

Bist du ein Kind?
Dann gibt es 5 Dinge zu
deiner **Sicherheit** und
Gesundheit die du
wissen solltest!

Es gibt einige wichtige Dinge,
die du wissen solltest, um
sicher und glücklich zu leben!

Wir alle haben Rechte wie das Recht **auf**
information und das Recht **auf** **bildung**.

Auch die Rechte in Bezug auf die **sexuelle**
Gesundheit und das **Wohlergehen**
sind sehr wichtig.



Um mehr über CSAPE
2022-2024 zu erfahren,
besuche unsere **website**.



Save the Children



Finanziert von der
Europäischen Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Deine sexuellen Rechte!

Damit du dich schützen kannst, ist es wichtig, dass du deine sexuellen Rechte kennst. Das kann dir dabei helfen:

- **NEIN zu sagen**, wenn jemand von dir verlangt, etwas zu tun, das dir unangenehm ist
- **dich selbst zu verstehen** indem du deinen Körper und deine Gefühle kennst und dich damit wohlfühlst
- eine **Privatsphäre** für dich zu wahren
- **gesunde Beziehungen** zu haben



Dein Körper!

- Dein Körper ist besonders und wichtig, und zwar **genau so, wie er ist**
- Es ist wichtig, **dass du die Namen** aller Teile deines Körpers **lernst**.
- Während du erwachsen wirst, **verändert sich dein Körper**
- Wenn du deinen Körper kennenerlernst, kannst du dich besser um ihn **kümmern**



Est is ok **NEIN** zu sagen!

- Zu Dingen, die man nicht möchte, **"nein"** zu sagen, ist eine wichtige Fähigkeit, die man unbedingt lernen muss.
- Bitte andere immer **um Erlaubnis**, bevor du etwas mit ihnen machst.
- Setze dich selbst klare Grenzen gegenüber anderen. Wie **"Das ist OK"** und **"Das ist nicht in OK"**
- Respektiere immer die **Grenzen** anderer Menschen!

Denk daran:

Du bist nie allein, wende dich bei Problemen immer an Erwachsenen und bitte um Hilfe.



Die eigenen Gefühle verstehen.

- Es ist wichtig, seine **Gefühle** kennenzulernen.
- Wenn du **mit Erwachsenen** über deine Gefühle sprichst, hilft es dir dich sicher und gut fühlen, und du kannst über deine Ängste sprechen und um Hilfe bitten.
- Du kannst **deine Sexualität** auf gesunde Weise **ausdrücken** und bessere Freundschaften pflegen, die dich glücklicher machen.

Bei diesen Stellen kannst du **Hilfe erhalten**:

"116 111" - Diese europäische Beratungshotline ist ausschließlich für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre bestimmt. Sie ist kostenlos und bietet dir die Möglichkeit, anonym über jedes Thema zu sprechen, das dich beschäftigt.

Selbstschutz.

- Um deine **Sicherheit** zu gewährleisten, ist es wichtig, dass du sowohl für den Online- als auch für den Offline-Bereich bestimmte Sicherheitsregeln lernst.
- Sprich immer mit einem **vertrauenswürdigen Erwachsenen**, wenn dich etwas beunruhigt oder sich falsch anfühlt.

Ein vertrauenswürdiger Erwachsener kann z. B. ein **Elternteil, eine Lehrkraft, eine Schulkrankenschwester oder ein anderer Erwachsener sein, bei dem du dich sicher fühlst.**