



Übersetzungen von Mandeep Singh  
Geschrieben und Animiert von Chrissy Sykes ©2022



*Musikalisches Programm zur  
Prävention von  
Kindesmissbrauch.*

*Lasst uns die Kinder in Sicherheit halten!!*

Willkommen beim Programm „Mein Körper ist mein Körper - Musikalisches Programm zur Prävention von Kindesmissbrauch“.

Unser Programm zur Prävention von Kindesmissbrauch beinhaltet Aktivitäten, um Kindern auf der ganzen Welt die Prävention von Kindesmissbrauch beizubringen.

Das Programm „Mein Körper ist mein Körper“ bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, sich diesem Thema mit lustigen animierten Liedern Schritt für Schritt zu nähern. Dieses einfache Programm gibt Ihnen die Möglichkeit, Kinder zu ermutigen und hilft Ihnen, die Kommunikationswege zu öffnen.

Unser internationales Programm zur Prävention von Kindesmissbrauch enthält:

- *Vollständige PDF-Downloads in mehreren Sprachen zum Herunterladen*
- *5 Lieder zur Vorbeugung von Missbrauch*
- *Schritt-für-Schritt-Anleitung für jedes Lied*
- *Ideen, um die Kinder einzubeziehen*
- *Schilder, um nachzusehen*
- *Viele nützliche Informationen*

Die Folgen des Kindesmissbrauchs für das betroffene Kind und die Gesellschaft als Ganzes sind beträchtlich, und Bildung ist eine der besten Möglichkeiten, dies zu verhindern, oder zumindest - wenn sich ein Kind bereits in einer missbräuchlichen Situation befindet - wird es ihm das Wissen darüber vermitteln, was es tun und an wen es sich wenden soll, damit es Hilfe erhalten kann.

Je früher wir Kinder über das Thema „Körpersicherheit“ informieren können, desto besser. Und ich weiß, dass dieses Programm für Kinder ab 3 Jahren.

### **Warum Musik?**

die Ihnen als Kind beigebracht wurden. Diese Lieder und Botschaften werden bei den Kindern bleiben und auch eine gute Grundlage für das zukünftige Leben sein.

Eine Studie, die im „Journal of Music Therapy“ publiziert wurde und an der Kinder beteiligt waren, zeigte, dass Musik und das Erlernen neuer Lieder ein positiveres Selbstverständnis und die Entwicklung des Selbstwertgefühls erzeugen, was den Kindern hilft, sich besser zu fühlen.

*\*The Power Of Music - University of London*



# Wie man dieses Programm benutzt:

## Mach weiter so! –

Die Lieder sind lustige positive Animationen, die von einer Cartoon-Figur namens Cynthie vorgestellt werden. Singen Sie mit, machen Sie Handbewegungen, tanzen Sie, tun Sie alles, um die Botschaft für die Kinder unvergesslich und positiv zu gestalten.

## Halte es einfach! –

Kleine Kinder müssen keine genauen Details des Missbrauchs kennen, geben ihnen nur einfache Regel

- 1. Niemand sollte dir wehtun.*
- 2. Niemand sollte deine Geschlechtsteile berühren.*
- 3. Niemand sollte Fotos von deinen Geschlechtsteilen machen.*
- 4. Wenn du ein Problem hast, sag es jemandem.*
- 5. Behalte keine Geheimnisse für dich, wenn dich jemand verletzt oder deine Geschlechtsteile berührt.*
- 6. Sage es jemandem, wenn du schikaniert wirst.*

## Halt es positiv! –

Das Hauptziel ist es, Kinder zu befähigen, ihren Körper positiv zu fühlen, und sicher zu sein, dass es jemanden gibt, mit dem sie sprechen können, wenn es ein Problem gibt.







## Mein Körper ist mein Körper - Songziel:

*Den Kindern beibringen, dass ihr Körper ihr eigener ist und niemand das Recht hat, sie zu verletzen oder ihre Geschlechtsteile zu berühren.*

Eines der ersten Dinge, die man Kindern erklären muss, ist, dass unser Körper etwas Besonderes ist, und niemand hat das Recht, uns zu verletzen oder unsere Geschlechtsteile zu berühren. Dann erkläre, wo diese Geschlechtsteile sind: sie sind die Teile ihres Körpers, die von ihrer Unterwäsche bedeckt sind, sie sind privat und gehören nur ihnen.

Nun ist es wichtig, den Kindern zu erklären, dass es Zeiten geben kann, in denen Eltern oder Betreuer ihre Geschlechtsteile anfassen müssen, zum Beispiel:

*1) Wenn sie sehr jung sind, wird jemand sie baden müssen, aber wenn sie größer werden, werden sie lernen, wie man sich selbst badet.*

*2) Eltern oder Betreuer müssen möglicherweise Medikamente auf ihre Geschlechtsteile auftragen, wenn das Kind krank oder wund ist. Stellen Sie sicher, dass sie wissen, dass dies etwas ist, was nur Eltern oder Betreuer oder Ärzte tun würden, und wenn sie sich dadurch unwohl fühlen, können sie immer gezeigt bekommen, wie sie das Medikament selbst anwenden können.*

*3) Ein Arzt muss vielleicht seine Geschlechtsteile berühren, wenn sie krank oder wund sind, aber dass Mama oder Papa oder ihre Pflegekraft immer bei ihnen sein würden, wenn der Arzt sie dort berühren müsste. .*



Es gibt keine andere Zeit, in der jemand seine Geschlechtsteile berühren sollte. Kinder wissen, dass es in Ordnung ist, „NEIN“ zu sagen, wenn sie sich unwohl fühlen, wenn jemand versucht, sie dazu zu bringen, Dinge zu tun, von denen sie wissen, dass sie falsch sind. Dies befähigt das Kind, sich zu informieren, dass sein Körper zu ihm gehört.

