

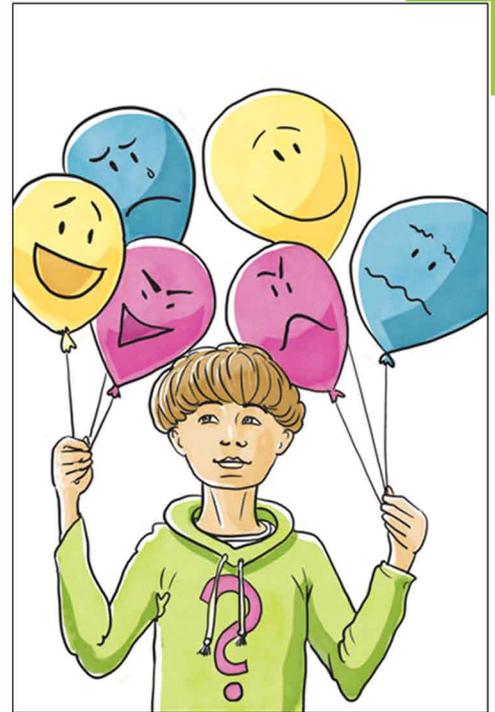


Gefühl

Ein Gefühl ist ein Zustand eines Menschen. Gefühle zeigen, wie es uns gerade jetzt geht. Gefühle können angenehm oder unangenehm sein.

Manchmal spüren wir Gefühle in unserem Körper.
Manchmal sagen uns andere, wie sie sich fühlen.
Manchmal sehen wir, wie andere Menschen sich fühlen.

Woran kann man erkennen, wie jemand sich fühlt?
Gefühle bleiben nicht immer gleich, sondern können sich auch verändern. Das ist ganz normal!





Freude

**Freude ist ein schönes, leichtes Gefühl.
Manchmal spürt man ein Kribbeln im Kopf oder im
Bauch. Man fühlt sich glücklich, wohl und lustig.
Es gibt Situationen, die uns Freude machen.**

Welche sind das für dich?

Mit wem teilst du deine Freude?

Woran erkennt man, wenn du dich freust?

Hast du schon einmal jemandem eine Freude gemacht?





Liebe

Liebe ist ein Gefühl von starker Zuneigung und Verbundenheit zwischen zwei oder mehreren Menschen.

Liebe kann man für viele Menschen fühlen: Familie, Freund:innen, Partner:innen. Aber auch andere Lebewesen wie Tiere kann man lieben.

Wen liebst du?

Wer sind die Menschen, die dich lieben?

Glaubst du, dass Liebe sich verändern oder auch einmal zu Ende gehen kann?





Traurigkeit

Traurigkeit ist ein schweres Gefühl. Es kann sich anfühlen als wäre ein schwerer Stein im Bauch oder in der Brust.

Man fühlt sich traurig, wenn man etwas verloren hat. Das kann der Verlust eines Menschen sein, den man liebt. Zum Beispiel, wenn jemand gestorben, oder weit weggezogen ist, sodass man sie oder ihn nicht mehr sehen kann. Auch wenn man etwas anderes verloren hat, fühlt man sich traurig. Das kann zum Beispiel der Verlust der Heimat sein, wenn man den Ort verlassen musste, wo man Zuhause war.

Hast du schon einmal jemanden getröstet, wenn sie oder er traurig war? Was hilft dir, wenn du traurig bist? Welche Situationen machen dich traurig?



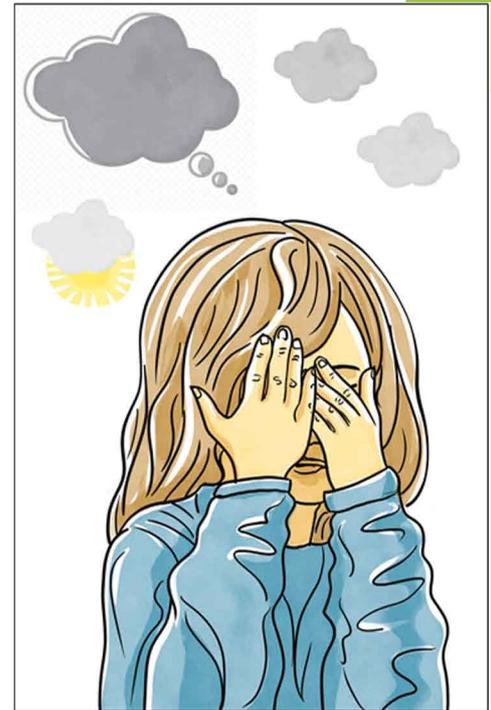


Schuld-
gefühle

Wenn man Schuldgefühle hat, bereut man, etwas gemacht zu haben, zum Beispiel wenn beim Fußballspielen eine Fensterscheibe zu Bruch geht. Sprich mit Erwachsenen darüber und überlegt gemeinsam, wie man den Schaden wieder gutmachen kann.

Manchmal fühlen wir uns schuldig, weil wir uns nicht an die Regeln gehalten haben. Das können Regeln in der Schule sein, oder Regeln, die es in der Familie gibt. Manchmal haben wir auch Schuldgefühle, obwohl wir gar nichts falsch gemacht haben.

Hattest du schon einmal Schuldgefühle? Hast du mit jemanden über deine Schuldgefühle gesprochen? Mit wem kannst du reden, wenn du dich schuldig fühlst?

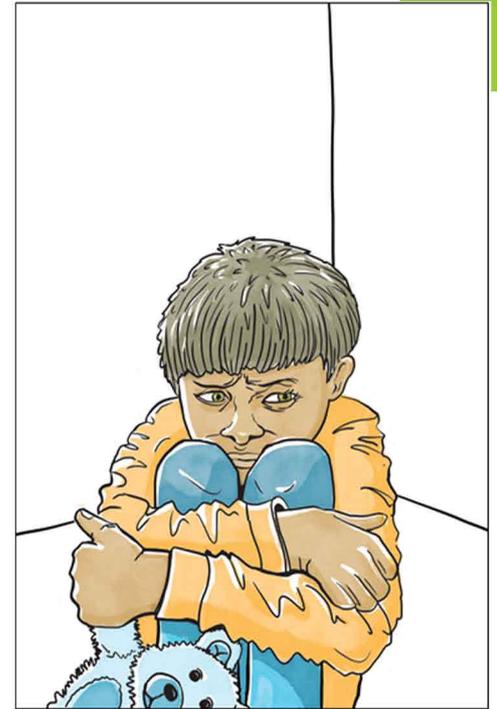




Angst

Angst ist ein unangenehmes Gefühl. Man fühlt sich unsicher und angespannt und fürchtet, dass etwas Schlimmes passiert. Reaktionen auf Angst können sehr unterschiedlich sein. Manche laufen davon, manche schreien, manche weinen oder bleiben wie versteinert stehen.

**Hast du schon einmal einen ängstlichen Menschen gesehen? Es gibt Situationen, die einem Angst machen. Welche sind das für dich?
Zu wem gehst du, wenn du Angst hast?**





Wut

**Wut ist ein sehr starkes Gefühl.
Man spürt es wie eine Welle.
Die Hände können dabei zittern.
Manche werden rot und möchten ganz laut schreien.
Manchmal wird einem alles egal –
man will die Wut nur loswerden.**

**Welche Situationen machen dich wütend?
Was fühlst du, wenn du wütend wirst?
Wie kannst du deine Wut abregieren, ohne dich
selbst oder andere zu verletzen?
Merkst du, wenn andere wütend werden?
Wie kann man jemanden beruhigen,
wenn er oder sie wütend wird?**





Ekel

Ekel ist ein sehr starkes Gefühl. Wenn etwas ekelhaft ist, empfinden wir Abscheu und Widerwillen. Schmutz oder Kot kann ekelhaft sein.

Manchmal ekelt uns auch vor Tieren, wie Spinnen oder Schlangen. Auch bestimmte Speisen oder Lebensmittel können wir ekelhaft finden. Manchen wird es schlecht, wenn sie sich ekeln.

Wovor ekelt du dich?



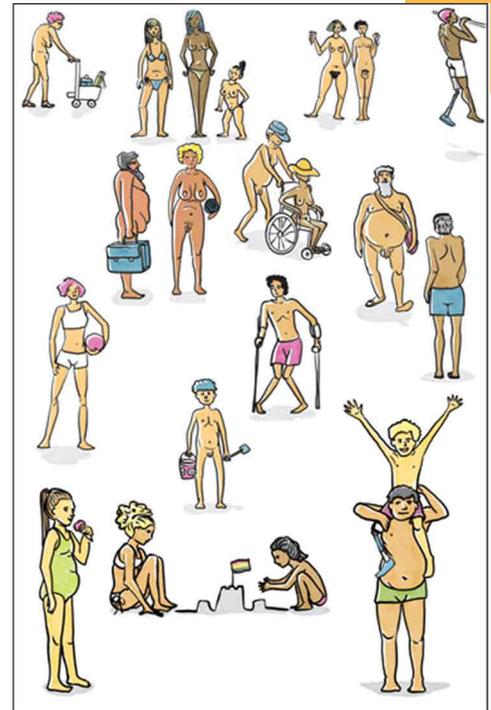


Mein Körper

**Der Körper hat viele Teile: einen Kopf, Schultern,
Arme, Hände, Brust, Bauch, Hüfte, Po,
Geschlechtsteile, Beine, Füße, und vieles mehr.**

**Unser Körper trägt uns durch das Leben.
Jeder Körper ist unterschiedlich. Keiner gleicht dem
anderen. Der Körper verändert sich, Kinder
wachsen, bis sie groß sind. Ein junger Körper sieht
anders aus als ein alter Körper.**

**Wie würdest du deinen Körper beschreiben?
Hast du eine Besonderheit an deinem Körper?**



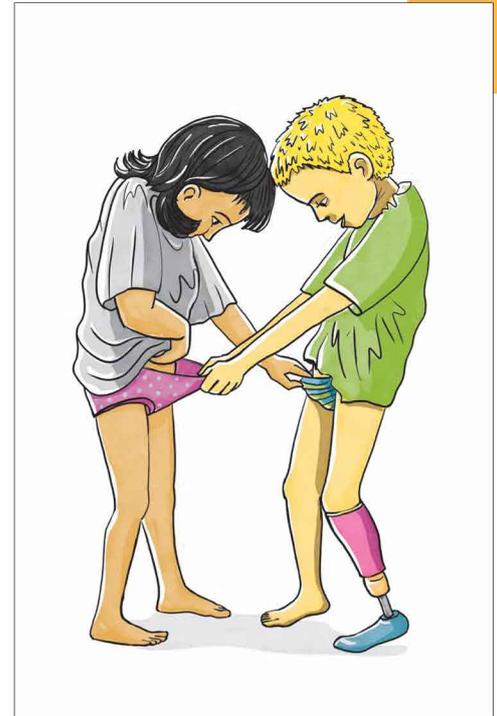


Körper entdecken

Den Körper zu entdecken ist sehr aufregend. Man möchte wissen, wie alles genau aussieht und funktioniert. Viele Kinder sind sehr neugierig und untersuchen mit ihren Freund:innen ihre Körper ganz genau. Das nennt man Körperspiele oder Doktorspiele.

