

Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

Dein Körper gehört dir

Du entscheidest, wer dich anfassen darf und wer nicht. Was dir zu nah ist, entscheidest du – nicht die andere Person. Das gilt auch bei Erwachsenen, bei Verwandten und bei Leuten, die du magst.

Wenn dir etwas zu nah wird

- 1 Hör auf dein Gefühl: Ein komisches Gefühl im Bauch ist ein Warnzeichen.
- 2 Sag laut und deutlich Nein oder Stopp, wenn du dich das traust.
- 3 Geh weg und such dir andere Menschen.
- 4 Erzähl es jemandem, dem du vertraust – und wenn dir nicht geglaubt wird, der nächsten Person.

Nein sagen, weggehen, erzählen – so lange, bis dir jemand hilft.

Typische Falle

- Falsch: Erwachsenen darf man nicht widersprechen, und ein Geheimnis muss man immer behalten.
- Richtig: Auch Erwachsene dürfen deine Grenze nicht überschreiten, und ein schlechtes Geheimnis darf immer raus.
- Hilfe holen ist kein Petzen: Petzen will jemandem schaden, Hilfe holen schützt dich.
- Wenn etwas passiert ist, ist niemals das Kind schuld.

TIPP

Schreib drei Menschen auf, denen du vertraust, und leg den Zettel dorthin, wo du ihn wiederfindest. Wer die Namen schon aufgeschrieben hat, muss im Ernstfall nicht lange überlegen.

Gutes und schlechtes Geheimnis

- Ein gutes Geheimnis macht Vorfreude: eine Überraschungsfeier, ein Geschenk.
- Ein gutes Geheimnis löst sich irgendwann von selbst auf.
- Ein schlechtes Geheimnis macht Bauchweh, Angst oder ein schlechtes Gewissen.
- „Das bleibt unser Geheimnis“ ist ein Warnsatz.
- Ein schlechtes Geheimnis darfst du immer weitersagen – ein Versprechen darüber gilt nicht.

Wer dir hilft

- Mehrere Menschen, denen du vertraust: Eltern, Großeltern, eine Lehrkraft, eine Trainerin.
- Die Vertrauenslehrkraft oder die Schulsozialarbeit an deiner Schule.
- Das Kinder- und Jugendtelefon 116 111: kostenlos und anonym, auch wenn du nur reden willst.
- Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 22 55 530: kostenlos und anonym.
- Sag es ruhig mehreren, bis dir jemand wirklich hilft.

Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

Name: _____ Datum: _____

1 Gutes oder schlechtes Geheimnis? Schreib gut oder schlecht.

Ihr plant heimlich eine Überraschungsfeier für deinen Vater:

Jemand sagt, du darfst niemandem davon erzählen, sonst gibt es Ärger:

Du weißt, welches Geschenk deine Freundin bekommt, und verrätst es nicht:

Nach einer Berührung, die sich falsch anfühlte, sollst du nichts sagen:

Ein Chatpartner will ein Foto von dir und sagt, das bleibt unter euch:

Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

2 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Erwachsenen darf man nie widersprechen.	☐	☐
Ein Geheimnis, das dir Bauchweh macht, darfst du weitersagen.	☐	☐
Hilfe holen ist Petzen.	☐	☐
Auch Menschen, die du kennst und magst, können deine Grenze überschreiten.	☐	☐
Du darfst Nein sagen, auch wenn jemand nur ein Küsschen möchte.	☐	☐
Wenn dir niemand glaubt, hörst du am besten auf zu erzählen.	☐	☐

3 Was kannst du tun? Verbinde.

Komisches Gefühl im Bauch „Das bleibt unser Geheimnis“ Jemand hört nicht auf Dir glaubt niemand	Warnsatz, weitersagen die nächste Person fragen das Warnzeichen ernst nehmen laut Nein sagen und weggehen
---	---

Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Ein Erwachsener sagt zu dir: „Das bleibt unser Geheimnis.“ Was ist das?