Über 90% des sexuellen Missbrauchs erfolgt entweder innerhalb der Großfamilie oder durch jemanden, den das Kind kennt und dem es vertraut. Es ist sehr schädlich für ein Kind, wenn dieses Vertrauen gebrochen wird. Sie müssen wissen, dass sie einen sicheren Ort haben, an dem sie Hilfe suchen können und jemanden, der ihnen zuhört und ihnen glaubt.

### **Geheimnisse bewahren**

Kinderschänder und Sexualtäter zählen oft darauf, dass ein Kind Geheimnisse für sich behalten, und allein aus diesem Grund ist es eine gute Idee, eine „Keine Geheimnisse“-Regel zu haben. D

Die Anleitung der Kinder von klein auf wird ihnen das Gefühl geben, keine „unsicheren“ Geheimnisse zu haben, wenn jemand sie verletzt oder unsittlich berührt.



### **Kinder müssen wissen, ob es zu Missbrauch kommt:**

- 1) *sie sind nicht schuld*
- 2) *sie sollten sich nicht schuldig fühlen*
- 3) *es ist wichtig zu sagen, damit der Missbrauch aufhört*

Bitte denken Sie daran, dass der Täter in der Regel jemand ist, den das Kind liebt oder kennt und vertraut, so dass das Thema sehr vorsichtig diskutiert werden muss. Werden Sie nicht wütend vor dem Kind. Es braucht Sie, um ruhig und verantwortlich zu bleiben.

Man könnte ihnen erklären, dass genau wie ein Drogenabhängiger oder ein Alkoholiker auch Menschen, die Kinder missbrauchen, Hilfe brauchen. Auf diese Weise können sie besser werden und sie werden keine Kinder mehr verletzen. Deshalb ist es so wichtig, dass die Kinder es jemandem sagen.

### **Das digitale Zeitalter**

Im digitalen Zeitalter müssen wir auch Kinder vor Menschen schützen, die möglicherweise unangemessene Fotos machen wollen. Wenn Sie mit ihnen über unangemessene Berührungen sprechen, sollten Sie auch erwähnen, dass Menschen ein Foto von ihren Geschlechtsteilen machen wollen (auch wenn sie nicht versuchen, sie zu berühren). Und wenn jemand versucht, ein Foto zu machen, muss es NEIN sagen! und es dann Jemandem sagen.



# Lied 1

## Cynthia's Text aus dem Video

*Hallo, mein Name ist Cynthia, und heute werden wir das „Mein Körper ist mein Körper“-Programm lernen. Wir werden einige Lieder singen, etwas Spaß haben und lernen, wie man sich selbst schützt.*

*Weißt du, unsere Körper sind sehr speziell und niemand hat das Recht, uns zu verletzen, unsere Geschlechtsteile zu berühren oder etwas zu tun, das uns das Gefühl gibt, dass wir uns unwohl fühlen, weil es unser besonderer Körper ist. Wir werden jetzt das erste Lied singen, und ich möchte, dass du mit mir singst. Es heißt „Mein Körper ist mein Körper“.*

### **Mein Körper ist mein Körper (Lied) Songtexte**

Es ist mein Körper, mein Körper,  
und niemand hat das Recht, mich zu verletzen.  
Weil mein Körper mein Körper ist, für mich.  
Es ist mein Körper, mein Körper  
und niemand hat das Recht, mich zu berühren.  
Weil mein Körper mein Körper ist, für mich.  
Ich habe zwei Hände zum Fühlen und zwei Augen zum Sehen.  
Und zwei Ohren, um zu hören, was du mir sagst.  
Ich habe zwei starke Beine, die mich dorthin bringen,  
wo ich hingehere. Und ich habe auch ein paar private  
Teile, die ich nicht zeigen will.

Es ist mein Körper, mein Körper,  
und niemand hat das Recht, mich zu verletzen.  
Weil mein Körper mein Körper ist, für mich.  
Es ist mein Körper, mein Körper,  
und niemand hat das Recht, mich zu berühren,  
denn mein Körper ist mein Körper für mich.



Ich habe Haare auf dem Kopf, ich möchte, dass du siehst.  
Und ein kleiner Bauchnabel in der Mitte von mir.  
Ich habe eine niedliche kleine Nase und zehn kleine Zehen.  
Und ich habe einen Mund, der dir sagt, was du wissen sollst.  
Es ist mein Körper, mein Körper.  
Und niemand hat das Recht, mich zu verletzen.  
Weil mein Körper mein Körper ist, für mich.  
Es ist mein Körper, mein Körper.  
Und niemand hat das Recht, mich zu berühren.  
Weil mein Körper mein Körper ist, für mich.  
Ja, mein Körper ist mein Körper für mich.





# Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu's nicht - Songziele

## 1. Den Kindern beibringen, auf ihre eigenen Gefühle zu hören.

Meistens wissen Kinder, wenn sich Dinge nicht richtig anfühlen, oder wenn sie sich unwohl fühlen. Also lehren Sie ihnen diese Regel....mit dem Rap- Song

*„Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu's nicht, huh!!!“*

### **Gefühle:**

Sobald Sie die Diskussion über Gefühle eröffnet haben, können Sie darüber reden, welche Art von Gefühlen wir alle haben. Glücklich, traurig, einsam, wütend, verängstigt.

Es ist so wichtig für Kinder zu wissen, dass andere Menschen auf der ganzen Welt die gleichen Gefühle haben wie sie und dass sie nicht allein sind.

Sie werden sehen, wie viele verschiedene Arten von Gefühlen die Kinder hervorbringen können.

*Sie könnten ein Spiel spielen, das glückliche Gesichter, traurige Gesichter, wütende Gesichter, lustige Gesichter zeigt, oder Sie könnten sie dazu bringen, Gesichter darüber zu zeichnen, wie sie sich fühlen.*





## 2. Über den Gruppenzwang zu sprechen.

Sie können dieses Lied verwenden, um mit Kindern über Gruppenzwang mit anderen Kindern in der Schule zu sprechen oder wenn Menschen zu Hause versuchen, sie dazu zu bringen, Dinge zu tun, von denen sie wissen, dass sie nicht richtig sind. Sie können Drogen und Mobbing in dieses Gespräch einbeziehen.

Dem Gruppenzwang standzuhalten kann hart sein, aber darüber reden und erklären, wie viel stärker sie sich fühlen werden und wie viel Selbstvertrauen sie aufbauen werden, wenn sie sich nicht von anderen Kindern unter Druck setzen oder tyrannisieren lassen, Dinge zu tun, die sie nicht tun wollen.

***„Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu’s nicht!“***

## 3. Um Kindern bei der Stärkung des Körpers zu helfen.

Kinder müssen wissen, dass ihr Körper ihr eigener ist und wenn sie sich unwohl fühlen, sie haben das Recht, zu sagen, Nein! Das will ich nicht..

***„Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu’s nicht!“***



## Lied 2

### Cynthia's Text aus dem Video

*Wir werden Spaß mit diesem nächsten Lied haben, Es gibt eine Regel, an die man sich daran erinnert.*

*Und die Regel lautet: - Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu's nicht!!!*

*Jetzt rede ich nicht über Dinge wie Hausaufgaben erledigen, oder das Aufräumen deines Zimmers.*

*Ich spreche davon, wenn jemand versucht, dich dazu zu bringen, mit ihm irgendwo hinzugehen, und du weißt, dass es nicht richtig ist.*

*Wenn es sich nicht richtig anfühlt - tu es nicht!!!! Oder wenn jemand versucht, dich dazu zu bringen, etwas zu tun, das dir Unbehagen bereitet. Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu es nicht!!!!*



### **Wenn es sich nicht richtig anfühlt – tu es nicht -**

Die Leute können dich berühren und sagen, dass es cool ist,  
aber denk daran, dass dein Körper dir gehört Du bist derjenige,  
der weiß, ob er sich nicht richtig anfühlt und ob er sich nicht richtig anfühlt Tu's nicht, Huh!!!  
Nein, wenn es sich nicht richtig anfühlt Tu's nicht, Huh!!!! Tu's nicht, Tu's nicht

Es gibt Leute da draußen, die denken, dass du ein Narr bist  
Und sie versuchen, dir Drogen zu geben und dich von der Schule fernzuhalten  
Sag dir, du sollst Geheimnisse bewahren, aber du weißt, was du tun musst  
Denn wenn es sich nicht richtig anfühlt, tu's nicht, Huh!!!!  
Nein, wenn es sich nicht richtig anfühlt Tu's nicht, Huh!!!! Tu's nicht, Tu's nicht  
Die Leute können dich festhalten und dir sagen, dass sie sich um dich kümmern  
Ich sage dir nicht, dass es nicht gut ist, zu teilen  
Aber du wirst im Inneren wissen, ob es sich nicht richtig anfühlt  
Und wenn es sich nicht richtig anfühlt, tu's nicht, Huh!!!!  
Nein, wenn es sich nicht richtig anfühlt, Tu's nicht, Huh!!!!



# Das „Was-wäre-wenn“ Spiel - Songziel

## *Den Kindern beibringen, mit Autorität NEIN zu sagen*

Das „Was-wäre-wenn“ Spiel kann auf jede Situation angewendet werden, von der Sie vermuten, dass sie mit einem Kind passiert. Benutzen Sie das Spiel, um Antworten auf schwierige Situationen zu geben, wenn sie vielleicht nicht wissen, wie sie da sicher herauskommen.

