



Eda Ayaz



Bubby Bär klärt auf...

Neu überarbeitete Version



Prävention um Kindesmissbrauch und
Mobbing zu verhindern

Eda Ayaz

Bubby Bär klärt auf...

Neu überarbeitete Version



Mitten in einem dicht verwachsenen Wald, wo man nur Vögel zwitschern hören konnte, befand sich die Höhle von Bubby Bär, dem kleinen Bären und seiner Familie.

Bubby ging eines Morgens wieder in die Schule, seine Mutter packte ihm eine kleine Tasche mit leckerem Essen.

Sie verabschiedete Bubby an der Höhle, gab ihm einen Kuss und ging wieder hinein. Um in die Schule zu kommen, musste Bubby jeden Tag den Bach im Wald über eine Brücke überqueren. Er war ein sehr guter Schüler, deshalb mochten ihn die anderen, die nicht so gut waren, weniger.

Als die Schüler eines Tages in ihrer Pause waren, wollten ein paar Bären aus der Klasse Bubby einen Streich spielen und ihn ärgern.





Einer von Ihnen lockte ihn unter einen Baum, um ihm etwas Besonderes zu zeigen. Bubby ging nichts ahnend zu den Bären und stellte sich genau dahin, wo sie ihn haben wollten. Natürlich wusste Bubby nicht, dass genau am Ast über seinem Kopf ein Bienenstock war. Plötzlich warf einer der Bären mit voller Kraft einen Stein und traf den Bienenstock.

Bubby hatte auf einmal so viele Bienen um sich herum, dass er nicht mal richtig sehen konnte.

Mit großer Mühe versuchte er sich mit seinen Tatzen vor den Bienen zu schützen und lief davon.

Die Bärenjungen lachten und fanden das lustig, wie Bubby davonlief. Als er am Bach ankam, sprang er ins Wasser, damit er sich von den Bienen befreien konnte.

Als er aus dem Wasser kam, waren die Bienen zwar weg aber sein Körper tat ihm weh, weil er mehrmals gestochen worden war. Der kleine Bubby war traurig und wusste nicht, wie er es seiner Familie erzählen sollte. Er kam in die Höhle und ging sofort in sein Zimmer. Als seine Mutter ihn zu Tisch rief, antwortete er, dass er keinen Hunger hätte und schlafen möchte.

Am nächsten Morgen wollte Bubby nicht in die Schule gehen, weil er Angst davor hatte, wieder ausgelacht zu werden. Seine Mutter bereitete ihm wie jeden Morgen die Tasche vor und rief: „Bubby, du Schlafmütze, steh endlich auf, ansonsten kommst du zu spät in die Schule!“ Bubby antwortete: „Äh, ja, ich komme gleich!“



Er gab sich einen Ruck, fasste all seinen Mut zusammen und ging aus seinem Zimmer zu seiner Mutter.

„Da bin ich, Mami!“ Die Mutter sah ihn an und sagte: „Warum bist du denn überall so rot? Was ist mit deiner Nase passiert, die ist ja angeschwollen?“ Er fasste sich an die Nase und dachte sich schnell etwas aus: „Äh, ich habe mich beim Spielen angestoßen.“

„Ach, mein Kleiner, du musst besser aufpassen!“, sagte seine Mutter.

Bubby nahm seine Tasche, gab seiner Mutter einen Kuss und machte sich auf den Weg in die Schule.

Er setzte sich kurz an den Bach und überlegte, was er tun sollte.

In dem Moment kam ein großer Bär und setzte sich zu ihm. Bubby wusste nicht, was der Bär von ihm wollte, er



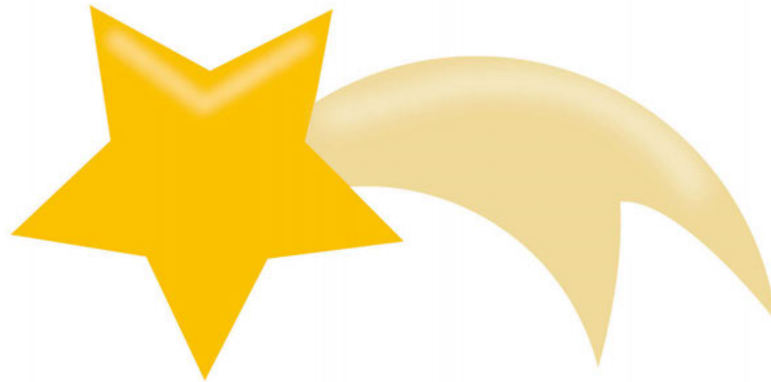
kannte ihn nämlich nicht. Der Bär lachte und sagte: „Du siehst so traurig und einsam aus, möchtest du gemeinsam zu mir nach Hause kommen? Dann können wir in meiner Höhle spielen, ich habe ganz tolle Spielsachen!“

Das gefiel Bubby gar nicht. Er wusste nämlich, dass er mit Fremden nicht mitgehen durfte. Deshalb stand er auf und sagte: „Ich muss in die Schule, bin schon zu spät!“

Auf dem Weg machte er sich Gedanken über die gemeinen Bären aus der Schule und ihm wurde klar, dass er nicht immer davonlaufen wollte.

