

Mr

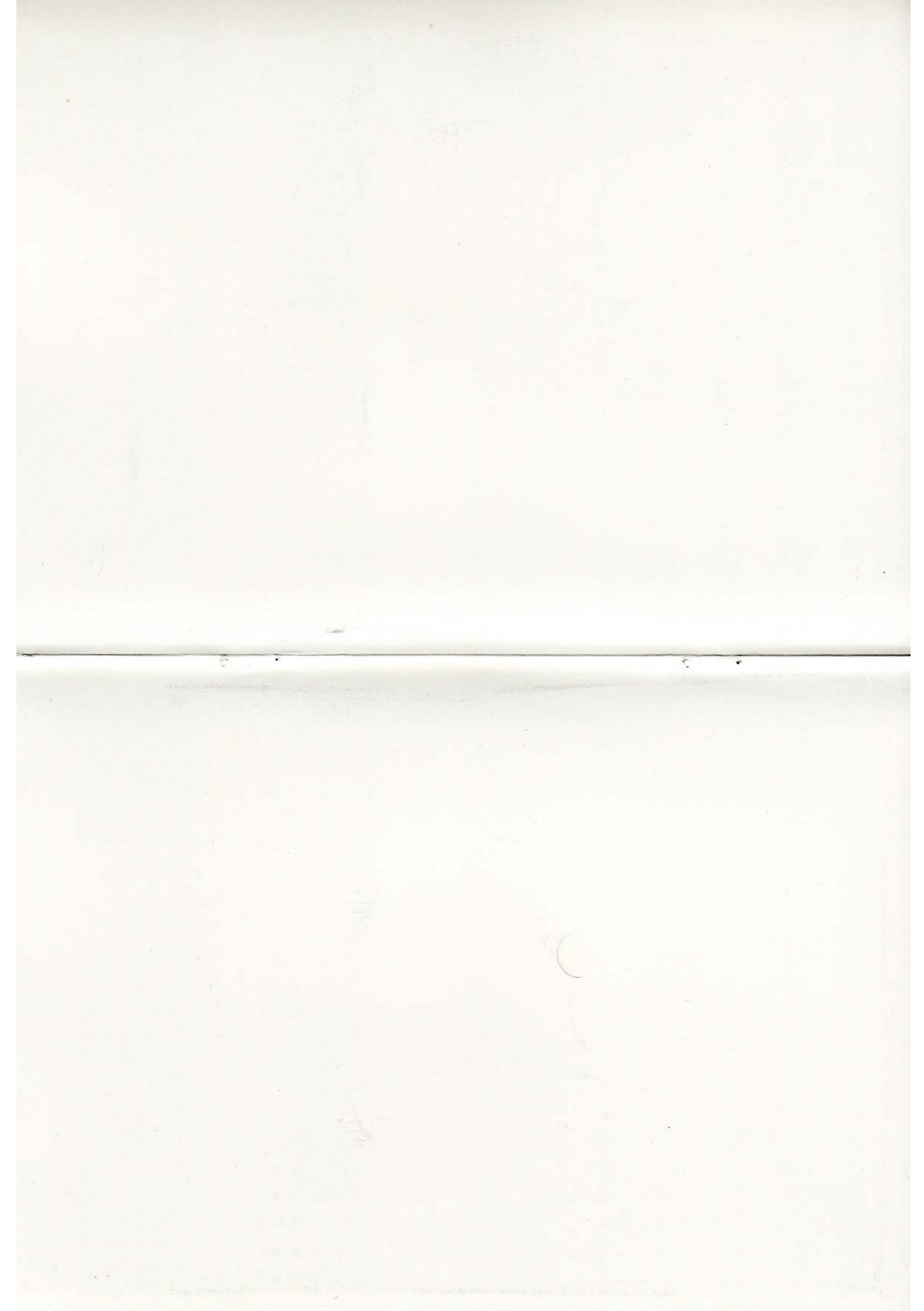


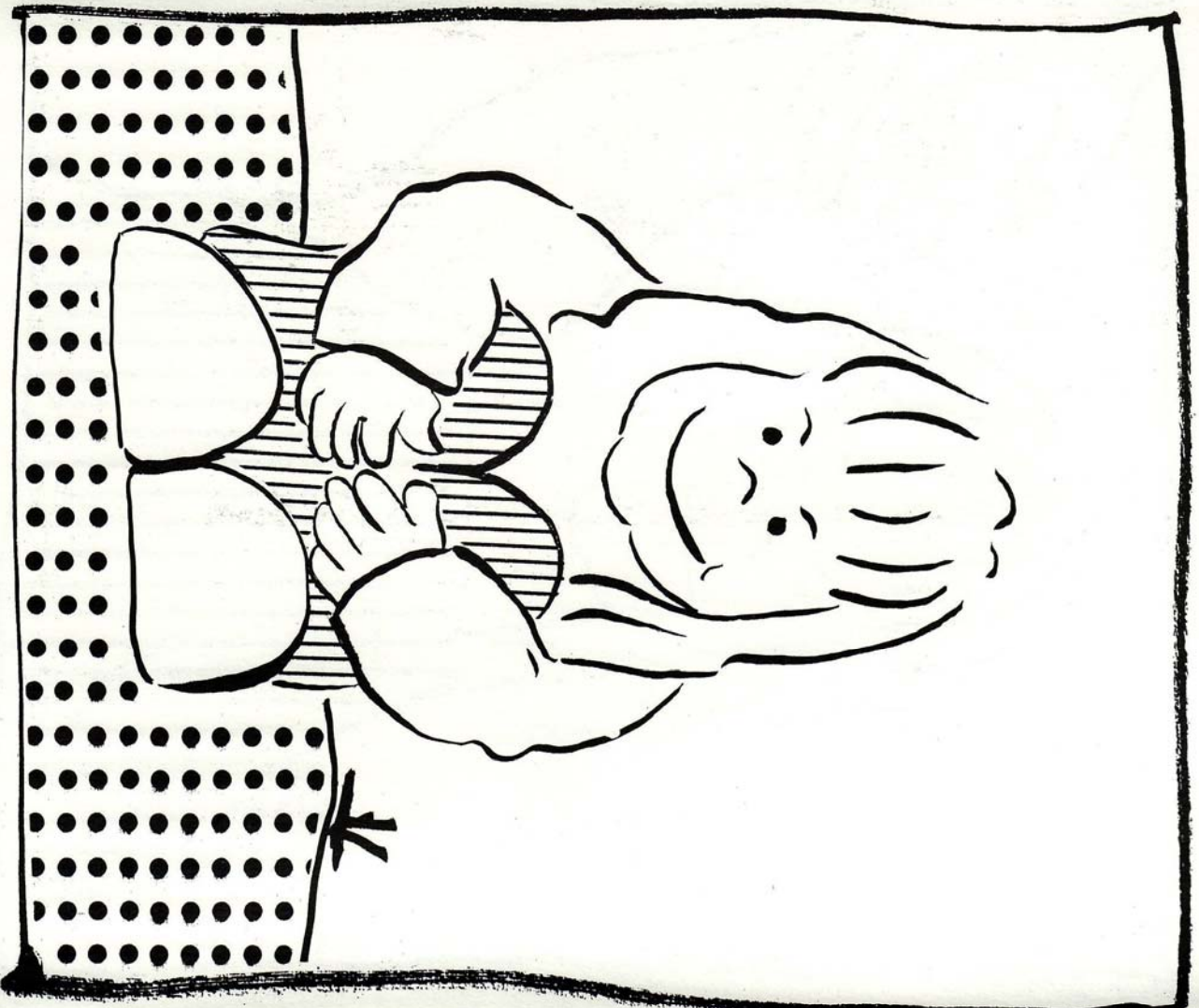
Mein Körper
gehört mir

K

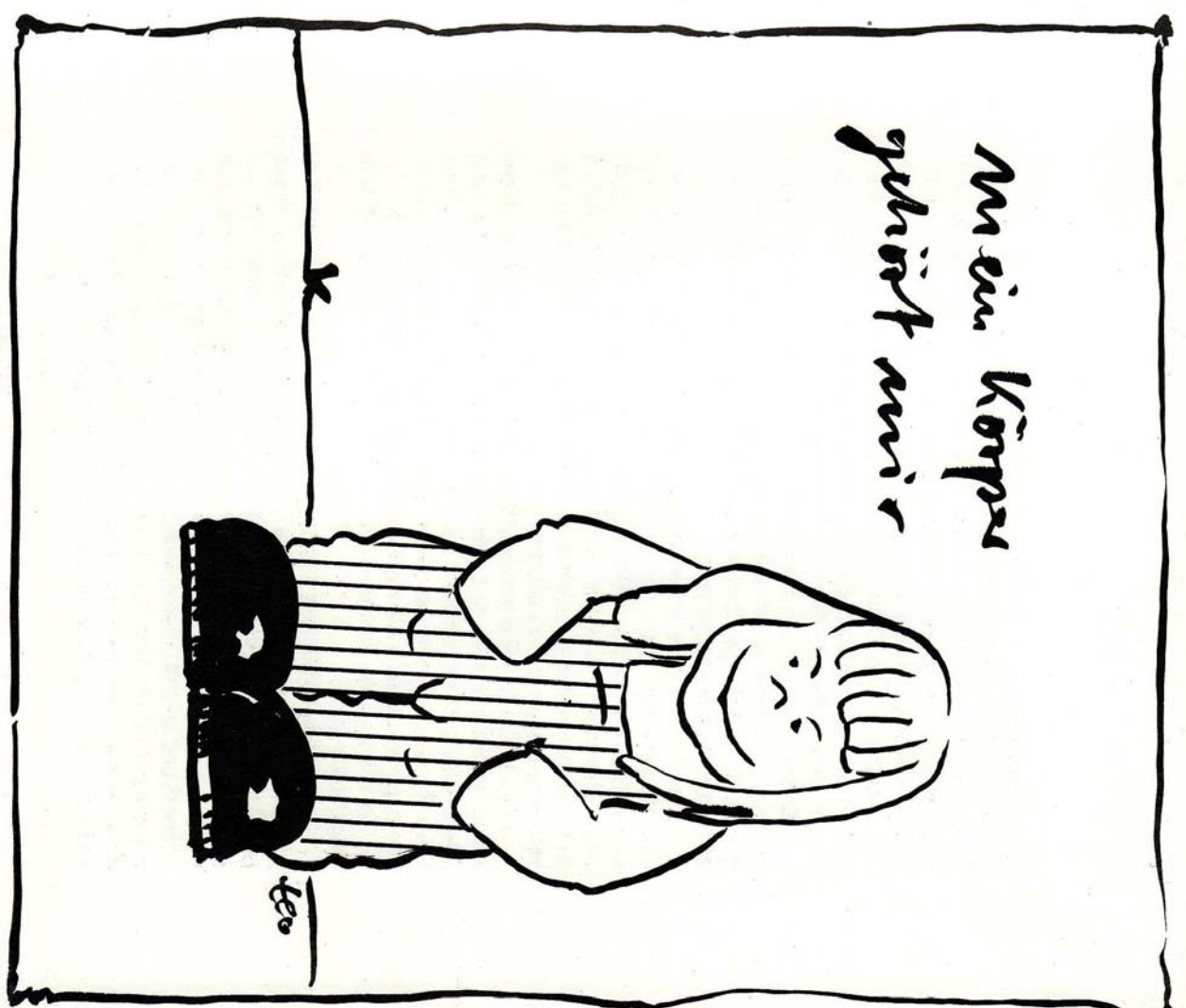
See

Ein Kinderbuch der Profamilia





Denk daran...
Dein Körper gehört nur dir.
Er ist etwas ganz Besonderes.