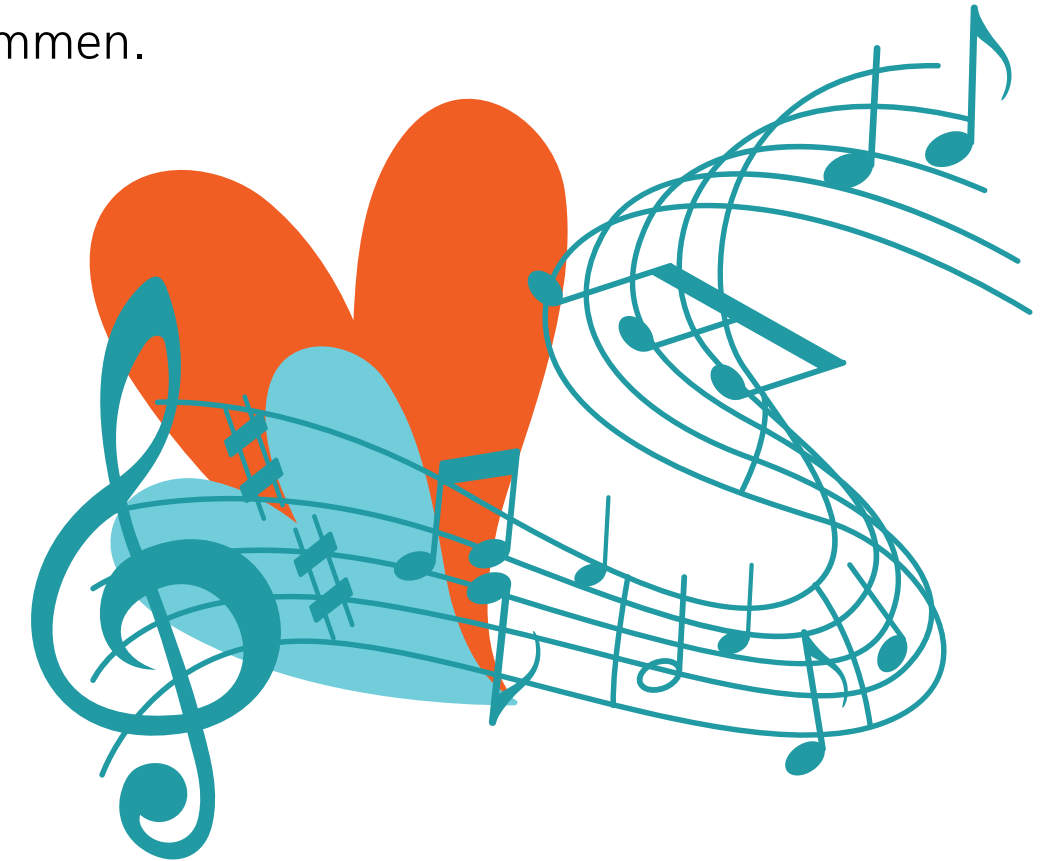
### Beispiele.....

#### 1. Was wäre, wenn jemand an die Tür klopft und du allein zu Hause bist?

- a) *Öffne niemals die Tür*
- b) *Rufe einen Nachbarn oder Verwandten, wenn er nicht weggeht*
- c) *Ruf die Polizei, wenn du keine Hilfe bekommst und Angst hast.*

#### 2. Was wäre, wenn ein Babysitter versucht, deine Geschlechtsteile zu berühren

- a) *Sag ihnen NEIN, dann geh und sag es jemandem*
- b) *Behalte es nicht für dich, auch wenn sie dich bitten.*



**3. Was wäre, wenn ein Fremder sagt, dass er seinen Welpen verloren hat und er möchte, dass du ihm hilfst ihn zu finden?**

a) Sag ihnen NEIN, dass du nicht mit Fremden irgendwo hingehen darfst, auch wenn sie sagen, dass sie wirklich Hilfe brauchen - du musst trotzdem NEIN sagen!

Wir müssen die Kinder auf so viele Szenarien wie möglich vorbereiten - also kommen Sie immer wieder auf die Lieder zurück, mit neuen Informationen, die sie lernen können.

### **Um den Kindern zu erklären, wer ein Fremder ist**

Wenn Sie eine Gruppe von Kindern fragen „Wer ist ein Fremder?“ - können Sie 20 verschiedene Antworten erhalten, wie z.B.:

- 1) *Ein Fremder ist ein schlechter Mensch*
- 2) *Jemand, der dich verletzen wird*
- 3) *Jemand, der dir Süßigkeiten gibt*

### **Wir lehren unsere Kinder:**

*„Rede nicht mit Fremden“*

*„Steig nicht in ein Auto zu einem Fremden“*

*„Nimm keine Süßigkeiten von einem Fremden an“*

*Aber.... wir vergessen oft, ihnen zu sagen, was ein Fremder ist.*





Also müssen wir zuerst den Kindern beibringen, was ein Fremder ist.  
Ein Fremder ist jemand, den wir nicht kennen! Ein Fremder kann es sein:  
Ein Mann oder eine Frau, alt oder jung. Sie können reich oder arm sein.  
Oder jemand mit anderer Hautfarbe.

Wir müssen ihnen sagen, dass natürlich  
nicht alle Fremden sind böse Menschen.....und wenn jemand, den du liebst oder dem du vertraust, dich mit  
einem Fremden vorstellt - dieser Fremde kann ein Freund werden.

**ABER.....es sei denn, jemand, den du liebst und dem du vertraust, stellt dir einen Fremden vor, mit dem du nie alleine sprechen solltest.**

### **Das digitale Zeitalter**

In diesem digitalen Zeitalter, in dem Informationen über Kinder und ihre Eltern über Orte wie Facebook, Twitter und viele andere Websites leicht im Internet verfügbar sind, können Menschen leicht die Namen der Familienmitglieder eines Kindes kennenlernen und versuchen, sie dazu zu bringen, mit ihnen zu gehen.

