

Für  
Mädchen

# TRAU DICH!

## DU BIST STARK!

ALLES, WAS DU  
ÜBER SEXUELLEN  
MISSBRAUCH  
WISSEN MUSST.



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



# HALLO,

dieses kleine Heft gibt dir Tipps, welche Rechte du als Mädchen hast und **wie du deinen Gefühlen vertrauen kannst**. Es sagt dir, was du tun kannst, wenn dir jemand zu nahe kommt, und wem du dich anvertrauen kannst, wenn du Kummer hast. Das hört sich alles so einfach an, ist es aber nicht immer! Einiges kannst du sicher schon ganz gut, anderes wirst du vielleicht erst mal üben müssen.



**Trau dich, es einfach mal auszuprobieren!**

Vielleicht magst du das Heft gemeinsam mit einer Freundin, deiner Mutter, deinem Vater oder deiner Lehrerin lesen und ausfüllen. Oder lieber doch ganz für dich allein?



Denn dich gibt's  
nur einmal!

**TRAU  
DICH!**  
FÜR MÄDCHEN WIE DICH!

Ich heiße:

.....

Ich bin ..... Jahre alt.

Meine besten Freundinnen sind:

Das mag ich am liebsten:

Das mag ich gar nicht:

Meine Traumberufe sind:

1. ....
2. ....
3. ....

Hier ist Platz  
für dein Foto!

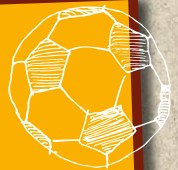


## DU KENNST DICH AUS MIT GEFÜHLEN!

Du kannst spüren, ob du ein angenehmes Gefühl hast oder nicht.  
Sei aufmerksam, wenn du anderen begegnest. Wie fühlt sich das an?

**Deine Gefühle machen dich einzigartig!**

Manches fühlt sich super an, zum Beispiel wenn jemand dir sagt, wie toll du bist.  
Mit anderen Gefühlen kannst du vielleicht nicht so gut umgehen, zum Beispiel  
wenn du einen Wutanfall bekommst, traurig bist oder dich nicht geliebt fühlst.  
Das hat übrigens wenig mit deinem Alter zu tun. Es gibt auch viele Erwachsene,  
die manchmal mit ihren Gefühlen nicht so richtig klarkommen.

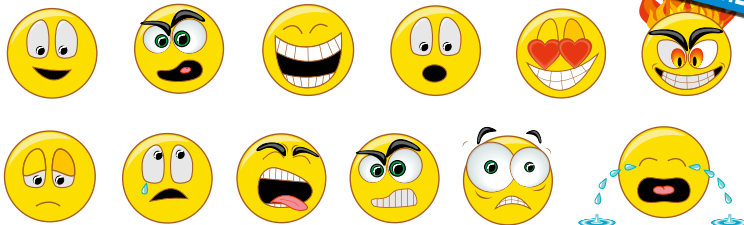


# 1 ICH TRAUE MEINEM GEFÜHL!

## JEDES MÄDCHEN FÜHLT UNTERSCHIEDLICH.

Wie fühlst du dich gerade?

SUCHE DIR EINEN SMILEY AUS UND VERBINDE IHN MIT DEINEM GEFÜHL!



glücklich, verliebt, traurig, wütend, entspannt, ängstlich, unsicher, mutig, eifersüchtig, mitfühlend, überrascht, schuldig, interessiert, angeekelt, verletzt, enttäuscht, zufrieden, beschämt, stur, einsam, klasse

Es gibt so viele Gefühle, wie es Farben gibt, und jeder Mensch fühlt sie unterschiedlich stark. Es gibt keine „schlechten“ und „falschen“ Gefühle. All deine Gefühle sind gleich „richtig“! Nur der Umgang mit ihnen ist nicht immer einfach. Denn manchmal machen wir z.B. aus Angst oder Wut Dinge, die uns selbst und anderen nicht guttun. Trau dich, „ICH“ zu sagen, wenn du von deinen Gefühlen sprichst, zum Beispiel „Ich finde es toll, wenn du kommst“ oder „Ich bin traurig, dass du gehst“.