Mein Körper
gehört mir

ein kinder buch
Pro Familia Darmstadt

Liebe Erwachsene!

Sexueller Mißbrauch gegenüber Kindern ist ein Tabuthema. Von den Erwachsenen hörten wir selbst meist nur Warnungen vor geheimnisumwitterten „fremden Männern“. Teilweise geben wir diese Bilder auch an unsere Kinder weiter. Sie sind jedoch nicht geeignet, um Kindern Hilfe und Schutz zu bieten. Dabei wird auch übersehen, daß sexuelle Übergriffe meist im Nahbereich der Kinder stattfinden (durch Familienangehörige, Verwandte oder Freunde der Familie).

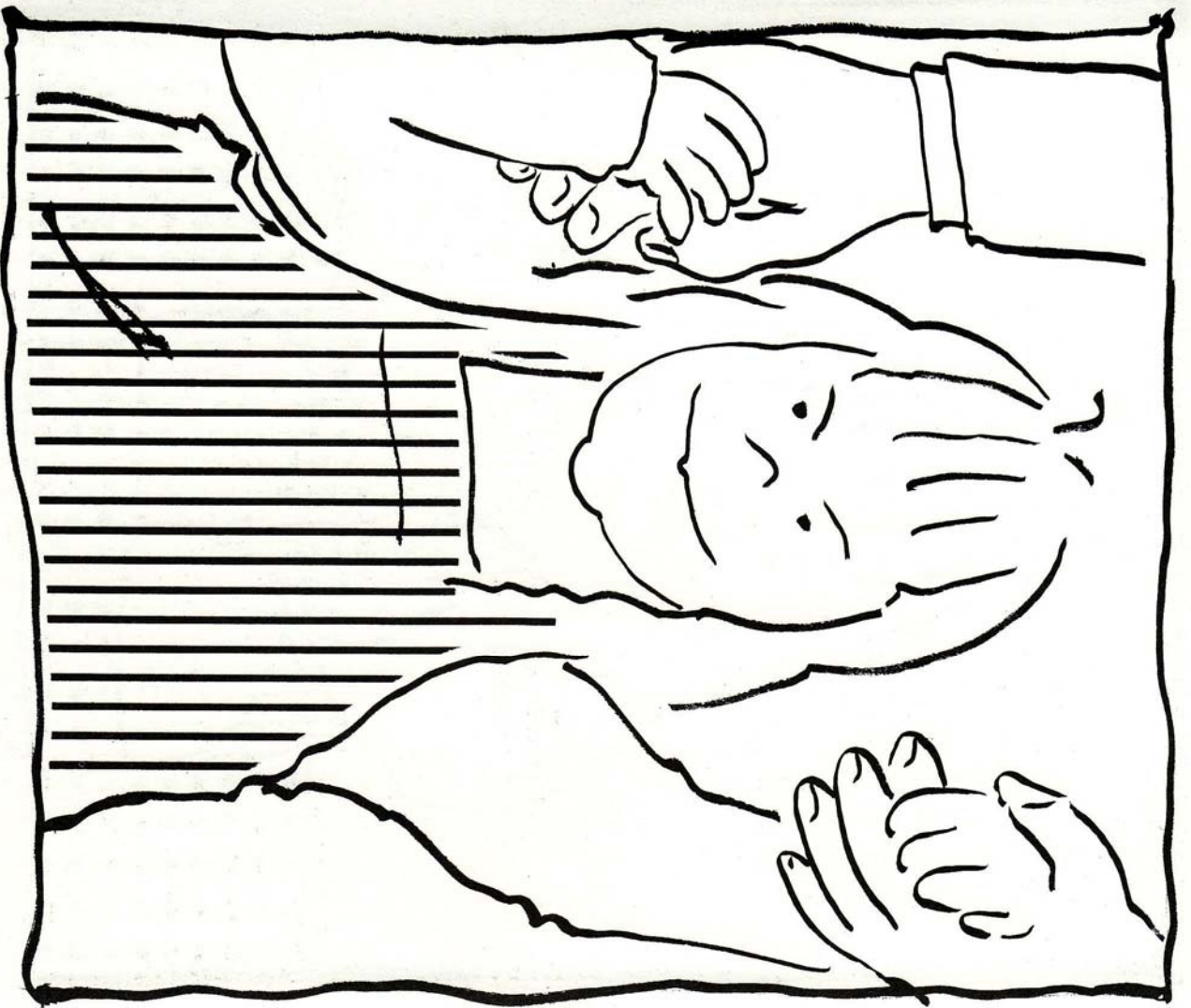
Mit dem vorliegenden Buch wollen wir Ihnen eine Unterstützung geben, um mit den Kindern über sexuelle Übergriffe zu reden. Sie finden hier keine Darstellungen über sexuellen Mißbrauch, sondern es werden Alltagssituationen beschrieben.

Zuerst ist für unsere Kinder wichtig zu lernen, sich *ihrer Gefühle und ihres Körperbewußter* zu werden, zu beachten was sie *mögen* und was sie *nicht mögen*. Der zweite Schritt ist, daß wir die Kinder ermutigen, ihre Wahrnehmungen, Wünsche und Gefühle auszudrücken. Sie sollen lernen, anderen Menschen ein klares „Nein, das will ich nicht“ entgegenzusetzen zu können und zu dürfen.

Für uns Erwachsene bedeutet das, die Gefühle und Wünsche der Kinder wahrzunehmen, anzuerkennen und deren Bedürfnisse nach Grenzsetzung zu akzeptieren. Darüber hinaus können und müssen wir Erwachsene die Kinder bei ihrem „Nein-Sagen“ unterstützen und zu ihrem Schutz selbst in die Konfrontation mit Erwachsenen gehen.

Bei uns liegt die Verantwortung, daß die Grenzsetzung der Kinder eingehalten wird.

Im folgenden wollen wir Ihnen einige Anregungen für ein Gespräch mit den Kindern geben. Lesen Sie das Buch mit den Kindern durch und beschäftigen Sie sich gemeinsam damit. Tauschen Sie mit den Kindern aus, welche Gefühle und Gedanken Sie zu verschiedenen Formen von Berührung haben. Versuchen Sie sich an Ihre eigene Kindheit zu erinnern und an Ihre unterschiedlichen Gefühle, wenn Sie Ihren Körper mit jemand teilen. Machen Sie dem Kind deutlich, daß es zu Ihnen kommen kann, wenn es Dinge erlebt hat, die es beunruhigen und wenn es in einer Weise berührt wurde, die ihm nicht gefallen hat.



Es kann vorkommen, daß man nicht auf dich hört, wenn du „NEIN“ sagst. Dann such dir eine Person der du vertraust, die dir hilft und dich beim „NEIN-SAGEN“ unterstützt.



Aber wenn ich mich dabei nicht wohl fühle, dann lasse ich mich nicht berühren. Ich sage „NEIN!“ Ich alleine habe das Recht, über meinen Körper zu bestimmen. Und - du - auch!

Vermitteln Sie Ihrem Kind:

- Deine Gefühle sind wichtig und du kannst ihnen vertrauen. Erzähle, wenn du ängstlich, traurig oder fröhlich bist. (Sie können mit den Kindern Erlebnisse sammeln, die ängstlich, fröhlich oder glücklich machen.)
 - Berührungen sind für alle Menschen wichtig. Es gibt Berührungen die gut tun, die angenehm, liebevoll und zärtlich sind. Diese Gefühle können auch als *Ja-Gefühle* bezeichnet werden, denn deine innere Stimme sagt ja dazu.
 - Es gibt Berührungen die weh tun, die Angst machen, die unangenehm sind oder dich verletzen. Diese Berührungen sind nicht in Ordnung. Deine innere Stimme sagt nein dazu. Es sind *Nein-Gefühle*.
 - Manche Berührungen rufen weder Ja-Gefühle noch Nein-Gefühle hervor. Du fühlst dich irgendwie unwohl, komisch oder durcheinander. Du hast ganz *unsichere Gefühle*.
- Zu den oben genannten Gefühlen finden Sie in diesem Buch Beispiele. Eine gute Möglichkeit dies zu vertiefen besteht darin, die Kinder selbst Situationen finden zu lassen, die *Ja-Gefühle*, *Nein-Gefühle* oder *unsichere Gefühle* hervorrufen. Vermitteln Sie den Kindern, daß sie Ihre Erlaubnis haben, Erwachsenen gegenüber *nein* zu sagen.
- „Mein Körper gehört mir“ soll die Kinder zwei Dinge lehren: ihre Gefühle wahrzunehmen und diese direkt zu äußern, selbst Grenzen zu setzen und nein zu sagen! Fördern und unterstützen Sie diese Fähigkeiten bei Ihren Kindern, akzeptieren und schützen Sie als Erwachsene die Grenzsetzungen von Kindern. Dies ist ein wichtiger Beitrag den Sie leisten können, um Kinder vor sexuellen Übergriffen zu schützen.
- „Mein Körper gehört mir“ richtet sich an Kindergarten- und Grundschul Kinder und ist so gestaltet, daß die einzelnen Szenen ausgemalt werden können. Wir wünschen den Kindern viel Spaß dabei.

