

Schütz dich!



Du bist ein kostbares Kind Gottes. Du verdienst es, dich geliebt, sicher und geborgen zu fühlen, was auch geschieht. Diese Vorschläge tragen dazu bei.

Es ist nie in Ordnung, wenn jemand ...

- dich schlägt, schubst oder dir in irgendeiner Weise wehtut
- etwas Gemeines zu dir sagt
- dir Fotos oder Videos von Leuten ohne Kleidung zeigt
- möchte, dass du dich nicht an das Gesetz oder eine Familienregel hältst
- dir ein Geheimnis erzählt und verlangt, dass du mit niemandem darüber sprichst
- dir sagt, dass er dir oder jemand anderem wehtun wird
- dir anstößige Fotos schickt oder möchte, dass du welche schickst
- möchte, dass du seinen Körper anschaust oder berührst, oder deinen Körper anschauen oder berühren möchte



Was kannst du tun?


- Hör auf dein Gefühl.
- Sag Nein!
- Geh oder lauf weg.
- Sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust.



Hol dir Hilfe

Wenn dir jemand etwas antut, ist das nicht deine Schuld! Du bist nicht allein! Der Vater im Himmel liebt dich, und es gibt Leute, die dir bei einem Problem helfen können. Schreibe hier die Namen von Menschen auf, denen du vertraust und mit denen du sprechen könntest.

1. _____
2. _____
3. _____


Alles, was Badekleidung bedeckt, geht nur dich etwas an! Niemand darf diese Körperteile berühren! Es ist nur in Ordnung, wenn deine Eltern oder ein Arzt dir beispielsweise bei der Hygiene helfen oder deine Gesundheit überprüfen müssen.

