

GANZ SCHÖN BLÖD



**Tipps gegen
Angstmache,
Erpressung
und sexuelle
Belästigung**

**Für Mädchen
und Jungen**



ZARTBITTER e.V.

www.zartbitter.de

Alle Mädchen und Jungen kennen es, von anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen blöd angequatscht, erpresst, begripscht oder mit peinlichen Sprüchen beschimpft zu werden. Einige kennen auch ekelige Anmache per Handy, Spielkonsole oder Computer. Nicht selten werden einzelne Kinder sogar von einer Gruppe oder Bande sexuell belästigt. Was angeblich Spaß sein soll, ist für Betroffene gar nicht lustig. Mädchen und Jungen wissen in diesen Situationen oft nicht, was sie tun sollen.



1



Einige ziehen sich zurück, andere tun ganz cool oder platzen vor Wut.

Die „Ganz schön blöd“-Tipps hat Zartbitter gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern für euch zusammengestellt. Sie geben euch Beispiele, wie ihr euch gegen Angstmache, Erpressung und sexuelle Belästigung wehren und Hilfe holen könnt. Denn oft ist es schwer, sich alleine zu wehren.

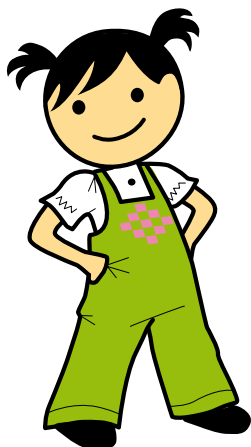
2



Selbstbehauptungstipps für Mädchen und Jungen

Du darfst selbst bestimmen, wer dir nahe kommen oder dich anfassen darf und wer nicht! Du bestimmst auch selbst, mit wem du schmusen und kuscheln möchtest! Das ist einfach schön, wenn es für beide angenehm ist und beide das wollen.

Es ist nicht o.k., wenn jemand dich bedrängt



oder dir wehtut. Auch nicht o.k. ist es, wenn jemand versucht, dich zu zwingen, mehr zu machen, als du möchtest.

Niemand hat das Recht, dich zu überreden, dass du ihn küsst, seinen Penis oder ihre Scheide anguckst oder berührst! Das gilt nicht nur für Erwachsene und Jugendliche, sondern auch für Freunde und Freundinnen.

Dein Körper gehört dir!

3



Manchmal packen stärkere oder größere Jungen und Mädchen Kinder einfach an den Po. Oder sie ziehen ihnen die Hose runter oder gucken unter ihren Rock! Fast immer lachen sie dann die Kinder auch noch aus! Das ist uncool und gemein!



Jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, alleine und in Ruhe aufs Klo zu gehen.

Es ist überhaupt nicht in Ordnung, wenn Kinder dich auf dem Klo ärgern, dir schweinische Dinge erzählen oder dich zu sexuellen Handlungen überreden wollen.

Niemand darf dich sexuell belästigen!!

4



Manche Erwachsene oder Jugendliche zeigen Kindern ihren Penis, um sie zu erschrecken. Man kann die auch Pimmelzeiger nennen.

So einen Pimmelzeiger darfst du auslachen oder zusammen mit deinen Freundinnen und Freunden mit lauten Rufen vertreiben. Am besten informiert ihr auch einen Erwachsenen, der euch hilft.



Pimmelzeiger weg!

5



Niemand darf dir mit verletzenden Worten, bösen Blicken, Schlägen, gruseligen Bildern oder anderen Gemeinheiten Angst machen.

Angst fühlt sich für jeden Menschen ein bisschen anders an.

Aus Angst kannst du z. B. zittern oder eine Gänsehaut bekommen. Manchmal schlottern auch deine Knie oder dein Herz klopft ganz schnell. Einige Kinder spüren vor Angst einen Kloß im Hals oder sie bekommen plötzlich Kopf- oder Bauchschmerzen. Oft wird die Angst schon etwas weniger, wenn man mit jemandem darüber spricht.

Angstmache ist unfair!

