



TRAU DICH!

Kinderrechte, Gefühle-Ampel, Geheimnis-Quiz

Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs im Unterricht
mit Materialien der „Trau dich!“ – Initiative

Entstehung und Strategie der Initiative „Trau dich!“



Entstehung der Initiative

- Ergebnisse des **Runden Tisches „Sexueller Kindesmissbrauch“**
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** entwickelt gemeinsam mit dem **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)** die Initiative
- Start der **bundesweiten Initiative „Trau dich!“** im November 2012

Strategie der BZgA

- Kooperation mit den Sozial- und Bildungsministerien der jeweiligen Bundesländer
- Kooperation mit den regionalen Fachstellen gegen sexuellen Missbrauch
- Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinder- und Jugendtelefone (KJT)
„Nummer gegen Kummer“

Ziele und Themen der Initiative „Trau dich!“



Stärkung der Kinder durch Aufklärung und Information unter Einbeziehung von Eltern und Fachkräften

- Über Rechte informieren
- Gefühle wahrnehmen
- Grenzen erkennen
- Nein sagen
- Sich Hilfe holen

Initiative richtet sich an Kinder der Klasse 3 bis 6, deren Eltern und Lehrkräfte

- Eltern und Lehrkräfte informieren
- Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden qualifizieren
- Hilfesystem bekannt machen
- Öffentlichkeit sensibilisieren

Bausteine der Initiative „Trau dich!“



- Interaktives Theaterstück „Trau dich!“
- Fortbildungsangebot für Lehrkräfte und Schulsozialarbeitende
- Informationsveranstaltungen für Eltern
- **Begleitmaterial für Kinder, Lehrkräfte** und Eltern
- **Online-Portal für Kinder** und für Erwachsene

Materialien der Initiative „Trau dich!“



Begleitmaterial

- Kinderbroschüre
- Jungen- und Mädchenbroschüre
- Methodenheft für Lehrkräfte
- Ratgeber für Eltern
- Schlüsselszenen zum Download
- Lehr - DVD (Frühjahr 2015)

Online – Portal für Kinder

- Informationen
- Verschiedene Spiele
- Beratungsstellensuche
- Ausdruck von Türklinskenschildern



Deine Rechte

Wusstest du, dass die meisten Länder der Welt Kinder und Jugendliche durch besondere Rechte schützen? Das heißt aber nicht, dass alle Menschen sich auch daran halten. Deshalb ist es hilfreich, wenn du immer darauf achtest, deine eigenen Rechte zu verteidigen. Falls du genau wissen willst, worum es sich bei deinen Kinderrechten handelt, blättere dich doch einfach durch unsere Bilderbox. Dort haben wir die wichtigsten Fakten der [Kinderrechte](#) für dich zusammengetragen.



Du darfst dich auf deine Gefühle verlassen!

Alle deine Gefühle sind wichtig und wertvoll und müssen von deinen Mitmenschen geachtet und anerkannt werden. Wenn du ein komisches Gefühl hast, dann darfst du darauf hören und es ernst nehmen. Du hast das Recht, dich wohlfühlen und dich auf deine Gefühle zu verlassen.

Kinderrechte Kinderbroschüre

TRAU DICH!



Gefühle - Ampel und Ampeltest Mädchen- und Jungenbroschüre

**TRAU
DICH!**



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 „Gefühleampel“ 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. Seit 3 Tagen sitzt Lina vergnügt in ihrem Zimmer und verbrät 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 ihre Mutter, was los ist. Lina schnauzt sie an: „Lass mich!“ Als Lina wieder in ihrem Zimmer ist, tut es ihr leid. Sie überlegt, wie sie ihre schlechte Laune vertreiben soll. Da fällt ihr ein, dass sie etwas mit Salome unternehmen könnte. Nach der langen Zeit mit sich selbst spürt Lina das Bedürfnis, ihre beste Freundin zu treffen. Lina geht zu ihrer Mama, fällt ihr um den Hals und entschuldigt sich. Dann ruft sie Salome an. Die schlechte Laune ist verschwunden. Lina hat entdeckt, welches Bedürfnis sich hinter ihrer schlechten Laune versteckt hatte. Sie strahlt und ist wieder richtig gut drauf.

Wie vertreibst du deine schlechte Laune?

Ich ...

Je mehr du selbst die Verantwortung für deine Gefühle und Stimmungen übernimmst 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.



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 erwirkt. 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.

Gefühle - Ampel und Ampeltest Online - Portal

**TRAU
DICH!**

Der Ampeltest



Deine **Gefühle** funktionieren wie eine Ampel. Du bekommst grünes Licht, wenn du ein JA in dir spürst. Du fühlst dich wohl. Die innere „Gefühleampel“ 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.

Im folgenden kannst Du lesen, was Lina im Bus erlebt. Wie fühlt sie sich wohl dabei?

 **Mache hier den Ampeltest!**

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.



Gute Geheimnisse – schlechte Geheimnisse

TRAU DICH!



