

6 Punkte, die Du nie vergessen solltest.



Dein Körper gehört nur Dir!

Niemand darf dich anfassen, küssen, streicheln oder umarmen, wenn du das nicht möchtest. Es darf auch niemand von dir verlangen, jemand anderen anzufassen, zu küssen, zu streicheln oder zu umarmen, wenn du das nicht möchtest.



Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!

Schlechte Geheimnisse darf man weiter erzählen! Das ist kein Petzen! Gute Geheimnisse machen ein schönes Gefühl. Sie sind aufregend und kribbeln im Bauch. Schlechte Geheimnisse machen ein doofes Gefühl. Ein schlechtes Geheimnis kann zum Beispiel sein, dass jemand einem Mädchen immer an den Po fasst.



Trau Deinem Bauchgefühl!

Eine Umarmung kann etwas sehr Schönes sein, dann fühlt man sich ganz wohlig und warm. Eine Umarmung kann sich aber auch ganz blöd anfühlen, irgendwie eklig und erzwungen. Du kannst den Unterschied spüren und darfst deinem Bauchgefühl trauen!



Du darfst Dir Hilfe holen!

Wenn dir jemand wehtut, du dich bedrängt fühlst oder dir jemand unheimlich ist, kannst du dir Hilfe holen. Du kannst Menschen, denen du vertraust, erzählen, was du erlebt, gesehen oder gefühlt hast. Du hast ein Recht darauf, dass Erwachsene dir helfen.



Du darfst NEIN sagen!

Wenn jemand etwas gegen deinen Willen mit dir macht, darfst du NEIN sagen. Menschen können auf unterschiedliche Arten Nein sagen. Manche gehen einfach weg, manche sagen laut und deutlich „Nein“ oder „Lass das!“, andere verschränken vielleicht die Arme vor der Brust oder schauen ganz böse. Du hast ein Recht darauf, dass dein NEIN respektiert wird.



Du hast keine Schuld!

Menschen, die Kindern Gewalt antun, versuchen oft, den Kindern die Schuld dafür zu geben, was sie mit dem Kind machen. Kinder haben aber niemals Schuld daran, wenn ihnen Gewalt angetan wird. Auch nicht, wenn du beispielsweise Geld, Geschenke oder besondere Aufmerksamkeit oder Zuwendung von dem Täter oder der Täterin angenommen hast.

Du hast Rechte.
Lern sie kennen auf
grenzenzeigen.de