

WICHTIGE SELBSTSCHUTZ-FACTS FÜR KINDER

WISSEN • AUFMERKSAMKEIT • REAKTION • SICHERHEIT

1

WAS DARF ICH, WENN MICH JEMAND FESTHÄLT?

Du hast das Recht, dich selbst zu schützen! Wenn dich jemand gegen deinen Willen festhält, darfst du alles tun, was nötig ist, um dich zu befreien und in Sicherheit zu kommen.

- Du darfst dich wehren.
- Du darfst laut sein.
- Du darfst weglaufen.
- Es ist nicht gefährlich, dich zu befreien.
- Du machst nichts falsch, wenn du dich schützt!



Dein Ziel ist es, dich zu befreien – und schnell in Sicherheit zu kommen.

2

NEIN SAGEN UND GRENZEN SETZEN

Nein sagen ist immer richtig! Du entscheidest, was für dich o.k. ist und was nicht. Wenn dir etwas komisch vorkommt oder du ein schlechtes Gefühl hast, sage klar und deutlich:

- Stopp!
- Nein!
- Geh weg!
- Das will ich nicht!
- Lass mich in Ruhe!



Deine Grenzen sind wichtig. Du darfst Nein sagen – immer und zu jedem.

3

SCHWACHSTELLEN ATTACKIEREN

Nur im Notfall, wenn du dich nicht anders befreien kannst. Ziel ist es, dich zu lösen und wegzukommen!

AUGEN

Leicht drücken oder kratzen.



NASE

Mit der Handfläche nach oben stoßen.



HALS / KEHLE

Mit der Hand drücken.



GENITALBEREICH

Gezielt mit dem Fuß in den Schritt treten.



SCHIENBEIN / FUSS

Auf den Fuß treten.



Ziel ist es, Schmerz zu verursachen, kurz Zeit zu gewinnen und schnell wegzulaufen – nicht zu kämpfen.

4

HILFE RUFEN – LAUT UND KLAR!

Rufe laut um Hilfe, wenn du dich in einer gefährlichen Situation befindest. Je lauter du bist, desto eher bekommen andere es mit.

- „Hilfe!“
- „Lassen Sie mich los!“
- „Das ist nicht mein Papa!“
- „Helft mir bitte!“



Sei laut und mutig! Deine Stimme ist stark.



5

WEGLAUFEN – SICHERHEIT SUCHEN!

Nach einem Angriff ist es wichtig, schnell wegzulaufen und an einen sicheren Ort zu gehen.

- Lauf so schnell du kannst!
- Geh zu anderen Menschen.
- Suche Hilfe bei Erwachsenen.
- Bleib nicht stehen.
- Geh an einen hellen, belebten Ort (z. B. ein Geschäft, eine Schule, ein Café).



Weglaufen ist mutig – und oft die beste Lösung!



6

EINFACHE REGELN



Sei aufmerksam

Achte auf deine Umgebung und auf dein Bauchgefühl.



Hör auf dein Gefühl

Wenn sich etwas komisch anfühlt, geh weg.



Halte Abstand

Bleib auf Abstand zu fremden Personen.



Suche Hilfe

Geh zu Erwachsenen und vertraue dich ihnen an.



Du darfst dich schützen

Deine Sicherheit ist wichtig und du hast das Recht dazu.

7

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

Diese Dinge können dir helfen, auf dich aufmerksam zu machen und Hilfe zu bekommen.



Trillerpfeife
(macht laut auf dich aufmerksam)



Kleines Alarmgerät
(macht einen lauten Ton)



Taschenlampe
(bringt Licht und mehr Sicherheit)



Handy der Eltern
oder Notruf
(112)



Diese Dinge ersetzen kein Training, aber sie können dir helfen, sicherer zu sein.

8

DU DARFST DICH SCHÜTZEN

Selbstschutz beginnt im Kopf. Merke dir:

- Du bist nicht schuld.
- Du darfst Nein sagen.
- Du darfst laut sein.
- Du darfst weglaufen.
- Du darfst Hilfe holen.
- Du darfst dich wehren.
- Du bist stark!
- Deine Sicherheit ist wichtig!



Selbstschutz ist dein gutes Recht. Du darfst auf dich aufpassen. Sei mutig – du schaffst das!