Bubby fühlte sich stark, denn er wusste jetzt, was zu tun war. Er wurde immer schneller und schneller und lief zu seiner Lehrerin. Als er bei ihr ankam und ihr alles erzählte, ging es ihm schon viel besser.

Die Lehrerin sagte: „Bubby, komm, steh auf, ich habe einen Plan, ich möchte nämlich nicht, dass sich so etwas wiederholt!“ Sie flüsterte ihm etwas ins Ohr, ihm gefiel was er hörte. Er lachte und beide gingen aus dem Zimmer.



Die Lehrerin holte die Bärenkinder in einen Sitzkreis und begann von einem Spiel zu erzählen.

„Wer möchte denn gern bei einem Spiel mitmachen wo wir mit Watte werfen?“ fragte sie.

Natürlich meldeten sich sofort die Bärchen, die auch den armen kleinen Bären zu den Bienen lockten.

Die Lehrerin bat die Bärenjungen in die Mitte des Kreises.

„Wir spielen jetzt ein Spiel, wo die Bärchen in der Mitte mit Wattebällchen beworfen werden.“

Zuerst fanden es auch die Bären in der Mitte lustig, doch als dann die Watte an ihrer Kleidung und auf ihrem Fell am Kopf hängen blieb, fingen alle anderen Bärchen laut an zu lachen. Manche Bärchen zeigten



auch mit dem Finger auf die Wattebärchen, weil es so lustig aussah.

Doch als dann die ganze Klasse lachte und auf die Wattebärchen zeigte, bemerkten die Bären in der Mitte, dass es kein schönes Gefühl mehr war, von allen ausgelacht zu werden. Sie baten die Lehrerin, das Spiel zu beenden, weil sie sich gar nicht mehr wohlfühlten.

Die Lehrerin stoppte das Spiel und fragte die Bärenkinder, wie sie sich denn in der Mitte des Kreises gefühlt haben.

Die beiden erzählten, dass sie es am Anfang auch noch lustig fanden, doch als dann alle Bärenjungen zu lachen begannen, war es gar kein schönes Gefühl mehr. Es

war unangenehm und peinlich und sie wollten so schnell wie möglich aus der Mitte wieder weg.

Während sie über ihre *Gefühle* erzählten, fiel ihnen auf, dass sie sich nun genauso fühlten, wie sich der kleine Bär gefühlt haben muss, als er von den Bienen gestochen worden ist.

Sie wurden plötzlich sehr nachdenklich und sagten: „Es tut uns sehr leid, was wir getan haben, denn wir haben nun gemerkt, wie es ist, wenn man von allen ausgelacht wird.“

Die Lehrerin war sehr stolz und bat die beiden Bärchen, dem kleinen Bären etwas zu sagen. Sie gingen zu ihm und entschuldigten sich.

Der kleine Bär nahm die Entschuldigung an und sagte:

„Wisst ihr, eigentlich wollte ich euer Freund sein und bin deswegen zu euch unter den Baum gekommen. Und dann stachen mich die Bienen und ihr habt mich auch noch ausgelacht. Es war ein furchtbares und trauriges Gefühl.“

Die beiden Bären sagten, dass sie so etwas nie wieder tun werden und fragten ihn, ob er mit ihnen Eis essen gehen möchte. Von diesem Tag an waren sie Freunde und halfen sich gegenseitig, wenn wer etwas brauchte. Bubby Bär pflückte ein paar schöne Blumen, formte sie zu einem bunten Strauß und ging zu seiner Lehrerin.

Er bedankte sich bei ihr, denn ohne ihre Hilfe hätte er es allein nicht geschafft.



Ein Buch, das Sie mit Ihren Kindern lesen sollten.

Prävention um
Kindesmissbrauch und Mobbing
zu verhindern

Vorwort

Damit unsere Kinder eine gesunde und gute Zukunft haben können, müssen wir alles Mögliche tun, damit sie zu starken Persönlichkeiten heranwachsen können. Dieser Weg ist nicht immer leicht und leider hören wir immer wieder schreckliche Nachrichten über Kindesmissbrauch, die uns erschüttern. Diese Thematik ist noch ein sehr großes Problem und die Aufklärung dazu nicht ausreichend.

Was wir tun können, ist unseren Kindern beizubringen Gefahren zu erkennen und diesen aus dem Weg zu gehen.

Unsere Kinder sollen lernen NEIN zu sagen, damit sie möglichen schlimmen Ereignissen nicht begegnen. Sie sollen lernen sich und andere zu schützen.

Nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie dieses Buch mit Ihrem Kind in Ruhe durch.

Jedes Kind hat das Recht auf eine fröhliche und gesunde Kindheit, weit weg von Gewalt und Missbrauch!

Kinderschutz ist unverhandelbar und geht uns alle an!

Bündnis KinderSchutz Österreich

Gemeinsam zum Schutz unserer Kinder



Was genau ist mit „NEIN“ gemeint?

Erst einmal möchte ich dir sagen, dass es schön ist, dass es dich gibt und mich bei dir bedanken, dass du dir die Zeit nimmst dieses Buch zu lesen.

Diese Publikation ist für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren geeignet. Eltern können ihren Kindern daraus vorlesen.