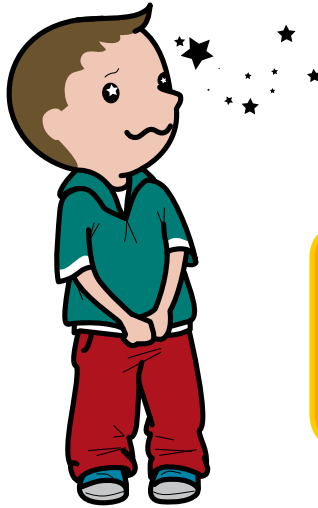
6



Wenn dir jemand etwas schenkt, darfst du das ruhig annehmen. Du darfst Geschenke aber auch ablehnen, wenn du sie nicht haben möchtest.

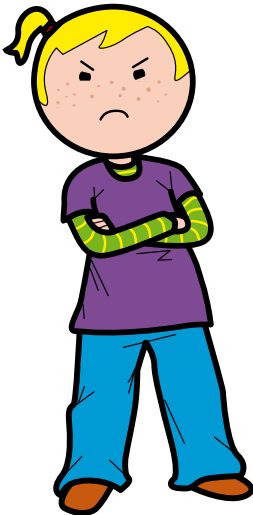
Hat dir jemand nur etwas geschenkt, damit du ihm einen Gefallen tun sollst, so ist das Erpressung.

Auch für Freundschaftsgeschenke brauchst du nichts zu tun!



Für Geschenke brauchst du nichts zu tun!

7



Erpressung ist gemein!

Überredet dich jemand, verbotene Dinge zu tun, um dich später damit zu erpressen, so ist

das gemein und hinterhältig!

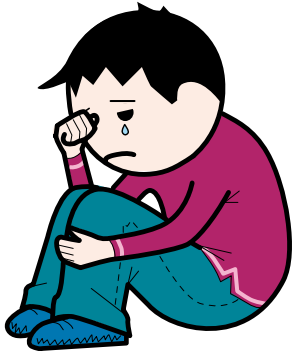
Auch ist es überhaupt nicht in Ordnung, wenn jemand von dir etwas verlangt, damit er dir nichts tut. Das solltest du auf jeden Fall weitersagen. Denn wenn man schweigt, machen die Täter oder Täterinnen immer weiter!

8



Zu einer Bande zu gehören ist cool. Mit ihr kann man tolle Sachen unternehmen und Spaß haben. Es ist jedoch

überhaupt nicht in Ordnung, wenn die Bandenmitglieder dich zu Dingen überreden wollen, mit denen du eigentlich nicht einverstanden bist.



Es ist auch unfair, wenn eine Bande von dir Mutproben verlangt, die dir richtig Angst machen, die sehr gefährlich sind oder die Gefühle anderer Menschen verletzen. Manchmal drohen Banden, dass du ausgeschlossen wirst, wenn du nicht mitmachst. Das ist Erpressung!

Gefährliche Mutproben sind nicht in Ordnung!

9



Wenn jemand dich komisch berührt, dir unangenehme Sachen erzählt, dir auf dem Handy oder im Computer blöde Bilder zeigt oder dich gegen deinen Willen fotografieren will, dann darfst du NEIN sagen, unfreundlich sein, toben, herumschreien, spucken, weglaufen.

Alles ist erlaubt, wenn du glaubst, in Gefahr zu sein.



Du darfst NEIN sagen!

Du darfst auch zu Erwachsenen NEIN sagen. Sprich dich zum Beispiel ein Erwachsener auf der Straße an und fragt nach dem Weg, so musst du nicht antworten. Der Erwachsene kann ja jemand anderen fragen oder sich einen Stadtplan besorgen.

10



Manchmal erzählen Erwachsene, es sei etwas Schlimmes passiert und Kinder sollten mitkommen.

Das stimmt dann aber nicht. Diese miesen Typen wollen Mädchen und Jungen weglocken. Andere locken Kinder damit, dass sie ihnen etwas schenken oder zeigen wollen.

Geh nie mit jemandem mit und steige nie in ein Auto, bevor du deine Mama oder deinen Papa gefragt hast, ob das in Ordnung ist!



Sei misstrauisch!

11



FEUER!!!!



Wenn du in Gefahr bist, dann rufe „Feuer“! Viele Menschen überhören Hilferufe, reagieren aber auf das Wort „Feuer“. Sie sind neugierig oder haben Angst, ihr eigenes Haus würde brennen.