**Dich selbst ernst zu nehmen, ist der erste Schritt, wenn du willst, dass dich andere ernst nehmen.**

Du kannst deinen Gefühlen vertrauen und auf sie hören, wie auf eine innere Stimme. Deine Gefühle senden dir wichtige Signale, die dich schützen können. Wenn du deine Gefühle zeigst, können die anderen viel besser verstehen, was mit dir los ist. Trau dich, z.B. traurig zu sein, wenn dich etwas traurig macht.

Trau dich, z.B. wütend zu sein, wenn du wütend bist. Die Zeiten, als Mädchen immer nur brav sein mussten, sind lange vorbei! Gefühle sind nicht weiblich oder männlich, sondern einfach nur menschlich!





## ACHTE AUF DEINE „GEFÜHLEAMPEL“

Deine Gefühle funktionieren wie eine Ampel. Du bekommst grünes Licht, wenn du ein **JA** in dir spürst. Du fühlst dich wohl. Die innere „Gefühle-ampel“ schaltet auf Gelb, wenn du nicht so richtig weißt, was eigentlich los ist. Die Ampel schaltet auf Rot, wenn du ein **NEIN** oder eine Grenze in dir spürst. Deine inneren Alarmglocken klingeln. Wenn du deine Gefühle ernst nimmst und dich selbst fragst, was du brauchst, damit du dich wohl fühlst, lernst du dich immer besser kennen.

## SCHLECHTE LAUNE ODER GUTE LAUNE?

Es sind endlich Ferien. Lina sitzt seit Tagen vergnügt in ihrem Zimmer und vergräbt sich in ihren Büchern. Sie hat keine Lust auf Kontakt und möchte einfach nur in Ruhe gelassen werden. Lina fühlt sich wunderbar und genießt die Zeit mit sich und ihren Büchern.

Am nächsten Morgen stellt Lina überrascht fest, dass sie schlechte Laune hat. Am Frühstückstisch fragt ihr Vater, was los ist. Lina schnauzt ihn an: „Lass mich!“

Als Lina wieder in ihrem Zimmer ist, tut es ihr leid. Daraufhin geht sie zurück zu ihrem Papa und entschuldigt sich. Dann überlegt sie, wie sie ihre schlechte Laune vertreiben könnte. Ihr fällt ein, dass sie etwas mit Salome unternehmen könnte. Nach der langen Zeit mit sich selbst spürt Lina das Bedürfnis, ihre beste Freundin zu treffen. Sie hat entdeckt, was hinter ihrer schlechten Laune steckt. Sie strahlt und ist wieder richtig gut drauf.

Wie bekommst du gute Laune?

Ich ...



Je mehr du auf deine Gefühle und Stimmungen achtest und herausfindest, was dir guttut, umso selbstbewusster wirst du. Du lernst, gut für dich selbst zu sorgen und richtige Entscheidungen für dein Leben zu treffen.



# 2 ICH WEIß, WAS ICH WILL!

Kuscheln, streicheln und küssen mit einem Menschen, den du magst, ist schön. Es gibt dir das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein. Es fühlt sich an, als ob in deinem Bauch eine warme Sonne strahlt. Du kannst spüren, dass du so, wie du bist, geliebt wirst.

Liebevolle Beziehungen machen dein Leben glücklich. Sie sind wie ein riesen-großer Blumenstrauß mit ganz vielen unterschiedlichen Blumen. Du kannst deine Mama lieben, deinen Papa, deine Geschwister, deine Großeltern, deine Freunde, dein Haustier, den blauen Himmel, die Farbe Rot oder deine Grübchen, wenn du lächelst. Je mehr du liebst, umso reicher und bunter wird dein Leben.

Verliebt sein ist nur eine von den vielen wundervollen Blumen. Wie alle Blumen blüht sie erst, wenn es Zeit dafür ist.

Auch wenn einige deiner Freundinnen vielleicht erzählen, dass sie schon einen Freund haben, mit jemandem gehen, verliebt sind oder bereits geküsst haben: Du spürst selbst, wann für dich der **richtige Zeitpunkt** gekommen ist.