Es werden Situationen beschrieben, die Kinder erlebten und die sie traumatisiert haben könnten. Sie finden hier einen Wegweiser, wie man handeln sollte, wenn etwas passiert ist und präventive Tipps, um Kindesmissbrauch zu vermeiden.

Mit dem Kind offen über diese Themen zu sprechen schafft Vertrauen und stärkt den Familienzusammenhalt.

So kann ein Kind schneller lernen, wie es zu reagieren hat und kann gefährliche Situationen besser einschätzen. Der Bär in diesem Buch heißt Bubby und steht für Stärke.

Deswegen triffst du immer wieder auf Bubby Bär, der dir Mut macht, wenn du in einigen Situationen vielleicht nicht weiter weißt.



Einigen ist das schon mal passiert, dann ging es ihnen schlecht und sie waren sehr traurig. So traurig, dass sie auch nicht mehr weiterwussten und nur noch weglaufen wollten.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn dir eine Person zu nahe kommt und dich ungefragt anfasst und du nicht weißt, was du dann tun sollst?

Vielleicht hat dir jemand wehgetan und die Person hat dir verboten darüber zu reden, weil es euer Geheimnis sein soll?

Bubby möchte dich mit diesem Buch unterstützen und dir dabei helfen, dass so etwas nicht passiert.

Hier in diesem Buch findest du einige Beispiele und mögliche Verhaltenstipps für solche Situationen.

Lass dir von niemandem einreden, dass du etwas nicht kannst, denn du kannst alles erreichen auch wenn andere Menschen etwas anderes behaupten.

Ich wünsche dir einen wundervollen Tag mit schönen Momenten und lieben Menschen um dich herum.

Pass auf dich auf und bleib gesund!

Dein Bubby Bär



Gewalt

Gewalt ist etwas, womit man überall konfrontiert werden kann, zum Beispiel wenn ein Kind bewusst und gewollt ein anderes Kind schubst oder tritt.

Das kommt aber nicht nur bei Kindern vor, sondern auch bei Erwachsenen.

Du solltest wissen, dass niemand dir wehtun darf, egal wer das ist. In Österreich gibt es dafür sogar ein eigenes Gesetz, das Bundesverfassungsgesetz. In Artikel 5 steht, dass jedes Kind ein Recht auf eine gewaltfreie Kindheit hat.

Keiner darf dir bewusst wehtun und dich verletzen, das ist verboten. Das gilt für Freunde, Eltern, Großeltern,

Onkel, Lehrer und noch viele andere Personen.

Falls es aber dazu kommt, dass du Gewalt von anderen spürst und abbekommst, musst du das sofort Personen erzählen, denen du vertraust (Mama, Papa, ältere Geschwister, Oma, Opa oder Lehrer/in), damit man dir helfen kann und so etwas nicht nochmal passiert. Denk also immer daran, dass folgende Sachen nie passieren dürfen:

- **Niemand darf dich schlagen.**
- **Keiner darf dich treten.**
- **Niemand darf dir mit irgendeinem Gegenstand wehtun und dich verletzen.**
- **Niemand darf dich kratzen, zwicken oder schubsen.**
- **Niemand darf dich anspucken.**
- **Niemand darf dich an deinen Haaren ziehen.**

Aber ganz wichtig ist, dass du weißt, dass du das auch bei anderen nicht machen darfst!



Gewalt hat noch viele andere Formen. Du musst wissen, dass DU keine Art und Weise von Gewalt spüren sollst und darfst.

Falls aber so etwas passiert, verzweifle bitte nicht daran und hole dir unbedingt Hilfe.

Nur weil du kleiner und jünger bist, heißt es nicht, dass du das ertragen musst. Sei stark und trau dich, dich selbst zu beschützen und Hilfe zu holen!



Was ist noch verboten?



Du musst deinen Körper schützen. Das kannst du am besten, wenn du auf bestimmte Körperteile besonders gut aufpasst.

Welche Körperteile sind das?

- Penis
- Hoden
- Scheide/Vagina
- Busen
- Po

Wer darf dich hier angreifen?

Das Wichtigste, das du wissen musst ist, dass du dich niemals berühren lassen musst, wenn du das nicht willst.

Ausnahmen sind natürlich Notfälle, wo du zum Beispiel von der Rettung, von Ärzten oder Vertrauenspersonen gerettet oder versorgt werden musst. Das kommt aber zum Glück nicht so oft vor.

Ab einem bestimmten Alter kannst du dich aber auch schon alleine waschen und auch am Klo alleine abwischen. Bei Babys und ganz kleinen Kindern bis zum Alter von ungefähr 3, 4 Jahren, machen das noch die

Eltern oder die Vertrauenspersonen im Kindergarten.
Versuche zu fühlen, ob manche Berührungen für dich ok sind oder ob du das Gefühl hast, dass hier etwas nicht ok für dich ist.

Die Ärzte, die dir helfen können, sind

- **im Spital**
- **in einer Ordination/Praxis**
- **bei der Rettung**
- **in der Schule**

Bei jeder Untersuchung sollten deine Eltern dabei sein, außer nach einem Unfall oder in der Schule passiert was aber da sind dann die Lehrer bei dir.