Rufe das Wort „Feuer“ aber nicht aus Spaß!

Rufe „Feuer“!

12



Wenn jemand dir etwas erzählt, das dich traurig oder dir Sorgen macht, dann ist das ein blödes Geheimnis.

Blöde Geheimnisse sind keine richtigen Geheimnisse. Du darfst sie weitersagen.



**Blöde
Geheimnisse
darfst du
weitersagen!**

13



**Hilfe holen ist
kein Petzen und
kein Verrat!**

Manchmal ist es viel zu schwer, sich gegen Gemeinheiten alleine zu wehren! Oft braucht man Hilfe, das ist normal! Hilfe holen ist kein Petzen und kein Verrat, sondern mutig und dein Recht!

Wenn du mitbekommst, dass andere sexuell belästigt, bedroht oder sonst ir-

gendwie gequält werden, kannst du etwas dagegen tun. Überlege dir, welche anderen Kinder dir helfen können. Vielleicht gibt es auch eine erwachsene Person, mit der du reden kannst.

Wenn dir zunächst nicht geglaubt wird, gib nicht auf!

14



Tipps gegen Angstmache und sexuelle Belästigung per Handy, Spielkonsole und Internet

Handy, Spielkonsole und Internet können sehr viel Spaß machen. Das ist klasse! Im Internet kannst du dich über spannende Themen informieren, dich mit Freunden und Freundinnen verabreden und vieles mehr. Mit dem Handy kannst du telefonieren, simsens, Spiele spielen, Musik hören und sogar Videos drehen. Mit Spielkonsolen kannst du nicht nur spielen, sondern auch im Internet chatten.

Es gibt viele Dinge, die Spaß machen aber auch gefährlich sein können – zum Beispiel Fahrrad fahren. Fahrrad fahren ist cool, vor allem mit Freunden. Doch wenn du die Verkehrsregeln nicht beachtest und Gefahren nicht rechtzeitig erkennst, dann landest du schnell im Krankenhaus.

Genauso gefährlich können Handy, Spielkonsole und Internet sein. Einige miese Typen haben entdeckt, dass man über Handy, Internet und Spielkonso-

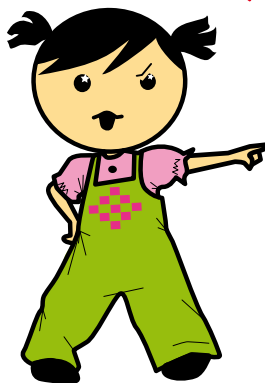
15



le ganz einfach Kinder kennenlernen kann. Diese Erwachsenen und Jugendlichen geben sich im Internet oft als Kinder aus, um sich bei Mädchen und Jungen einzuschleimen. Anschließend wollen sie sich mit den Kindern verabreden und diese missbrauchen. Andere machen Mädchen und Jungen Angst: Sie quatschen Kinder mit ganz blöder Anmache voll oder verschicken per Handy oder Internet gruselige und ekelige Bilder oder Videos.

Die „Ganz schön blöd!“-Tipps helfen dir, die miesen Tricks der Täter und Täterinnen leichter zu erkennen und dir rechtzeitig Hilfe zu holen.

MIESE TYPEN – WEG!!!



16



Fair ist cool!

Häufig werden Mädchen und Jungen über Handy, Spielkonsole oder Internet von Erwachsenen oder anderen Jugendlichen beleidigt, bedroht oder sexuell belästigt. Das ist unfair!

Gehe mit deinen Freundinnen und Freunden fair um! Ebenso sollen alle anderen fair zu dir sein! Diejenigen, die sich dir oder anderen gegenüber unfair verhalten, sind keine wirklichen Freunde und Freundinnen.

Es ist zum Beispiel unfair:

- Mädchen und Jungen mit ekeligen oder schrecklichen Bildern Angst zu machen,
- andere per Handy, Spielkonsole oder im Internet zu beschimpfen,
- Lügengeschichten über andere zu verbreiten,
- Fotos von anderen mit dem Computer zu verändern und weiterzugeben,

17



- Fotos von anderen ohne deren Einverständnis ins Internet zu stellen,
- persönliche Informationen von anderen (zum Beispiel Name, Adresse, Handynummer) an Dritte zu senden,
- das Passwort oder die Pin-Nummer von anderen zu benutzen oder weiterzugeben.

