

1. Kapitel: Du kennst deine Gefühle

Wenn du etwas gut gemacht hast oder dir deine beste Freundin sagt, dass sie dich mag: Dann fühlt sich das gut an!

Du kennst dich. Du kannst spüren, ob du ein gutes oder ein schlechtes Gefühl hast. Du kannst spüren, ob du ein angenehmes Gefühl hast. Auf deine Gefühle kannst du dich verlassen!

Es gibt viele unterschiedliche Gefühle. Mal sind sie fröhlich und bunt. Mal sind sie wütend oder traurig. Du kannst deinen Gefühlen vertrauen.

Unsere Gefühle senden uns wichtige Signale. Deine Gefühle sind wie eine innere Stimme.

Das ist eine Gefühlsampel. Jede und jeder von uns trägt sie in sich.

Wenn du ein „Ja“ in dir spürst heißt das: Grün. Alles tut gut.

Wenn du nicht so richtig weißt, was eigentlich los ist, schaltet die innere Ampel auf Gelb. Vorsicht.

Wenn deine innere Stimme „Nein“ sagt oder du eine Grenze in dir spürst, steht die Ampel auf Rot. Nein! Rot heißt STOPP.

Kuscheln mit einem Menschen, den du magst, ist schön. Du fühlst dich gut und als etwas Besonderes. Du wirst geliebt. Das kannst du spüren. Es ist schön, sich geborgen zu fühlen und sich nah zu sein.

Wenn du Berührungen nicht willst, machen sie keinen Spaß, und du fühlst dich nicht wohl dabei.

Es ist egal, ob du den Menschen kennst oder ob er dir fremd ist. Egal, ob Erwachsener oder Jugendlicher.

Wann und von wem du gestreichelt oder geküsst werden willst, entscheidest du allein.

Nur was dir guttut und sich gut anfühlt, ist schön.

Genieße die schönen Gefühle.

Dein Gefühl sagt dir, was du magst und was du eklig, peinlich oder unangenehm findest.

Sage laut und deutlich „Nein!“ und „Stopp!“, wenn sich etwas für dich nicht gut anfühlt. Trau dich!

2. Kapitel: Alles, was dir guttut

Du weißt am besten, wann du Nähe und wann du Abstand willst. Zeige das dem anderen.

Wer blöde Sprüche über deinen Körper oder dein Aussehen macht, wer dich ungefragt anfasst oder gegen deinen Willen von dir angefasst werden will, meint es nicht gut mit dir.

Höre auf deine innere Stimme. Fühle, was bei der Vorstellung in dir vorgeht, es käme dir jemand näher, als dir lieb ist.

Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie deine innere Ampel auf Gelb und Rot umspringt, deine innere Stimme „Nein!“ sagt.

Das ist gut so. Die andere Person hat einen Fehler gemacht. Sie hat eine Grenze überschritten und ist dir näher gekommen, als du wolltest.

Sei stark. Sage laut und deutlich „Nein!“. Es ist nicht frech, wenn du dem anderen dabei ernst in die Augen schaust. Auch und gerade als Kind ist das dein gutes Recht!

Wenn ein anderer deine Grenzen nicht respektiert und einfach weitermacht, was du nicht willst, ist es am besten, du holst Hilfe.

Das Gleiche gilt, wenn dich jemand unter Druck setzt, dir versucht, Angst zu machen oder dir einzureden, du wärst schuld an dem, was passiert.

Nein! Die Person, die deine Gefühle verletzt, deine Grenzen überschreitet, ist schuld! Wenn jemand mit dem Auto bei Rot über eine Ampel fährt und einen Fußgänger anfährt, ist ja auch der Autofahrer und nicht der Fußgänger schuld!

Du allein bestimmst, wen du berühren magst und wer dich berühren darf. Du bist wertvoll, und es ist wichtig, dass du ein gutes Gefühl hast und dich vertraut und geborgen fühlst.

3. Kapitel: Gute Geheimnisse – schlechte Geheimnisse

Es ist schön, mit seinen Freundinnen und Freunden geheime Pläne zu schmieden oder vielleicht sogar eine geheime Schatzkiste zu verstecken. Es macht Spaß und gibt euch das Gefühl, zusammenzugehören. Ihr habt gemeinsame Geheimnisse und Vertrauen zueinander. Die Gefühlsampel steht auf Grün.

Schlechte Geheimnisse fühlen sich ganz anders an. Wenn jemand ein Geheimnis dazu benutzt, dich unter Druck zu setzen und dir Angst zu machen, meint er es nicht gut mit dir.