## DU DARFST SELBST ENTSCHEIDEN!

**Achte auf dein Gefühl!** Du kannst **JA** sagen und die wunderbaren Gefühle genießen, wenn du dich sicher und beschützt fühlst. Du kannst **NEIN** sagen, dich umdrehen und wegrennen oder darfst dich lautstark wehren, wenn sich eine Berührung für dich komisch, peinlich oder ekelig anfühlt.



## WICHTIG!

Niemand darf dich zu etwas zwingen, dir Angst machen, dir wehtun oder dich verunsichern. Dabei ist es vollkommen egal, ob du die Person gut kennst oder nicht, oder ob es sich dabei um Erwachsene oder Jugendliche handelt. Du entscheidest selbst, was dir beim Kuscheln, Streicheln und Küssen guttut.

Alle Berührungen machen nur Spaß, wenn beide sie auch wollen. Jedes Mädchen und jeder Junge darf zu jedem Zeitpunkt **STOPP** sagen. Wird nicht auf dieses **STOPP** gehört, sondern deine Grenze überschritten, so ist das kein Spaß mehr. Dann handelt es sich um Gewalt. Vielleicht ist es auch dir schon einmal passiert, dass du die Grenze eines anderen nicht geachtet hast. Im Zweifel kannst du fragen und dich entschuldigen, wenn du zu weit gegangen bist. Damit zeigst du Respekt.

Akzeptiere das **NEIN** und die Grenze der anderen. Nimm sie wirklich ernst, auch wenn dich das **NEIN** verletzt.

## Ein NEIN ist ein NEIN

und kein JA oder VIELLEICHT.

Achte auf deinen eigenen Wunsch nach Nähe und Abstand und auf den der anderen. Du kannst spüren, wenn jemand seine „Gefühlempel“ gerade von Grün auf Rot umschaltet. Wenn die andere Person deine Grenzen nicht achtet und trotzdem weitermacht, ist es am besten, du holst dir Hilfe.



# Mach den Küsschentest!

Teste dein Gespür und entscheide zwischen **JA**- und **NEIN**- Küsschen!

Hier siehst du unterschiedliche Küsse. Schau dir das jeweilige Bild an. Schau auf die Gesichter der Personen. Kannst du in den Gesichtern ablesen, ob beide den Kuss wollen? Dann ist **Ja** die passende Antwort. Oder sieht es manchmal so aus, als wenn einer von beiden dies nicht will. Dann ist **Nein** die passende Antwort. Bestimmer oder Bestimmerin ist nämlich immer die Person, die das Küsschen bekommen soll und nicht die Person, die grade Lust zum Küssen und Knuddeln hat.



☐ Ja

☐ Nein



☐ Ja

☐ Nein



☐ Ja

☐ Nein



☐ Ja

☐ Nein



☐ Ja

☐ Nein



☐ Ja

☐ Nein



KREUZE AN !

Teste nun dein Gespür und entscheide zwischen „JA“- und „NEIN“- Küsschen!

Viel Spass!



☐ Ja

☐ Nein



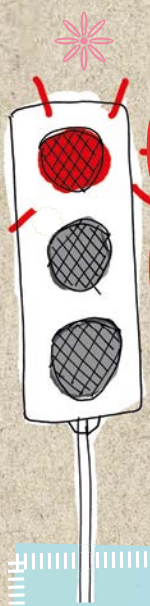
☐ Ja

☐ Nein



☐ Ja

☐ Nein



# 3

## NEIN IST NEIN!

### DU MERKST, WENN MAN DIR ZU NAHE KOMMT!



Stell dir vor, jemand kommt dir viel näher, als dir lieb ist. Du bist durcheinander und spürst, wie deine „**Gefühleampel**“ auf Gelb oder sogar auf Rot umschaltet. Deine innere Stimme sagt **NEIN** und das ist gut so! Denn diese Person hat gerade eine Grenze von dir überschritten und ist dir viel näher gekommen, als du wolltest.

## MACH DEN AMPELTEST UND KREUZE AN!

Lina sitzt im Bus. Sie hat gerade noch einen Fensterplatz erwischt. So kann sie rausschauen und ihrer besten Freundin Salome winken.