Wenn du Körperspiele mit anderen Kindern spielst, gibt es ein paar wichtige Regeln, an die sich alle halten müssen: Die wichtigste Regel ist, dass niemand gezwungen werden darf. Niemand muss bei Körper- oder Doktorspielen mitmachen, wenn sie oder er das nicht möchte. Jedes Kind darf selbst bestimmen. Hol einen Erwachsenen zu Hilfe, wenn sich jemand nicht an die Regeln hält.

Wer sind deine Vertrauenspersonen, mit denen du über Körperspiele sprechen kannst?





**Sich
streicheln
und
berühren**

Wenn wir uns selbst streicheln und berühren, kann das sehr angenehm sein. Sich an den Geschlechtsteilen zu berühren, kann sich sehr gut anfühlen. Kinder sind oft neugierig, wie die Geschlechtsteile von anderen Kindern aussehen.

Geschlechtsteile gehören zur Intimsphäre eines Menschen. Das heißt, dass Kinder selbst bestimmen dürfen, ob andere Kinder ihre Geschlechtsteile anschauen oder berühren dürfen.

Intimsphäre bedeutet auch, dass wir unsere Geschlechtsteile nicht in der Öffentlichkeit, auf der Straße oder in der Klasse, herzeigen. Das finden manche vielleicht peinlich, darum nehmen wir Rücksicht und gehen ins eigene Zimmer, oder in eine versteckte Kuschelecke.





**Andere
streicheln
und
berühren**

Berührt und gestreichelt zu werden fühlt sich meistens gut an. Aber wenn wir keine Lust auf Streicheleinheiten haben, dürfen wir das selbstverständlich sagen!

**Händchen halten, Umarmen, Kuseln und Küssen:
Es kann schön sein, solche Aktivitäten mit anderen zu teilen. Wichtig dabei ist, immer zu fragen, ob die andere Person das auch möchte. Zärtlichkeiten müssen immer freiwillig sein! Wenn jemand nicht möchte, dass du ihn oder sie streichelst und umarmst, musst du Rücksicht nehmen und aufhören!
Auch du darfst „Nein!“ sagen, wenn du nicht kuseln oder schmusen möchtest!**

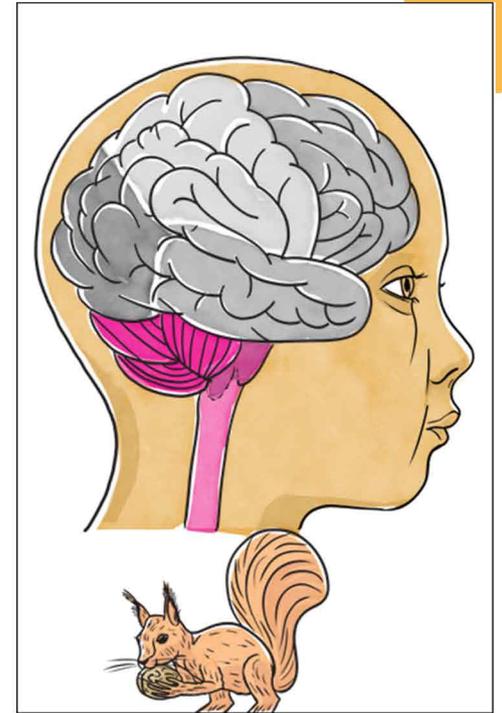




Gehirn

Das Gehirn ist ein Organ. Das Gehirn sieht ähnlich aus wie eine Walnuss. Das Gehirn ist wie ein Super-Computer, der alle Körperteile steuert. Das Gehirn ist auch für unsere Gedanken, Gefühle, für Sprache und Lernen zuständig.

**Da das Gehirn so wichtig ist, wird es beim Fahrrad- oder Skifahren besonders geschützt.
Weißt du, wie?**

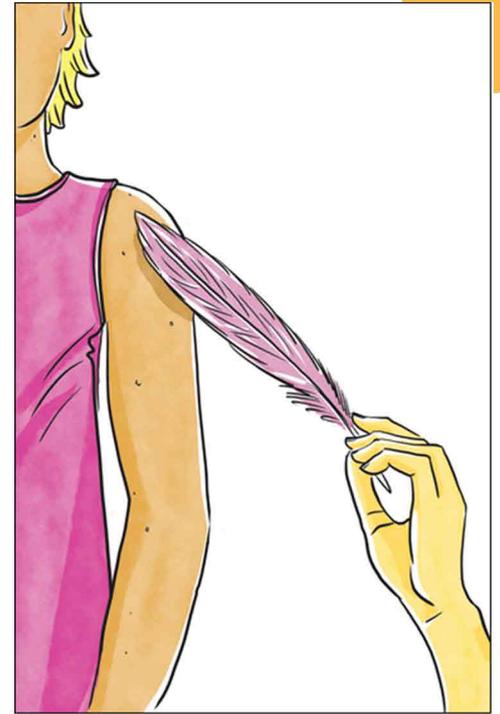




Haut

**Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Körpers.
Sie ist sehr empfindlich. Auf Schmerz und auf
Streicheleinheiten reagiert sie sehr unterschiedlich.
Manche lieben es, sanft berührt zu werden, zum
Beispiel mit einer Feder. Manchen ist das zu kitzelig.
Die Haut schützt unseren Körper vor der Außenwelt.**

**Wenn unsere Haut trocken ist, sollen wir sie pflegen.
Auch vor der Sonne muss die Haut geschützt werden.
Wie kann man die Haut pflegen und schützen?**





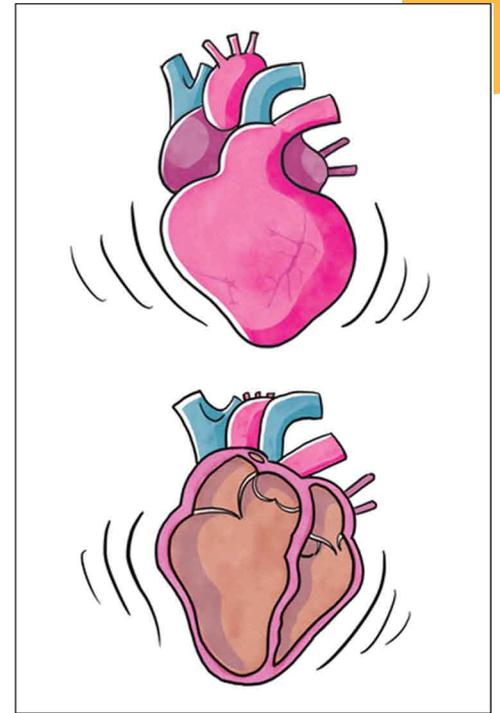
Herz

Das Herz ist ein Organ. Es ist zirka so groß wie deine Faust. Das Herz besteht zu einem Großteil aus Muskeln. Innen ist es hohl. Es pumpt das Blut durch den Körper. Sauerstoff und Nährstoffe im Blut werden so durch den Körper transportiert.

Das Herz schlägt, indem sich die Muskeln zusammenziehen und wieder entspannen.

Am Handgelenk kann man den Herzschlag spüren.

Wenn man sich anstrengt, spürt man sein Herz ganz laut und stark schlagen.





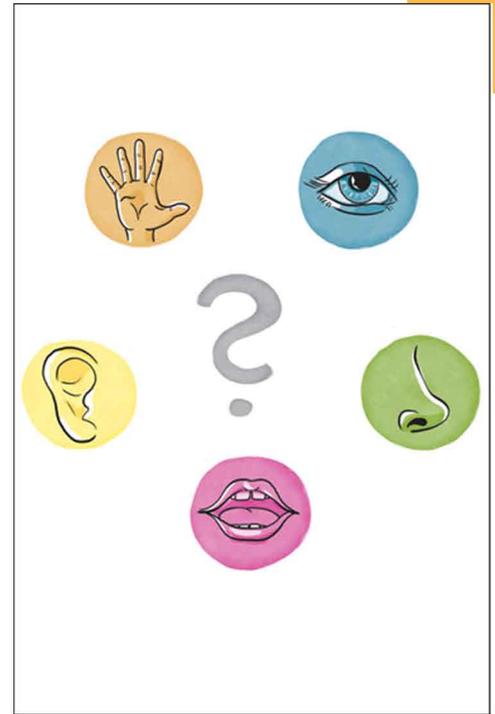
Sinne

**Mit unseren Sinnesorganen erkunden wir die Welt.
Zu den fünf Sinnesorganen gehören die Nase,
die Ohren, die Augen, die Haut und der Mund.
Mit der Nase riechen wir. Mit den Ohren hören wir.
Mit den Augen sehen wir. Mit der Haut tasten und
spüren wir. Mit dem Mund schmecken wir.**

**Manchmal funktionieren nicht alle Sinne gleich gut.
Wenn Sinne nicht oder nicht gut funktionieren,
zum Beispiel die Augen oder die Ohren,
nennt man das eine Sinnesbeeinträchtigung.**

Welcher Sinn ist bei dir am stärksten?

Welcher Sinn ist bei dir am schwächsten?



