

Mutmacher

Mutmacher für Kinder und Jugendliche¹

1. Dein Körper gehört dir!

Niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen anzufassen! Du darfst selbst bestimmen, wer dich streicheln oder küssen darf. Gegen Berührungen und Blicke, die dir unangenehm sind, egal von wem, darfst du dich wehren!

2. Vertraue deinem Gefühl!

Du kannst dich auf deine Gefühle verlassen, auch wenn jemand dir etwas anderes einreden will. Es gibt angenehme Gefühle, da fühlst du dich gut und wohl. Unangenehme Gefühle sagen dir, dass etwas nicht stimmt, du fühlst dich komisch. Sprich über deine Gefühle, auch wenn es schwierig ist.

3. Du hast ein Recht, nein zu sagen!

Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfassen will oder dich zu Dingen überreden will, die dir unangenehm sind, darfst du sagen: „Nein, das will ich nicht!“ Trau dich, auch wenn es nicht einfach ist! Du kannst auch laut werden!

4. Unheimliche Geheimnisse darfst du weitererzählen!

Geheimnisse sollen Freude machen, zum Beispiel eine Geburtstagsüberraschung. Geheimnisse, die dir Angst machen, erzählst du jedoch besser weiter, auch wenn du versprochen hast, sie für dich zu behalten.

5. Du hast ein Recht auf Hilfe!

Hole Hilfe, wenn du das brauchst, das kann dir niemand verbieten. Und wenn der, dem du dich anvertraust, dir nicht glaubt, dann gib nicht auf und suche einen anderen, bei dem du dich verstanden fühlst. Hilfe holen ist kein Petzen!

6. Keiner darf dir Angst machen!

Lass dir von niemandem einreden, dass etwas Schreckliches passiert, wenn du ein schlechtes Geheimnis verrätst oder Hilfe holst. Das zeigt nur, dass der andere selbst etwas Schlimmes verbergen möchte.

7. Du bist nicht schuld!

Wenn Erwachsene deine Grenze überschreiten – egal, ob du nein sagst oder nicht – sind immer die Erwachsenen verantwortlich für das, was passiert.

¹ Überarbeitete Präventionsgrundsätze aus: Ermutigen-Begleiten-Schützen, Evangelische Jugend im Rheinland, 3. Auflage 2013

Nummer gegen Kummer:

Wenn du nst du keinen Erwachsenen findest, der dir hilft oder du dich nicht traust jemanden anzusprechen, kannst du die die Nummer gegen Kummer anrufen. Montags bis freitags von 14 bis 20 Uhr kannst du mit Berater*innen über deine Sorgen sprechen. Die Telefonnummer ist 116 111 und der Anruf ist kostenlos. Auf der Internetseite nummergegenkummer.de erfährst du noch mehr und du kannst auch mit den Berater*innen chatten.