Da setzt sich ein Mann neben sie. Er grüßt sie freundlich. Lina nickt ihm zu. Dann sagt er zu ihr: „Bist du nicht die kleine Lina?“ Lina überlegt. Sie kennt den Mann nicht und wundert sich, woher er ihren Namen weiß.



Der Mann rückt näher und legt seinen Arm um Lina.  
Lina drückt sich gegen das Fenster.



Der Mann rückt noch näher an Lina heran und flüstert ihr ins Ohr:  
„Du wirst mal genauso hübsch wie deine Mutter!“



Lina spürt ihre Wut im Bauch. Sie steht auf und spricht laut eine Frau an: „Bitte helfen Sie mir, dieser Mann belästigt mich!“



Die Frau steht auf und bittet den Busfahrer um Hilfe. Der Mann verlässt an der nächsten Haltestelle den Bus. Lina fühlt sich auf der Stelle besser.



# ZEIGE SELBSTBEWUSST DEINE GRENZE!

Genauso selbstverständlich wie du „JA“ sagst, darfst du „NEIN“ sagen oder auf deine eigene Art und Weise zeigen, ob du zustimmst oder nicht.

Zeige deine Grenzen klar und deutlich.

Selbstbewusst sein heißt, zu merken, was du willst und anderen zu sagen oder zu zeigen, was sie lassen sollen.

Schau der anderen Person ernst in die Augen und stell dich dabei gut auf deine Füße. Spüre deinen Bauch, dort wohnt die Kraft.

Versuche ruhig zu atmen und vertraue deiner inneren Kraft.

Stell dir vor, du bist stark wie ein Baum. Automatisch wirst du sicherer auf deinen beiden Beinen stehen und selbstbewusster wirken.

Streck eine Hand in Abwehrhaltung deutlich von dir weg und sage laut und deutlich „Nein!“. Diese Geste wird auf der ganzen Welt als Grenze verstanden.

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, eine Situation zu verlassen. Besonders, wenn Gefahr droht. Dreh dich wortlos um und geh weg. Stell dir vor, du bist eine Prinzessin, die gerade zu einer machtvollen Königin gekrönt wurde. Genauso würdevoll und aufrecht gehst du deinen Weg. Schau nicht zurück.



## Turbokraft für Mädchenmut

Stell dich aufrecht hin und dreh dich mit ausgestreckten Armen einmal um dich selbst. Das ist dein persönlicher Schutzkreis. Hier bist du die Königin. Du bestimmst, wer in den Kreis hereinkommt und was dir guttut. Denke an diese Übung immer dann, wenn du dich unsicher fühlst.

Wenn du dich ernst nimmst, tust du etwas für deinen Schutz.





# 4

## ICH BIN, WIE ICH BIN!

DU HAST DAS RECHT AUF **WÜRDE**,  
RESPEKT UND ACHTUNG!

Würde ist all das, was einen Menschen einzigartig macht. Die Herkunft, das eigene Geschlecht, das Aussehen, Behinderungen, die eigene Sprache, die Religion und auch die sexuelle Orientierung. Das bedeutet, dass jeder Mann und jede Frau selbst bestimmen darf, wen sie oder er liebt. Es gibt Schimpfwörter, die verletzen die Würde eines Menschen z.B. „Du Schwuli“ oder „Du Spasti“ oder...

Wie fühlen sich die Menschen, die solche Wörter an den Kopf geworfen bekommen?

### Trau dich, du selbst zu sein!

Wenn es dir gelingt, dich selbst so zu mögen, wie du bist, musst du dich nicht auf Kosten anderer toll fühlen. So wie du bist, bist du okay und liebenswert!



5

# ICH TRAU MICH!

## DU KENNST DICH AUS MIT GEHEIMNISSEN!

Es gibt ganz unterschiedliche Geheimnisse:



### Pssst ... nicht weitersagen!

Wenn du mit deinen Freundinnen zusammen bist, tauscht ihr viele tolle Geheimnisse aus. Geheimnisse miteinander zu teilen gibt euch das Gefühl, zusammenzugehören. Dieses Gefühl verbindet euch.