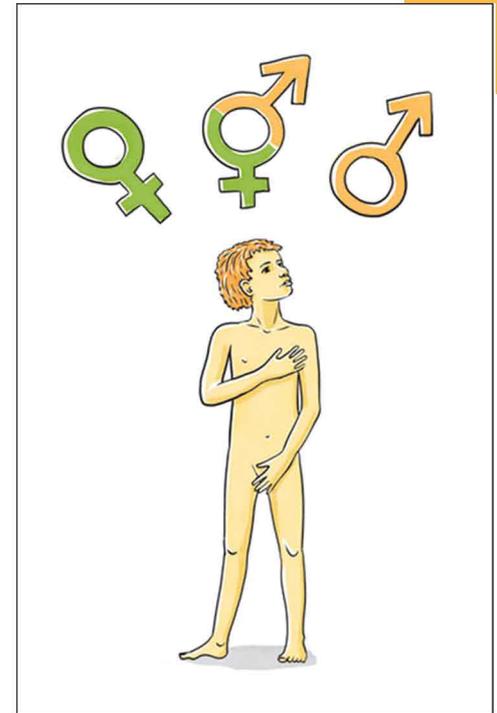


Geschlecht

Bei der Befruchtung treffen männliche Spermien auf weibliche Eizellen. Spermien enthalten entweder ein X- oder ein Y-Chromosom. Eizellen enthalten ein X-Chromosom.

Trifft ein X-Spermium auf eine Eizelle, entwickelt sich meist ein weiblicher Körper, trifft ein Y-Spermium auf eine Eizelle, entwickelt sich meist ein männlicher Körper. Manchmal ist nur ein Chromosom vorhanden, oder es gibt gleich drei davon.

Auch Hormone haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Geschlechts: nicht immer ist ein Körper eindeutig weiblich oder männlich!





Inter- geschlecht

Das Wort „inter“ bedeutet „zwischen“. Wenn ein Kind nicht als eindeutiges Mädchen oder eindeutiger Bub geboren wird, nennt man das intergeschlechtlich.

Manchmal haben sie Geschlechtsorgane von Mädchen und von Buben, oder manchmal passen die inneren Geschlechtsorgane nicht mit den äußeren Geschlechtsorganen zusammen.

Es kommt nicht so oft vor, dass Kinder als intergeschlechtlich geboren werden, das ist etwas Besonderes! Fühlst du dich eindeutig als Bub oder als Mädchen? Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie es wäre, ein anderes Geschlecht zu haben? Kennst du jemanden, die oder der inter ist?

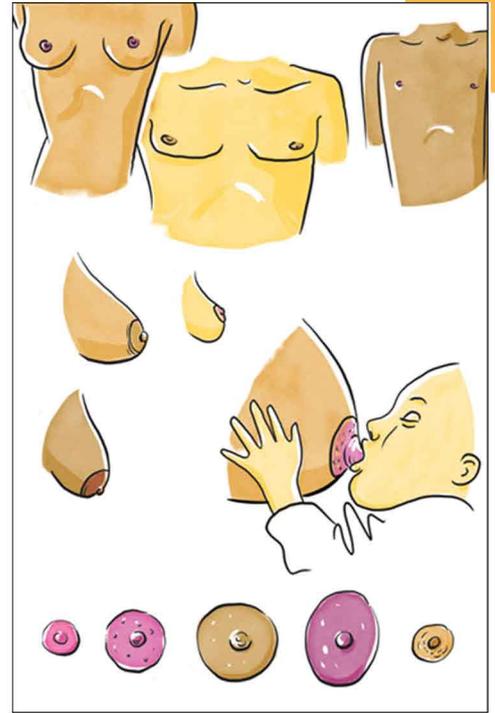


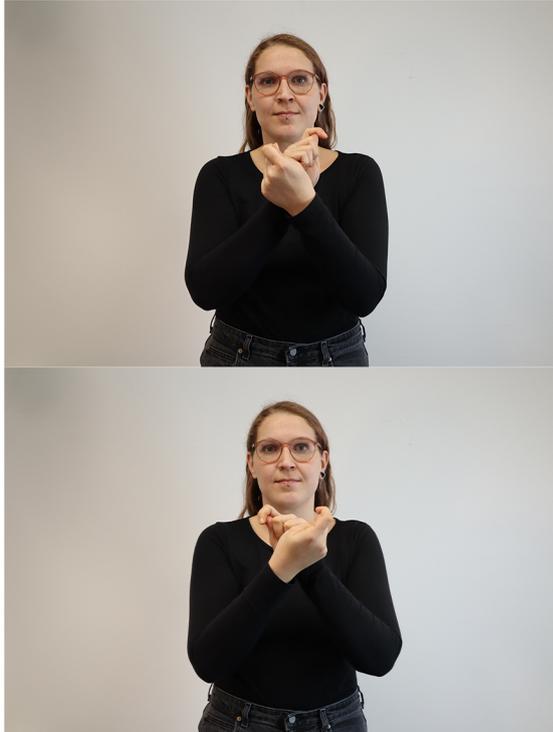


Brustwarze

Die Brustwarze ist in der Mitte der Brust. Brustwarzen haben eine dunklere Farbe als der Rest der Haut. Um die Brustwarzen herum haben wir einen Bereich, der Warzenhof heißt.

Alle Säugetiere haben Brustwarzen. Auch Menschen gehören zu den Säugetieren. Babys saugen an der Brustwarze ihrer Mutter. So bekommen sie Muttermilch und können wachsen.

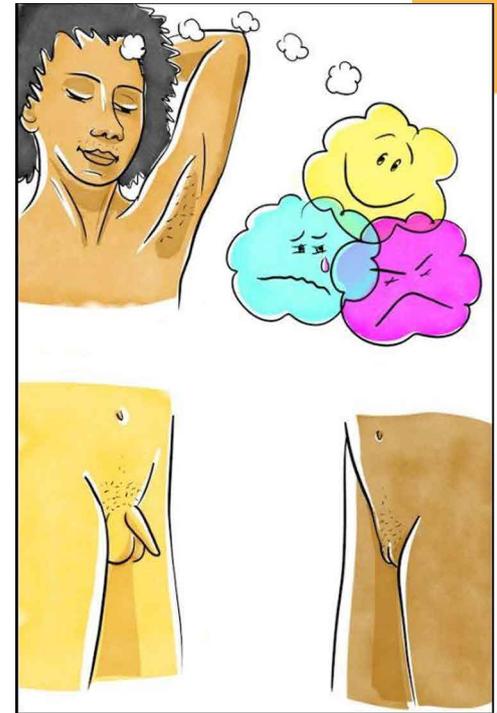




Pubertät

Pubertät ist ein lateinisches Wort und bedeutet Geschlechtsreife. Die Pubertät ist ein großer Entwicklungsschritt, der einige Jahre dauert. In dieser Zeit beginnt das Erwachsenwerden. Der Beginn der Pubertät wird durch Geschlechtshormone ausgelöst. Bei vielen Jugendlichen beginnt die Pubertät zwischen 12 und 13 Jahren, bei manchen früher, bei manchen später. Während der Pubertät wird der Körper erwachsen und es wird möglich, Kinder zu zeugen und zu bekommen.

Aber nicht nur der Körper verändert sich. Manche Jugendliche erleben starke Gefühlsausbrüche und Gefühlsschwankungen, manche haben Konflikte mit ihren Eltern, manche fühlen sich unverstanden, bei manchen verändert sich auch ihre Persönlichkeit.





Mädchen

Die Geschlechtsorgane von Mädchen sind Vulva, Klitoris, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke.

Wenn Mädchen erwachsen werden, nennt man sie Frauen.

Manchmal gibt es sehr klare Vorstellungen davon wie typische Mädchen sich benehmen oder wie sie aussehen sollen. Zum Beispiel, dass alle Mädchen rosa Kleidung mögen und am liebsten mit Puppen spielen.

Hast du das schon einmal gehört oder gesehen?

Oder denkst du, dass alle Farben und Spielsachen für alle Kinder sind? Kennst du Mädchen, die sich eher ähnlich sind, und Mädchen, die sehr unterschiedlich sind?

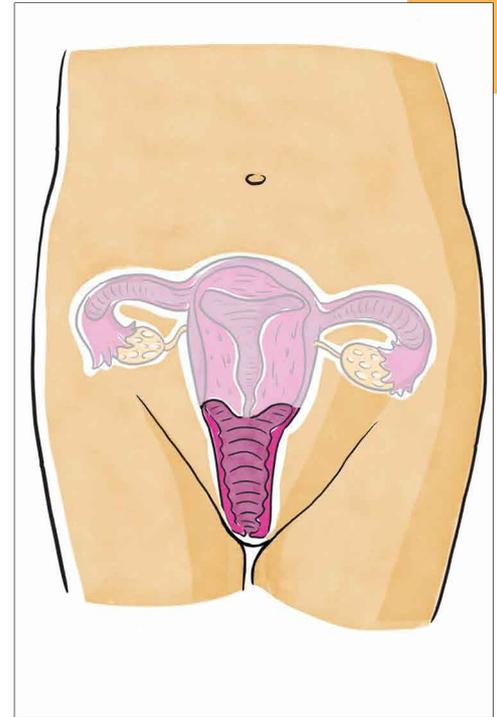




Vagina

**Vagina ist das lateinische Wort für Scheide.
Die Vagina verbindet die Vulva mit der Gebärmutter.
Sie ist ein Muskelschlauch, der bei erwachsenen
Frauen ca. 10 cm lang ist. Die Vagina führt vom
Inneren des weiblichen Körpers nach außen und ist
sehr dehnbar.**

**Das ist wichtig, wenn die Frau ein Baby bekommt.
Bei der Zeugung eines Babys gelangen männliche
Spermien durch die Vagina in die Gebärmutter.
Bei der Geburt kommt das Baby durch die Vagina
auf die Welt. Auch Regelblut und Vaginalausfluss
kommen durch die Vaginalöffnung heraus.**

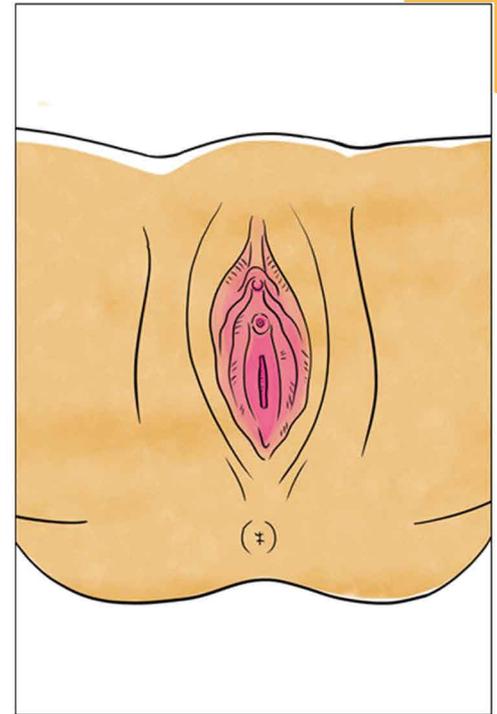




Vulva

Die Vulva ist ein Geschlechtsteil des weiblichen Körpers. An der Vulva kann man die äußeren und inneren Vulvalippen sehen. Ganz oben bei der Vulva kann man die Spitze der Klitoris, die Klitoriseichel sehen und ertasten. Die Klitoriseichel ist mit einer Vorhaut geschützt. Die Klitoris reicht in den Körper hinein.