mein Körper
gehört mir

Ein Kinderbuch
1. Auflage

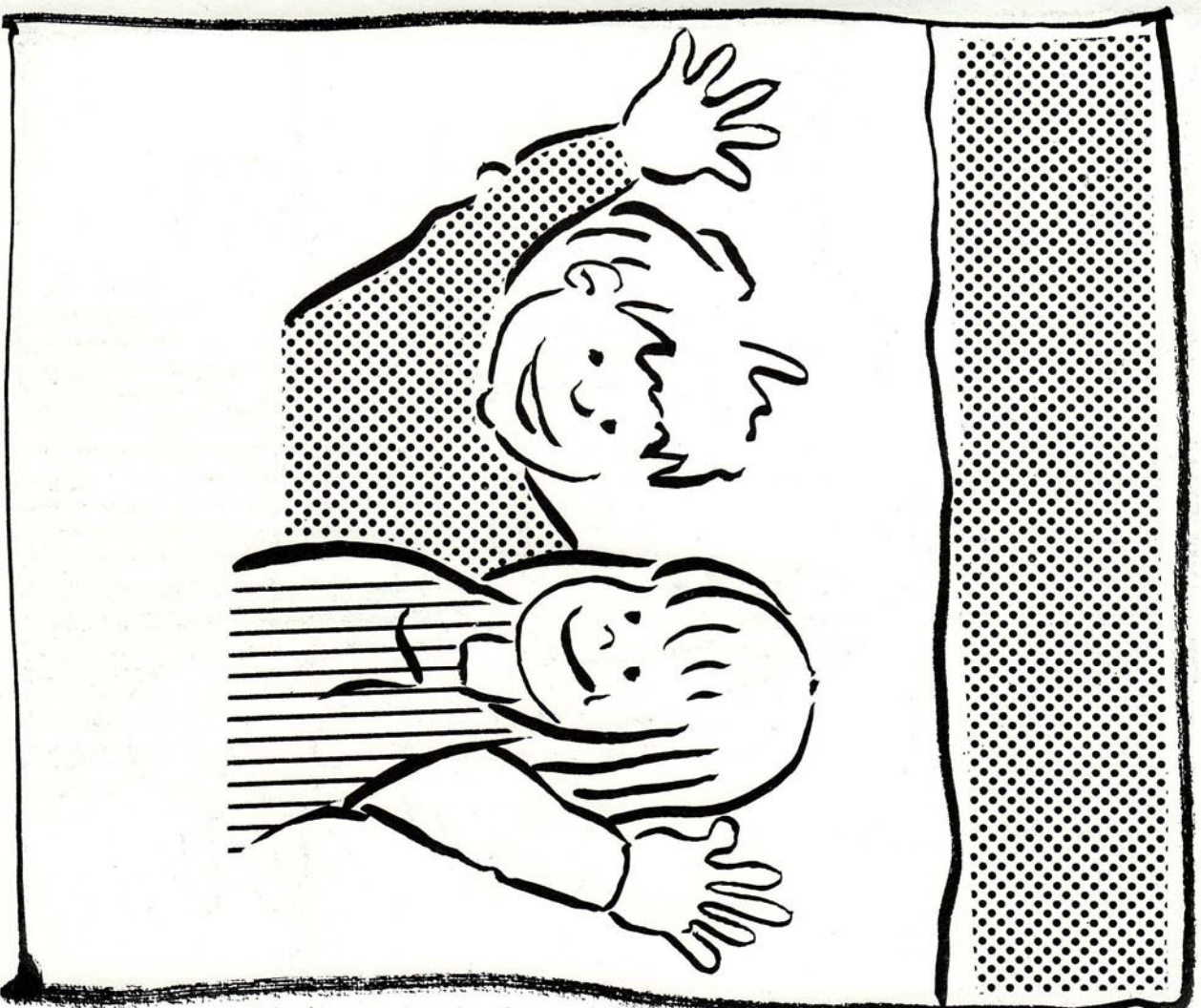
Herausgeber:
PRO FAMILIA Darmstadt

Gestaltung: Bohm und Nonnen
Illustrationen: Theo Nonnen

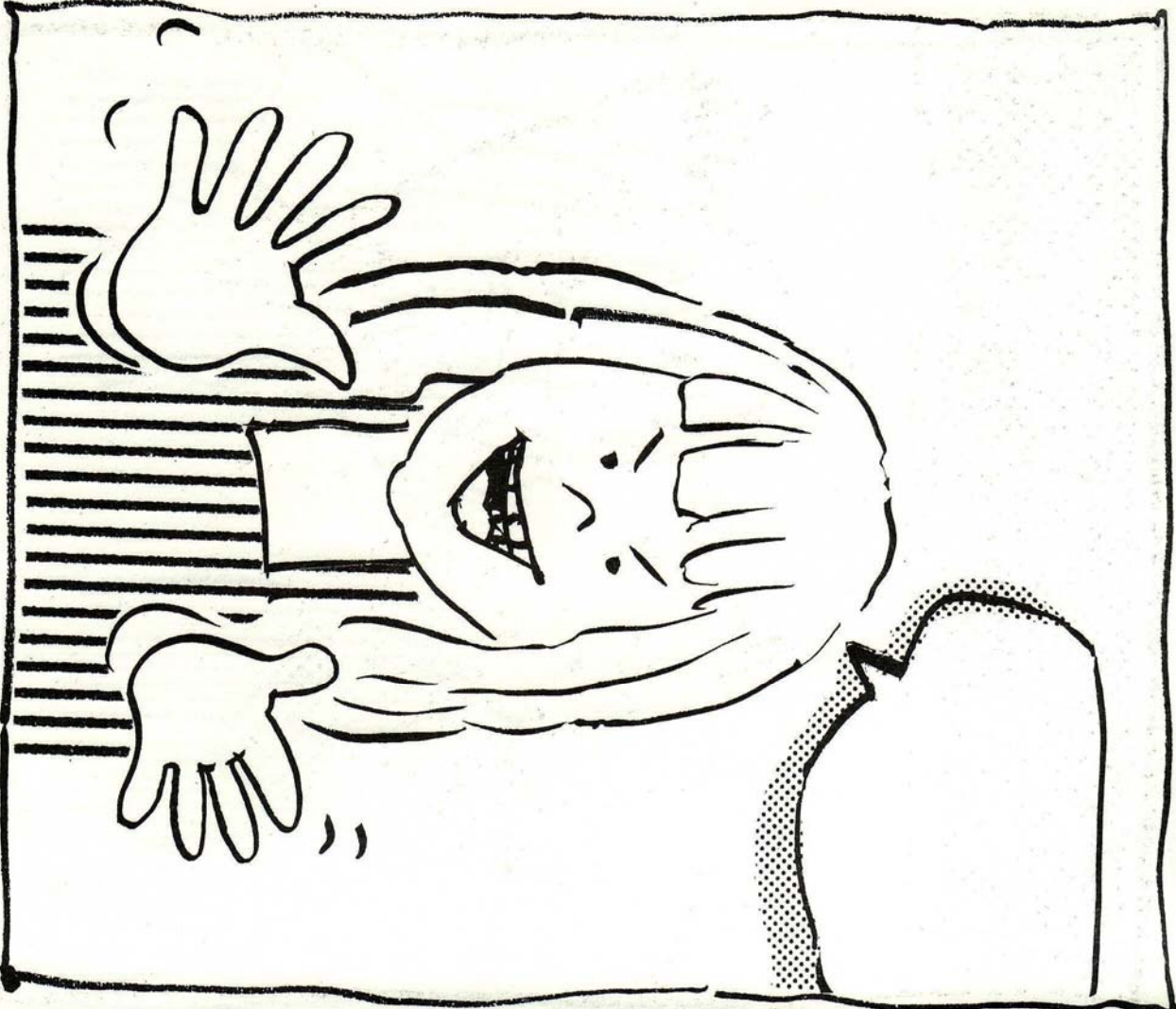
Text von Mitarbeiterinnen
der PRO FAMILIA Darmstadt:
Ursula Hagedorn, Gudrun Dittrich,
Martina Neukirch-Seibert

Copyright:
PRO FAMILIA Darmstadt
Landgraf-Georg-Str. 120
D-6100 Darmstadt
Tel. 06151/43264

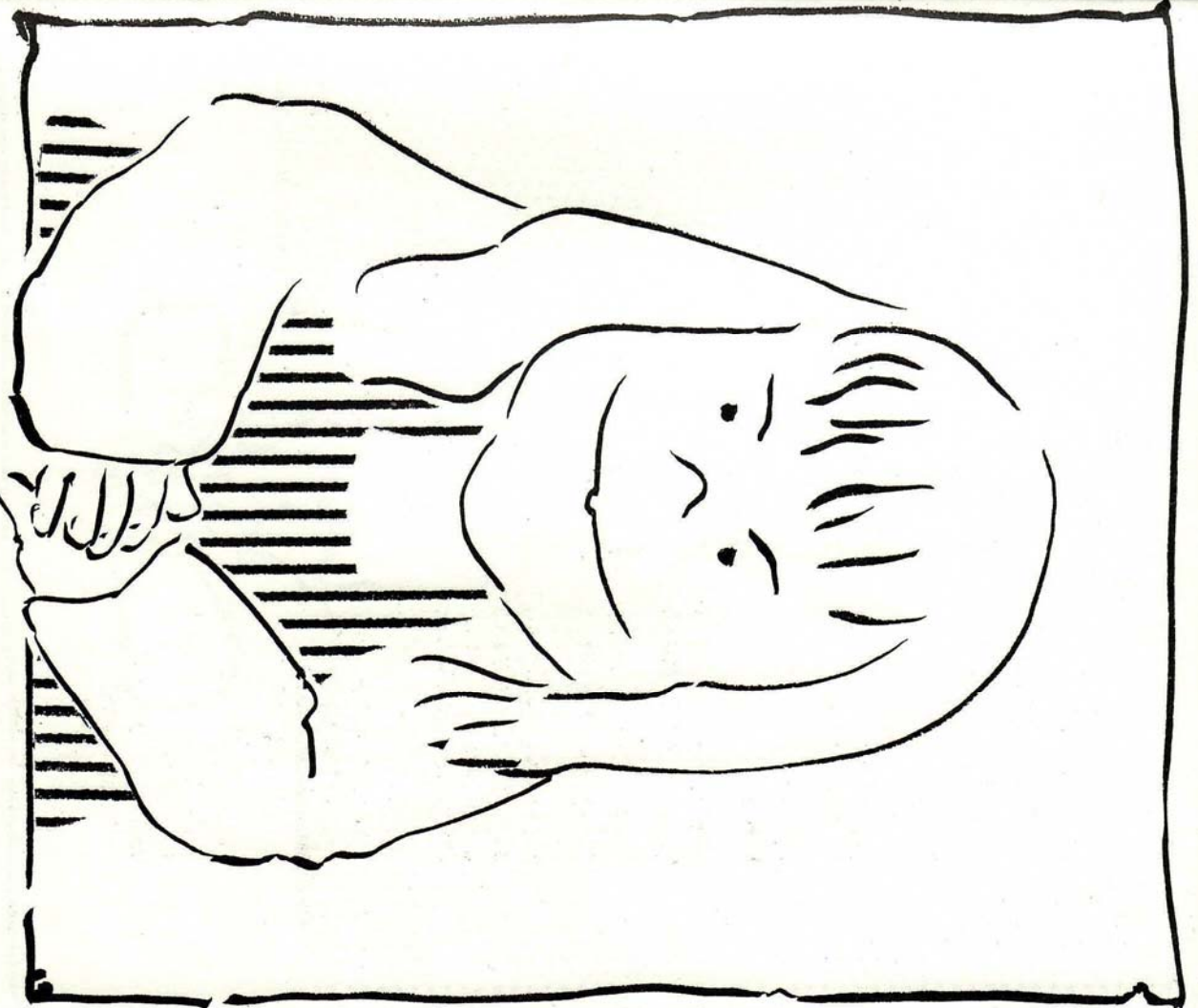
Dieses Buch können Sie
beziehen durch:
PROFAMILIA
Vertriebsgesellschaft
Gutleutstraße 139
6000 Frankfurt 1
Tel. 069/251930
Fax 069/237227