Du freust dich, dass jemand Vertrauen zu dir hat und ein Geheimnis mit dir teilt. Deine „Gefühlempel“ gibt dir grünes Licht!

## DIE MUTPROBE

Lina hat auf der Mädchenfreizeit neue Freundinnen gefunden. Sie sind zwar alle etwas älter als Lina, aber gerade das findet Lina auch spannend. Alle schminken sich schon und schicken sich gegenseitig Fotos. Jana ist die Älteste unter den Mädchen. Sie hat vorgeschlagen, dass Lina, weil sie die Jüngste ist, ihren Mut beweisen muss. Lina erhält von Jana folgende Whatsapp-Nachricht:

Mach ein sexy Selfie von dir und schick es uns!



Was soll Lina deiner Meinung nach tun? (Kreuze an)



Das Selfie machen, ist doch nur Spaß.



Sie sollte das auf keinen Fall tun. Wer weiß, was die mit dem Foto anstellen.

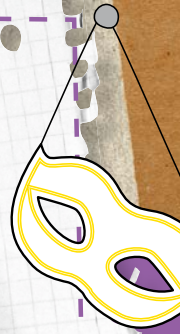


Sie sollte mit einem vertrauten Erwachsenen über diese Mutprobe sprechen.





# DU DARFST SCHLECHTE GEHEIMNISSE ERZÄHLEN!



Stell dir vor, jemand bedroht dich und macht dir Angst. Diese Person sagt, dass du auf gar keinen Fall weitersagen darfst, was passiert ist, sonst geschieht etwas Schlimmes. Oder du bekommst Geschenke, damit du tust, was der andere will. Du hast ein komisches Gefühl. Das Geheimnis bedrückt dich. Vielleicht schämst du dich sogar und weißt gar nicht warum. **Deine „Gefühleampel“ schaltet auf Rot**, weil du ganz genau spürst, dass dieses Geheimnis nichts mit einem tollen Geheimnis zu tun hat. Jemand benutzt ein Geheimnis, um dir Angst oder Druck zu machen und um dich zum Schweigen zu bringen.

## WICHTIG:

Ein schlechtes Geheimnis darfst du weitersagen.  
Das ist nicht gepetzt! Im Gegenteil – es ist sehr mutig,  
wenn du dir Hilfe holst.

Du kannst es den Erwachsenen erzählen, denen du vertraust. Das können z. B. deine Mama, dein Papa, deine Lehrerin sein, der Schulsozialarbeiter oder deine Patentante. Sie können dir zuhören und helfen. Vertraue auf deine Gefühle. Sie sagen dir, ob etwas gefährlich für dich ist. Wenn dir mal ein Erwachsener nicht richtig zuhört oder dich nicht versteht, geh zum nächsten. Frag so lange weiter, bis dir jemand hilft. **Du hast ein Recht zu reden und dir Hilfe bei Erwachsenen zu holen.**

Stell dir vor, du hättest  
ein schlechtes Geheimnis.



Wem würdest du es erzählen?

# MACH DEN GEHEIMNISTEST


## UND KREUZE AN!

 Selma schenkt Lina ein Freundschaftsbändchen. Beide machen aus, dass sie niemandem davon erzählen. Es ist ihr Geheimnis.

☐ Geheim halten oder ☐ weitersagen?

Beim letzten Klavierunterricht hat der Klavierlehrer Jana ins Ohr geflüstert, dass sie für ihr Alter schon sehr erwachsen aussieht und er sie gerne einmal fotografieren würde. Der Mama müsse sie davon ja nichts erzählen.


☐ Geheim halten oder ☐ weitersagen?

 Salome erzählt Lina, dass sie sich in Luca aus der sechsten Klasse verliebt hat und bittet Lina, nichts weiterzuerzählen.

☐ Geheim halten oder ☐ weitersagen?

Antonia sieht, wie auf der Schultoilette zwei ältere Mädchen ein jüngeres Mädchen festhalten, es mit Sexwörtern beschimpfen und es mit ihren Handys fotografieren.

☐ Geheim halten oder ☐ weitersagen?