Wenn du die Klitoris berührst, kann es kribbeln und sich gut anfühlen. Sie ist sehr empfindlich. Zwischen den beiden inneren Vulvalippen befinden sich die Vaginalöffnung und die Harnröhrenöffnung. Hinter der Vulva, zwischen den Pobacken, liegt das Poloch, das nennt man auch After.



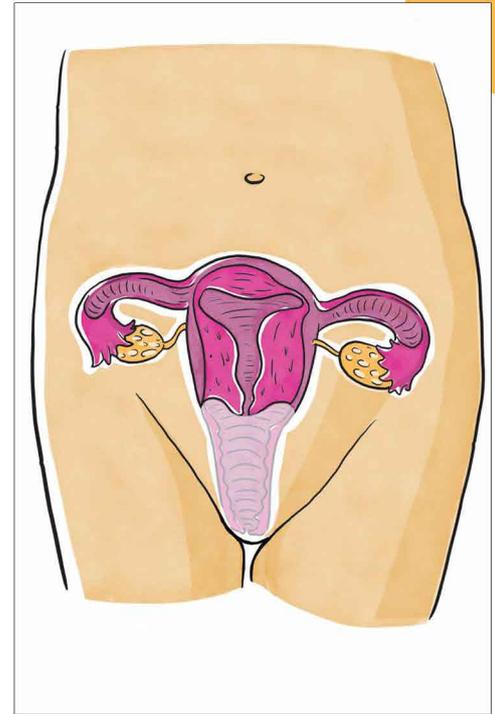


Gebär-
mutter

Die Gebärmutter ist ein Muskelorgan. Sie sieht fast aus wie eine umgedrehte Birne. Sie befindet sich im Bauch von Mädchen und Frauen. Rechts und links an der Gebärmutter sind die Eileiter. Sie verbinden die Gebärmutter mit den Eierstöcken. In den Eierstöcken wachsen die Eizellen heran.

Eine Eizelle ist notwendig, um ein Baby zu zeugen. Bei einer Schwangerschaft wächst das Baby in der Gebärmutter heran. Bei der Geburt drücken die Muskeln der Gebärmutter das Baby durch die Vagina auf die Welt.

Hast du schon einmal ein Baby gehalten?

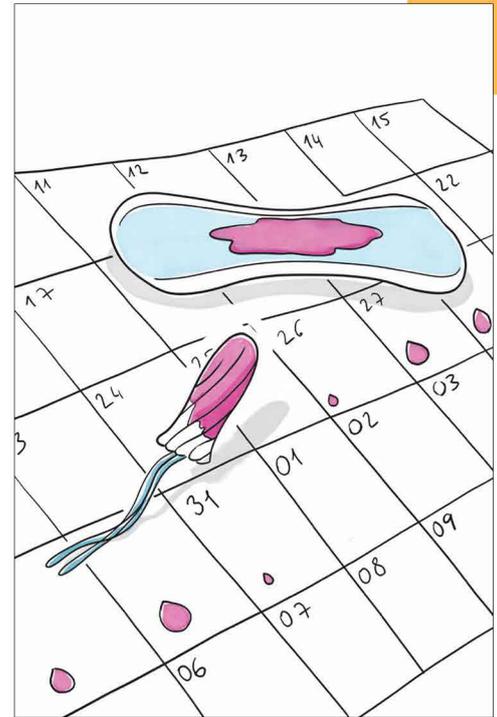




**Menstruation:
Regel**

Die Menstruation bekommen Mädchen ab der Pubertät. Sie wird auch Regel oder Periode genannt. Ungefähr einmal im Monat reift eine Eizelle heran und die Gebärmutter bildet eine dicke Schleimhaut. Wird diese Eizelle durch ein Spermium befruchtet, entsteht daraus ein Baby und die Menstruation bleibt aus. Wird die Eizelle nicht befruchtet, wird sie wieder abgebaut, die Menstruation setzt ein. Teile der Schleimhaut und ein bisschen Blut werden durch die Vagina ausgeschieden.

Die Regelblutung dauert etwa 3 – 6 Tage.
Es ist keine Krankheit oder Verletzung,
sondern ganz normal! Kennst du Mädchen oder
Frauen, die die Menstruation haben?



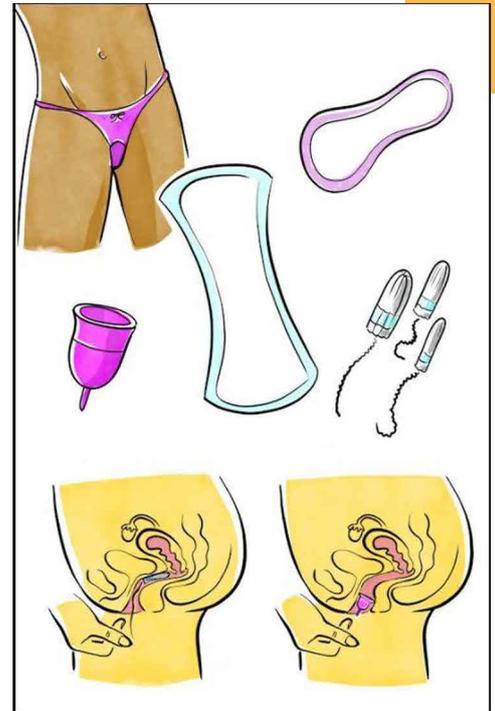


Menstruations -artikel

Zum Auffangen vom Regelblut kann man verschiedene Produkte verwenden. Es gibt Produkte die das Blut außerhalb des Körpers auffangen. Zum Beispiel eine Binde oder ein Menstruationsslip. Und es gibt Produkte, die das innerhalb des Körpers machen. Zum Beispiel ein Tampon oder die Menstruationstasse. Diese werden in die Vagina eingeführt.

Es ist unterschiedlich, welche Produkte gerne verwendet werden. Jede Frau verwendet, womit sie sich wohl fühlt.

Hast du diese Produkte gekannt?
Hast du sie auch schon gesehen?



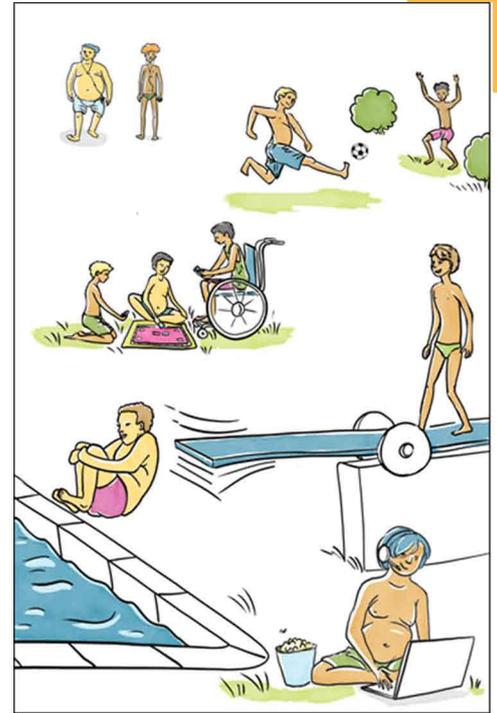


Buben

Die Geschlechtsorgane von Buben sind Penis, Hoden, Nebenhoden, Samenleiter und Prostata.

Wenn Buben erwachsen werden, nennt man sie Männer. Manchmal gibt es sehr klare Vorstellungen davon wie typische Buben sich benehmen oder wie sie aussehen sollen. Zum Beispiel, dass alle Buben blaue Kleidung mögen und am liebsten mit Autos spielen.

Hast du das schon einmal gehört oder gesehen? Oder denkst du, dass alle Farben und Spielsachen für alle Kinder sind? Kennst du Buben, die sich eher ähnlich sind, und Buben, die sehr unterschiedlich sind?

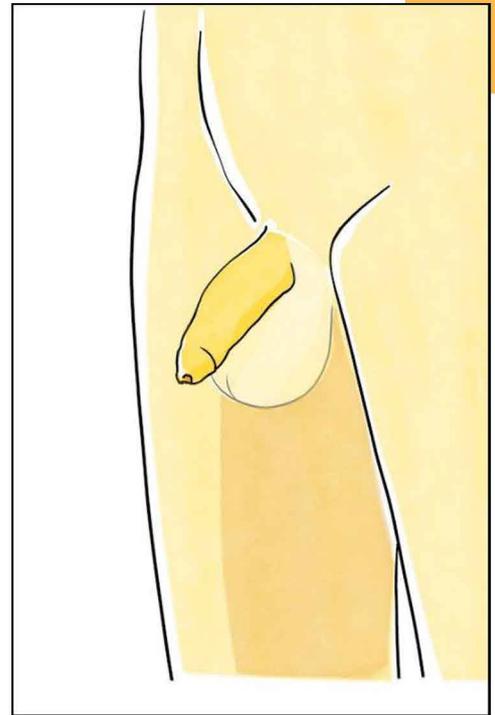




Penis

Der Penis ist ein Geschlechtsteil von Buben und Männern. Die Spitze vom Penis nennt man Eichel. Die Eichel ist sehr empfindlich. Wenn man sie berührt, dann kann es kitzeln und sich gut anfühlen. Sie ist mit einer Vorhaut geschützt. Die Vorhaut kann man vor und zurück bewegen. Das ist auch wichtig, wenn du den Penis mit Wasser reinigst. Manchmal ist die Haut um die Eichel zu eng. Dann muss man vielleicht eine kleine Operation machen lassen.