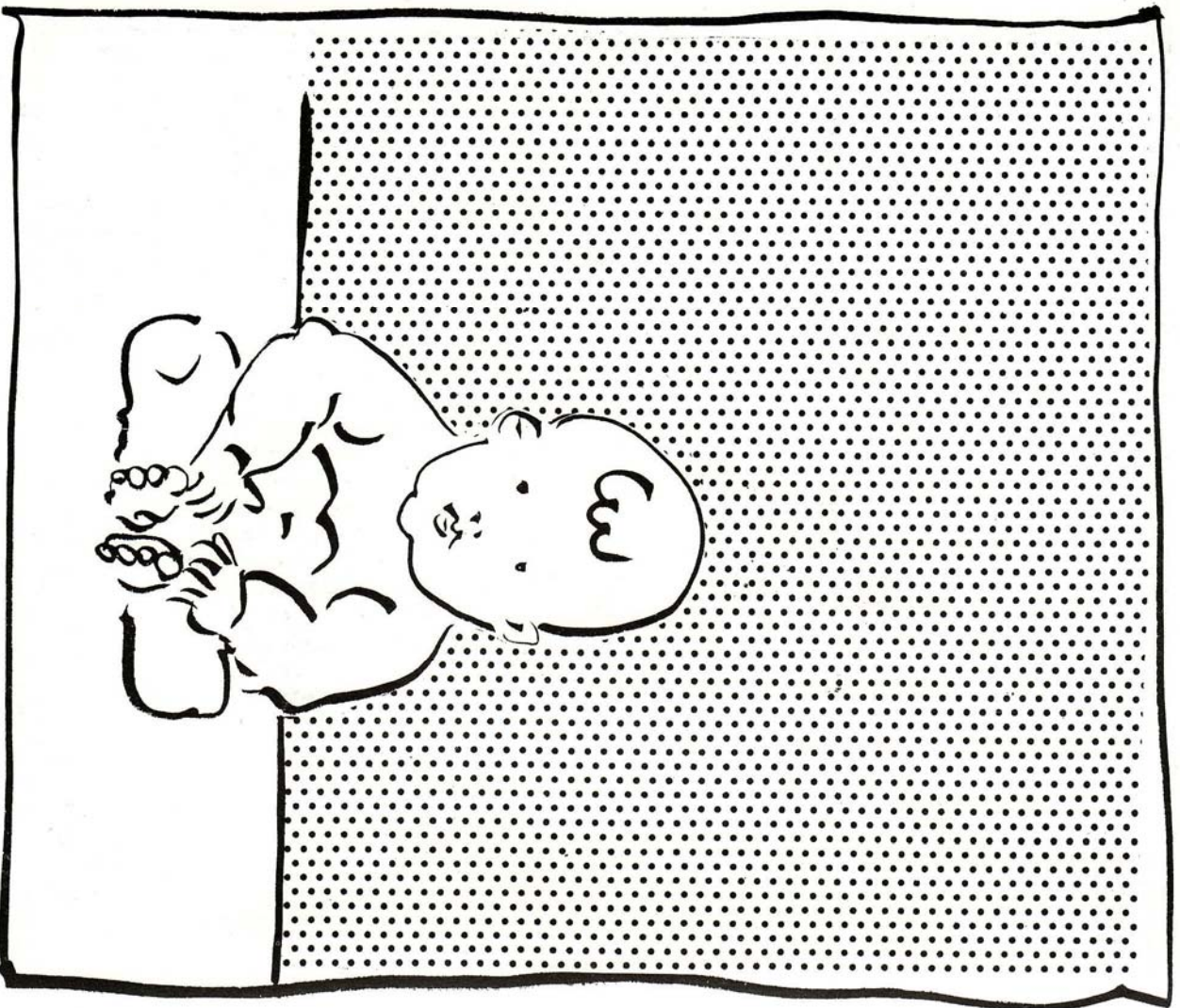
Ich finde es toll, sich zu berühren, wenn beide es wollen.
Geht es euch auch so?



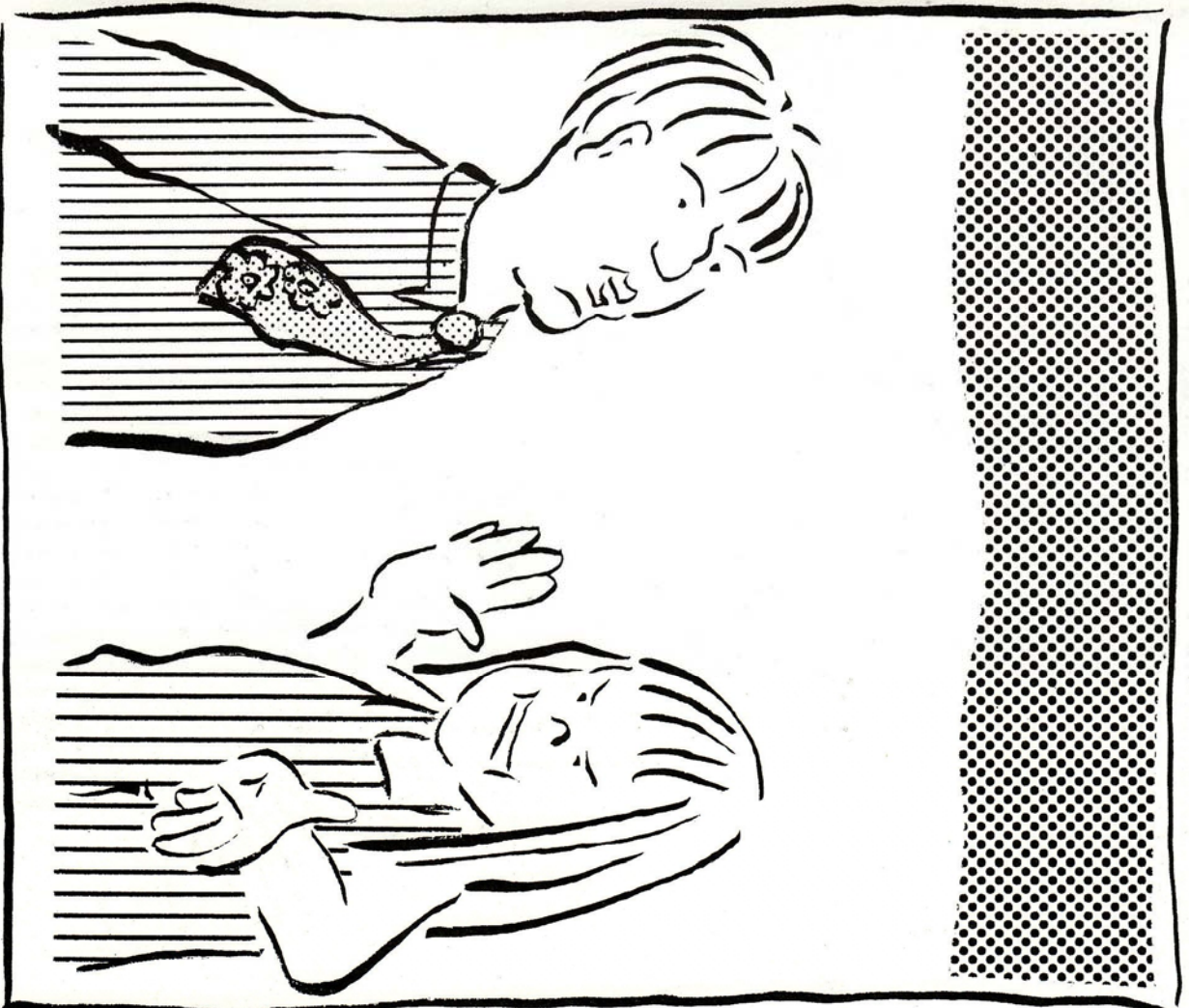
Probier **du** doch mal, laut und deutlich zu sagen: „Faß mich nicht an!
Ich will es nicht!“
und...„Nein ich mag Dich nicht anfassen! Ich will es nicht!“



Ich bin Clara und ich habe etwas ganz Besonderes. Meinen Körper!
Er gehört nur mir.



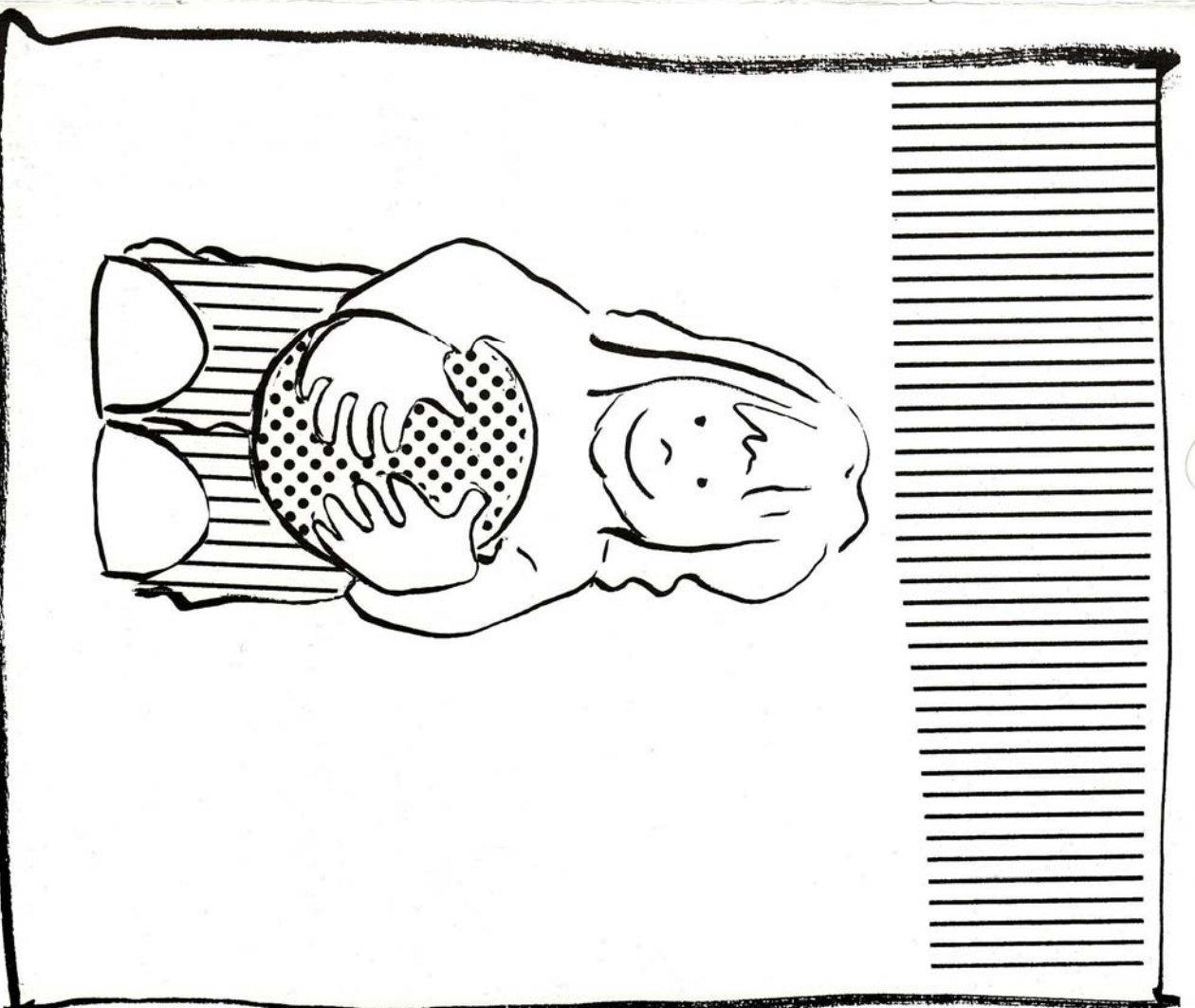
Als Baby sah mein Körper natürlich ganz anders aus.