 Lina erfährt von ihrer Mama beim Frühstück, dass sie bald noch ein Geschwisterchen bekommt. Mama bittet Lina, das Geheimnis noch eine Weile für sich zu behalten.

☐ Geheim halten oder ☐ weitersagen?





# MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR! <sup>☆☆</sup> <sup>☆☆</sup>

Falls jemand dich unter Druck setzt, blöde Sprüche über dein Aussehen oder deinen Körper macht, dich einfach ungefragt anfasst oder selbst angefasst werden will, ist das nicht okay. Wenn andere dir dann auch noch Angst machen oder dir das Gefühl geben, dass du schuld bist an dem, was passiert ist, sage dir folgenden Satz:

**Ich bin nicht schuld, auch wenn ich mich komischerweise gerade so fühle.**

**Die Wahrheit ist:** Die Person, die deine Grenzen und Gefühle verletzt hat, ist schuld an dem, was passiert ist, und trägt die alleinige Verantwortung. Wenn ein Autofahrer bei Rot einfach über die Ampel fährt, ist er ja auch selbst schuld und nicht die Menschen, die er bei dem Unfall vielleicht verletzt hat.



**Du entscheidest selbst, wer dich wann und wo berühren darf. Verbinde mit Schlangenlinien, wer dich an welchen Körperteilen berühren darf, z. B.:**

Mama darf

Papa darf

Ich selbst darf

Kopf

Haare

Hände

Füße

Rücken

Hals

Beine

Po

Scheide

Brust

Mund

Nase





# 7

## ICH BESTIMME MIT!★

Das ist sexueller Missbrauch!

Erwachsene oder Jugendliche dürfen Mädchen oder Jungen nicht einfach an ihren Geschlechtsteilen anfassen. Bei Mädchen sind das die Brüste, die Scheide und der Po. Bei Jungen ist es der Penis, die Hoden und der Po. Erwachsene und Jugendliche dürfen mit ihnen keine Sexbilder oder Sexfilme anschauen. Und sie dürfen das alles auch von keinem Mädchen und keinem Jungen verlangen.

Das Wort dafür heißt **sexualisierte Gewalt** oder **sexueller Missbrauch**. Für Mädchen und Jungen ist das voll ekelig. Sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt ist verboten. Menschen, die das trotzdem machen, wissen, dass sie etwas Verbotenes tun und dafür bestraft werden können. Sie reden Mädchen und Jungen ein, dass sie schuld sind, machen ihnen Angst oder zwingen sie zu schweigen. Die Täter und Täterinnen haben damit oft Erfolg und fühlen sich deshalb noch mächtiger.

Sie wenden richtig miese Tricks an, damit nicht herauskommt, dass sie etwas Verbotenes getan haben.

### Miese Tricks★

- Den Mädchen einreden, dass sie das selbst wollen und dass sie dabei Spaß haben
- Schlecht über das betroffene Mädchen reden
- Drohen, erpressen oder Angst machen, dass etwas Schlimmes passiert
- Lügen und behaupten, dass es ihnen leid tut und sie es nicht wieder tun
- Behaupten, dass es völlig normal ist, wenn Erwachsene Sex mit Kindern haben
- Nach außen hin den „Guten“ oder die „Gute“ spielen und so tun, als ob alles normal wäre, damit sie niemand verdächtigt und sie ungestraft weitermachen können



# WER MACHT DENN SO ETWAS GEMEINES?

Lina überlegt:

- 1** Die Oma hat gesagt, dass es meistens fremde Männer sind. Die sprechen Kinder an und versuchen, sie mitzunehmen.

Was denkst du?

Stimmt

Stimmt nicht

- 2** Die Lehrerin sagt: Meistens kennt ein Kind den Täter oder die Täterin.

Was denkst du?

Stimmt

Stimmt nicht

- 3** Tante Olga meint: Das passiert nur Mädchen. Deshalb pass auf dich auf und geh am besten nie allein auf die Straße. Und zieh dich ordentlich an, wenn du rausgehst, sonst hast du selbst Schuld, wenn etwas passiert.

Was denkst du?

Stimmt

Stimmt nicht

Lina fragt ihre ältere Schwester Marie. Sie ist 17 Jahre alt.