Stelle dir vor, die Person sagt dann, dass du keinesfalls weitersagen darfst, was passiert ist. Dass etwas Schlimmes passieren würde, wenn du das schlechte Geheimnis weiter sagst. Dass du dann daran schuld wärst. Wie fühlt sich das an? Du fühlst dich schlecht, hast Angst und die Gefühlsampel steht auf Rot! Es fühlt sich auch schlecht an, wenn du etwas geschenkt bekommst, nur um das schlechte Geheimnis für dich zu behalten.

Schlechte Geheimnisse haben nichts mit tollen Geheimnissen zu tun.

Schlechte Geheimnisse muss man einem vertrauten Menschen weiter erzählen. Das ist nicht gepetzt. Sondern es ist sehr mutig und stark, wenn du dir Hilfe holst und schlechte Geheimnisse weiter sagst.

Stell dir vor, du hättest ein schlechtes Geheimnis. Welchem Erwachsenen kannst du es anvertrauen?

Mama und Papa vielleicht? Deinem Lehrer oder deiner Lehrerin? Einem Schulsozialarbeiter oder deiner Lieblingstante? Dir wird jemand einfallen, und dann musst du ganz mutig sein! Das wäre eine große Erleichterung.

4. Kapitel: „Nein“ sagen und Hilfe holen

Du weißt: Jugendliche und Erwachsene dürfen Kinder nicht an Geschlechtsteilen berühren. Sie dürfen Geschlechtsteile von Kindern auch nicht fotografieren oder filmen.

Jugendliche und Erwachsene dürfen die Brüste, die Scheide und den Po von Mädchen nicht anfassen. Das Gleiche gilt für den Penis und den Po von Jungen.

Niemand darf mit Kindern Sexbilder oder Sexfilme ansehen. Kein Jugendlicher und kein Erwachsener darf von Kindern verlangen, dass sie deren Geschlechtsteile ansehen oder anfassen. All das zu verlangen ist voll eklig und verboten.

Man nennt das sexuelle Gewalt oder sexuellen Missbrauch.

Menschen, die das trotz Verbot machen, wissen, dass sie etwas Verbotenes tun und Kindern damit sehr wehtun. Erwachsene wissen, dass sie dafür bestraft werden.

Gemein ist, dass sie den Kindern einreden, schuld zu sein. Das ist nicht wahr, auch wenn es sich so anfühlt! Sie wollen nur Angst machen, damit nicht rauskommt, was sie Verbotenes getan haben.

Sie sind voll fies und gemein!

Sage also gleich von Anfang an, wenn du blöde Sprüche oder Berührungen nicht willst. Du hast das Recht dazu, auch wenn du viel jünger bist. Gerade Kinder haben besondere Rechte und müssen von anderen Erwachsenen geschützt werden.

Wer Gewalt gegen Kinder ausübt, nimmt Kindern die Freude und vermiest ihr Leben. Die Gewalt liegt den Kindern wie ein Stein im Bauch. Das Kind fühlt sich schlecht, und die Gefühle sind schwer und dunkel.

Erwachsene sind für den Schutz der Kinder zuständig.

Egal, ob du Sorgen hast oder es die Sorgen einer Freundin oder eines Freundes sind: Ihr solltet etwas tun. Vertraut euch einem Erwachsenen an.

5. Kapitel: Du bist stark und dein Körper gehört dir!

Du bist stark! Du weißt, was du willst, und du weißt, was sich nicht gut anfühlt.

Du kannst „Nein!“ sagen, wenn du Ekel oder eine Gefahr für dich spürst.

Du achtest auf deine innere Stimme und weißt, wann die Gefühlsampel auf Rot springt.

Du bist selbstbewusst und stark und kannst dir Hilfe holen, wenn Jugendliche oder Erwachsene deine Grenzen überschreiten, deine Gefühle verletzen oder dir Angst machen wollen.

Du bist einzigartig, du bist wertvoll und du bist etwas ganz Besonderes.

Du kannst dich in deinem Körper wohlfühlen. Alles an deinem Körper ist gut so, wie es ist.

Jedes unserer Körperteile hat seine Funktion. Geh für dich allein auf Entdeckungsreise und genieße all die schönen Gefühle, die dein Körper für dich bereithält.

Deine Gefühle zeigen dir, was du für dich behalten willst. Man nennt das auch Privatsphäre.

Deine Gefühle zeigen dir auch, was du mit anderen teilen willst und wo Nähe guttut.

Verlasse dich auf deine Gefühle und achte auf DEINE Grenzen.

Diese Grenzen bestimmst ganz allein du.

Wichtig ist, dass deine Gefühle nicht schwer und dunkel, sondern leicht, bunt und fröhlich sind.