

**#GEMEINSAM
ZUKUNFT
GESTALTEN**



Kinder stark machen in 6 Schritten

Pädagogisches Begleitheft für Fachkräfte



Gefördert durch:

**Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Ansprechpartnerin für Fachkräfte bei sexueller Gewalt an jungen Menschen

Sabine Rommel
Amt für Kinder Jugend und Familie der StädteRegion Aachen
Zollernstraße 10
52070 Aachen
Telefon 0241 5198-2240
E-Mail sabine.rommel@staedteregion-aachen.de



Die folgenden 6 (Bild-)Karten vermitteln wichtige Botschaften zur Prävention sexualisierter Gewalt:

Ich kann meinem Bauchgefühl vertrauen!

Ich bestimme über meinen Körper!

Ich darf laut und deutlich Nein sagen, wenn mir jemand zu nahe kommt!

Schlechte Geheimnisse darf ich verraten!


Hilfe holen ist kein Petzen und ich weiß genau, bei wem ich Hilfe bekommen kann!

Ich weiß Bescheid über Sexualität!

Mit dem Einsatz der Präventionskarten im Unterricht können wichtige Kinderrechte vermittelt und Kinder gestärkt werden, um sie bestmöglich vor grenzüberschreitenden Situationen zu schützen. Es empfiehlt sich, die Präventionsinhalte in den Sexualkundeunterricht miteinzubinden (oder als Nachbereitung/Auffrischung eines externen Präventionsangebots wie „Kinder stark machen“ oder den „Mitmach-Parcour“). Zu jeder Karte finden Sie Anregungen zum Austausch und Übungen zum Ausprobieren, passend zur jeweiligen Botschaft. Pro Präventionsbaustein sollte ein Zeitumfang von ca. 20 – 30 Minuten eingeplant werden.

Bei allen Fragen rund um die Thematik sexuelle Gewalt haben Sie grundsätzlich das Recht und die Möglichkeit, sich von einer externen Fachberatungsstelle im Vorgehen beraten und unterstützen zu lassen. Dies sollte in Absprache mit der Schulleitung der erste Schritt sein, noch bevor Sie ein Elterngespräch führen, die Polizei oder das Jugendamt einschalten.

Zur Bearbeitung der jeweiligen Themeneinheiten nutzen Sie bitte die beigefügten Postkarten/Plakate.



Gefühle

Ziel

Gefühle wahrnehmen und erkennen

Gesprächsrunde

An der Tafel seht Ihr vier Smilies, die unterschiedliche Gefühle ausdrücken. Welche Gefühle sind das? (z. B. Freude, Wut, Trauer, Angst). Welche Situationen fallen Euch dazu ein? Wann wart Ihr traurig, wütend...? Wie sieht Euer Gesicht aus, wenn Ihr glücklich, traurig, wütend seid oder Angst habt...?


Übung

Stelle Dich aufrecht und sicher hin. Beine hüftbreit auseinander, mach Dich ganz groß. Wachse wie ein Baum in den Himmel. Atme tief in den Bauch. Wenn möglich schließ die Augen.

A) Denke nun an eine Situation, in der Du dich unwohl gefühlt hast, wo Du traurig, wütend oder ängstlich warst. (Pause). Wo spürst Du dieses Gefühl in deinem Körper? (Pause) Welche Farbe würdest Du diesem Gefühl geben? (Pause)

B) Denke nun an ein schönes Gefühl in einer angenehmen Situation. Das kann Freude, Stolz oder Glück sein. (Pause) Wo spürst Du das in deinem Körper. (Pause) Welche Farbe würdest Du diesem Gefühl geben? (Pause)

Kehre dann langsam wieder mit deiner Aufmerksamkeit in den Klassenraum zurück und sprich über deine Erfahrungen mit der Übung.



**Meine Gefühle sind
wichtig und richtig.**

Ich kann meinem Bauchgefühl
vertrauen. Ich weiß, was sich richtig
und falsch anfühlt.

Mein Körper gehört mir

Ziel

Ein Gefühl für den eigenen Körper und die eigenen Grenzen entwickeln


Gesprächsrunde

Was bedeutet der Satz: mein Körper gehört mir? Was sind schöne und blöde Berührungen für Euch? Wie geht Ihr damit um, wenn Euch jemand berührt und Ihr das nicht möchtet?

Übung

Male ein Körperbild von Dir nach Körperumrissen oder nach Schablone. Trage dort mit Buntstiften ein, wer Dich wo berühren oder nicht berühren darf (rot = tabu, grün = erlaubt, orange = nur ganz bestimmten Menschen erlaubt).

