Respekt ist Pflicht – Tipps für Mädchen und Jungs

Du bist einzigartig und wertvoll!

Alle Mädchen und Jungen haben das Recht auf Respekt und Schutz vor Gewalt. Du darfst bestimmen, wer dir nahe kommen darf, wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.

Dein Körper gehört dir!

Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und richtig glücklich machen. Solche Berührungen sind gut und wichtig. Es gibt aber auch Berührungen, die sich schlecht anfühlen, verwirren, Angst machen oder sogar verletzen und weh tun. Niemand hat das Recht dich so zu berühren, schon gar nicht an Brust, Po, Penis, Scheide. Niemand darf dich zu etwas überreden oder zwingen, auch dann nicht, wenn du die Person eigentlich gerne magst.

Dein Recht auf «NEIN»!

Wenn jemand Dinge von dir verlangt, die du nicht tun willst, dann darfst du – auch Erwachsenen gegenüber – NEIN sagen und dich wehren.

Manchmal ist das aber echt schwierig oder nicht möglich. Viele Kinder und Jugendliche geben sich dann selber die Schuld, weil sie meinen, sie hätten sich wehren müssen.

Grenzen erkennen, Grenzen achten!

Nicht okay sind verletzende Sprüche, Betatschen, zu Sex überreden oder zwingen. Entscheide dich selber für Fairness und Respekt. Verhalte dich so, wie du auch selber behandelt werden möchtest. Klar ist: Es ist immer die Person verantwortlich, die jemandem Gewalt antut.

Vertraue deinen Gefühlen!

Es gibt angenehme und unangenehme Gefühle. Alle Gefühle sind in Ordnung und wichtig. Gerade auch komische Gefühle zeigen dir, dass etwas nicht stimmt. Es ist gut, wenn du darüber sprichst, auch wenn das manchmal gar nicht so einfach ist.

Gute und schlechte Geheimnisse!

Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind. Schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer und unheimlich an. Schlechte Geheimnisse darfst du weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun. Das ist mutig!

Sprich darüber und hol dir Hilfe!

Wenn dich ein schlechtes Geheimnis belastet oder du etwas Unangenehmes erlebt hast, sprich mit einer Person, der du vertraust. Hör nicht auf zu erzählen, bis dich jemand ernst nimmt und dir hilft. Unterstütze auch andere Mädchen und Jungen und holt euch gemeinsam Hilfe. Wir hören dir zu und suchen mit dir nach Lösungen.
Ruf uns an oder schreib uns per Messenger, jederzeit:

Kinderschutzzentrum
Kinder- und Jugendnotruf (KJN)

Weitere Tipps und Infos findest du unter:
www.kjn.ch

Kinderschutz Zentrum