In der Mitte der Eichel befindet sich ein kleines Loch. Das ist die Harnröhrenöffnung, durch die Urin herauskommt. Unter dem Penis hängt der Hodensack, in dem sich die Hoden befinden. Hinter Penis und Hoden, zwischen den Pobacken, liegt das Poloch oder After.

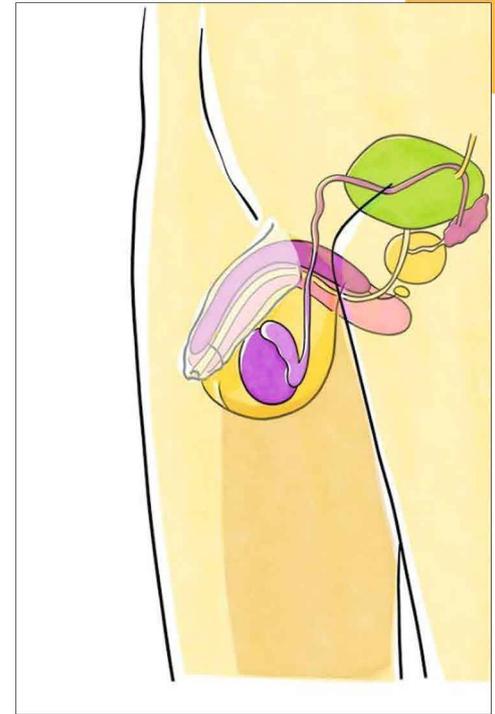




Hoden

Die Hoden befinden sich im Hodensack. Sie sind oval geformt und etwa so groß wie eine Pflaume. Meist ist einer größer als der andere. In den Hoden werden Spermien produziert. Spermien sind notwendig, um ein Baby zu zeugen. Zu den inneren männlichen Geschlechtsorganen gehören Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Prostata und die Harn-Samenröhre.

Für die Ausscheidung von Urin sind auch noch Blase und Harnröhre vorhanden. Die Harnröhre wird auch Harn-Samenröhre genannt, weil durch sie auch die Samenflüssigkeit kommt. Im Penis liegen drei Schwellkörper, zwei auf der Oberseite des Penis und einer unten nahe der Harnröhre. Bei sexueller Erregung füllen sich die Schwellkörper mit Blut und der Penis wird steif und hart. Diese Funktion vom Körper nennt man Erektion. Eine Erektion kann spontan passieren, oder bei sexueller Erregung.

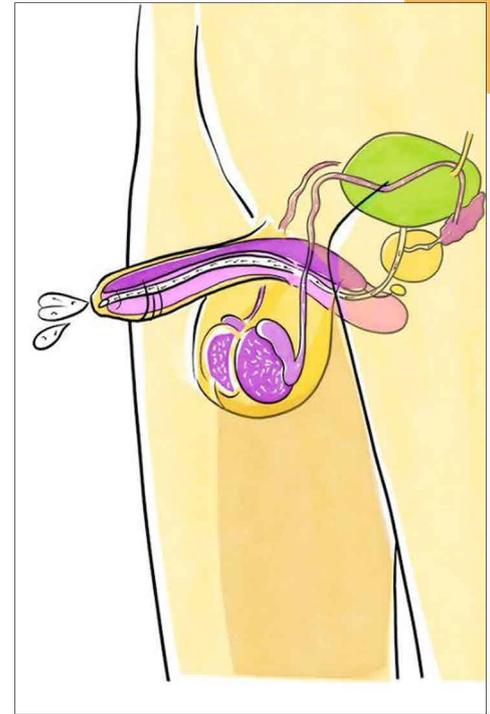




Samen-
erguss

Mit Beginn der Pubertät entwickelt der Körper neue Funktionen. Es kann sein, dass bei Buben in der Früh beim Aufstehen der Penis steif oder ein feuchter Fleck im Bett ist. Das könnte dann ein Samenerguss gewesen sein und kein Urin.

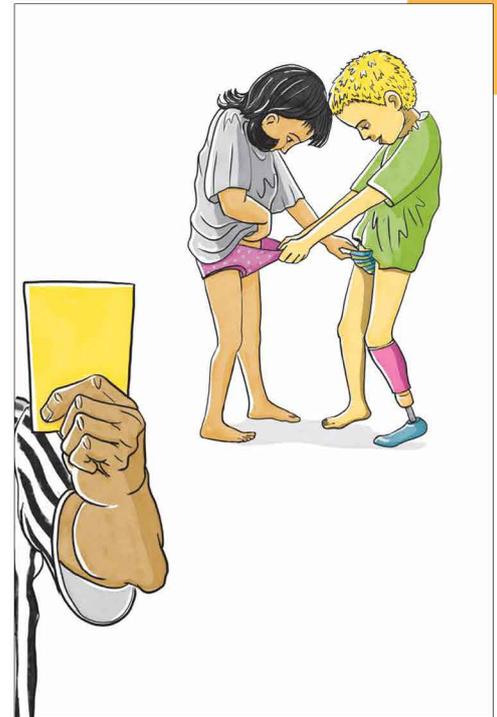
Das kann passieren, ohne dass man es überhaupt merkt! Der Körper testet damit seine Funktionen. Es ist wichtig, dass später der Penis steif wird für den Geschlechtsverkehr. Und dafür wird das in der Pubertät ausprobiert. Das ist ganz natürlich und nichts, wofür man sich schämen muss.





Regeln für Körperspiele oder Doktorspiele

- Nur mit Kindern spielen, die ungefähr gleich alt sind wie du. Kindergartenkinder spielen mit Kindergartenkindern
Körperspiele, Schulkinder mit Schulkindern, Jugendliche mit Jugendlichen und Erwachsene mit Erwachsenen.
Alle Menschen sollten das wissen!
- Alle Kinder müssen Lust auf das Spiel haben. Niemand darf gezwungen werden. Manchmal machen Körperspiele zuerst Spaß, aber dann nicht mehr. Wenn ein Kind aufhören möchte, ist das in Ordnung und du musst dich daran halten!
Wenn du aufhören möchtest, müssen die anderen Kinder sich daran halten!
- Keine Gegenstände in Körperöffnungen stecken, zum Beispiel Stifte oder Bauklötze. An deinem Körper gibt es viele Öffnungen: Nase, Mund, Ohren, Vaginalöffnung, Poloch: durch Gegenstände kann es zu Verletzungen oder Entzündungen kommen!
Anschauen und angreifen ist ok (Hände waschen!), etwas reinstecken ist nicht ok!
- Hilfe holen ist kein Petzen! Wenn sich jemand nicht an die Regeln hält, ist es wichtig, bei einer Vertrauensperson Hilfe zu holen.

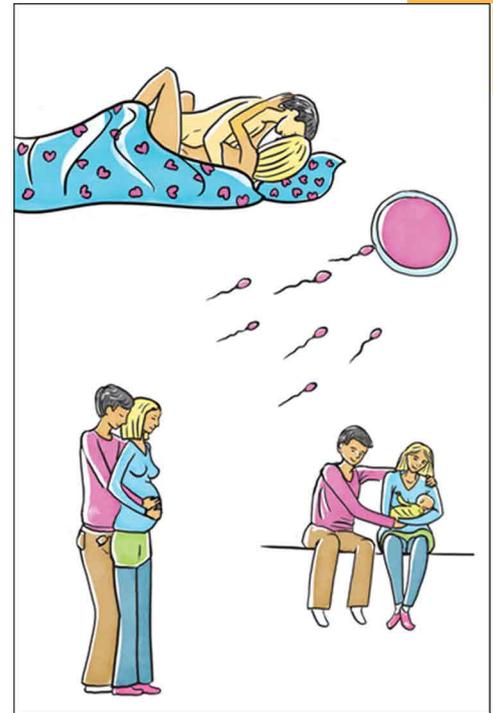




**Kinder
bekommen:
So entsteht
ein Baby**

Manchmal entstehen Kinder, wenn jugendliche oder erwachsene Menschen sich lieben und Erwachsenensex miteinander haben. Erwachsenensex nennt man auch Geschlechtsverkehr. Das heißt, dass durch den Penis das Sperma des Mannes in die Vagina der Frau kommt. Im Sperma befinden sich Spermien. Wenn Spermien auf eine Eizelle treffen, verbindet sich das Spermium mit der Eizelle und ein Baby wird gezeugt. Die Eizellen entwickeln sich in den Eierstöcken der Gebärmutter. Das Baby wächst dann in der Gebärmutter heran, bis es groß genug ist, um auf die Welt zu kommen. Das dauert zirka neun Monate. Viele Babys kommen durch die Vagina auf die Welt. Manche kommen durch einen Kaiserschnitt auf die Welt. Ein Kaiserschnitt ist eine Operation am Bauch.

Kennst du Familien, die Babys haben?



