

## Die Botschaften von „ja-nein-stop!“ im O-Ton

### 1. Teil:

#### Gefühle sammeln mit den Kindern:

Es gibt Ja-Gefühle und Nein-Gefühle.  
Ich kann spüren, ob etwas angenehm ist oder unangenehm.  
Unsere Gefühle senden uns Signale, die uns schützen können: Wie eine Ampel.



#### Omas Begrüßungskuss mit Metin und Mert

Berührungen können sich unterschiedlich anfühlen. Obwohl es eigentlich die gleiche Berührung ist, finden manche sie angenehm, und manche finden sie ... unangenehm.



#### Föhnen nach dem Duschen mit Sunita und ihrem Papa

Gefühle können sich mit der Zeit ändern. Was man einmal schön gefunden hat, findet man jetzt vielleicht... .. nicht mehr schön.



#### Vor dem Spiegel im Badezimmer mit Anna und Robin:

Was man mit einer Person schön findet, findet man nicht unbedingt ...mit jeder Person schön.



#### Fahid und Nachbar Matthias (64) auf dem Dachboden

Mein Körper gehört mir. Und ich darf darüber bestimmen... wer mich anfasst.

*Und:*

Man kann verschiedene Gefühle sogar gleichzeitig haben. Das ist kompliziert, aber es ist okay. Aber wenn ich ein Nein-Gefühl spüre, dann stimmt etwas nicht. Dann darf ich: ...NEIN sagen.





## 2. Teil

### Nico und Trainer Ron nach dem Training

**Sexueller Missbrauch ist verboten. Erwachsene und Jugendliche dürfen mit Kindern nichts Sexuelles machen.**

**Und:**

**Es ist wichtig, auch über peinliche Sachen reden zu können, damit man Hilfe ... bekommt.**



### Das social media Geheimnis mit Loretta und Linus

**Es gibt gute Geheimnisse und schlechte Geheimnisse. Die guten kannst du ruhig für dich behalten. Aber die schlechten, die dich traurig machen, und von denen du Bauchschmerzen kriegst, die darfst du sehr wohl ... weiter-sagen.**



## 3. Teil

### Pia und das Regenspiel von Opa Otto, sowie die beschäftigten Eltern, die nicht richtig zuhören wollen ...

**Wenn du Kummer hast und Hilfe brauchst, dann kannst du einfach anrufen. Bei der Beratungsstelle (z.B. sichtbar e.V.) oder bei der „Nummer gegen Kummer“.**

**Und:**

**Bei sexuellem Missbrauch ist ein Kind nie schuld. Egal ob man ja oder nein gesagt hat.**



### Die Botschaften in Kurzform:

- Ich achte auf meine Gefühle. Ich kann spüren, ob ich ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl habe.
- Mein Körper gehört mir. Ich darf bestimmen, wer meinen Körper berührt.
- Ich darf „Nein“ sagen.
- Verletzt jemand meine Grenzen, so ist das nicht in Ordnung, und es ist nicht meine Schuld.
- Gute Geheimnisse, die mir Freude machen, kann ich für mich behalten. Schlechte Geheimnisse, die mich bedrücken, darf ich weitersagen.
- Sexueller Missbrauch / sexualisierte Gewalt ist verboten.
- Ich habe ein Recht auf Hilfe, und ich darf Hilfe holen.

