

HIER NOCH EINIGE TIPPS

! Es gibt erwachsene Männer und Frauen und auch ältere Jugendliche, die gezielt versuchen, Deine Gefühle zu verwirren. Sie begripschen Dich z.B. und tun aber so, als würden sie Dich nur zufällig berühren. Andere zeigen Dir unangenehme Bilder oder Pornofilme und behaupten, dies sei normal. Wenn jemand so Deine Grenzen verletzt, dann darfst Du Nein sagen! Du darfst alles tun, um Dich zu schützen: Du kannst unfreundlich sein, Ausreden benutzen, schreien, spucken oder weglaufen ...

! Wenn Dich jemand dumm anmacht, Dich mit Worten, Blicken oder/und Berührungen bedrängt, darfst Du unhöflich sein! Du brauchst Dich für dieses **Nein** niemals zu rechtfertigen!

! Wenn Du Dich gegen den Willen Deiner Eltern, oder ohne dass sie es wissen, mit jemandem getroffen hast und der belästigt Dich dann sexuell, hast Du trotzdem **keine Schuld daran!**

! Wenn in einer Situation etwas komisch ist, oder es Dir komisch wird, so nimm' dies ernst! Und überlege Dir, was Du vielleicht tun kannst. Wenn Du so früh wie möglich reagierst, bist Du in einer besseren Ausgangslage. Du hast dann viel bessere Möglichkeiten, aus der Situation wieder herauszukommen, als wenn Du abwartest, was passiert. Und auch wenn Du Dich nicht gewehrt oder Nein gesagt hast, trifft Dich keine Schuld und Du darfst dir jederzeit Hilfe holen!

! Gib im Chat **niemals** Deine Adresse oder Telefonnummer preis und verabrede Dich nie allein mit Deinem Chatfreund. Nimm' zum ersten Date eine Person Deines Vertrauens mit, die im Notfall Hilfe holen kann. Denn Du weißt nicht, wie alt Dein Chatfreund wirklich ist und was er vielleicht vorhat.

Wenn Du allein nicht weiter weißt,
wende Dich an die
Nummer gegen Kummer



Das Kinder- und Jugendtelefon ist ein bundesweites Angebot von Nummer gegen Kummer e.V. – Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund
www.nummergegenkummer.de

Gegen – Missbrauch e.V.

Oberstrasse 23

37075 Göttingen

Telefon 0551 – 500 65 699

Mobil 0177 – 52 50 628

Mail:verein@gegen-missbrauch.de

www.gegen-missbrauch.de

Spendenkonto:

Sparkasse Göttingen

IBAN DE56 2605 0001 0000 1264 33

BIC NOLADE21GOE

Hier ist der QR-Code des Vereins für
Dein Smartphone:



Verein für Betroffene, Partner und Gegner von sexuellem Kindesmissbrauch



**LASS DIR NICHTS ERZÄHLEN
VON WEGEN
„DU DARFST NICHT!“**

Vielleicht hast Du in letzter Zeit etwas über sexuellen Missbrauch gehört oder gelesen.

**Wir sagen Dir,
wie Du Dich wehren kannst.**

Trau Dich, Sag NEIN!

WUSSTEST DU SCHON ... ?

Hier ist die ultimative „Du darfst“-Hit-List!

Auf Platz 6:

Du darfst ablehnen,

wenn jemand etwas von Dir verlangt, was Du nicht tun willst, z.B. wenn Dich jemand streicheln oder küssen will, oder Du jemanden streicheln oder küssen sollst.

Auf Platz 5:

Du darfst Dich wehren

und Dir Hilfe holen, wenn Dich jemand anfassen, oder Dir weh tun will. Auch dann, wenn Dir jemand mit Worten (wie z.B. Drohungen, Erpressungen), Schlägen oder anderen Gemeinheiten Angst macht.

Auf Platz 4:

Du darfst Dich jemandem anvertrauen,

wenn jemand etwas Schlimmes mit Dir anstellt, Deine Gefühle verletzt, oder Dir ein Geheimnis erzählt hat, das Dich bedrückt.

Auf Platz 3:

Du darfst ein Geschenk ablehnen,

wenn die Person dafür etwas von Dir will. Und selbst wenn Du ein Geschenk angenommen hast und dann sexuell belästigt wurdest, trifft Dich keine Schuld!

Auf Platz 2:

Du darfst Deine Meinung ändern,

auch dann noch, wenn Du vorher etwas anderes gesagt hast.

Unser absoluter Hit, unser Dauerbrenner:

Auf Platz 1:

Du darfst „Nein“ sagen!

Immer! Zu jedem! Jederzeit!



GUTE UND SCHLECHTE GEFÜHLE

Ja, auch wir wollen mit Dir über Gefühle und Zärtlichkeit reden. Jetzt denk nicht sofort „Weiß ich doch schon alles.“ Kann sein. Möglich aber auch, dass wir Dir dazu noch etwas Wichtiges erzählen können.

Zärtlichkeit, die sich gut anfühlt, heißt: Zwei, die sich sehr mögen, streicheln und küssen sich. Und wenn beide wollen schlafen sie miteinander.

Zärtlichkeit, die sich schlecht anfühlt: Einem von beiden ist es egal, ob der andere geküsst oder gestreichelt werden will und auch selbst den anderen gar nicht küssen und streicheln will. Es ist ihm sogar egal, wenn es dem anderen weh tut. So eine Situation nennt man sexuellen Missbrauch.

Missbraucht werden ist schlimm. Es tut der Seele weh und manchmal verletzt es auch den Körper. Das Dumme ist, dass man sich meistens nicht traut, jemandem davon zu erzählen. Weil der, der „missbraucht“, einem auch noch einredet, dass man ja selbst schuld ist. Und außerdem dürfe man ja nicht petzen. Und wenn man es doch tut, würde etwas ganz Schlimmes passieren

Wenn Dir eine Situation komisch vorkommt, erzähl jemandem davon, dem du vertraust! Am besten einem Erwachsenen, z.B. Deinem Lieblingslehrer. Lass Dir keine Schuld einreden. Nicht Du, sondern der bzw. die TäterIn ist schuld!

Die Menschen, die andere missbrauchen, sind nicht immer Fremde, es können auch Dir nahe stehende Personen sein!