- ☐ Ein Warnsatz – so ein Geheimnis darfst du immer weitersagen.
- ☐ Ein Versprechen, das du auf jeden Fall halten musst.
- ☐ Ein gutes Geheimnis wie bei einer Überraschung.
- ☐ Nichts Besonderes, das sagen alle.

Mila erzählt ihrer Lehrerin, dass ihr ein Erwachsener zu nahe gekommen ist. Ist das Petzen?

- ☐ Ja, Erwachsene verrät man nicht.
- ☐ Nein – Hilfe holen schützt sie, Petzen will jemandem schaden.
- ☐ Ja, wenn der Erwachsene sonst nett ist.
- ☐ Nur dann nicht, wenn sie vorher nichts versprochen hat.

Tim sagt: „Erwachsenen darf man nicht widersprechen.“ Was stimmt?

- ☐ Tim hat recht, Erwachsene wissen es immer besser.
- ☐ Nur Lehrkräften darf man widersprechen.
- ☐ Auch Erwachsene dürfen deine Grenze nicht überschreiten – du darfst Nein sagen.
- ☐ Nur Fremden darf man widersprechen, Verwandten nicht.

Du erzählst jemandem davon, aber dir wird nicht geglaubt. Was ist jetzt richtig?

- ☐ Aufhören zu erzählen, es bringt ja nichts.
- ☐ Denken, dass es wohl doch nicht so schlimm war.
- ☐ Warten, bis es von selbst aufhört.
- ☐ Es der nächsten Person erzählen, bis dir jemand hilft.

Wer ist schuld, wenn ein Erwachsener die Grenze eines Kindes überschreitet?

- ☐ Das Kind, wenn es nicht laut genug Nein gesagt hat.
- ☐ Niemals das Kind – die Verantwortung trägt der Erwachsene.
- ☐ Beide ein bisschen.
- ☐ Das Kind, wenn es den Erwachsenen mag.

Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

ZUM KONTROLLIEREN

Vergleiche erst, wenn du alles selbst versucht hast. Drei Sätze zählen mehr als jedes Kreuz: Dein Körper gehört dir, ein schlechtes Geheimnis darf immer raus, und schuld bist nie du.

1 Gutes oder schlechtes Geheimnis? Schreib gut oder schlecht.

Ihr plant heimlich eine Überraschungsfeier für deinen Vater:

gut

Jemand sagt, du darfst niemandem davon erzählen, sonst gibt es Ärger:

schlecht

Du weißt, welches Geschenk deine Freundin bekommt, und verrätst es nicht:

gut

Nach einer Berührung, die sich falsch anfühlte, sollst du nichts sagen:

schlecht

Ein Chatpartner will ein Foto von dir und sagt, das bleibt unter euch:

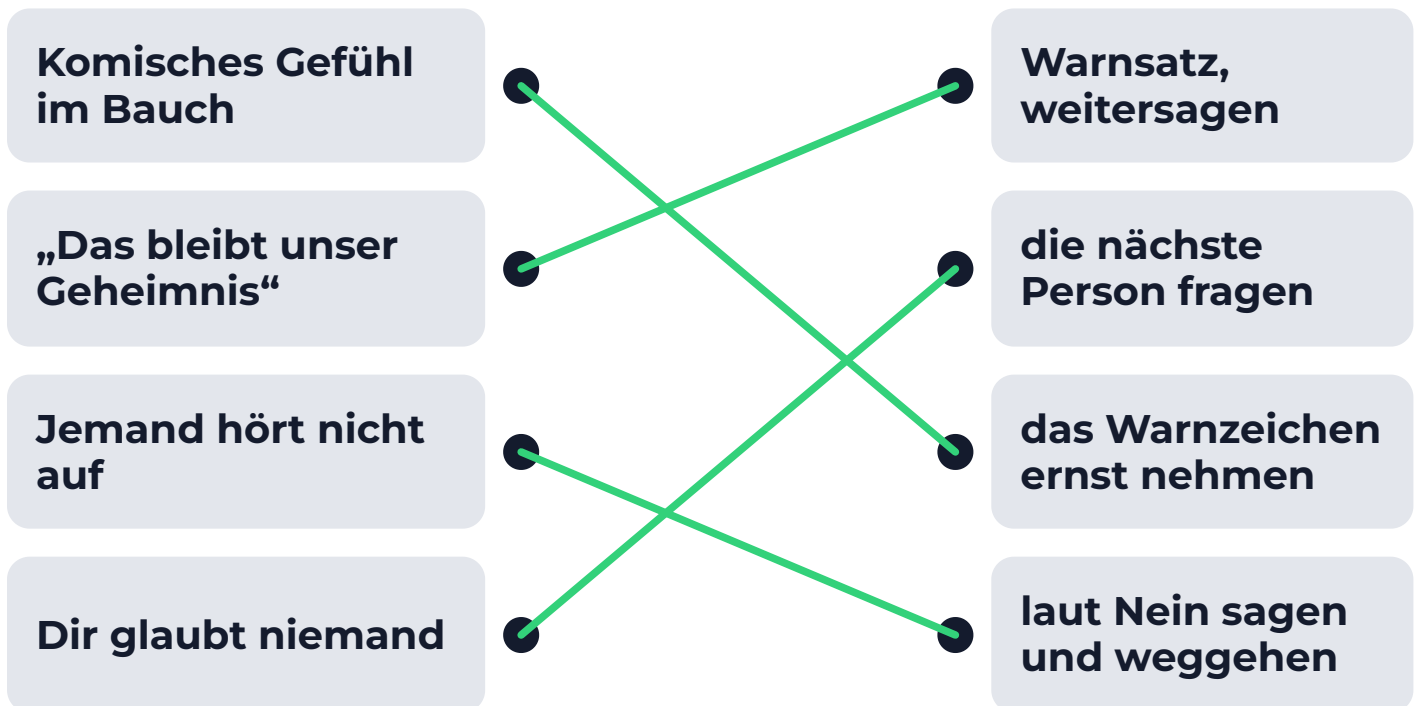
schlecht

Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

2 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Erwachsenen darf man nie widersprechen.	☐	☒
Ein Geheimnis, das dir Bauchweh macht, darfst du weitersagen.	☒	☐
Hilfe holen ist Petzen.	☐	☒
Auch Menschen, die du kennst und magst, können deine Grenze überschreiten.	☒	☐
Du darfst Nein sagen, auch wenn jemand nur ein Küsschen möchte.	☒	☐
Wenn dir niemand glaubt, hörst du am besten auf zu erzählen.	☐	☒

3 Was kannst du tun? Verbinde.



Was tue ich, wenn mir jemand zu nahe kommt?

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Ein Erwachsener sagt zu dir: „Das bleibt unser Geheimnis.“ Was ist das?

☒ **Ein Warnsatz – so ein Geheimnis darfst du immer weitersagen.**

Ein Geheimnis, das Bauchweh macht, ist ein schlechtes – ein Versprechen darüber gilt nicht.

Mila erzählt ihrer Lehrerin, dass ihr ein Erwachsener zu nahe gekommen ist. Ist das Petzen?

☒ **Nein – Hilfe holen schützt sie, Petzen will jemandem schaden.**

Wer Hilfe holt, schützt sich selbst, und das ist immer richtig.

Tim sagt: „Erwachsenen darf man nicht widersprechen.“ Was stimmt?

☒ **Auch Erwachsene dürfen deine Grenze nicht überschreiten – du darfst Nein sagen.**

Was dir zu nah ist, entscheidest du, auch bei Verwandten und bei Menschen, die du magst.

Du erzählst jemandem davon, aber dir wird nicht geglaubt. Was ist jetzt richtig?

☒ **Es der nächsten Person erzählen, bis dir jemand hilft.**

Sag es ruhig mehreren Menschen, bis dir jemand wirklich hilft.

Wer ist schuld, wenn ein Erwachsener die Grenze eines Kindes überschreitet?

☒ **Niemals das Kind – die Verantwortung trägt der Erwachsene.**

Wenn etwas passiert ist, ist niemals das Kind schuld.