4 DU KANNST GUTE GEHEIMNISSE FÜR DICH BEHALTEN!

Wenn du mit deinen Freundinnen und Freunden zusammen bist, teilt ihr viele tolle Geheimnisse miteinander. Ihr schmiedet Pläne, bildet Geheimbanden und habt vielleicht sogar ein Geheimversteck.

Geheimnisse miteinander zu teilen gibt euch das Gefühl, zusammenzugehören. Dieses Gefühl verbindet euch. Das macht Freude. Deine innere „Gefühleampel“ gibt dir grünes Licht!

Freu dich darüber, dass jemand Vertrauen zu dir hat und ein Geheimnis mit dir teilt.

Vertraue auf deine Gefühle! Sie sagen dir, ob etwas gut für dich ist.



5 DU DARFST SCHLECHTE GEHEIMNISSE ERZÄHLEN!

Ganz anders fühlen sich schlechte Geheimnisse an. Stell dir vor, jemand bedroht dich und macht dir Angst. Diese Person sagt, dass du auf gar keinen Fall weitersagen darfst, was passiert ist, da sonst etwas Schlimmes geschehen würde, 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 innere „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.

WICHTIG! Ein schlechtes Geheimnis darfst du weiter-sagen. Das ist nicht gepetzt! Im Gegenteil, es ist sehr mutig, wenn es dir gelingt, Hilfe zu holen!

Stell dir vor, du hättest ein schlechtes Geheimnis. Du kannst es den Erwachsenen erzählen, denen du vertraust. Das können z. B. deine Lehrerin, der Schulsozialarbeiter, deine Mama, dein Papa oder deine Patentante sein. Sie können dir zuhören und helfen. Vertraue auf deine Gefühle. Sie sagen dir, ob etwas schlecht für dich ist. **Du hast ein Recht zu reden und dir Hilfe bei Erwachsenen zu holen.**

Geheimnis – Test Mädchen- und Jungenbroschüre

**TRAU
DICH!**

MACH DEN GEHEIMNISTEST

KREUZE AN

x Leon und sein bester Freund Murat schließen Blutsbrüderschaft. In ihrem Geheimversteck stechen sie sich mit einer Nadel in den Daumen, bis ein Tropfen Blut kommt. Sie halten die Daumen aneinander und schwören, nichts zu verraten.

Geheim halten oder weitersagen?

+ Beim letzten Training beobachtet Leon zufällig seinen Trainer dabei, wie er anderen Jungen bewusst beim Duschen auf den Penis glotzt. Der Trainer entdeckt Leon, legt ihm die Hand auf die Schulter und sagt: „Das behältst du für dich, sonst gibt's Ärger!“

Geheim halten oder weitersagen?

Marco erzählt Leon, dass er Alexa aus der sechsten Klasse total süß findet. Er bittet Leon, nichts weiterzuerzählen.

Geheim halten oder weitersagen?

Kasim sieht, wie auf der Schultoilette ein Mädchen und zwei Jungs einen Jungen festhalten, ihn mit Sexwörtern beschimpfen, seinen Kopf in die Toilette stecken und ihn mit ihren Handys fotografieren.

Geheim halten oder weitersagen?

Leon hat per Zufall ein altes Verließ entdeckt. Er verrät es seinem Freund Murat.

Geheim halten oder weitersagen?

Antonio ist 18 Jahre alt. Luigi, sein jüngerer Bruder, 12 Jahre. Antonio zeigt Luigi Pornos. Er sagt, solche Sexbilder sind nur etwas für richtige Männer. Luigi findet die Sexbilder ekelig. Antonio droht Luigi Schläge an, wenn er etwas verrät.

Geheim halten oder weitersagen?

STELL DIR VOR, DU HATTEST EIN SCHLECHTES GEHEIMNIS

Wem würdest du es erzählen?



Geheimnis - Quiz

**TRAU
DICH!**

Methodenheft für Fachkräfte

Anregungen zur Vor- und Nachbereitung
des Theaterstücks

**TRAU
DICH!**

Bundesweite Initiative zur Prävention
des sexuellen Kindesmissbrauchs

Ein starkes
Stück über:

Gefühle

Grenzen

Vertrauen

Karten für „Das große Geheimnis-Quiz“

Ein Kind erzählt, dass es regelmäßig
Kleidung klaut. Es sagt, wenn du es nicht
weitererzählst, schenkt es dir etwas,
das du dir wünschst.

Geheim halten oder weiter sagen?

Die Eltern deiner Freundin lassen sich
scheiden. Die Eltern wollen nicht, dass deine
Freunde davon erfahren. Darum sollst du es
niemandem erzählen.

Geheim halten oder weiter sagen?

Ein Mädchen aus der 8. Klasse erzählt dir,
dass sie schwanger ist. Sie traut sich nicht, es
ihren Eltern oder sonst wem zu erzählen.
Sie sagt, dass du es auf keinen Fall weiter-
erzählen darfst.

Geheim halten oder weiter sagen?

Dein Freund hat im Park ein
Schwanennest gefunden, das ganz versteckt
hinter dem Schilf liegt. Er hat Angst, dass es
irgendwer kaputt macht. Deshalb zeigt er
es nur dir. Du sollst niemandem von dem
Geheimnis erzählen.

Geheim halten oder weiter sagen?