Ich sage: „Nein, ich mag dich nicht anfassen! Ich will es nicht!“



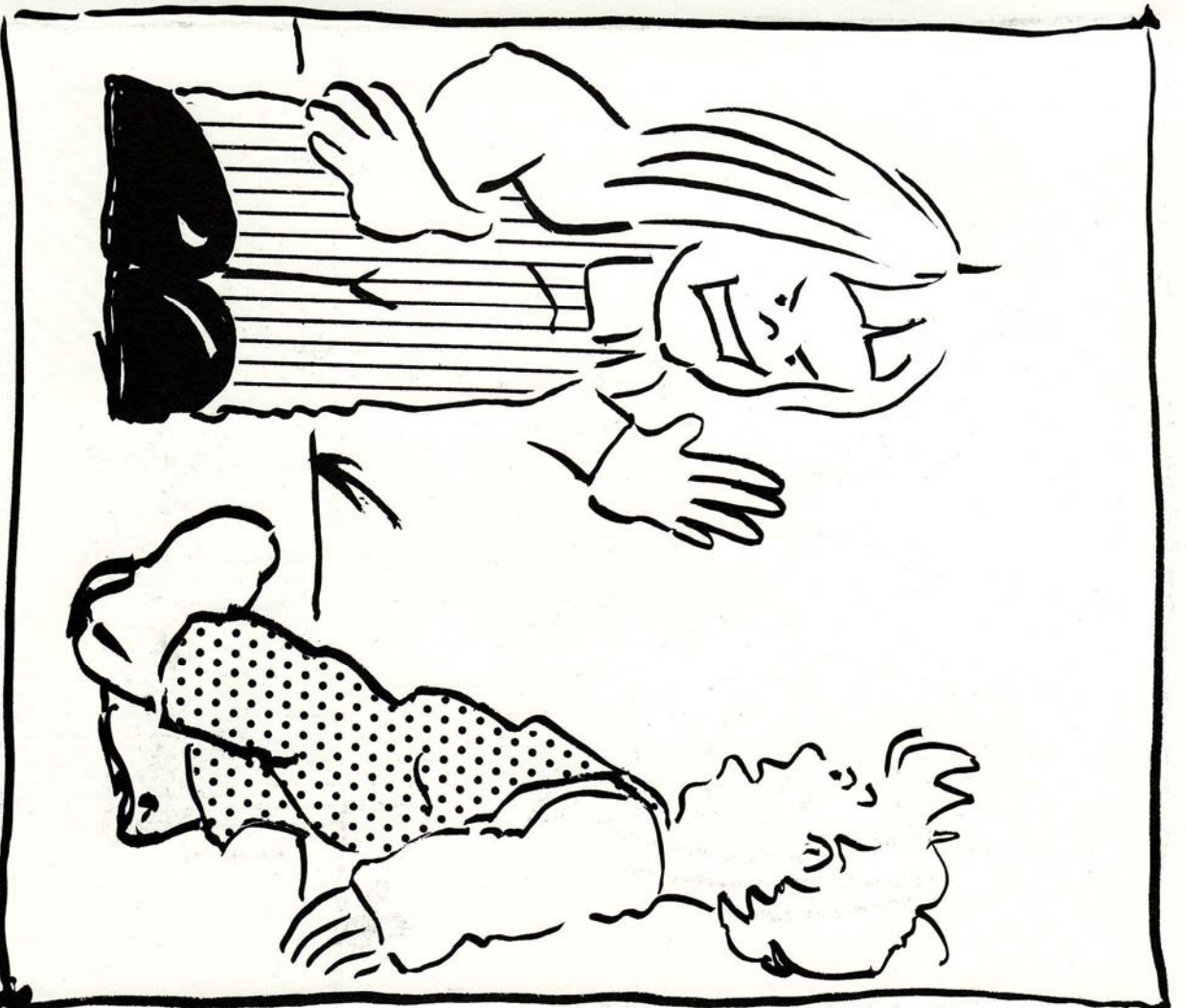
Wenn ich jemand berühren soll und ich will es nicht, dann denke ich nicht daran, dies zu tun.



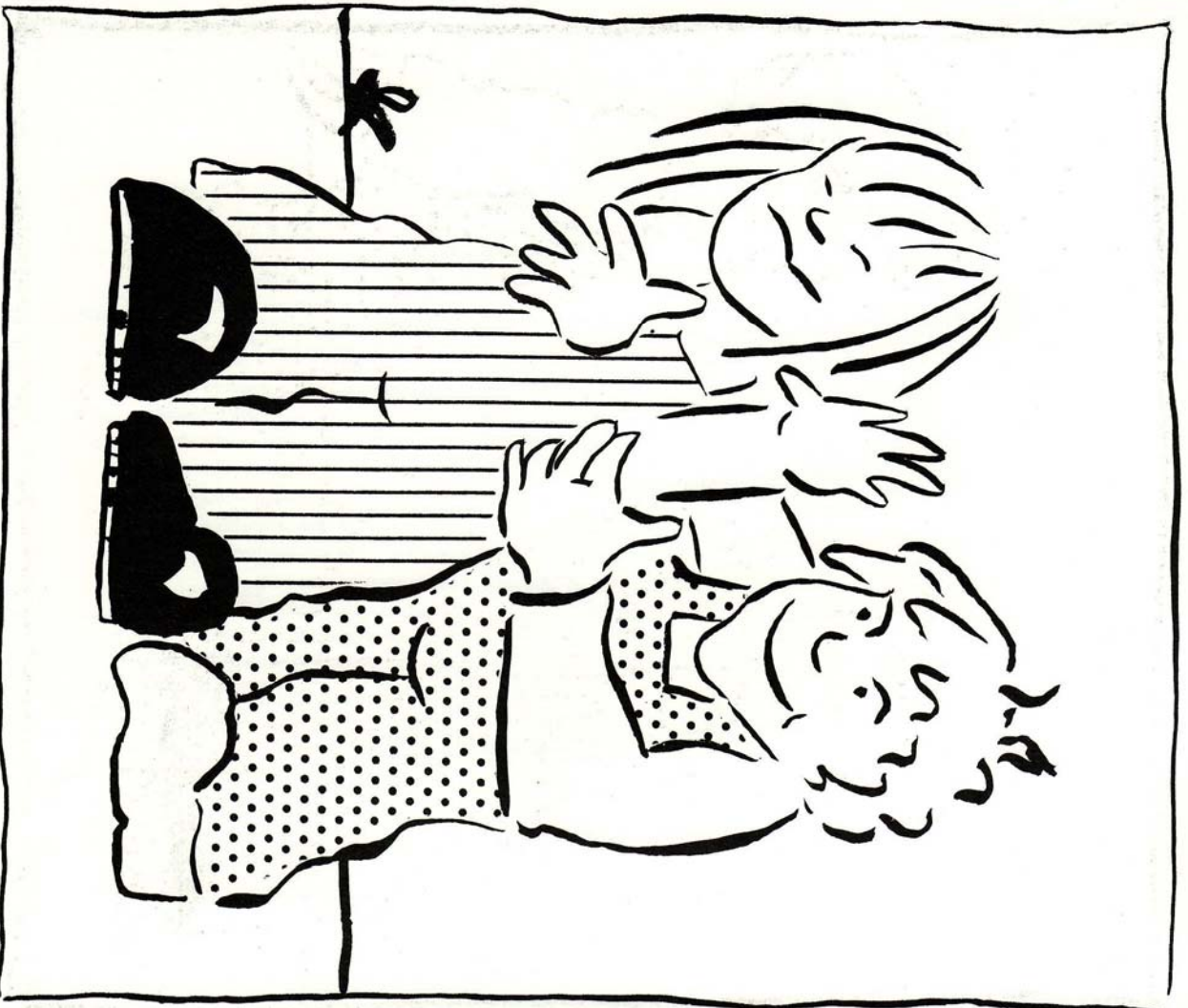
Ich wachse und wachse und mein Körper und ich verändern sich.



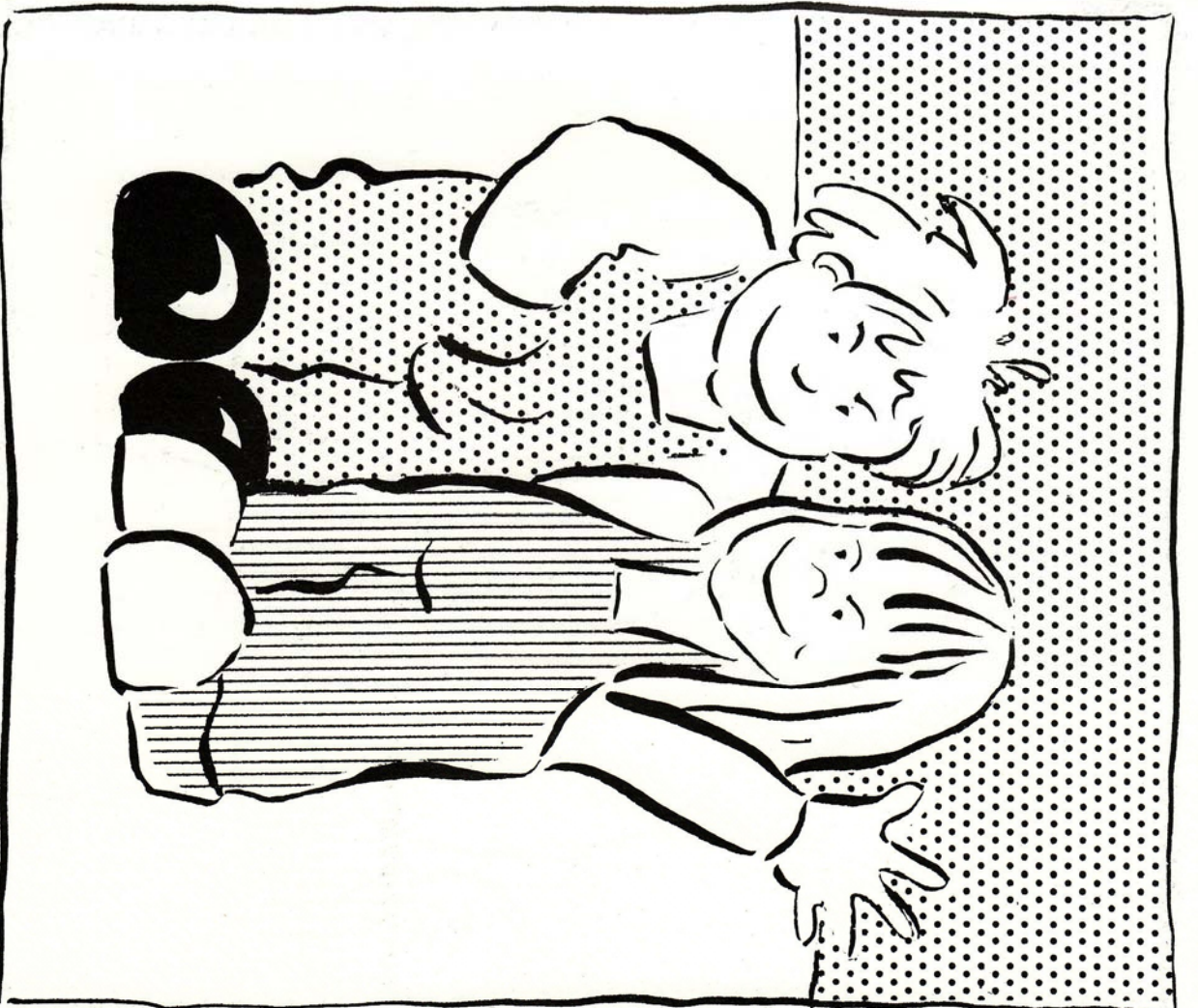
Ich bin stolz auf mich und meinen Körper.



