. Unsere Gefühle senden uns wichtige Signale, die uns schützen können. Sie funktionieren wie eine Ampel. Wir bekommen grünes Licht, wenn wir ein **JA** in uns spüren. Dann fühlen wir uns wohl. Die innere „**Gefühleampel**“ schaltet auf Gelb, wenn wir nicht so richtig wissen, was eigentlich los ist. Die Ampel schaltet auf Rot, wenn wir ein **NEIN** oder eine Grenze in uns spüren.



# 2

## ICH WEIß, WAS ICH WILL!

### **Kuscheln, streicheln und küssen**

mit einem Menschen, den du magst, ist oft schön. Es gibt dir das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein, und fühlt sich so an, als ob in deinem Bauch eine warme Sonne strahlt. Du kannst spüren, dass du, so wie du bist, geliebt wirst.

Allerdings machen diese wunderbaren Berührungen nur Spaß, wenn du sie auch willst. Niemand darf dich dazu zwingen, dir Angst machen, dir wehtun oder dich verunsichern. Dabei ist es vollkommen egal, ob du die Person gut kennst oder nicht oder ob es sich dabei um Erwachsene oder Jugendliche handelt. Du entscheidest selbst, was dir beim Streicheln, Küssen und Kuscheln guttut.





**ACHTE AUF DEIN GEFÜHL!** Es sagt dir, was du magst und was sich komisch, peinlich oder ekelig anfühlt. Du kannst **JA** sagen und die wunderbaren Gefühle genießen, wenn du dich sicher und beschützt fühlst. Du kannst **NEIN** sagen und darfst dich zur Not lautstark wehren, wenn sich eine Berührung für dich komisch, peinlich oder ekelig anfühlt. Trau dich! Mit anderen nahe zu sein, geht immer nur, wenn alle es auch wollen.



# 3

## NEIN IST NEIN!

### Du merkst, wenn man dir zu nahekommt!

Stell dir vor, jemand rückt dir auf die Pelle und kommt dir viel näher, als dir lieb ist. Bestimmt spürst du schon beim Gedanken daran, wie deine „**Gefühleampel**“ auf Rot schaltet. Deine innere Stimme sagt **NEIN** – und das ist gut so! Denn diese Person hat gerade eine Grenze von dir überschritten und ist dir viel näher gekommen, als du wolltest.

Achte auf deinen eigenen Wunsch nach Nähe und Abstand sowie auf den der anderen. Du kannst es spüren, wenn jemand seine „**Gefühleampel**“ gerade von Grün auf Rot umschaltet. Wenn du es schaffst, auf die Grenzen der anderen zu achten, werden dich viele Menschen mögen, weil du andere achtest. Wenn jemand deine Grenzen nicht achtet und trotzdem weitermacht, holst du dir am besten Hilfe.







Trau dich, deine Grenzen zu zeigen und auszudrücken. Sag laut und deutlich **NEIN** und schau dabei deinem Gegenüber ernst in die Augen. Das ist nicht frech oder unfreundlich, sondern ganz einfach dein gutes Recht.



# 4

## ICH TRAU MICH!

**Du kannst gute Geheimnisse für dich behalten!**

Wenn du mit deinen Freundinnen und Freunden zusammen bist, teilt ihr viele tolle Geheimnisse miteinander. Ihr schmiedet Pläne, bildet Geheimbanden und habt vielleicht sogar ein Geheimversteck.

Geheimnisse miteinander zu teilen gibt euch das Gefühl, zusammenzugehören. Dieses Gefühl verbindet und macht Freude. Deine innere „**Gefühleampel**“ gibt dir grünes Licht!

Psst!





Freu dich darüber, dass jemand  
Vertrauen zu dir hat und ein  
Geheimnis mit dir teilt.



Vertraue auf deine  
Gefühle! Sie sagen  
dir, ob etwas gut  
für dich ist.

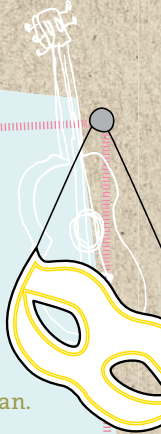


# ICH TRAU MICH!

## Du darfst schlechte Geheimnisse erzählen!

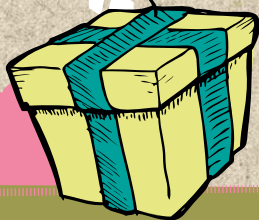
Ganz anders fühlen sich schlechte Geheimnisse an. Stell dir vor, jemand bedroht dich und macht dir Angst. Diese Person sagt, dass du auf gar keinen Fall weitersagen darfst, was passiert ist, da sonst etwas Schlimmes geschehen würde. Oder du bekommst Geschenke, damit du tust, was der andere will. Du hast ein komisches Gefühl. Das Geheimnis bedrückt dich. Vielleicht schämst du dich sogar und weißt gar nicht, warum.

Deine innere „**Gefühleampel**“ schaltet auf Rot, weil du ganz genau spürst, dass dieses Geheimnis nichts mit einem tollen Geheimnis zu tun hat. Jemand benutzt es, um dir Angst oder Druck zu machen.