Wenn Du selbst im Internet, über Spielkonsole oder mit dem Handy unfair behandelt wirst oder du beobachtest, dass andere Mädchen oder Jungen mies behandelt werden, dann hole dir bei anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen Unterstützung! Hilfe holen ist mutig und kein Verrat!

18

Benutze nie deinen wirklichen Namen im Internet!

Stelle nie deine Adresse, dein Foto, deine Handynummer und den Namen deiner Schule ins Internet!

Gib diese auch nie über Handy weiter!

Einige Täter und Täterinnen versuchen herauszufinden, wo du wohnst und auf welche Schule du gehst. Dann tauchen sie dort plötzlich auf. Andere nerven mit SMS.

Fotos kann man mit Hilfe von Computern verändern. Deshalb weiß man nie, was andere mit dem eigenen Foto machen. Einige miese Typen verändern Fotos auf ganz miese Art und Weise und versuchen, Mädchen und Jungen anschließend damit zu erpressen.

HARRY ... ODER ... CHARLY BROWN ...
ODER SUPERMAN !!!



Es ist clever, wenn du sagst, dass deine Eltern den Computer, die Spielkonsole oder das Handy auch benutzen – auch wenn das gar nicht stimmt.

Täter und Täterinnen versuchen oft herauszufinden, ob Mädchen und Jungen alleine vor dem Bildschirm sitzen und ob noch jemand anderes den Computer, die Spielkonsole oder das Handy benutzt. Sie wollen nicht, dass Eltern oder andere Personen mitbekommen,

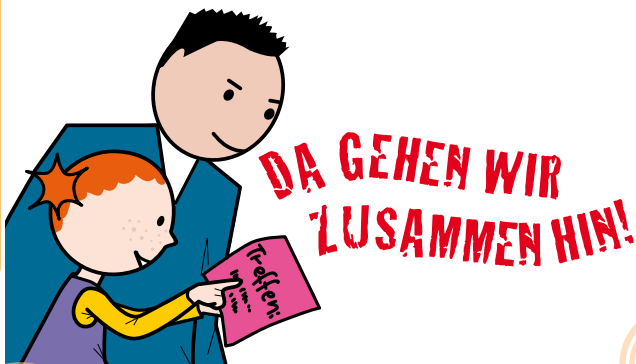
das

sie Kindern Sexbilder schicken, mit ihnen über Sex reden oder sich mit ihnen verabreden wollen.



Nimm immer einen Erwachsenen mit, wenn du jemanden treffen willst, den du im Internet oder über Handy oder Spielkonsole kennengelernt hast. Es reicht nicht, wenn du nur deine Freundin oder deinen Freund mitnimmst!

Verabredungen mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die du aus dem Internet kennst oder die per Handy oder Spielkonsole mit dir Kontakt aufgenommen haben, können gefährlich sein. Du weißt nie, wie alt derjenige wirklich ist und was er wirklich will.



21

Du hast keine Schuld, wenn dich jemand im Internet oder per Handy oder Spielkonsole sexuell belästigt oder dir Angst macht. Auch wenn dir am Anfang der Kontakt Spaß gemacht hat, Schuld haben immer die Täter und Täterinnen.

Täter und Täterinnen benutzen ganz hinterlistige Tricks. Manchmal kann man diese Tricks am Anfang nicht so leicht durchblicken und man merkt erst viel später, wie gemein der andere ist und dass man eigentlich mit der Person nichts zu tun haben will.



22

Es ist clever, Internet- und Handyfreunden nicht alles zu glauben.

Viele finden es witzig, sich im Internet als jemand ganz anderes auszugeben, als man in Wirklichkeit ist. Auch Fotos oder Videos im Internet oder auf dem Handy können eine andere Person zeigen, als man glaubt.

Wann du misstrauisch werden und dir Hilfe holen solltest...