Dann betrachten wir gegenseitig, wer wo beispielsweise nicht berührt werden möchte und sprechen darüber, warum das so ist (Scham, intimer Bereich...)



Mein Körper gehört
mir, ich bestimme
über meinen Körper.

Es gibt schöne und blöde Berührungen.
Ich entscheide selbst, was ich mag
und wer mich wo berühren darf.

Ich darf laut und deutlich „Nein“ sagen

Ziel

Sich trauen, seine Bedürfnisse und Körpergrenzen klar und deutlich zu vertreten, auch gegenüber Menschen, die man mag.

Gesprächsrunde

Wie ist das bei Euch zuhause? Gebt Ihr der Oma, Tante, Onkel, Papa, Mama ... immer einen Kuss oder lasst Euch umarmen? Findet Ihr das immer schön? Dürft Ihr auch mal „Nein“ sagen, wenn Ihr das gerade nicht möchtet? Was würde passieren, wenn Ihr „Nein“ sagen würdet?

Übung

Stellt Euch paarweise gegenüber auf. Achtet dabei auf einen angemessenen Abstand, mit dem Ihr Euch wohl und sicher fühlt. Probiert solange aus, bis es für Euch beide passt. Damit steckt Ihr Eure persönliche Grenze ab. Dann beginnt eine/r von Euch damit, auf den anderen zuzugehen und damit dessen „unsichtbare“ Grenze zu überschreiten. Euer Gegenüber versucht Euch mit einem lauten und deutlichen „Nein“ zu stoppen. Ihr könnt auch die Hand als Stopp- oder Abstandszeichen hinzunehmen. Achtet darauf, ob Ihr laut sein könnt und wie Euer Partner/Eure Partnerin darauf reagiert. Geht dann wieder in die Anfangsposition zurück und wechselt die Rolle.

Anschließend

Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen mit der Übung. Was ist Euch leicht oder schwer gefallen?



Ich darf laut
und deutlich
Nein sagen

und klar zeigen, wenn
mir etwas unangenehm
ist - auch gegenüber
Menschen, die ich mag.

Gute und schlechte Geheimnisse

Ziel

Den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen erkennen.

Gesprächsrunde

Gute Geheimnisse fühlen sich federleicht an. Schlechte Geheimnisse fühlen sich bedrückend an, wie Steine im Bauch. Welche guten und schlechten Geheimnisse kennt Ihr? Wusstet Ihr, dass man schlechte Geheimnisse verraten darf?

Übung

Überlege Dir ein gutes und ein schlechtes Geheimnis und wähle jeweils ein Symbol dafür aus (einen dazu passenden leichten und schweren Gegenstand). Diese Symbole werden nun gesammelt und in je einen Beutel/Sack für die leichten und einen Beutel/Sack für die schlechten Geheimnisse gesteckt. Wenn alle fertig sind, darf jedes Kind abwechselnd beide Beutel/Säcke hochheben, um das Gewicht am eigenen Leib zu spüren und zu erkennen, dass man schwere Geheimnisse gar nicht alleine tragen kann und auch nicht alleine tragen muss.



Hilfe holen ist kein Petzen

Ziel

Die Erlaubnis vermitteln, dass bedrückende Geheimnisse verraten werden dürfen. Eine Vorstellung davon zu bekommen, bei wem und wo man Hilfe bekommen kann.

Gesprächsrunde

Wem würdet Ihr ein schlechtes Geheimnis oder etwas sehr Unangenehmes anvertrauen, an wen würdet Ihr Euch zu Hause und in der Schule wenden? Zu wem habt Ihr Vertrauen? Wer würde Euch sicher helfen?

Übung

Wir erstellen eine Landkarte mit Rettungsinseln (Blatt/Karton DIN A4). Wo könnt Ihr um Hilfe fragen, wenn Ihr unterwegs in eine brenzlige Situation geratet? Was könnten Rettungsinseln sein? (z. B. Bäckerei, Tankstelle, Blumenladen, Arztpraxis ...). **Wichtig:** Alle Erwachsenen haben die Pflicht, Kindern in Not zu helfen.

Tragt alle „Rettungsinseln“ ein, die auf eurem Schulweg oder auf dem Weg zum Sport etc. liegen. Wichtig ist auch, die Telefonnummer der Polizei aufzuschreiben. Wenn Ihr in einer Notsituation seid, könnt Ihr sie anrufen, sobald Ihr Euch in Sicherheit gebracht habt. Zeigt die Karte auch Euren Eltern, vielleicht haben sie noch Ideen, wie die Karte ergänzt/vervollständigt werden könnte.