STRENG  
GEHEIM



**WICHTIG:** Ein schlechtes Geheimnis darfst du weitersagen. Trau dich! Das ist nicht gepetzt! Im Gegenteil, es ist sehr mutig, wenn es dir gelingt, es jemandem zu erzählen!

Du kannst es den Erwachsenen erzählen, denen du vertraust. Das können z. B. deine Lehrerin, der Schulsozialarbeiter, deine Mama, dein Papa oder deine Patentante sein. Sie können dir zuhören und helfen.

Du hast ein Recht zu reden und dir Hilfe bei Erwachsenen zu holen.

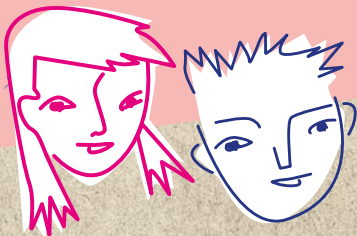
# 5 ICH WEIß, WAS ICH KANN!



## Du kannst Hilfe holen!

Du kannst dir sicher vorstellen, wie sehr Gewalt einem Kind die Freude am Leben vermiesen kann. Die erlebte Gewalt liegt wie ein Stein im Bauch und macht dort schwere Gefühle. Kein Kind muss mit seinen Sorgen allein bleiben. Jedes Kind hat das Recht, ohne Gewalt aufzuwachsen.

Für den Schutz der Kinder sind Erwachsene zuständig. Stell dir vor, deine Freundin oder dein Freund erzählt dir von seinen Sorgen, und du weißt auch nicht weiter. Was könnt ihr dann tun? Vielleicht holt ihr euch Hilfe bei eurer Lehrerin oder eurem Lehrer, der Patentante oder den Eltern. Manchmal helfen auch ältere Geschwister weiter.





Falls euch gar niemand einfällt, kann dir vielleicht die „Nummer gegen Kummer“ helfen! Kinder können dort kostenlos anrufen und brauchen nicht mal ihren Namen nennen. Die Menschen sind dafür da, dir zuzuhören und gemeinsam mit dir zu überlegen, wie sie dir helfen können.



**Kinder- und  
Jugendtelefon**

**116111**

NummergegenKummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

Bitte: Die „Nummer gegen Kummer“ ist eine tolle Nummer für Kinder und keine Quatschmachnummer. Dort kannst du immer kostenlos anrufen, wenn du Unterstützung brauchst oder einfach etwas fragen möchtest.

# 6 MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR!



## Du kennst dich aus mit deinem Körper!

Alles an deinem Körper ist gut. Jeder einzelne Körperteil hat eine wichtige Funktion und kann dir richtig viel Freude bereiten. Den Mund brauchst du z. B. zum Essen und Reden. Du kannst damit aber auch ein Liedchen pfeifen oder jemanden, den du gerne magst, küssen.

**Eines ist sicher:** Dein Körper steckt dein ganzes Leben lang voller Geheimnisse und Überraschungen. Geh auf Entdeckungsreise mit dir und genieße all die tollen Gefühle, die dein Körper für dich bereithält.







Deine Gefühle zeigen dir auch deine Privatsphäre und deine Grenzen auf. Achte auf deine Grenzen und darauf, wie nah du jemanden haben möchtest. Diese Grenzen bestimmst du ganz allein. Sie können sich je nach deinem Gefühl blitzschnell wieder ändern. Je nachdem, wie sicher, geschützt und wohl du dich gerade fühlst.



**So wie du bist, gibt es dich nur ein einziges Mal auf der ganzen Welt! Du bist etwas ganz Besonderes und richtig wertvoll!**




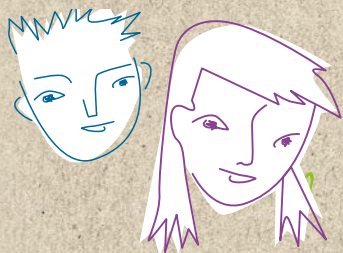
# 7

## ICH BESTIMME MIT!★

Falls jemand dich unter Druck setzt, blöde Sprüche über dein Aussehen oder deinen Körper macht, dich einfach ungefragt anfasst oder selbst angefasst werden will, ist das nicht okay! Wenn andere dir dann auch noch Angst machen oder dir das Gefühl geben, dass du schuld bist an dem, was passiert ist, sage dir folgenden Satz:

**Ich bin nicht schuld, auch wenn ich mich komischerweise gerade so fühle!★**





**DIE WAHRHEIT IST:** Die Person, die deine Grenzen und deine Gefühle verletzt hat, ist schuld an dem, was geschehen ist. Wenn ein Autofahrer bei Rot einfach über die Ampel fährt, ist er ja auch selbst schuld und nicht die Menschen, die er bei dem Unfall vielleicht verletzt hat.