Du solltest wissen, dass es nicht normal ist, wenn du

zum Beispiel im Sportverein an bestimmten Körperteilen untersucht wirst und deine Eltern nicht dabei sind. Falls so etwas vorkommen sollte, musst du es deinen Eltern unbedingt erzählen.

Also hier nochmal eine kleine Zusammenfassung der Dinge, die verboten sind:

- **Kein Erwachsener darf dich an diesen Körperstellen angreifen, bis auf die Ausnahmen, die du vorhin gelesen und gelernt hast.**
- **Auch du darfst keinen Erwachsenen an diesen Stellen berühren.**
- **Keiner darf dich küssen, wenn du das nicht möchtest.**
- **Keiner darf Nacktfotos von dir machen.**

Personen, die sich nicht an diese Regeln halten gibt es leider überall, deshalb ist es besonders wichtig, dass du weißt, dass das verboten ist.

Wenn dir so etwas passiert, musst du einer Vertrauensperson, die du dir aussuchst, alles erzählen, denn du hast jetzt von Bubbybär tolle Superkräfte bekommen.

Kein Erwachsener oder Jugendlicher darf dich berühren, wenn du das nicht möchtest und mit deinen Superkräften erzählst du das bitte jemanden, den du magst und der so etwas auch nicht macht.

Deine Bubbybär Superkräfte werden dir helfen, dass das alles aufhört, denn wenn du etwas nicht möchtest kannst du ab jetzt immer **NEIN** sagen.

Warum gibt es Menschen, die sich nicht an die Regeln halten?

Diese Frage ist schwierig zu beantworten.

Es gibt leider Menschen, die sich nicht an Regeln halten, das hast du sicher schon bemerkt. An Kreuzungen gibt es Menschen, die bei Rot über die Straße gehen oder du hast sicherlich schon Menschen gesehen, die einfach den Müll auf die Straße werfen und manche halten sich nicht an die Regeln, wo wer berührt werden darf.

Der Regelverstoß kann durch Familienangehörige, Bekannte und Freunde der Familie oder durch

Menschen, mit denen die Kinder im Kindergarten, in der Schule, in der Nachhilfe oder beim Sport in Kontakt sind, kommen. Die Täter schlüpfen immer in liebe und nette Rollen, damit sie die Kinder nicht gleich abschrecken. Menschen, die einem Kind etwas Böses antun möchten, versuchen erst das Vertrauen der Kinder zu gewinnen.

Meistens werden Kinder beschenkt, damit sie diese Person ins Herz schließen und sich zu der Person hingezogen fühlen.



Es ist wichtig und richtig klare Grenzen zu setzen, so kannst du Menschen zeigen, dass sie deine Grenzen nicht überschreiten dürfen.

Nimm dir Zeit zum Denken, bevor du eine Entscheidung triffst. Unter Stress triffst du oft keine guten Entscheidungen. Sage klar, was du möchtest und was du nicht möchtest. Mach dich nicht klein, indem du dich zu oft für ein Thema entschuldigst. Überlege dir auf keinen Fall Ausreden oder Notlügen. Wenn du magst, teile Menschen mit, warum du etwas nicht machen möchtest oder nicht kannst. Zeige Verständnis für das Anliegen der anderen Menschen. Bitte dein Gegenüber auch um Verständnis für deine Lage. Biete Alternativen an, wenn du möchtest.

Mache anderen klar, dass dein „**NEIN**“ sich nur auf die Situation bezieht und nicht auf die Person und deren Wert.

Eigene Grenzen zu setzen ist manchmal leichter und manchmal schwieriger. Wenn dir nämlich jemand von Anfang an unangenehm ist, fällt es dir sicher leichter zu sagen, dass du etwas nicht willst oder möchtest.

Wenn aber jemand, den du kennst, von dir verlangt, dass du dich zum Beispiel auf seinen Schoß setzen sollst und du dich dabei nicht gut fühlst, wird es dir wahrscheinlich schwerer fallen zu sagen, dass du das nicht möchtest.

Es ist aber sehr wichtig, dass du weißt, dass du das

nicht machen musst. In so einer Situation ist es nämlich besser von Anfang an zu sagen, dass du das nicht willst und alternativ kannst du dich neben diese Person setzen. Wenn du das tust, setzt du deine Grenzen!

Dein Körper gehört dir, es gibt Regeln dafür, wer dich an deinen intimen Stellen angreifen darf!

Vielleicht kennst du das, wenn ein Erwachsener dich berührt und du kein gutes Gefühl dabei hast?

Vielleicht hält dich die Person auch fest und du möchtest das nicht aber du weißt nicht, ob es in Ordnung ist zu sagen, dass du das nicht willst. Genau das musst du aber tun, du musst **NEIN** sagen!

Wenn du so eine Situation erlebst, schubse die Person weg und sage laut und deutlich: „Nein, ich möchte

das nicht!“

Du sollst sagen, dass du das nicht möchtest!

Es kann sein, dass die Person von dir verlangt, dass du dich selbst streicheln und dir zwischen die Beine greifen sollst auch das sollst du nicht tun, denn das ist genauso falsch.