Sagen Sie Ihren Kindern, dass sie nicht mit Fremden, die sie nicht kennen, mitgehen dürfen, auch wenn diese Person viel über Sie und Ihre Familie weiß,

### **Gib Kindern Beispiele dafür, welche Lügen einige Fremde ihnen erzählen können. zum Beispiel:**

- a) Deine Mami hat mich gebeten, dich von der Schule abzuholen, da sie zu spät kommt ...  
(diese Leute kennen vielleicht alle Familiennamen, um zu versuchen, das Kind zu täuschen).
- b) Ich habe einige wirklich niedliche Welpen in meinem Auto - möchtest du sie sehen?
- c) Ich möchte dir etwas wirklich Spannendes zeigen, ich verspreche dir, ich werde dich gleich wieder zurückbringen.  
Du musst das nur sehen - es ist großartig!!

Eine weitere Regel ist, niemals ein Geschenk von einem Fremden anzunehmen - egal wie schön das Geschenk ist.



## Lied 3

### Cynthia's Text aus dem Video


*Jetzt werden wir das „Was-wäre-wenn“ Spiel spielen und in diesem Lied werden wir lernen, was zu tun ist, wenn ein Fremder versucht, dich dazu zu bringen, mit ihnen zu gehen, oder wenn jemand versucht, deine Geschlechtsteile zu berühren.*

*Weißt du, wo deine Geschlechtsteile sind? Sie sind dort, wo deine Unterwäsche oder Hose dich bedeckt. Niemand sollte deine Geschlechtsteile berühren, außer wenn du noch sehr jung bist. Mama oder Papa werden dich dort waschen müssen; aber du wirst bald lernen, das selbst zu tun. Wenn du krank oder wund bist, müssen vielleicht Mama oder Papa oder ein Arzt dich mit Medizin dort versorgen.*

*Aber abgesehen davon sollte niemand jemals deine Geschlechtsteile berühren.*


*Wir werden auch lernen, was zu tun ist, wenn jemand in unserem eigenen Haus oder unserer eigenen Familie dir Unbehagen bereitet oder versucht, dich zu verletzen. Alles, was du in diesem Spiel tun musst, ist „NEIN“ zu sagen, also möchte ich, dass du nett und laut schreist .....*

## Das „Was-wäre-wenn“ Spiel -Songtexte.



Wir werden das „Was-wäre-wenn“ Spiel spielen.  
Es gibt Fragen und Antworten für dich, wenn du jedes  
Mal ein Gewinner sein willst. Das ist es, was du tun musst.  
Sag Nein!  
Sag einfach Nein!

Was wäre, wenn nach der Schule  
ein Fremder versucht, dich nach Hause zu bringen.  
Und sie fahren in einem glänzenden neuen Auto  
und sagen: „Hallo! Willst du mitfahren?“ - Oh nein, du bist ein Fremder.  
Ich werde nicht in deinem Auto mitfahren.



Weil Mama und Papa mir gesagt haben,  
niemals mit jemandem zu gehen, den ich nicht kenne. Ich würde Nein  
sagen!!!  
Sag einfach Nein!!

Was wäre, wenn du zu Hause bist und die Babysitter, die sich um dich  
kümmern, versuchen,  
dich unter deinen Kleidern zu berühren.  
Was würdest du tun?

Du würdest NEIN sagen. Babysitter,  
ich will nicht, dass du mich da anfässt,  
weil das meine Geschlechtsteile sind.  
Und mein Körper gehört nicht dir.  
Ich würde sagen, NEIN!!! Sag einfach Nein!!

Wir spielen das „Was-wäre-wenn“ Spiel.  
Es gibt Fragen und Antworten für dich, wenn du jedes Mal ein  
Gewinner sein willst. Das ist es, was du tun musst, sag Nein!  
Sag einfach Nein!

Was wäre, wenn es jemanden gibt,  
ein Freund oder Teil deiner Familie,  
und sie berühren dich oder verletzen dich.  
Es gibt dir ein schlechtes oder unbehagliches Gefühl. Was  
würdest du sagen? Du würdest NEIN sagen! - Bitte tu das nicht!  
Ich mag es nicht, wenn du mich so berührst.  
Und obwohl ich dich wirklich mag,  
bitte tu das nicht nur weil ich klein bin, verstehst du?  
Ich würde sagen, Nein! Sag einfach Nein!  
Sag Nein!

# Wenn du ein Problem hast - Songziel

Lernen, jemandem zu sagen, wenn es ein Problem gibt, und wenn er nicht zuhört, rede weiter, bis jemand zuhört!!

Ukuxelela abanye ngeengxaki zakho ingayeyona nto inzima ebantwaneni ngoba badla ngokufumana ubunzima ekubekeni cacileyo iingxako zabo, bambi babenoloyiko lokukwenza oko kuba bengazi Ukuba uzakuyibona njani le nto ayizise kuwe umntwana.