Es stimmt, tatsächlich kennen die meisten Kinder die Täter und Täterinnen. Nur selten sind es fremde Menschen. Du hast richtig gelesen. Es gibt auch Frauen, die so etwas machen, in der Mehrzahl sind es jedoch Männer. Tante Olga hat Unrecht. Es passiert nicht nur Mädchen, sondern auch Jungen. Manche Mädchen oder Jungen erleben sexuelle Gewalt in der eigenen Familie oder ihrer Verwandtschaft, ihrer Schule, ihrem Verein oder in ihrer Gemeinde.

**Das Leben ist schön und aufregend!**

**Es gibt viel mehr tolle Menschen als Fieslinge!**

Egal, was ein Mädchen anzieht oder wohin sie geht: Schuld sind ganz alleine die Täter und Täterinnen! Sie haben die Verantwortung für all das, was geschehen ist und geschieht!

# ICH KANN HILFE HOLEN!

Du kannst dir sicher vorstellen, wie sehr Gewalt einem Mädchen oder Jungen die Freude am Leben vermiesen kann. Die erlebte Gewalt liegt wie ein Stein im Bauch und macht ein schweres Gefühl nach dem anderen.

Kein Mädchen und kein Junge muss mit seinen Sorgen allein bleiben, denn jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, ohne Gewalt aufzuwachsen. Für den Schutz von Mädchen und Jungen sind Erwachsene zuständig.

Stell dir vor, deine Freundin erzählt dir von ihren Sorgen und du weißt auch nicht weiter. Was könnt ihr dann tun?

Eine gute Idee ist es, die „**Nummer gegen Kummer**“ zu wählen! Mädchen und Jungen können dort anrufen und brauchen nicht mal ihren Namen zu nennen. Die Menschen am Telefon sind extra dafür da, dir zuzuhören und gemeinsam mit dir zu überlegen, wie sie dir helfen können.



freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

Kinder- und  
Jugendtelefon

**116111**

NummergegenKummer

Der Anruf kostet dich nichts, auch wenn du mit dem Handy anrufst.



# BEI WEM HOLST DU HILFE, WENN DU BEOBACHEST, DASS

- ? ein Mann im Schwimmbad den Mädchen heimlich beim Umziehen zuschaut?
- ? ein Mann auf dem Spielplatz zwei kleineren Jungen seinen Penis zeigt?
- ? deine Freundin auf einmal Sexbilder auf ihrem Computer hat?
- ? der Reitlehrer im Reitunterricht den Mädchen bei Hilfestellungen zwischen die Beine greift oder ihnen auf den Po klopft?
- ? deine Freundin sich mit einem Typen, den sie im Internet kennen gelernt hat, heimlich treffen will?
- ? deine beste Freundin dir erzählt, dass ihr älterer Bruder sie nachts erschreckt, weil er sich heimlich zu ihr ins Bett legt?
- ? das Telefon klingelt und jemand hineinstöhnt?
- ? ein Mädchen in der Schule als Schlampe beschimpft wird?

Lösungen:

( Aufsicht, Bademeister, Erwachsene, Eltern,  
Lehrerin, Vertrauenslehrer, Tillepfeife )

Selbstverständlich kannst du auch mehrere Personen nennen oder auch Menschen um Hilfe bitten, die hier nicht aufgeführt sind.



# 8 ICH WEIß, WAS ICH KANN!\*

## DU KENNST DEINE STÄRKEN!\*

Deine Stärken sind dein Schutzschild. Denk an deine Stärken, wenn du dich hilflos, ängstlich, wütend, enttäuscht oder einfach nicht liebenswert fühlst. Dann denk an eine Situation, in der es dir gut ging, z.B. als du dich gemeinsam mit einer Freundin etwas getraut hast. Dieser Tipp macht dich sofort ein wenig selbstbewusster und mutiger. Du kannst besser für dich und deine Rechte eintreten. Du achtest auf dein Gefühl im Bauch und holst dir Hilfe oder hilfst anderen, wenn deren Grenzen verletzt werden. Mach keine gute Miene zum bösen Spiel. Zeig, was du wirklich willst und fühlst. Du kannst **NEIN** sagen, wenn deine Grenzen nicht beachtet werden.