Deine beste Freundin/dein bester Freund
erzählt dir, dass sie/er zu Hause manchmal
geschlagen wird. Du sollst es aber auf keinen
Fall irgendjemandem erzählen!

Geheim halten oder weiter sagen?

Deine kleine Schwester hat sich in der
großen Pause vor Lachen in die Hose geptenkt.
Schnell rennt sie auf die Toilette und zieht eine
Wechselhose an.

Geheim halten oder weiter sagen?

Schlüsselszenen des Theaterstückes und Lehr – DVD

**TRAU
DICH!**

Schlüsselszenen des Theaterstückes zum Download



► Schlüsselszenen des Theaterstückes "Trau dich!" zum Download

Lehr – DVD mit Theaterstück (verfügbar ab 2015)

Online – Portal *Deine Fragen*



"Trau dich!"-Reporterin Clara fragt die Sozialpädagogin Frau Beckmann Fragen zum Thema sexueller Missbrauch

Hallo, ich bin die Clara!



Clara Weise
trau-dich-Reporterin

Filmsteuerung und Optionen anzeigen

Online – Portal *Deine Fragen*



Was ist eigentlich sexueller Missbrauch?

Kann sexueller Missbrauch auch Jungen passieren?

Muss ich immer mit einem Erwachsenen reden oder kann ich mich auch anderen Kindern anvertrauen?

Was mache ich, wenn der Sportlehrer immer genau dann in die Umkleidekabine kommt, wenn wir uns umziehen oder duschen?

Deine Stärken

Wähle deine Spielfigur aus!



[Kontakt](#) [Inhaltsübersicht](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Für Eltern und Fachpersonal](#)



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Deine Stärken

Wähle eine Szene aus!

Anna und ihr Onkel Karl



Start

Kapitel

Max beim Chatten



Start

Kapitel

Dilara auf dem Schulhof



Start

Kapitel

Emir beim Fußballtraining



Start

Kapitel



[Kontakt](#) [Inhaltsübersicht](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Für Eltern und Fachpersonal](#)



Deine Stärken



Antwort A

„Ich finde, du musst ihm das nicht beantworten. Kannst ja nachfragen, was er damit will. Das interessiert mich jetzt auch.“

Antwort B

„Das ist ja wirklich komisch. Das kann ich verstehen, wenn du dich da blöd fühlst. Ich würde darauf nicht antworten und mal mit jemandem darüber reden.“

Antwort C

„Ja, schick' doch ein Bild! Du hattest doch auch andere schöne Bilder gemacht. Wenn Du Bilder von Dir schickst, würde ich aufpassen. Der kann ja alle Bilder, die Du schickst, so verwenden, dass sich die jeder im Internet anschauen kann. Das musst Du Dir ganz genau überlegen, ob Du das willst!“

Zur Szenen-Auswahl

Zur Kapitel-Auswahl



[Kontakt](#) [Inhaltsübersicht](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Für Eltern und Fachpersonal](#)



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Online - Spiel

**TRAU
DICH!**

Deine Stärken



Zur Szenen-Auswahl



[Kontakt](#) [Inhaltsübersicht](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Für Eltern und Fachpersonal](#)



Weitere Themen...

TRAU DICH!

DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR!

Falls jemand dich unter Druck setzt, blöde Sprüche über de Körper macht, dich einfach ungefragt anfässt oder selbst a das nicht okay. Wenn andere dir dann auch noch Angst ma geben, dass du schuld bist an dem, was passiert ist, sage di

Ich bin nicht schuld, auch wenn ich mich komischerweis

Die Wahrheit ist: Die Person, die deine Grenzen und Gefül an dem, was passiert ist, und trägt die alleinige Verantwor rer bei Rot einfach über die Ampel fährt, ist er ja auch selb Menschen, die er bei dem Unfall vielleicht verletzt hat.

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

Mama darf

Papa darf

Kopf

Haare

Hände

Füß

Rücken

Hals

Beine

WAS SIND DEINE STARKEN?

(Male die Wolken aus und ergänze)

mich liebevoll um Tiere kümmern

andere zum Lachen bringen

Streit schlichten

ein guter Freund sein

Beratungsstellendatenbank

Volltextsuche

Postleitzahl/Ort

Alle Hilfsangebote

Suchen

BEI WEM HOLST DU HILFE, WENN DU BEOBACHTEST, 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 Rechner 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?



Kinder- und Jugendtelefon

0800
1110333

NummergegenKummer

freecall

Deutsche Telekom – Partner der Nummer gegen Kummer

Wie weiter...



- **„Trau dich!“ – Stand**
auf dem Markt der Möglichkeiten in der **Wandelhalle**
- **„Trau dich“ – Vortrag am Samstag um 11 Uhr:**
Präsentation der bundesweiten Initiative „Trau dich!“
Stefanie Amann, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- **„Trau dich!“ – Aufführung am 28. November in Chemnitz**
- Webseite für Kinder: www.trau-dich.de
- Webseite für Erwachsene: www.multiplikatoren.trau-dich.de



**TRAU
DICH!**

Vielen Dank für Ihr Interesse!