Jemandem von Problemen zu erzählen, kann für Kinder eine der schwierigsten Aufgaben sein, da es für sie schwierig sein könnte, die Worte zu finden, um zu erklären, was ihr Problem ist, und sie können auch Angst davor haben, wie Erwachsene reagieren könnten.

Wenn wir mit Kindern darüber sprechen, es jemandem zu erzählen, müssen wir sie auf die Reaktionen vorbereiten, auf die sie stoßen können (dies wäre nur für die älteren Kinder).

- a) Erwachsene können beleidigt, wütend, schockiert oder verängstigt sein
- b) sie können dem Kind nicht glauben
- c) sie können das Kind bedrohen und ihnen sagen, es niemandem zu sagen
- d) sie können das Kind bitten, es geheim zu halten

Die wichtigste Lektion, um zum Kind durchzukommen, ist, dass, wenn jemand ihm nicht glaubt oder ihm sagt, es geheim zu halten, oder nichts gegen das Problem macht - muss das Kind es jemand anderem sagen und weiter erzählen bis jemand auf sie hört.

**Niemals, nie wieder aufgeben!!**





## Geben Sie Kindern eine Liste aller Personen, mit denen sie sprechen können, wenn sie ein Problem haben:

Mom,  
Dad,  
Oma,  
Opa,  
Tante,  
Onkel,  
Lehrer,

Direktor oder Schulleiter Älterer  
Bruder,  
Ältere Schwester, Nachbar/in,  
Schulschwester, Polizist,  
Mentor/in.



Bitte fügen Sie jeden anderen hinzu, den Sie für sicher halten, dass die Kinder mit ihnen sprechen können.

## Gefühle:

Es ist wichtig, dass Kinder wissen, wie sie sich fühlen könnten, wenn sie über ein Problem berichten - - diese Punkte könnten ihnen helfen.

- a) Es könnte dir peinlich sein, über dein Problem zu sprechen - aber es ist in Ordnung*
- b) Du könntest es schwer finden, die richtigen Worte zu finden  
aber erkläre einfach, wie du es am besten kannst.*
- c) Dein Herz könnte schneller schlagen und deine Stimme könnte zittern - aber atme einfach tief durch und rede langsam.*
- d) Es könnte einfacher sein, ein wenig nach dem anderen über einige Tage hinweg zu sagen*
- e) Oder schreibe dein Problem auf und gib es jemandem.*

Sagen Sie ihnen, dass sie den besten Weg finden sollen, wie sie sich wohl fühlen, es jemandem zu sagen, und sich daran zu erinnern, ob diese Person nicht zuhört oder ihnen glaubt Sag es jemand anderem!



## Lied 4

### Cynthies text från videon

*Es ist wirklich wichtig, jemandem zu sagen, ob jemand dich verletzt oder deine Geschlechtsteile berührt, auch wenn du Angst hast oder verlegen bist, musst du sehr, sehr mutig sein und es jemandem sagen. Es gibt so viele Menschen, den du es erzählen kannst: Mütter, Väter, Großmütter, Großpapas, Tanten, Onkel, Lehrer, Cousins, Nachbarn, Eltern deiner Freunde, Polizei, Krankenschwestern und viele andere Menschen um dich herum. Wenn du es sagst, und die Leute dir nicht glauben, sagen sie dir vielleicht sogar, dass du es geheim halten sollst. Aber dann gehst du einfach und sagst es jemand anderem. Wenn sie dir nicht glauben - dann erzählst du es jemand anderem und du erzählst es weiter, bis jemand auf dich hört.*

*Gib niemals, niemals auf.*

### Wenn du ein Problem hast - Songtexte

Wenn du ein Problem hast und nicht weißt,  
was du tun sollst,

geh und sag es jemandem, bis er dir zugehört hat.

Du musst jemanden finden, dem du deine Probleme sagen kannst.

Finde jemanden, der dir zuhört, wenn du ein Problem hast.

Sprich mit deiner Mama, Papa oder Oma, Opa, auch  
deine Tante oder dein Onkel oder ein Lehrer, an den du glaubst.  
Du sagst es so lange, bis jemand auf dich hört. Du hörst nicht auf,  
wenn du ein Problem hast. Finde jemanden, der dich auch hört.

Wenn jemand dich verletzt hat und du nicht weißt,  
was du tun sollst, sag es jemandem, bis er dir zugehört hat.  
Du musst jemanden finden, dem du deine Probleme erzählen kannst.  
Finde jemanden, der dir zuhört, wenn du ein Problem hast.

Sprich mit deinem Nachbarn, deinem Mentor an deiner Schule, dem  
du glaubst. Jemand, den du kennst oder dem du vertraust.  
Probleme zu teilen ist ein Muss.

Sag es einfach weiter, bis du zu deinem Problem sagen kannst: Tschüss.  
Finde jemanden, der dir zuhört, wenn du ein Problem hast.  
Rede weiter, bis sie dir zuhören, wenn du ein Problem hast.



# Die Liebe ist sanft - Songziel

*Kindern beibringen, dass Liebe sanft und gütig und freundlich ist und dass es um Fürsorge, Teilen und Vertrauen geht.*

Es ist eine gute Idee, mit allen Kindern über dieses Thema zu sprechen. Wenn sie einen ihrer Freunde oder Klassenkameraden sehen, der nicht betreut wird, wissen sie, dass sie einen Lehrer oder ein Elternteil davon erzählen müssen, damit dem Kind geholfen werden kann.