....., dann sage ich: „Laß das. Faß mich nicht an. Ich will es nicht.“



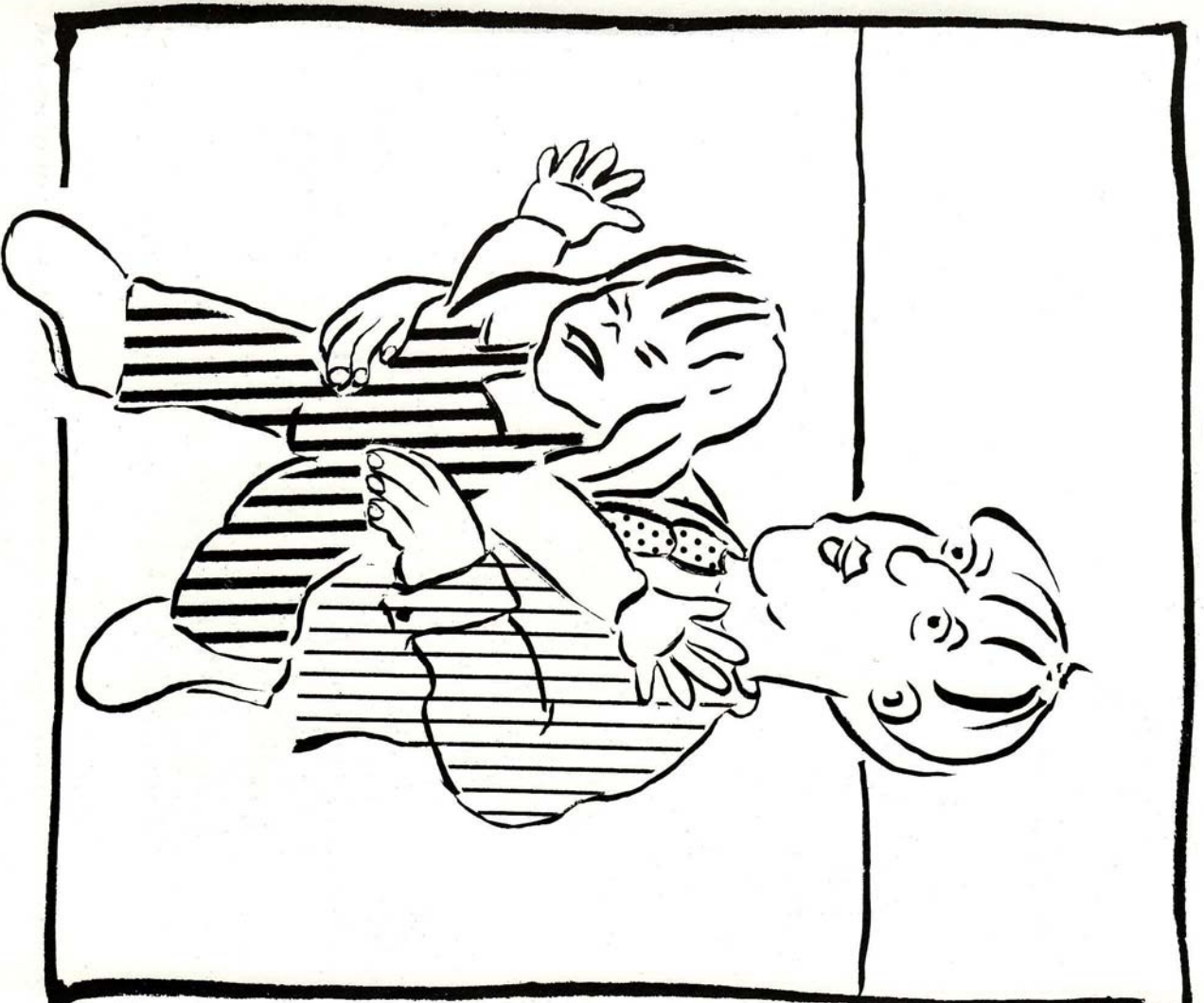
Immer wenn mich jemand an meinem Körper berührt und es mir nicht gefällt....



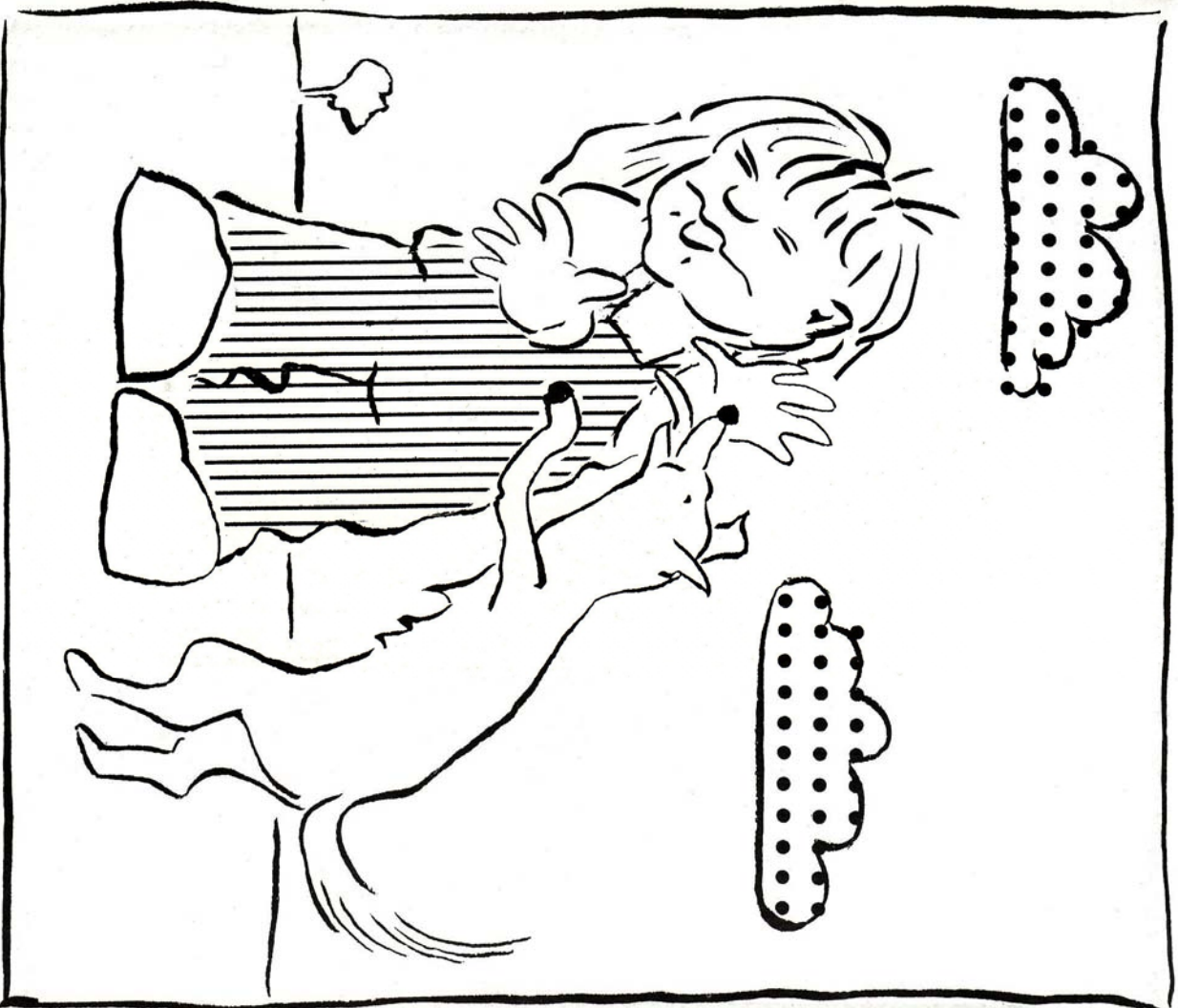
Manchmal möchte ich jemand nahe sein.
Dann berühren sich unsere Körper.