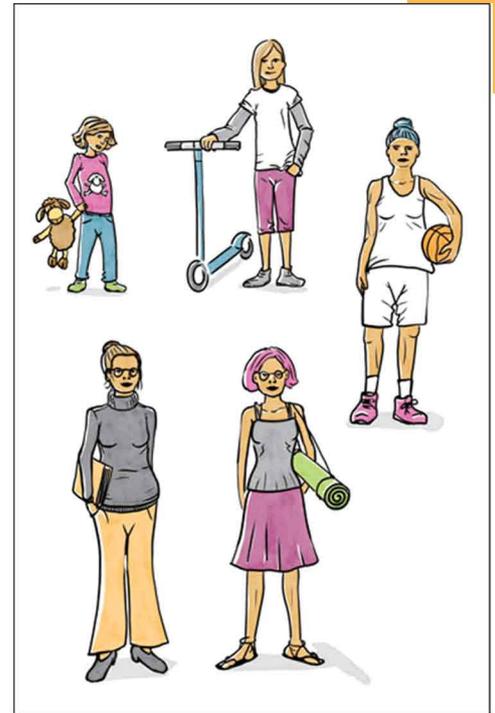


Wenn ich
einmal groß
bin

Wenn du älter wirst und heranwächst, verändert sich vieles. Vom Kindergarten kommst du in die Schule. Nach der Schule erlernst du vielleicht einen Beruf oder machst ein Studium. In jedem Lebensjahr warten neue Aufgaben auf dich.

Dein Körper verändert sich genauso - vom Baby zum Kleinkind, zum Schulkind, zum Jugendlichen, zum jungen Erwachsenen.

**Wie hat dein Körper sich bisher verändert?
Haben sich auch deine Vorlieben, Lieblingsessen,
Lieblingsspiele usw. verändert?**





Betreuungs- personen und Assistent:innen

**Man kann nicht immer alles selber machen.
Für Situationen, in denen man Hilfe braucht, kann es
Betreuungspersonen oder Assistenzen geben.
Zum Beispiel in der Schule oder bei gewissen
Tätigkeiten. Manchmal haben auch erwachsene
Menschen Betreuungspersonen oder Assistenzen,
die sie zum Beispiel zum Arzt begleiten oder in der
Arbeit unterstützen.**

**Mit Betreuungspersonen kann man gemeinsam die
Ziele umsetzen, die man sich vornimmt. Dabei ist
wichtig, dass die Betreuungs- oder Assistenzperson
dich unterstützt, wo du es brauchst.**

**Hast du eine Betreuungsperson?
In welchen Situationen unterstützt sie dich?**





**Entscheidungen
treffen**

Entscheidungen zu treffen bedeutet, sich zu überlegen, ob man etwas möchte oder nicht möchte.

Manche Entscheidungen treffen Eltern für uns, zum Beispiel, dass wir rechtzeitig zu Bett gehen, um am nächsten Tag in der Schule ausgeschlafen zu sein.

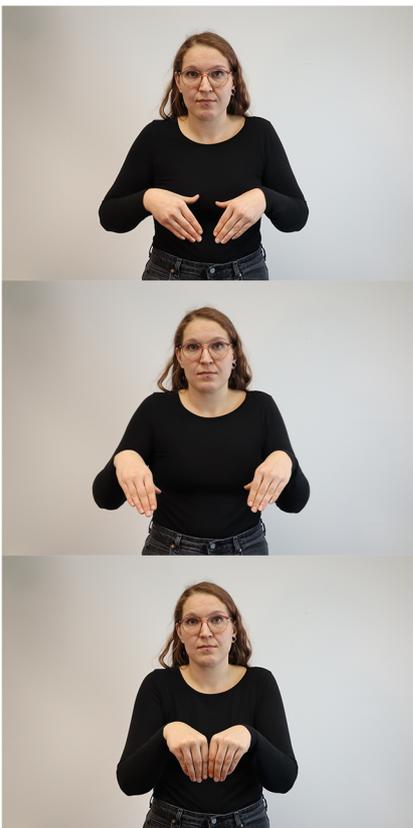
Manche Entscheidungen treffen wir in der Familie gemeinsam, zum Beispiel, ob wir einen Ausflug machen oder was wir gemeinsam kochen.

Manche Entscheidungen können Kinder aber alleine treffen, zum Beispiel, mit wem sie spielen oder kuscheln möchten.

Je älter Kinder werden, desto mehr Entscheidungen können sie selber treffen!

Jedes Kind darf mitreden und seine Meinung sagen!





Familie

Familie ist dort, wo ein Kind (oder mehrere) mit einem Erwachsenen (oder mehreren) Zuhause ist. Es gibt viele Arten von Familien, in denen unterschiedliche Personen leben: Mamas, Papas, Mama und Papa, Onkel und Tanten, Großeltern, Betreuer und Betreuerinnen. Manchmal leben alle an einem Ort, manchmal leben sie aufgeteilt, vielleicht sogar über die ganze Welt verstreut.

Welche Formen von Familien kennst du?

Was macht für dich Familie aus? Was ist das Besondere an deiner Familie? Welche Personen gehören zu deiner Familie?

Manchmal kann es in Familien auch Probleme geben.

Welche Probleme könnten das sein?

Wem würdest du es erzählen, wenn es in deiner Familie ein Problem gibt?





**Freund-
schaft**

Freund:innen sind Menschen, die man besonders gerne mag. Freundschaft beruht auf Gefühlen. Mit Freund:innen fühlt man sich verbunden und nicht allein.

**Fällt es dir leicht, neue Freundschaften zu schließen?
Wie zeigst du deinen Freundinnen und Freunden, dass du sie magst? Wie kann man jemanden unterstützen, die oder der noch keine Freund:innen gefunden hat? Was macht eine gute Freund:in aus?**

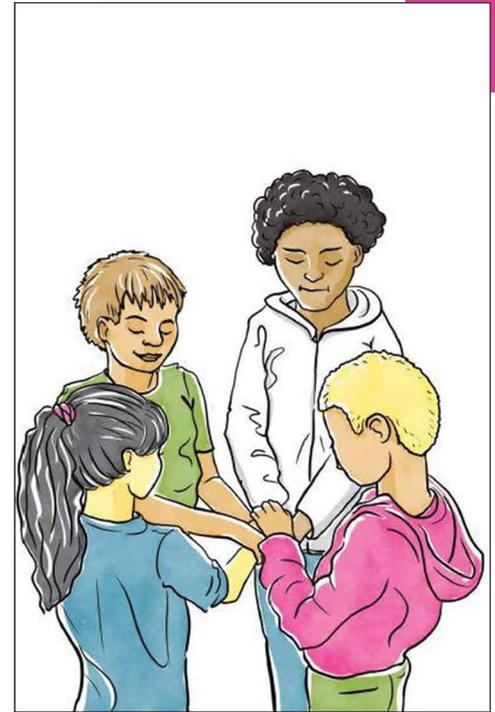




Freundes- kreis

Zum Freundeskreis zählen alle Kinder, mit denen du gerne deine Zeit verbringst. Je älter Kinder werden, desto wichtiger wird der Freundeskreis. Freund:innen unterstützen sich gegenseitig und halten zusammen. Sich im Park oder am Spielplatz treffen, gemeinsame Ausflüge, Unternehmungen und Erlebnisse: du willst dabei sein und mitmachen!

Manchmal kann der Freundeskreis dich auch verleiten, bei Dingen mitzumachen, die nicht so gut sind. Jemanden einen bösen Streich spielen, zum Beispiel. Oder gemeinsam ein anderes Kind verspotten. Hast du das schon einmal erlebt? Wie ist diese Situation ausgegangen?

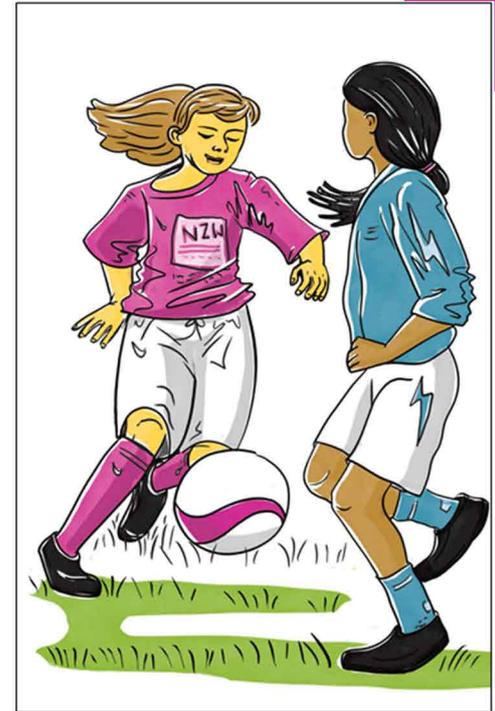




Hobbies

Hobbies sind Aktivitäten, die eine Person gerne macht. Das kann Malen, Lesen oder Musikhören sein. Manchmal verbringt man seine Hobbies mit anderen Kindern gemeinsam, beim Fußballspielen oder Tanzen zum Beispiel.

Wie kann man als Team oder Gruppe gut zusammenspielen? Was kann man machen, wenn es in der Gruppe Probleme gibt? Werden in euren Teams Probleme besprochen und gelöst? Gibt es Regeln, was den Umgang miteinander betrifft?



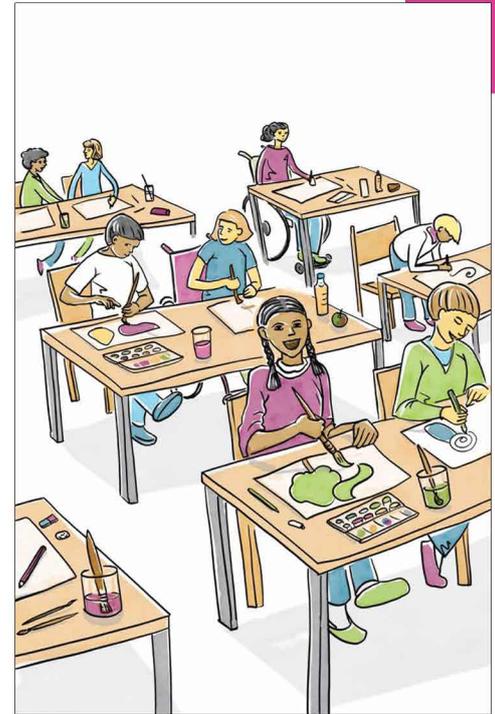


Schule

Die Schule ist der Ort, an dem wir vieles lernen können. Zum Beispiel Rechnen, Lesen und Schreiben, aber auch Wissen über die Welt, die Natur und den Menschen.

In der Schule verbringen Kinder und Jugendliche viel Zeit. Damit man gut lernen kann, ist es wichtig, sich wohl zu fühlen. Was ist nötig, um sich in der Schule wohl zu fühlen?