Kinder können aus vielen verschiedenen Familien und Hintergründen kommen. Was für ein Kind, das aus einem missbräuchlichen Zuhause kommt, normal erscheinen mag, wird für die meisten anderen Kinder ziemlich fremd erscheinen. Deshalb ist es wichtig, darüber zu diskutieren, was Liebe ist und wie Menschen Kindern Liebe zeigen und was sie in einem Familienhaus erwarten können.

## **Hier sind ein paar Punkte zu besprechen:**

- \*Kinder sollten sanft geliebt werden*
- \*Sie sollten gepflegt und betreut werden*
- \*Sie sollten genug zu essen haben*
- \*Sie sollten saubere Kleidung haben*
- \*Jemand, der sicherstellt, dass seine Zähne sauber sind und sie gebadet wurden*
- \*Dass ihr Haar gebürstet ist*
- \*Jemand sollte da sein, der bei Problemen hilft und ihnen zuhört \*Jemand sollte ihnen vorlesen*
- \*Jemand, der sie glücklich macht, wenn sie traurig sind*
- \*Jemand, dem sie vertrauen können*

Nochmals, dies sind nur einige Punkte, über die man sprechen sollte. Benutzen Sie dieses Thema, um eine Klassendiskussion zu führen. Schreiben oder zeichnen Sie Dinge, die sie glücklich, traurig oder irgendwelche Probleme machen, die sie haben.

## Lied 5

### Cynthies Text aus dem Video

*Lass uns über Liebe sprechen, denn es ist sehr wichtig, geliebt zu werden, und die Menschen zeigen, die dich verletzen oder Dinge tun, bei denen du dich unwohl fühlst. Die Leute zeigen, die dich lieben, indem sie Dinge mit dir tun, wie Bücher lesen, Spiele spielen, Spaß haben, Spaziergänge machen oder dir vielleicht zeigen, wie man Fahrrad fährt. Bei der Liebe geht es darum, einander mitzuteilen und sich umeinander zu kümmern. Unsere Eltern und Betreuer sorgen dafür, dass wir versorgt werden, sie füttern uns, sie sorgen dafür, dass wir unsere Zähne putzen, und dass wir saubere Kleidung haben und wenn wir krank sind, bringen sie uns zum Arzt. Es ist sehr wichtig, dass wir gut versorgt werden, damit wir gesund, glücklich und stark aufwachsen können.*

### Liebe ist sanft - Songtexte

Liebe ist freundlich, sing mit und du wirst feststellen, dass es so viele schöne Dinge gibt, die wir tun können, um unsere Liebe zu zeigen.

Willst du mir nicht eine Geschichte vorlesen, oder lass uns rausgehen und etwas Ball spielen.  
Du könntest mir helfen, Fahrrad zu fahren, damit ich nicht umfalle.

Es gibt so viele Dinge, die wir zusammen machen können.  
Es gibt so viele Möglichkeiten - Wir können zeigen, dass wir uns sorgen.

Wir sollten uns einander immer sagen können, dass wir uns liebhaben.  
Wenn du etwas Zeit hast, würde ich sie gerne mit dir teilen.

Die Liebe ist sanft, die Liebe ist freundlich.  
Singe sie mit, und du wirst feststellen, es ist so schön, diese Dinge zu teilen.



# Häufig gestellte Fragen (von den Kindern)

**Frage: Warum verletzen Menschen Kinder?**

*Antworte: DEs gibt mehrere Gründe, warum Menschen Kinder verletzen. Einige Menschen wurden selbst als Kinder missbraucht und setzen den Kreislauf der Verletzung anderer fort. Einige Leute haben Drogen- oder Wutprobleme und deshalb verletzen sie Kinder. Die Hauptsache, die man sich merken sollte, ist, dass es falsch ist, Kinder zu verletzen. Deshalb muss man es immer jemandem sagen, damit man Hilfe bekommen kann.*

**Frage: Warum berühren Menschen die Geschlechtsteile von Kindern?**

*Antworte: Auch hier gibt es viele Gründe, warum Menschen Kinder sexuell missbrauchen. Viele Menschen, die Kinder verletzt haben, wurden selbst missbraucht. Deshalb ist es wichtig, dies zu sagen, denn diese Menschen brauchen Hilfe und Behandlung, damit sie besser werden und keine Kinder mehr verletzen können.*

**Frage: Was soll ich tun, wenn mir niemand glaubt?**

*Antworte: Wenn du es jemandem sagst und er dir nicht glaubt - dann sag es jemand anderem und sag es weiter, bis jemand dir glaubt.*

**Frage: Wenn ich es sage, was wird dann passieren?**

*Antworte: Sie müssen es melden, dass du verletzt wurdest. Dann wird jemand kommen und mit deiner Familie sprechen. Sie werden sehen, ob es sicher für dich ist, zu Hause zu bleiben, oder ob du woanders hingehen musst, wo du sicher untergebracht wirst.*



## Häufig gestellte Fragen (von den Kindern)

**Frage:** Was soll ich tun, wenn ich NEIN sage und sie nicht aufhören?

*Antworte:* Wenn sie nicht aufhören, wenn du nein sagst - schrei sehr laut, wenn jemand da ist, der dir helfen kann, oder du weißt, dass es Leute gibt, die kommen und helfen werden. Wenn niemand da ist, dann geh und sag es jemandem, sobald es sicher ist... .