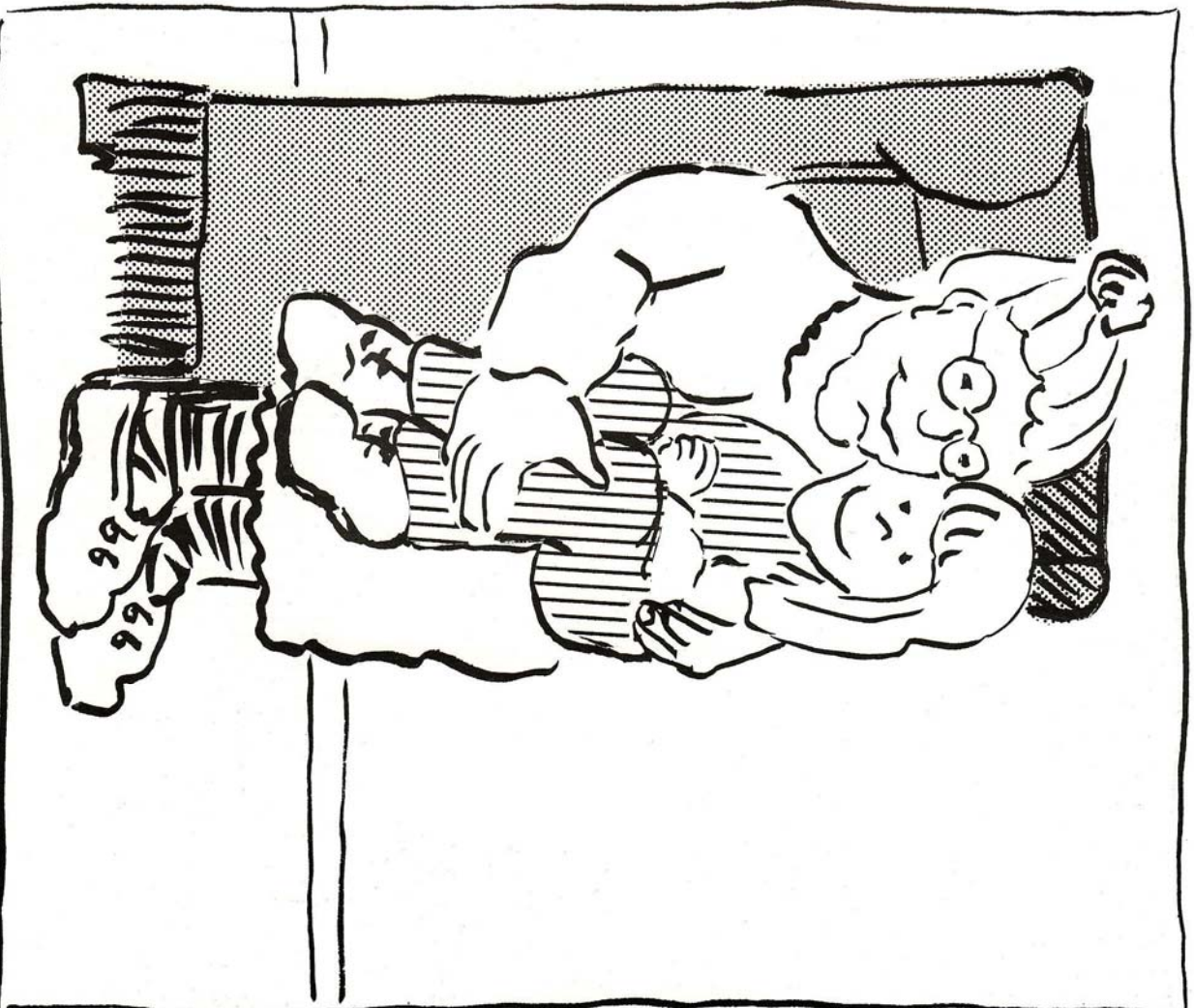
Es ist schön kuschelig, wenn Papa mich im Arm hält.



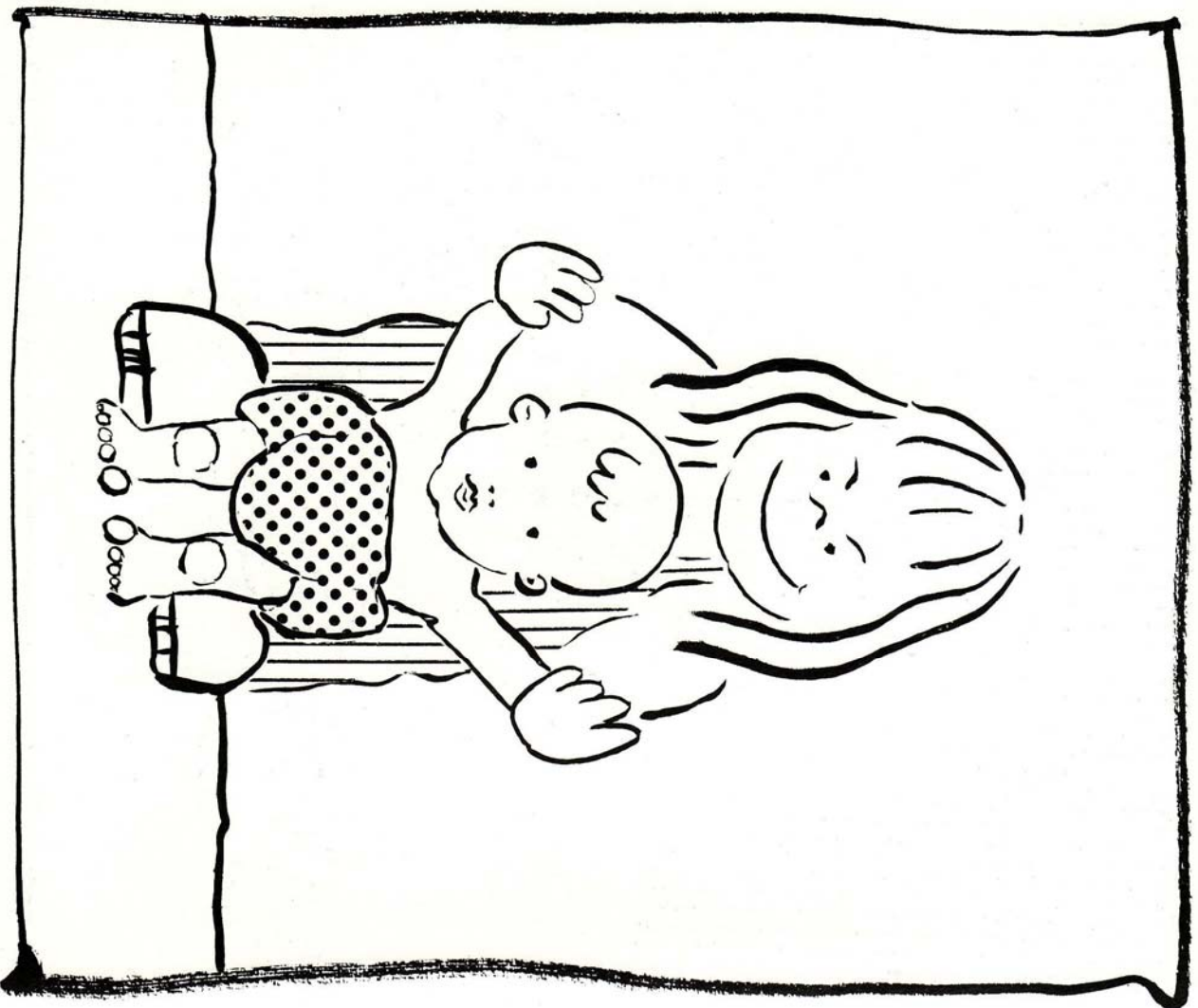
Ich fühle mich gefangen, wenn mich jemand zu fest hält.
Das will ich nicht.



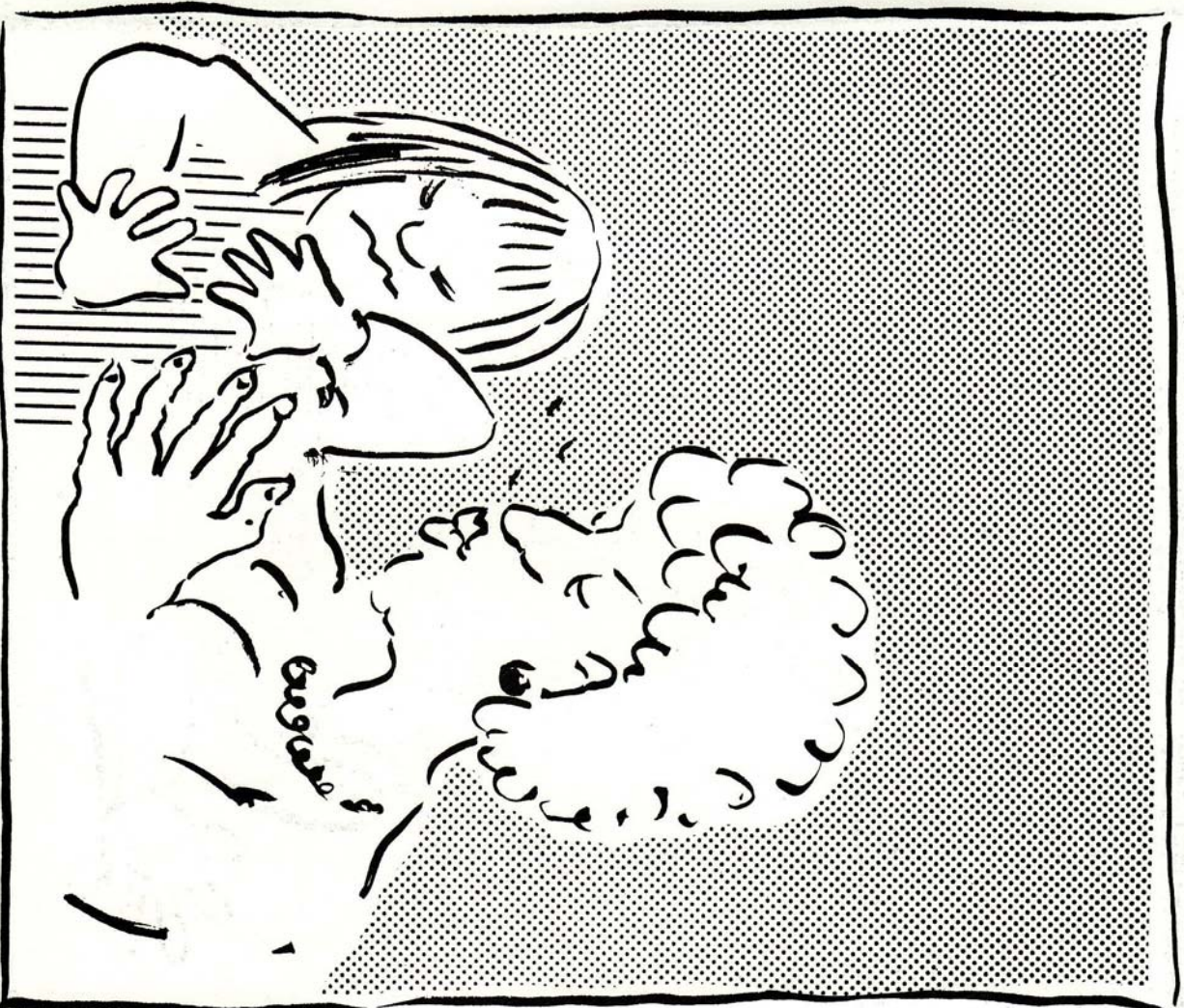
Ich mag es auch nicht, wenn ein Hund mich mit seiner nassen Zunge ableckt.