Ich weiß Bescheid über Sexualität

Ziel

Das Thema Sexualität zu enttabuisieren. Zu vermitteln, dass es wichtig ist, respektvoll darüber zu sprechen.

Gesprächsrunde (ev. geschlechts- homogen)

Sexualität ist für viele Kinder ein spannendes Thema. Sie sind neugierig und wollen wissen, was sich dahinter verbirgt! Das ist etwas ganz Natürliches. Im Sexualekundeunterricht habt Ihr schon viel Wissenswertes darüber gelernt.

Warum ist es manchmal trotzdem peinlich, über Sexualität zu sprechen? Weil Sexualität etwas ganz Persönliches ist, worüber man längst nicht mit jedem sprechen möchte und auch nicht mit jedem sprechen muss!

Um über Sexualität offen sprechen zu können, muss man das Gefühl haben, ernst genommen und nicht ausgelacht zu werden. Daher ist es wichtig, respektvoll über Sexualität zu sprechen und dabei achtsam miteinander umzugehen.

Was verbindet Ihr mit dem Begriff Sexualität? (z. B. Spaß haben, Kuscheln, Kinderkriegen, Verliebtsein ...). Mit wem könnt Ihr über Sexualität sprechen, z. B. darüber, was Euch interessiert oder verunsichert an diesem Thema?

Übung

Gibt es Fragen, die Ihr Euch bislang nicht getraut habt zu stellen? Ihr könnt sie aufschreiben und in die dafür bereitgestellte Kiste (z. B. Schuhkarton) legen. Ihr braucht Euren Namen nicht dazuschreiben, wenn Ihr das nicht wollt! Die Fragen werden im Rahmen eines Sachkundeunterrichtes aufgegriffen und bearbeitet.



Ich weiß Bescheid im Internet

Ziel

Sich im Internet sicher zu fühlen / sicher bewegen zu können. Grenzen und Risiken zu erkennen und sich bei einem komischen Bauchgefühl Hilfe zu holen.

Gesprächsrunde

Nutzt ihr Medien wie Smartphones / Tablets oder Computer und wie ist das bei euch Zuhause? Welche Apps nutzt ihr? (Sammlung an der Tafel) Gibt es bei euch Zuhause Regeln für den Umgang mit Medien? Habt ihr schonmal etwas im Internet erlebt, was sich nicht gut angefühlt hat? Habt ihr im Internet schonmal Kontakt mit jemandem gehabt, den ihr nicht kanntet?

Übung

Gemeinsames Lesen der Geschichte „Tim und das komische Bauchgefühl“ und Bearbeiten des beigelegten Arbeitsblattes.

Anschließend wird das Arbeitsblatt gemeinsam in der Klasse besprochen.



Chatten und **Sp**ielen
macht Spaß!

Mögliche Gefahren und Risiken kann ich erkennen.

Ich weiß wann **u**nd wo
ich mir **H**ilfe hole!

Wenn sich Ihnen ein Kind im Rahmen der Präventionseinheiten anvertraut, sollten Sie dem Kind im Verlauf des Gesprächs signalisieren:

- ▶ ich glaube Dir,
- ▶ gut, dass Du es mir erzählt hast,
- ▶ Du bist nicht schuld, keiner darf das mit Dir machen,
- ▶ ich überlege (vielleicht mit anderen Menschen), wie ich Dir helfen kann
(keine Versprechungen machen, sich nicht zum Geheimnisträger machen lassen),
- ▶ ich werde Dich über alle Schritte informieren. Nichts geschieht hinter Deinem Rücken
(das Vertrauen des Kindes darf nicht noch einmal missbraucht werden).

Dokumentieren Sie die Aussagen des Kindes/des Dialogs möglichst wortgetreu, inklusive der emotionalen Reaktionen/Befindlichkeit des Kindes.

Herausgeberin



StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 51 | Amt für Kinder, Jugend und Familie
51.4 Fachstelle gegen sexuelle Gewalt
Zollernstraße 10
52070 Aachen

Verantwortlich	Sabine Rommel
Redaktion/Text	Sabine Rommel
Gestaltung/Druck	StädteRegion Aachen, Druckerei
Bezeichnung	A 51/Ich bin stark/ Präventionsbotschaften
Bilder	©Igor Yaruta - stock.adobe.com

Telefon + 49 241 5198 2240
E-Mail sabine.rommel@staedteregion-aachen.de
Internet www.staedteregion-aachen.de

Stand Juli 2026

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat
Postanschrift
StädteRegion Aachen
52090 Aachen

Telefon + 49 241 5198 0
E-Mail info@staedteregion-aachen.de
Internet staedteregion-aachen.de

Mehr von uns auf