Erzähle bitte unbedingt einer Person der du vertraust, dass dich jemand angefasst und berührt hat. Denk dabei an deine Superkräfte, denn sie werden dir dabei helfen, dass so etwas nicht nochmal passiert. Erzähle es am besten jemanden in der Schule oder vielleicht sogar erwachsenen Personen, die du magst und denen du vertraust.

Leider sind nicht alle Kinder gleich stark. Wenn du bei anderen Kindern siehst, dass sie bedrängt werden und Hilfe brauchen, sei mutig und sag, dass es nicht in Ordnung ist, was da gerade passiert. Sei mutig und stark. Unterstütze die, die schwächer sind und Hilfe brauchen, sieh nicht weg! Denn wenn du bemerkst,

dass jemand Hilfe braucht und du nichts tust, ist das nicht in Ordnung. Stell dir vor, das wäre dein bester Freund oder deine beste Freundin, dann würdest du doch auch helfen, wenn diese Person Hilfe brauchen würde.

Erzähle auch deinen Eltern, Großeltern oder Lehrern, was du gesehen hast, damit alle helfen können.

Spiele und Geheimnisse

Es gibt im Vorschulalter gewisse körpernahe Spiele, die zu der normalen Entwicklung dazugehören. Das bekannteste ist wahrscheinlich das Doktorspiel. Diese Doktorspiele sollten ausschließlich mit



Kindern gespielt werden,
die im selben Alter sind.
Es sollte darauf geachtet
werden, dass niemand dem
anderen etwas in den Mund,
in die Nase, ins Ohr, in den Po,
in die Scheide/Vagina oder in
den Penis steckt.

Wenn diese Sachen
passieren, sollte man
das Spiel sofort
beenden und
das den Eltern
erzählen.

Geheimnisse

Nachdem Täter eine böse Tat begangen haben, versuchen sie meistens daraus ein Geheimnis mit dem Kind zu machen, damit das, was sie getan haben, nicht rauskommt und sie nicht bestraft werden. Sie sagen so etwas Ähnliches wie:

„Das darfst du aber niemandem erzählen, das ist jetzt unser Geheimnis. Wenn du das jemandem erzählst, dann passiert etwas ganz Schlimmes und deine Eltern haben dich nicht mehr lieb.“ Oder: „Du bist zu klein, dir wird man nicht glauben.“

Das ist vollkommener Blödsinn und falsch. Die Täter sagen das nur, damit sie den Kindern Angst machen.

Außerdem sollte man zwischen guten und schlechten Geheimnissen unterscheiden können.

Schlechte Geheimnisse erkennst du daran, dass du immer traurig wirst, wenn du daran denkst. Zum Beispiel, wenn dir gedroht wird, dass dir oder deiner Familie etwas Schlimmes passieren wird, falls du es weitererzählen solltest. Solche Geheimnisse sollst du deinen Eltern, Großeltern oder Lehrern erzählen.

Gute Geheimnisse erkennst du daran, dass du glücklich wirst, wenn du daran denkst. Es könnte zum Beispiel eine Überraschung zum Geburtstag oder das Versteck

eines Tagebuches sein. Solche Geheimnisse darfst du für dich behalten.

„Wenn ich allein zuhause bin, dann mache ich niemandem die Tür auf. Wenn ich Freunde eingeladen habe, dann wissen das meine Eltern, ich mache kein Geheimnis daraus.“

Wenn ein Nachbar klingelt und herein möchte, dann sage ihm, dass er später wieder kommen soll, wenn deine Eltern wieder da sind.

Wenn du nicht weißt, was du machen sollst, dann ruf bitte deine Eltern an. Hab keine Geheimnisse vor deinen Eltern und erzähle ihnen immer, was du erlebt

hast, während sie nicht da waren, dann hast du alles richtig gemacht. Deine Eltern sind stolz auf dich und du darfst das auch sein, denn du bist super!



Vertraue deinem Bauchgefühl

„Bei meinen Eltern war eine Person zu Besuch, die ich vorher noch nie gesehen hatte. Ich hatte sofort ein komisches Gefühl. Die Person ist mir unheimlich und ich mag sie nicht. Kann ich das meinen Eltern sagen?“

Ja, das kannst du und es ist sogar sehr wichtig, dass du das tust! Traue deinem Gefühl, wenn dir jemand unheimlich vorkommt, dann musst du nicht in der Nähe dieser Person bleiben. Höre auf dein Bauchgefühl. Dein Bauchgefühl wird dich nicht enttäuschen, denn es weiß oft schon viel früher, ob eine Person böse ist oder

nicht. Hab Vertrauen in dich und sei so mutig der Person aus dem Weg zu gehen und sag deinen Eltern Bescheid, dass du nicht bei dieser Person bleiben willst.