**Frage:** Was soll ich tun, wenn sie mir sagen, dass sie mich oder jemanden in meiner Familie verletzen werden, wenn ich es sage?

*Antworte:* Menschen, die Kinder missbrauchen, wollen nicht, dass andere Menschen wissen, was sie tun. Also können sie versuchen, dich oder jemanden in deiner Familie zu bedrohen und dir sagen, dass du Geheimnisse bewahren sollst. Du musst sehr mutig sein und jemandem von deinem Problem erzählen.

**Frage:** Was soll ich tun, wenn es mein Bruder oder meine Schwester ist, die mich missbrauchen?

*Antworte:* Sag es deinen Eltern und wenn sie nicht auf dich hören, sag es jemandem in der Schule oder jemandem von der Liste der Leute, die wir besprochen haben.

**Frage:** Werden sie wütend sein, wenn ich es sage?

*Antworte:* Nicht immer, aber ja, sie können wütend sein, aber du musst trotzdem mutig sein und es sagen, damit die Person aufhört, dich zu verletzen oder deine Geschlechtsteile zu berühren.

# Indikatoren für Kindesmissbrauch

**Die folgenden sind Indikatoren für Missbrauch und Vernachlässigung, die Sie bei Kindern sehen können. Wenn Sie einen dieser Indikatoren sehen oder wenn ein Kind Ihnen Informationen preisgibt,**

1. Bleiben Sie ruhig und zwingen Sie das Kind nicht, Informationen zu geben.
2. Trösten Sie das Kind und danken Sie ihm, dass er es mit Ihnen geteilt hat, und benachrichtigen Sie dann Ihre zuständige Kinderschutzdienste.
3. Denken Sie daran, dass ein Kind nur einen kleinen Teil der Informationen auf einmal offenlegen kann, bis es sieht, dass Ihre Reaktion ruhig und unterstützend ist.

*Nachfolgend sind einige Anzeichen von Missbrauch aufgeführt. Das Kind kann unter einer Mischung aus diesen leiden, also ist es nur eine Richtlinie. Wenn Sie deutliche Veränderungen im Verhalten eines Kindes feststellen, beachten Sie bitte, ob eine der folgenden Punkte relevant ist.*

## Anzeichen von körperlichem Missbrauch

### Aussehen des Kindes

- \*ungewöhnliche Prellungen, Einschnitte, Verbrennungen oder Brüche*
  - \*Biss-Spuren*
- \*häufige Verletzungen werden immer als unbeabsichtigt erklärt*
  - \*wenn eine Erklärung nicht mit der Verletzung übereinstimmt*
- \*trägt lange Ärmel oder andere verbergende Kleidung, um Verletzungen zu verbergen*

### Verhalten des Kindes

- \*traurig*
  - \*ungewöhnlich schüchtern, meidet andere Menschen*
    - \*zu ängstlich, um zu gefallen*
    - \*scheint Angst vor den Eltern zu haben.*
- \*zeigt wenig oder gar keine Angst, von den Eltern getrennt zu sein.*



## Anzeichen von Vernachlässigung

### Aussehen des Kindes

- \*schlechte Hygiene, schmutziges Haar, Körpergeruch
- \*ungeeignete Kleidung für das Wetter
- \*Bedarf an medizinischer oder zahnärztlicher Versorgung

### Verhalten des Kindes

- \*oft müde, ohne Energie, träge, lethargisch
- \*bettelt oder stiehlt Essen.
- \*häufige Verspätungen oder Abwesenheit von der Schule
- \*trotziges Verhalten
- \*geringes Selbstwertgefühl



## Anzeichen von emotionalem Missbrauch

### Aussehen des Kindes

Zeichen können weniger offensichtlich sein als bei anderen Formen des Missbrauchs, Verhalten ist wahrscheinlich der beste Hinweis

- \*Rückzug aus Freunden und sozialen Aktivitäten
- \*häufige Verspätungen oder Abwesenheit von der Schule
- \*Verlust des Selbstwertgefühls
- \*trotziges Verhalten
- \*Änderungen in der Schulleistung



## Anzeichen von sexuellem Missbrauch

### Aussehen des Kindes

- \*zerrissene, fleckige oder blutige Unterwäsche
- \*erleidet Schmerzen oder Juckreiz in den Genitalien
- \*hat eine sexuell übertragbare Infektion

### Verhalten des Kindes

- \*sexuelles Verhalten oder Wissen, das für die Altersgruppe des Kindes unangemessen ist
- \*unangemessene sexuelle Berührung anderer Kinder
- \*brüchige Verhaltensänderung
- \*extremes Widerstreben, in irgendeiner Weise berührt zu werden



***Wenn Sie Kindesmissbrauch vermuten, wenden Sie sich an Ihr zuständiges Kinderschutzamt und lassen Sie sich beraten. Sie werden auf Ihre Bedenken eingehen und in Ihrem Namen Maßnahmen ergreifen, wenn ein Kind in Gefahr ist.***





# Lasst uns die Kinder in Sicherheit halten!!

Übersetzungen von Mandeep Singh  
Geschrieben und Animiert von Chrissy Sykes