## WAS SIND DEINE STÄRKEN?\*

(Male die Wolken aus und ergänze)

mich liebevoll um  
Tiere kümmern

andere zum Lachen bringen

Streit schlichten

Fantasie haben

eine gute Freundin sein

mich für Schwächere einsetzen

gut NEIN sagen können



# 9 RESPEKT FÜR MICH!\*

## DU KENNST DICH AUS MIT DEINEM KÖRPER!\*

Wenn du herausfindest, was dir guttut und was dein Körper braucht, damit du dich wohl fühlst, wirst du viel Freude mit deinem Körper haben. Denn eines ist sicher: Dein Körper steckt dein ganzes Leben lang voller Geheimnisse und Überraschungen. Geh auf Entdeckungsreise und genieße all die tollen Gefühle, die dein Körper und deine Sinne dir schenken.

Dein Körper verändert sich. In den nächsten Jahren entwickelst du dich immer mehr zu einer jungen Frau.

**Nimm dir Zeit für dich.**

Trau dich, später einmal die Frau zu werden, die in dir steckt! Werde deine eigene Expertin und finde heraus, was dir im Leben wirklich etwas bedeutet.

Wenn es dir wichtig ist, respektvoll und achtsam mit dir selbst und deiner Umwelt umzugehen, dann bilde dir selbst eine Meinung. Vertraue deiner inneren Stimme und finde deinen eigenen Weg.

Achte auf deine Grenzen und darauf, wie nah du jemanden haben möchtest.

Dein Körper gehört dir! Er ist wie ein Geschenk. So, wie du bist, gibt es dich nur ein einziges Mal auf der ganzen Welt! Du bist etwas ganz Besonderes und richtig wertvoll! Genieße die vielen Möglichkeiten, dein Leben zu gestalten.

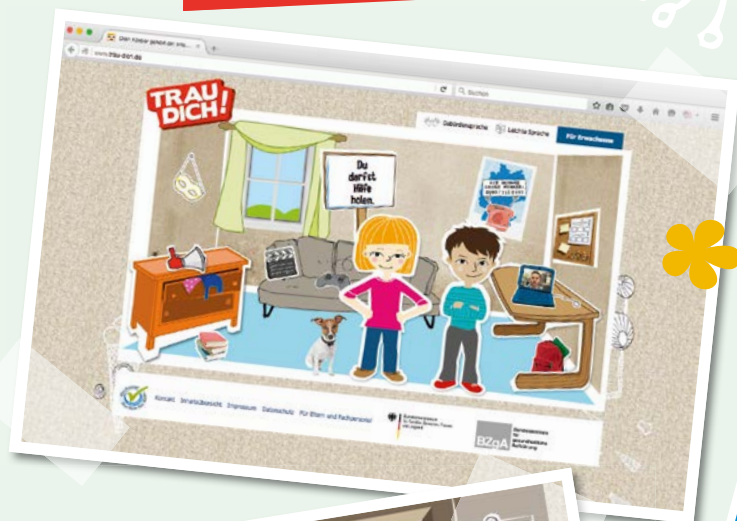
Du kannst lernen, was du willst, und wählst selbst, mit wem du deine Freundschaft und deine Liebe teilst.

## LEG LOS! DAS LEBEN WARTET!





Vieles, was du über deinen Körper und deine Rechte noch lernen willst, findest du auf

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)







## Impressum

### Herausgeberin:

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149–161  
50825 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Gestaltung:

Hochhaus Werbeagentur GmbH, Köln

### Manuskript:

Sonja Blattmann

### Redaktion:

Stefanie Amann

### Druck:

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

### Auflage:

12.100.10.21

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Medium wird von der BZgA kostenlos  
abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf  
durch die Empfängerin oder den Empfänger an  
Dritte bestimmt.

### Bestellung:

BZgA, 50819 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

### Bestellnummer:

16100206

**Bundesweite Initiative zur Prävention  
des sexuellen Kindesmissbrauchs**

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)