**Wie gehen die Kinder an deiner Schule miteinander um?
Habt ihr eine gute Klassengemeinschaft?
Hat es schon einmal Konflikte in der Klasse gegeben?
Wie wurden diese gelöst? Gibt es Regeln,
was den Umgang miteinander betrifft?**





Liebe

Meistens verlieben sich Frauen in Männer und Männer in Frauen. Das nennt man heterosexuell.

Es können sich aber auch Frauen in Frauen verlieben und Männer in Männer. Das nennt man homosexuell.

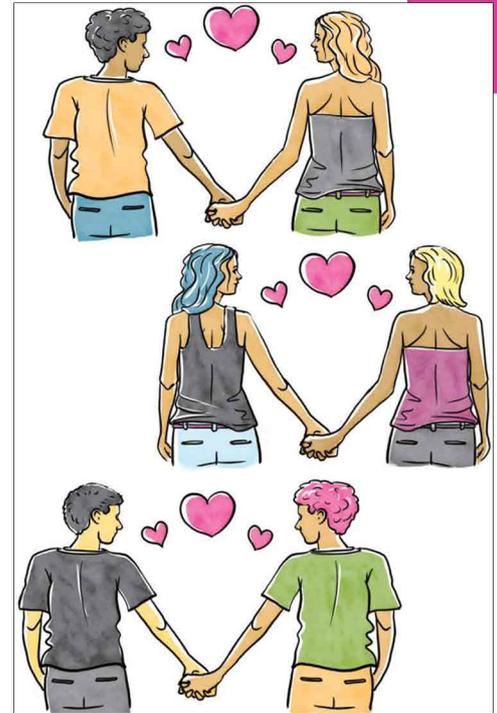
Wenn man sich in Frauen und Männer verlieben kann, nennt man das bisexuell.

Warst du schon einmal verliebt?

Was glaubst du, ist das Wichtigste in der Liebe?

Kennst du ein homosexuelles Paar?

Glaubst du, dass Liebe sich auch verändern oder zu Ende gehen kann?





Rücksicht
nehmen

Wo Kinder gemeinsam leben, spielen oder lernen, kann nicht nur ein Kind bestimmen! Rücksicht nehmen heißt, dass alle ihre Meinung sagen und gemeinsam bestimmen dürfen. Rücksicht nehmen kann auch heißen, auf Kinder zu warten, die nicht so schnell sind wie andere Kinder. Oder jemanden nicht zu unterbrechen, der gerade spricht.

Wenn wir aufeinander Rücksicht nehmen, stärkt das die Gemeinschaft. Rücksicht nehmen ist manchmal gar nicht so leicht, aber es fühlt sich gut an!

Hast du schon einmal auf jemanden Rücksicht genommen? Haben andere schon einmal auf dich Rücksicht genommen?



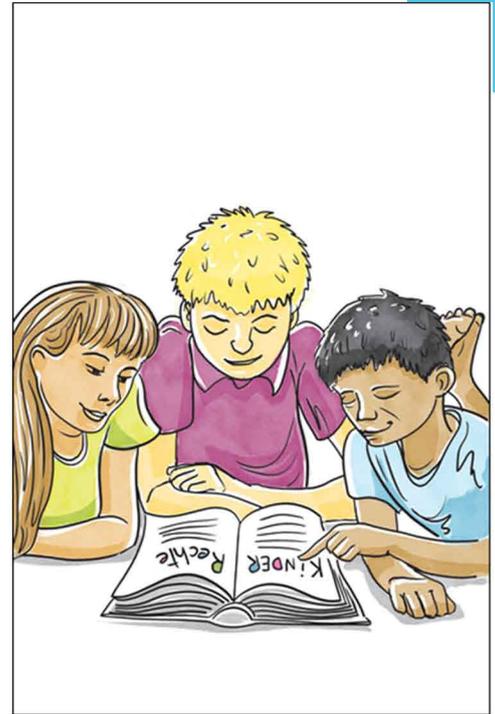


Kinder- rechte

Alle Kinder, egal ob Mädchen, Bub oder intergeschlechtlich, egal ob mit Behinderung oder ohne, egal woher das Kind kommt, egal welche Hautfarbe oder welche Religion das Kind hat, haben die gleichen Rechte!

Kinderrechte stehen in Österreich im Gesetz. Das heißt, dass Erwachsene verpflichtet sind, die Kinderrechte einzuhalten!

Weil Kinderrechte so wichtig sind, gibt es eigene Einrichtungen wie die Kinder- und Jugendanwaltschaft, die darauf achten, dass Kinderrechte eingehalten werden. Kennst du die Rechte von Kindern?





Kinderrecht Gewaltschutz

**Jedes Kind muss vor Gewalt geschützt werden!
Niemand darf Kinder schlagen oder andere Formen
von Gewalt ausüben, zum Beispiel seelische Gewalt.**

**Gewalt bedeutet, jemanden absichtlich weh zu tun.
Wenn Kinder Gewalt erleben, müssen Erwachsene das
Kind schützen. Wenn du siehst, dass anderen Kindern
Gewalt angetan wird, hol Hilfe bei Erwachsenen,
denen du vertraust!**

**Zu wem würdest du gehen, wenn du Gewalt
beobachtest? Wer kann dir helfen, wenn du selbst
Gewalt erlebst?**





**Kinderrecht
Kindeswohl**

**Jedes Kind hat das Recht auf Schutz und Fürsorge.
Das Kindeswohl steht an erster Stelle!**

Fürsorge bedeutet, dass sich jemand um das Kind kümmert. Kindeswohl bedeutet, dass es Kindern gut gehen soll und sie sich gut entwickeln können.

**In Österreich soll es allen Kindern gut gehen!
Manchmal fällt es Eltern schwer, sich gut um ein Kind zu kümmern. Dann muss der Staat helfen, zum Beispiel, indem den Eltern gezeigt wird, wie sie sich besser um ihr Kind kümmern können.**

Manchmal können Kinder nicht bei ihren Eltern aufwachsen. Auch bei Pflegeeltern oder in Einrichtungen, wo Kinder dann wohnen, ist das Kindeswohl das Wichtigste!

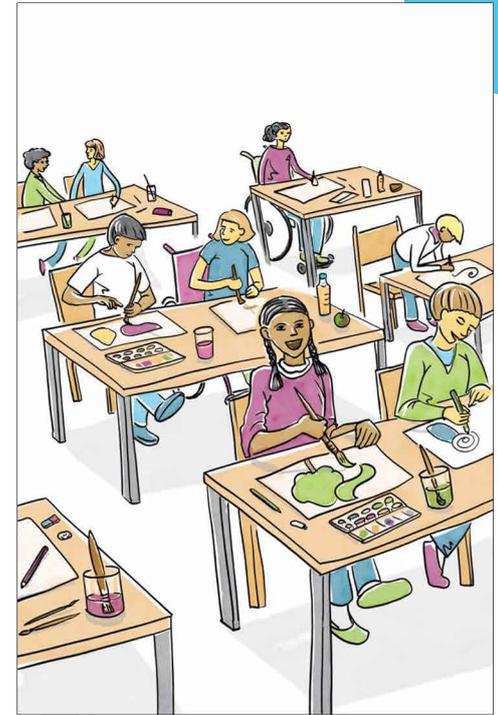




Kinderrecht Mitbestimmung

Jedes Kind hat das Recht, seine Meinung zu sagen und mitzubestimmen. Bei allen Angelegenheiten, die Kinder betreffen, müssen Erwachsene Kindern zuhören und ihre Meinung ernst nehmen. Erwachsene müssen genau erklären, worum es geht, damit Kinder überlegen und sich eine Meinung bilden können. Kinder dürfen sagen, wie sie sich fühlen und was sie sich wünschen. Erwachsene müssen das respektieren. In manchen Familien gibt es einen Familienrat, wo alle ihre Meinung sagen und mitbestimmen dürfen. In manchen Einrichtungen, in denen Kinder wohnen, gibt es einen Gruppenrat, wo alle Kinder mitreden und mitbestimmen dürfen. In manchen Städten gibt es ein Kinderparlament, wo Kinder bei Angelegenheiten der Stadt mitreden dürfen.

**Kennst du so einen Kinderrat oder ein Kinderparlament?
Wo kannst du mitbestimmen und deine Meinung sagen?**





Kinderrecht Kinder mit Behinderungen

Eine Behinderung zu haben bedeutet, dass zum Beispiel nicht alle Sinne oder Körperteile richtig funktionieren. Kinder mit Behinderungen haben es oft schwerer als Kinder ohne Behinderungen. Deshalb müssen Kinder mit Behinderungen besonders geschützt werden!

Alle Kinder sollen gleich behandelt werden, egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht, ob sie eine Erkrankung haben oder nicht oder ob sie aus einem anderen Land kommen oder nicht.

Was glaubst du: wieso haben es Kinder mit Behinderungen manchmal schwerer als Kinder ohne Behinderungen?





Körperliche Gewalt

Körperliche Gewalt heißt, jemanden am Körper zu verletzen. Zum Beispiel schlagen, eine Ohrfeige geben, treten, boxen oder an den Haaren ziehen.

Niemand darf eine andere Person körperlich verletzen! Jedes Kind, das Gewalt erlebt, hat ein Recht auf Schutz und Hilfe.

Hast du schon einmal erlebt, dass jemand gewalttätig war? Oder hast du selbst schon körperliche Gewalt erlebt? Wen würdest du um Hilfe bitten?

Manchmal sind Kinder gewalttätig, wenn sie ihren Willen nicht durchsetzen können oder wenn sie wütend sind. Kennst du das? Was könnte man stattdessen machen, damit keine Gewalt passiert?