Misstrauen ist angesagt, wenn jemand

- vertraut tut, obwohl du ihn noch gar nicht gut oder lange kennst,
- schleimt und dir erzählt, wie toll du bist,
- sich genau nach deinem Aussehen erkundigt und zum Beispiel wissen will, ob du schon Schamhaare hast,

23



- hauptsächlich über Sex reden will und versaute Wörter benutzt,
- dich fragt, ob du schon sexuelle Erfahrungen hast oder ob du dir einen älteren Freund/ eine ältere Freundin vorstellen kannst,
- im Internet einen Namen benutzt, der mit Sex zu tun hat oder merkwürdig ist (zum Beispiel: „boyfor6“, „suesses_girl“, „taschengeld_fuer_dich“),
- sich erkundigt, ob du allein vor dem Computer sitzt oder wann du allein zu Hause bist,
- nach deinem wirklichen Namen, deiner Handynummer, deinem Passwort, deiner Pin-Nummer, deiner Adresse oder dem Namen deiner Schule fragt,
- mit dir schnell telefonieren oder dich zu einem Treffen überreden will,
- dir großzügige Geschenke oder Angebote macht, wie du angeblich leicht Geld verdienen kannst (zum Beispiel als Model),
- dich fotografieren oder mit dir einen Film drehen will,
- nicht will, dass du deinen Eltern erzählst, dass du mit ihm Kontakt hast.

24



Wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Zartbitter bringen auch Lehrerinnen und Lehrern, Müttern und Vätern alles bei, was sie zum Thema Angstmache, Erpressung und sexuelle Belästigung wissen müssen und wie sie euch schützen und helfen können. Informationen findet ihr unter www.zartbitter.de.

Wenn ihr noch mehr wissen wollt, könnt ihr euch an eine Beratungsstelle in eurer Nähe wenden. Dort arbeiten Frauen und Männer, die Kindern mit Sorgen helfen können. Vielleicht kennen eure Freundinnen und Freunde so eine Beratungsstelle oder ihr könnt die Telefonnummer von der Telefonauskunft, von euren Lehrerinnen, Sozialarbeitern im Jugendzentrum oder anderen Erwachsenen erfahren.



Macht's gut!

ZARTBITTER e.V.

25



„Ganz schön blöd!“ ist eine Aktion von ZARTBITTER e.V.

Es gibt von Zartbitter auch Theaterstücke gegen sexuelle Belästigung. Das **„Ganz schön blöd!“-Theaterstück** ist für Mädchen und Jungen im Grundschulalter, das Theaterstück **„click it!“** ist für die Klassen 5-8. Die Schauspielerinnen und Schauspieler reisen durch ganz Deutschland und spielen die Theaterstücke in vielen Schulen.

Wie man die Theaterstücke buchen kann, erfährst du unter www.zartbitter.de.

Tipp: **„Lass das – nimm die Finger weg!“**

Comic gegen sexuelle Übergriffe für Mädchen und Jungen im Grundschulalter.

Weinheim: Beltz Verlag

„click it!“ für Mädchen und Jungen. Tipps gegen Missbrauch im Chat. Zu beziehen gegen einen mit 1,45€ frankierten Rückumschlag bei Zartbitter.

Unter www.zartbitter.de findest du mehr Tipps, Spiele und Musik zum kostenlosen Downloaden.

„Ganz schön blöd!“-Tipps für Mädchen und Jungen

© Zartbitter e.V. 2007

Redaktion: Angela Cuma, Bernd Eberhardt, Ursula Enders, Anne Gehring,
Rainer Oberle, Eckhard Pieper, Ursula Reichling, Dada Stievermann, Anette Tomakidi

Gestaltung: Dorothee Wolters, Köln

Konzeption: Ursula Enders/Ursula Reichling

26

**ZARTBITTER e.V. Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch
an Mädchen und Jungen**

www.zartbitter.de

Sachsenring 2-4, 50677 Köln

Die „**Ganz schön blöd!**“-Tipps für Mädchen und Jungen wurden überreicht von:



Die Arbeit von Zartbitter wird nur zu 50% von öffentlichen Stellen finanziert.

Wir freuen uns über Spenden.

Spendenkonto: Förderverein Zartbitter e.V.

BfS (BLZ 370 205 00) , KtoNr.: 812 57 00

Mit freundlicher
Unterstützung von:



LIONS-CLUB
KÖLN-THEOPHANU



PÄNZ
SPENDENLAUF