Die Fallen der Täter

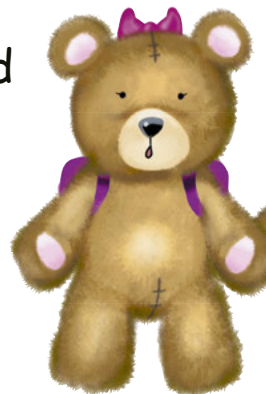
Täter locken Kinder an

„Auf dem Spielplatz kam eine Person zu mir und sagte, sie hat etwas Schönes für mich, das sie mir zeigen möchte. Ich sollte mit zum Auto kommen. Ich sagte ihr, dass ich das nicht möchte, denn ich gehe niemals mit Menschen mit, ohne die Erlaubnis meiner Eltern zu haben!“

Manchmal sprechen dich einfach Menschen an. Oft fängt es mit einem Lächeln an, dann kannst du zurücklächeln aber wenn dich die Person fragt, ob du Spielkarten, Hundebabys, Puppen oder andere schöne Dinge haben möchtest und dich dahin mitnehmen möchte, um sie dir zu zeigen, dann sag der Person, dass

Hey
Kinder!

du kein Interesse daran hast. Meistens nehmen sie kleine Babytiere mit und sagen, dass sie noch mehr haben und



sie dir zeigen möchten. Du weißt nie, was diese Person von dir will und ob sie gut oder böse ist. Vielleicht möchte dir dieser Mensch auch wehtun und das wäre nicht schön. Darum gehe niemals mit Menschen mit, wenn es deine Eltern nicht wissen, -egal, was sie dir geben oder zeigen möchten- und steig niemals in ein Auto ohne die Erlaubnis deiner Eltern.

Erzähle deinen Eltern, was du erlebt hast und wie die Person ausgesehen hat, falls du dich daran erinnern kannst. Das ist wichtig, dass du das deinen Eltern erzählst, denn vielleicht beschützt du dadurch ein anderes Kind, das mit der Person mitgegangen und vielleicht verletzt worden wäre.



Lügen über deine Familienangehörigen

„Eine Person, die ich nicht kenne, hat mir gesagt, ich soll mitkommen, weil einem Familienmitglied von mir etwas Schlimmes passiert ist. Die Person wollte, dass ich mit ins Auto steige, damit sie mich dorthin bringt.“
Du darfst nur mit Personen mitfahren oder mitgehen, bei denen es dir deine Eltern erlaubt haben. Spricht dich jemand mit deinem Namen an, bedeutet das nicht, dass er dich kennt. Er hat deinen Namen vielleicht gehört oder du trägst eine Kette mit deinem Namen, vielleicht hast du aber auch vergessen, dass dein Name auf der Schultasche steht.

Polizisten ohne Uniform sprechen dich niemals vor der Schule oder am Heimweg an, um dir mitzuteilen, dass deine Eltern im Spital sind. Sollte deinen Eltern wirklich etwas zugestoßen sein, würde die Polizei nämlich direkt in Uniform zu der Schuldirektorin kommen.



Angst und Mut

Wenn du Angst hast, brauchst du Mut. Angst zu haben ist normal, jeder hat vor irgendetwas Angst. Du bist damit nicht allein.

Angst und Mut gehören zusammen. Einige Menschen glauben, dass wir erst mutig sein müssen, um angstfrei zu sein. Das ist ein Irrtum und führt dazu, dass wir überzogene Erwartungen an uns selbst haben.

Angst zu haben ist normal und lebenswichtig. Sie kann uns beschützen und auf wichtige Dinge hinweisen, die uns traurig oder wütend machen. Angst ist auch ein Schutzreflex, der in uns ist. Weglaufen ist nicht feige, sondern manchmal auch notwendig.

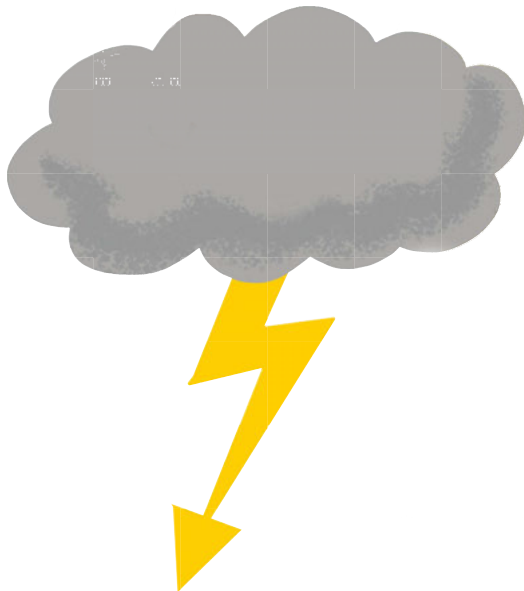
Wenn du zum Beispiel in Gefahr bist, weil dir jemand wehtun möchte, ist es ratsam wegzulaufen. Es ist mutig, das später auch jemandem zu erzählen und nicht weiter mit der Angst zu leben, damit sich so etwas nicht wiederholt!



Warum und wovor hast du Angst?