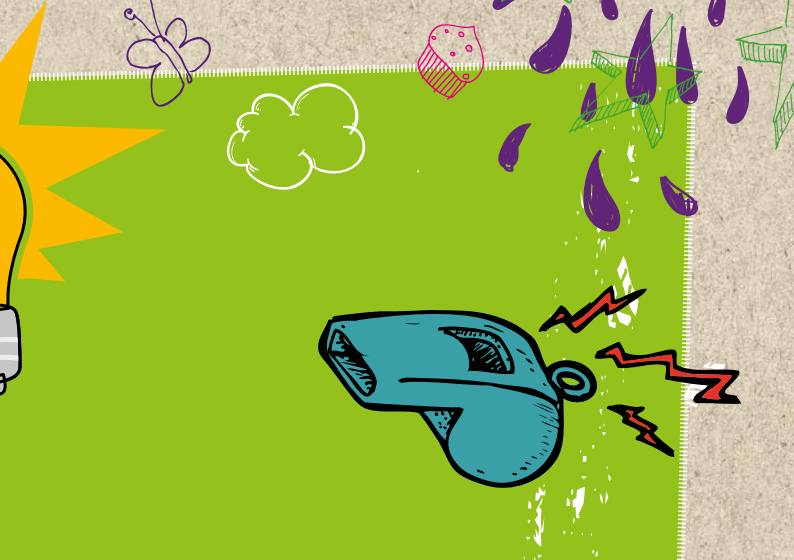
**Du bist wichtig und wertvoll. Nur du allein bestimmst, wer deinen Körper berührt. Und nur du allein bestimmst, ob du einen anderen berühren willst.**

# 8 RESPEKT FÜR MICH!

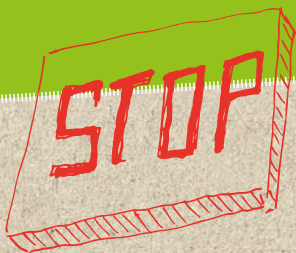
Erwachsene oder Jugendliche dürfen Mädchen oder Jungen nicht einfach an ihren Geschlechtsteilen anfassen. Bei Mädchen sind das die Brüste, die Scheide und der Po. Bei Jungen sind es der Penis, die Hoden und der Po. Erwachsene oder Jugendliche dürfen mit ihnen keine Sexbilder oder Sexfilme anschauen. Und sie dürfen das alles auch von keinem Mädchen und keinem Jungen verlangen.

Das Wort dafür heißt **sexualisierte Gewalt** oder **sexueller Missbrauch**. Das ist voll ekelig. Sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt ist verboten, weil man Kindern damit sehr wehtut! Menschen, die das trotzdem machen, wissen, dass sie etwas Verbotenes tun und dafür bestraft werden können. Sie reden den Kindern ein, dass sie schuld sind, oder machen ihnen Angst. Damit haben diese Menschen oft Erfolg. Sie sind richtig mies und gemein, damit nicht herauskommt, dass sie etwas Verbotenes getan haben oder tun.





Du hast das Recht, NEIN zu sagen. Sage NEIN und zeige es, wenn du Berührungen und blöde Sprüche nicht willst! Laufe weg, erzähle es, hole dir Hilfe!







# 9 ICH BIN, WIE ICH BIN!

## Du kennst deine Stärken!

Deine Stärken sind dein Schutzschild. Denke an deine Stärken, wenn du dich hilflos, ängstlich, wütend, enttäuscht oder einfach nicht liebenswert fühlst. Das macht dich sofort ein wenig selbstbewusster und mutiger. Du kannst besser für dich und deine Rechte eintreten. Du achtest auf dein Gefühl im Bauch und holst dir Hilfe oder hilfst anderen, wenn deren Grenzen verletzt werden.



Mach keine gute Miene zum bösen Spiel. Zeig, was du wirklich willst und fühlst. Du kannst **NEIN** sagen, wenn du Gefahr für dich spürst.



## WELCHE STÄRKEN TREFFEN AUF DICH ZU?

Ich kann: gut zuhören, selbstbewusst meine Meinung sagen, mich liebevoll um Tiere kümmern, ein guter Freund oder eine gute Freundin sein, andere zum Lachen bringen, Streit schlichten, mit anderen mitfühlen, gut **NEIN** sagen ...

# Ende!



Jetzt hast du schon eine Menge Tipps bekommen. Wenn du noch mehr wissen möchtest, geh doch mal im Internet auf [www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de). Dort findest du viele weitere wichtige Infos und Antworten auf deine Fragen.

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)

ACH  
ÜBRIGENS ...  
ICH BIN LEON,

... UND ICH  
BIN LINA!  
BESUCH UNS DOCH  
MAL IM INTERNET.







## Impressum

### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149-161  
50825 Köln  
www.bzga.de



Gestaltung: Hochhaus Werbeagentur GmbH, Köln

Manuskript: Sonja Blattmann

Redaktion: Stefanie Amann

Druck:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage: 14.100.10.21

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Medium wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

### Bestellung:

BZgA, 50819 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

Bestellnummer:

16100201

**Bundesweite Initiative zur Prävention  
des sexuellen Kindesmissbrauchs**

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)