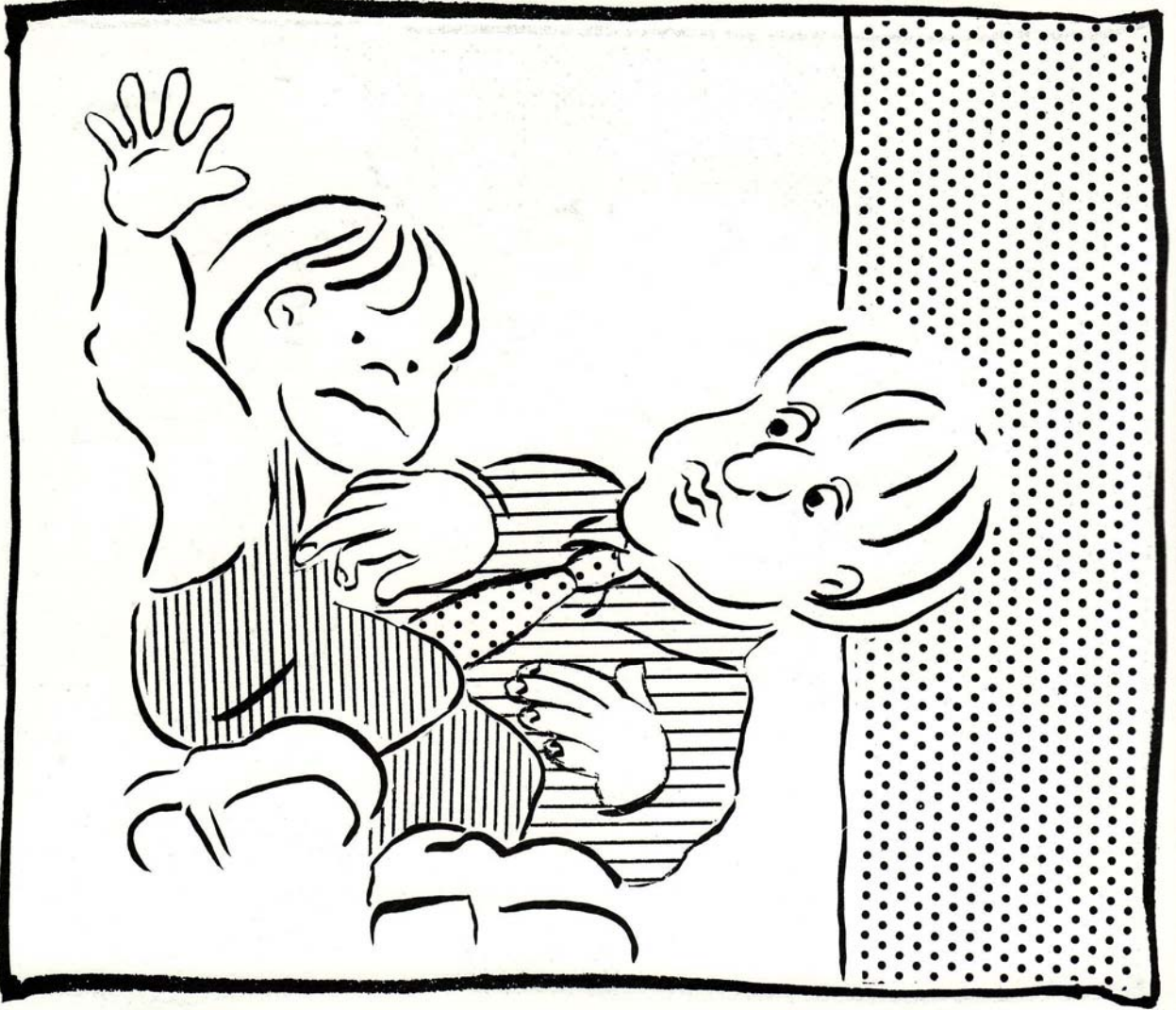
Auf dem Schoß meiner Oma ist es gemütlich. So sind wir uns ganz nahe.



Ein kleines wackeliges Baby zu halten ist gar nicht so einfach.
Wir sind uns ganz nahe, wenn ich behutsam seine Hände halte.



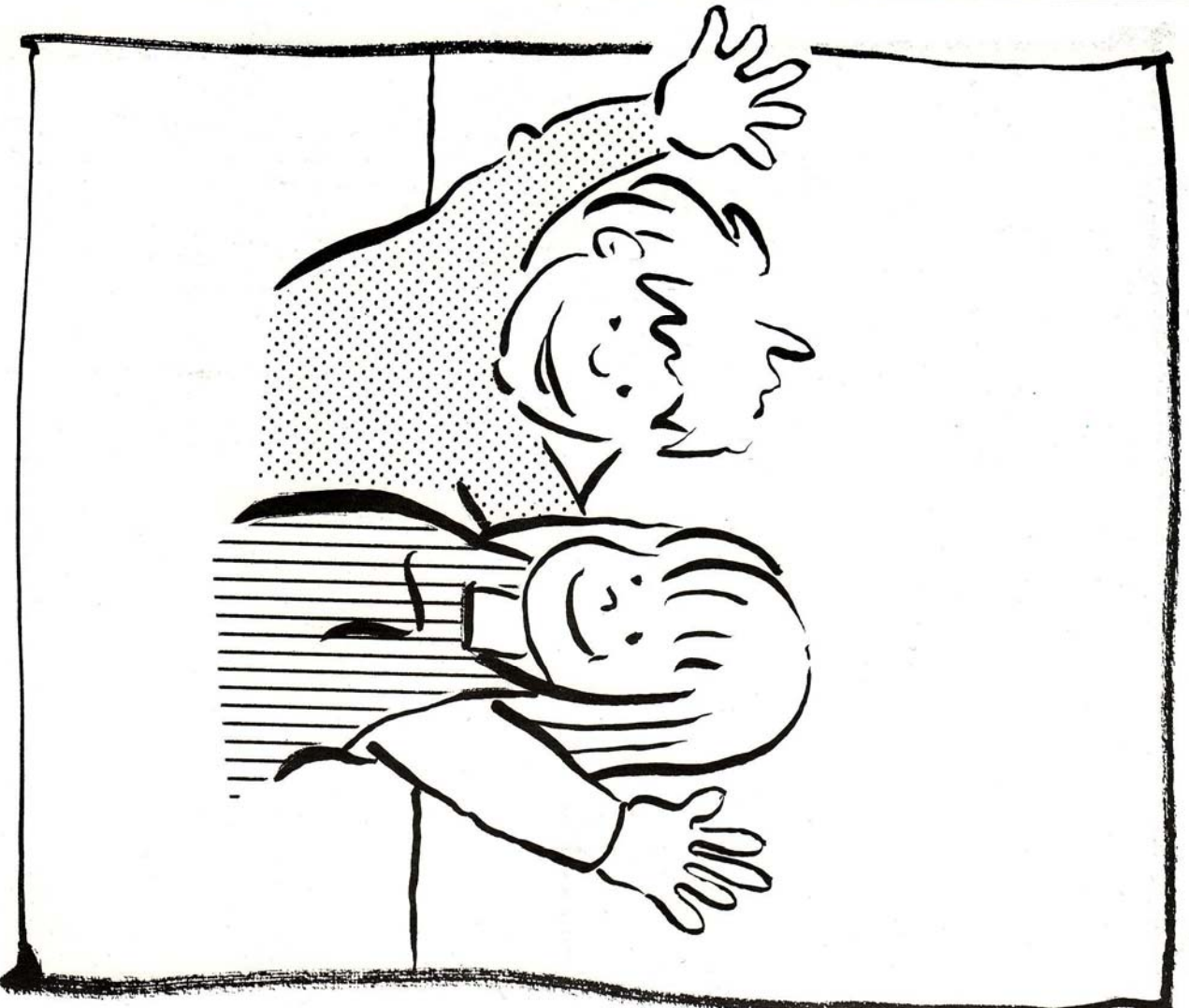
Ich finde es eklig, wenn mir jemand einen dicken fetten „Schlabberkuß“
geben möchte. Auch das will ich nicht.



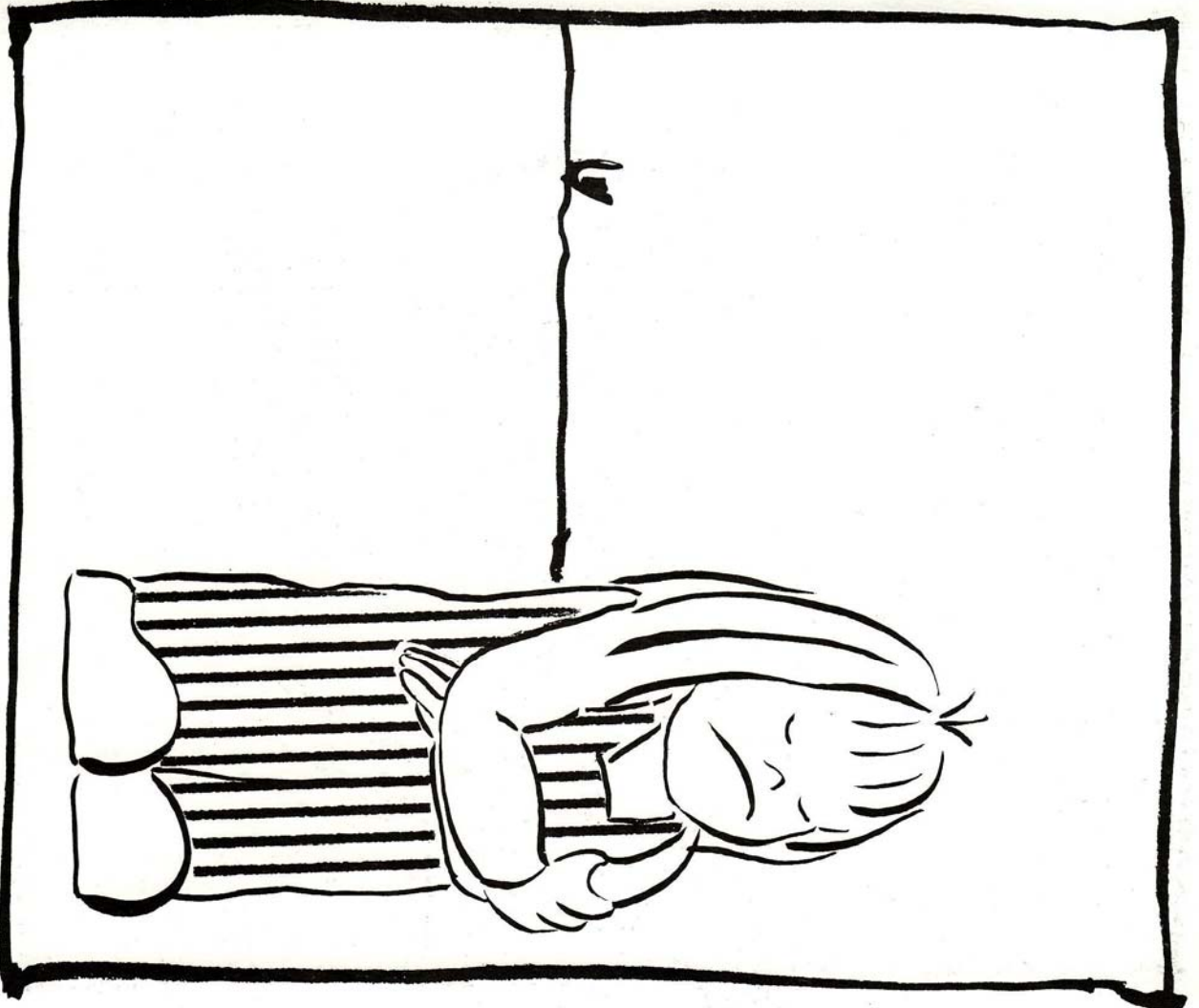
Ich finde es nicht lustig, wenn mich jemand zu doll kitzelt.
Das will ich nicht.



Beim Kitzeln mit meinem Freund berühren wir uns ganz heftig
und lachen viel dabei.



Sich berühren ist etwas ganz Besonderes.
Ich alleine bestimme darüber, ob ich berührt werden möchte.



Manchmal möchte ich nicht berührt werden.