Du musst nicht alles allein schaffen. Oft wollen wir das aber wir brauchen auch mal Hilfe. Sich Hilfe zu suchen ist gar nicht so schwer. Dafür brauchst du nur etwas

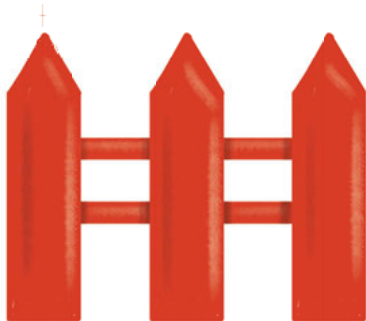
Mut und wenn es beim ersten Mal nicht geklappt hat, dann frage eine andere Person um Hilfe. Nicht jeder Mensch ist hilfsbereit. Manche Menschen sind mit ihrem Leben überfordert, sei deswegen nicht böse



auf diesen Menschen, wenn dieser dir nicht helfen konnte. Hab Verständnis und sei nicht wütend, sondern sprich andere Menschen an, um Hilfe zu bekommen. Es gibt nämlich auch viele Menschen, die gerne helfen.

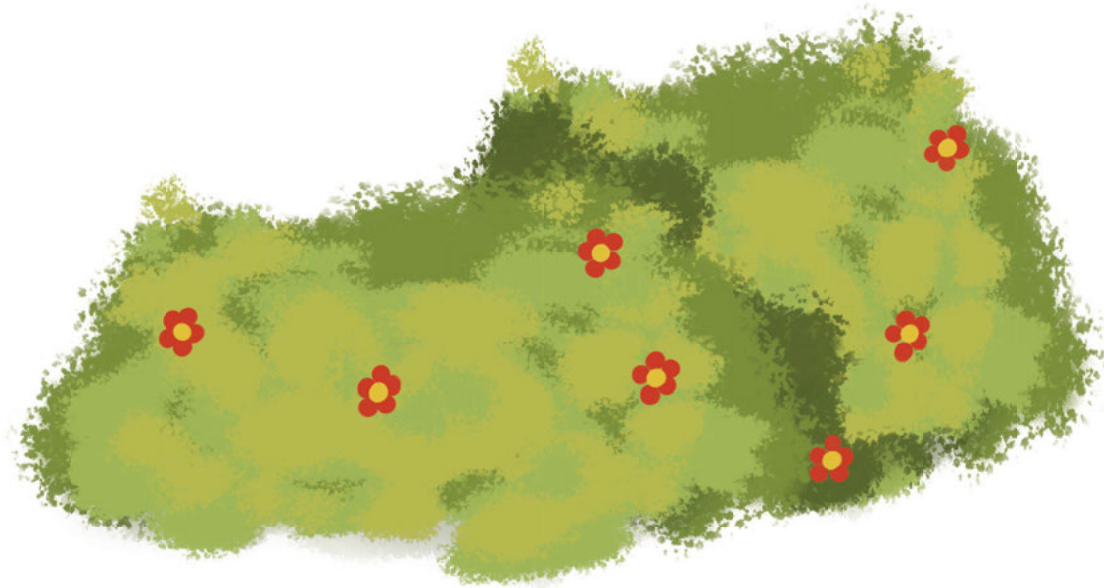


Es ist ein Zeichen für große innere Stärke, wenn du den Mut zeigst, dass du nicht alles allein schaffen kannst. Wenn du also



gemobbt wirst, such dir Hilfe, bis dir jemand hilft. Mut heißt auch abgelehnt zu werden und es nicht persönlich zu nehmen. Du bist

wundervoll, wenn du dein Ziel nie aus den Augen lässt.
Vergiss nie, wie wertvoll du bist!
Auch wenn andere Menschen etwas anderes sagen, du
bist wertvoll!



Bubby Bär klärt auf: Was heißt Mobbing?



Mobbing ist ein Ausdruck dafür, wenn mehrere Menschen einem Einzelnen das Leben schwer machen. Das kann bedeuten, dass jemand andauernd belästigt, beschimpft oder auf eine andere Weise geärgert wird. Typisch für Mobbing ist es, etwas Falsches

über jemanden zu behaupten, ihn ständig zu kritisieren oder absichtlich nicht mehr mit jemandem zu sprechen.

Das kann im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder auch im Internet passieren. Mobbing im Internet wird auch Cybermobbing genannt.

Wie kann sich der Gemobbte wehren?

Wenn jemand von anderen gemobbt wird, hat er meist mehrere gegen sich und braucht viel Mut sich gegen sie zu wehren. Kluge Worte helfen hier nicht. Die

Mobber lachen nur. Man kann versuchen ihnen aus dem Weg zu gehen. Das funktioniert aber meistens nicht, weil sie jemanden als „Opfer“ brauchen und ihn deswegen suchen. Es wäre sehr hilfreich, wenn man sich selbst schon einen gewissen guten Freundeskreis aufgebaut hat, denn Mobber finden Leute mit Freunde uninteressant. Sie sind oft nur neidisch.

„In der Schule sind einige Kinder gemein zu mir. Sie geben mir Namen, die mich wütend und traurig machen. Sie nehmen mir meine Sachen weg und verstecken oder behalten sie. Ich weiß nicht was ich machen soll.“

Erzähle deinen Eltern davon. Sei mutig und habe keine Angst. Sage ihnen, wie es dir damit geht und was du erlebt hast. Auch wenn dich die anderen Kinder hauen, solltest du so früh wie möglich mit deinen Eltern darüber reden.

Ansonst wird es schlimmer und schlimmer. Du bist großartig, wenn du sagst, wie es dir geht und wenn du über deine Gefühle reden kannst. Deine Eltern können dann mit deinen Lehrern in der Schule sprechen und dir helfen. Du sollst dich wehren und sollst das nicht ertragen, du bist super, wie du bist!

Wenn man gemobbt worden ist, sollte man mit einem Erwachsenen reden, dem man vertraut. Meistens sind das die Eltern, vielleicht aber auch ein Lehrer,

den man gern hat. Heute wissen die Lehrer, dass es Mobbing gibt. Sie haben Möglichkeiten, wie sie an die Mobber herantreten, ohne den Gemobbten das Leben noch schwerer zu machen. Aber wenn man als „Petze“ dasteht, sollte es einem egal sein, denn man hat Mut gezeigt sich zu wehren und sich Hilfe zu holen und wir wissen, dass das nicht Petzen ist, sondern dass es gemeldet werden muss. Vielleicht hat man einem anderen auch damit geholfen, der sich ansonst nicht allein getraut hätte. Oft bekommen die Mobber schon Angst, wenn sie von einem Erwachsenen offen darauf angesprochen werden und hören damit auf.

Was kannst du tun, wenn andere Menschen schlecht über dich denken oder hinter deinem Rücken reden?

Diese Dinge solltest du niemals vergessen:

Solange du schlecht über dich selbst denkst und dich selbst kritisierst, glaubst du das, was andere über dich denken oder sagen auch wenn du weißt, dass die Behauptungen nicht stimmen.

Nimm dich an, so wie du bist. Lass dir von niemandem einreden, dass du etwas nicht kannst. Es liegt bei dir an dich zu glauben oder dich von anderen Menschen herunterziehen zu lassen. Wenn dich jemand ablehnt, dann sagt das nichts über deinen Wert aus, sondern über die Wertvorstellungen der anderen Person.

So, wie du bist, bist du gut. Wenn du etwas tust, dann tue es für dich und nicht, weil es andere von dir verlangen und du ihnen gefallen möchtest. Du bist du und das ist gut!



Selbstbewusste Kinder

Immer wieder hört man, dass selbstbewusste Kinder weniger oft belästigt werden. Allerdings wird selbstbewusst oft falsch interpretiert. Als selbstbewusste Kinder bezeichnet man Kinder, die eine starke Bindung zu den Eltern haben! Durch diese starke Bindung, haben Pädosexuelle es schwerer, diese Kinder für ihre Zwecke zu missbrauchen. Daher ist die Bindung ein Schutz, der gefestigt werden soll.

Damit unsere Kinder sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln können, ist es wichtig, dass sie eine gute und stabile Beziehung zu den Eltern haben. Es ist von großer Bedeutung, dass sich die Kinder zu Hause sicher und geborgen fühlen. Kinder, die eine gute und offene Beziehung zu den Eltern haben, erzählen, was passiert ist und es kommt nicht zu Wiederholungen. Auch wir Eltern sollten zeigen, dass wir unseren Kindern vertrauen und auch persönliche Themen mit ihnen teilen.

Schlusswort

Kinder sind das größte Kapital unserer Gesellschaft. Von ihrem Gedeihen und ihrer Entwicklung zu wertstabilen Menschen mit starker Persönlichkeit, hängt eine positive und humane Gestaltung unserer Zukunft ab. Unser höchstes Anliegen muss es daher sein, unseren Kindern, in umfassender Weise, die besten Chancen in der Begleitung ihres Aufwachsens zu geben. Kinder müssen vor jeglichem Machtmissbrauch und Übergriff geschützt sein! Gerade für den jungen, sich erst in seiner Prägung befindenden Menschen, können derartige Wunden zu oft nachhaltigen, ja sogar lebenslangen Beeinträchtigungen und Einschränkungen in der Potenzialentfaltung führen.

Kinderschutz geht uns also alle an! Sich dafür zu engagieren und einzutreten, muss jedem aufrechten Menschen ein persönliches Anliegen sein!

Unsere Kinder sollen mit Lebensfreude und mit der Überzeugung, dass die Welt ein guter Ort ist, heranwachsen.

Prof.Dr.med.univ. Martina Leibovici-Mühlberger, M.Sc

Wo kann ich anrufen?

Hier findest du Informationen über Menschen, an die du dich wenden kannst:

Rufnummer 147 Kindernotruf: Rat auf Draht

www.rataufdraht.at

Mit uns kannst du über jedes Problem reden.

Wir verraten dich nie.

Hier ist Platz für Notizen!

Hier ist Platz für Notizen!

Hier ist Platz für Notizen!

Impressum

Roberto D'Atri und Carsten Stahl
Bündnis KinderSchutz Österreich

Eda Ayaz
Autorin

Björn Scholz
Mitwirkender (www.bjoern-scholz.com)

Karin Emilie
Volksschullehrerin, Kinderschutzbeauftragte,
Präventionspädagogin

Celina Prehsl
Illustrationen

Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger
Praktische Ärztin, Fachärztin und
Psychotherapeutin - Fachliche Beratung

Annamaria Payer/Holger Sin
Layout/Grafik/Colorierung

DGS GmbH Wien, Buchdrucker.at
Druckproduktion

© 2023, 2. überarbeitete Ausgabe, Alle Rechte vorbehalten
ISBN: 978-3-200-08371-4