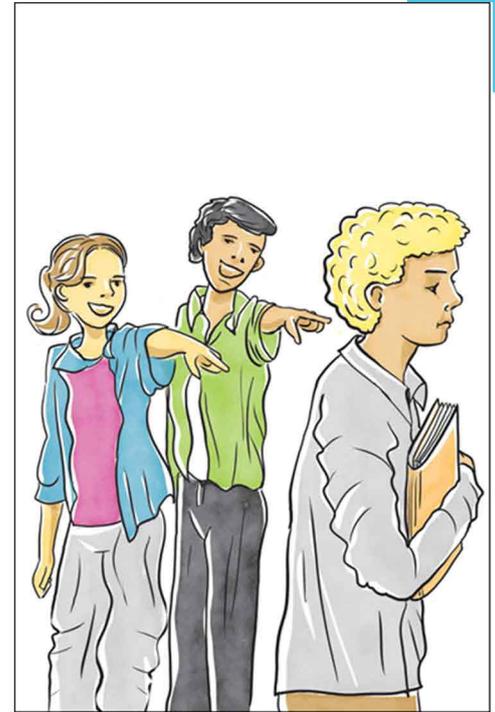


Seelische Gewalt

Seelische Gewalt bedeutet, dass nicht der Körper, sondern die Seele verletzt wird. Zum Beispiel, wenn man beleidigt wird oder wenn jemand schlecht über dich spricht. Seelische Gewalt ist auch, wenn man jemanden nicht mitspielen lässt oder aus der Gruppe ausschließt.

Seelische Gewalt erkennt man nicht immer so schnell wie körperliche Gewalt. Wenn eine Person seelische Gewalt ausübt, möchte sie, dass die andere Person sich schlecht und traurig fühlt. Hol Hilfe, wenn andere Kinder seelische Gewalt erleben!

**Zu wem würdest du gehen,
wenn du seelische Gewalt erlebst?**

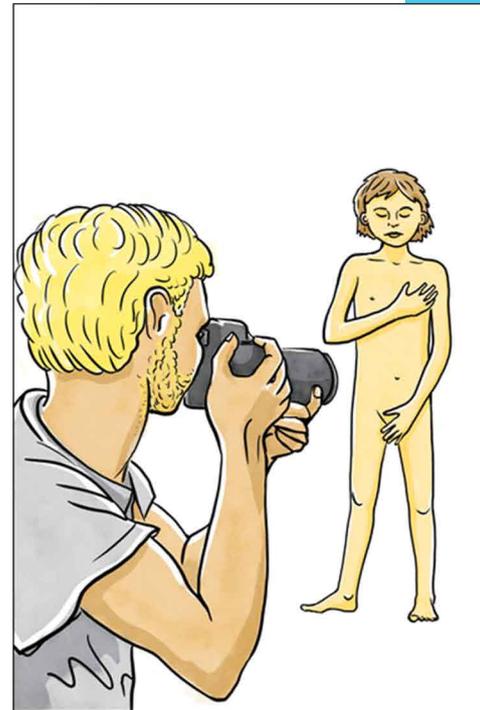




Sexuelle Gewalt

Wenn Kinder mit ungefähr gleichaltrigen Kindern ihren Körper und ihre Geschlechtsorgane erforschen und sich berühren, ist das in Ordnung, wenn alle einverstanden sind. Wenn jemand das nicht möchte oder dazu gezwungen wird, ist das nicht in Ordnung und wird als sexueller Übergriff bezeichnet. Wenn ältere Jugendliche oder Erwachsene Kinder zu Körperspielen überreden oder zwingen, oder ihre Geschlechtsorgane berühren oder fotografieren, oder mit ihnen Erwachsenensex haben, ist das verboten und wird als sexuelle Gewalt bezeichnet.

Alle Kinder müssen vor sexueller Gewalt geschützt werden! Kinder haben das Recht auf Hilfe: sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust! Es gibt auch Einrichtungen, deren Aufgabe es ist, Kinder zu schützen. Die wichtigsten Telefonnummern dieser Einrichtungen findest du auf dem letzten Kärtchen.



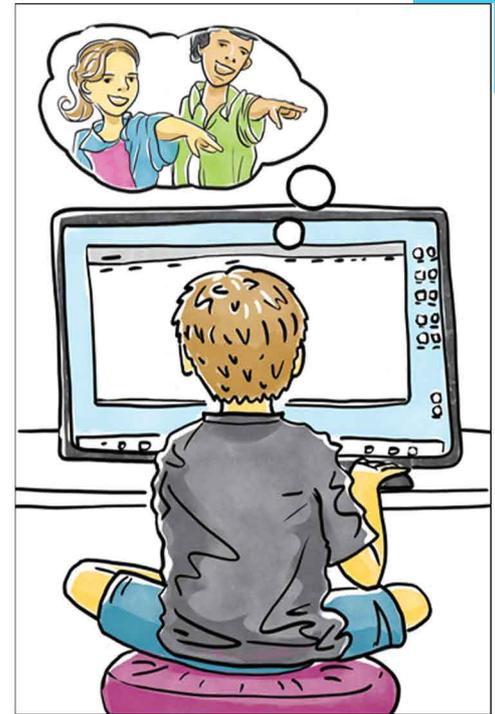


Digitale Gewalt

Manchmal passiert Gewalt auch im Internet oder über das Telefon. Man bekommt zum Beispiel Nachrichten geschickt, die einem Angst machen. Oder jemand schickt Bilder oder Videos von Geschlechtsorganen oder von Erwachsenensex. Oder jemand verbreitet gemeine Beleidigungen oder Geheimnisse auf Instagram oder TikTok.

In so einem Fall ist es das Beste, sich rasch an eine Vertrauensperson zu wenden. Erzähle, was im Internet passiert ist!

Gewalt und Beleidigungen sind auch im Internet verboten! Man darf Kindern auch keine Nacktbilder schicken, oder sie bitten, sich vor der Webcam auszuziehen, damit man sie anschauen oder filmen kann. Das ist streng verboten!



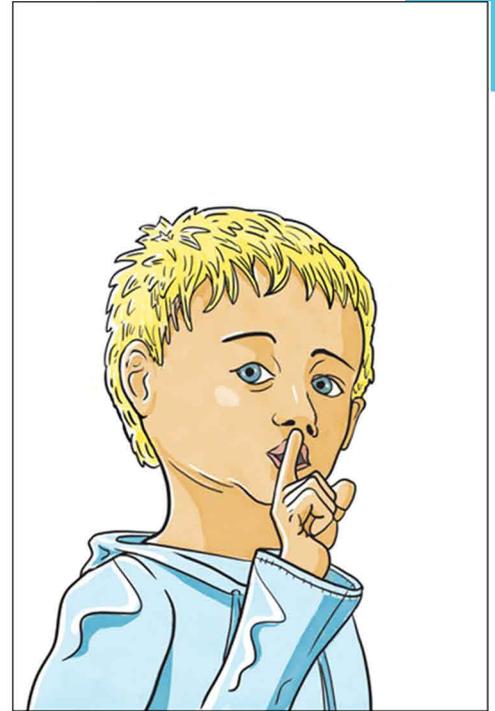


Geheimnisse

**Geheimnisse können schön und spannend sein.
Es ist lustig, mit einem oder einer Freund:in ein
Geheimnis zu teilen.**

**Manchmal können Geheimnisse aber auch
unangenehm sein oder Angst machen,
zum Beispiel wenn man zu einem Geheimnis
gezwungen wird. Dann fühlt man sich schlecht und
traurig. Solche Geheimnisse können Bauchweh und
Alpträume machen! Wenn du so ein schweres
Geheimnis hast, darfst du es weitersagen!
Such dir eine Vertrauensperson und sprich darüber!**

**Hast du schon einmal ein schönes Geheimnis gehabt?
Wie hat sich das angefühlt? Kennst du auch schwere
Geheimnisse, die Angst machen?**

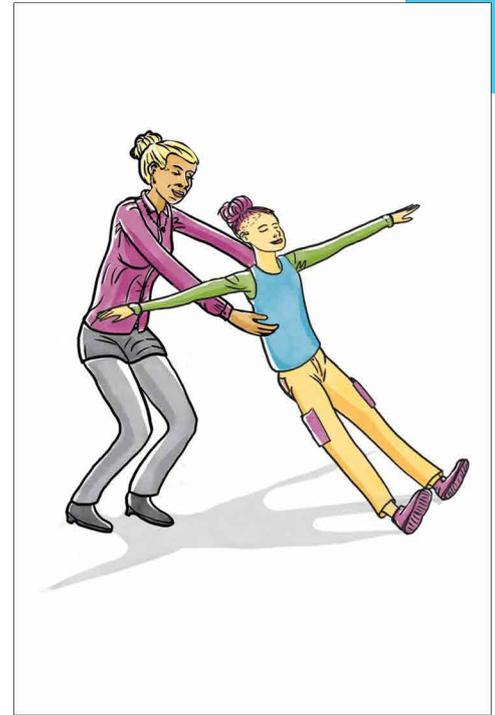




**Vertrauens-
personen**

Eine Vertrauensperson ist jemand, dem man vertraut. Das können Eltern oder Großeltern sein, Lehrer:innen, Betreuer:innen oder Tanten und Onkel. Mit Vertrauenspersonen kann man sprechen, wenn man Ängste, Sorgen oder Probleme hat. Auch wenn man Gewalt erlebt und Hilfe braucht, kann man sich an Vertrauenspersonen wenden. Manchmal erleben Kinder Gewalt in ihren Familien, oder durch Personen, die sie lieben. Das ist dann besonders schwer! Deshalb ist es wichtig, dass es auch außerhalb der Familie Vertrauenspersonen gibt, mit denen man sprechen kann.

Welche Personen sind deine Vertrauenspersonen innerhalb der Familie? Hast du auch Vertrauenspersonen, die nicht zu deiner Familie gehören?





**Hilfe
holen!**

Wenn Gewalt passiert, ist Hilfe holen das Beste, was man tun kann. Kinder sind nie selbst schuld, wenn sie Gewalt erleben! Wenn du Gewalt erlebst oder Hilfe brauchst, ist es wichtig zu wissen, wo du dich hinwenden kannst.

Neben deinen Vertrauenspersonen gibt es noch andere Möglichkeiten. Es gibt Einrichtungen, in denen Menschen arbeiten, die Kinder vor Gewalt schützen. Ruf an, wenn du Gewalt erlebst! Auch wenn du mitbekommst, dass ein oder eine Freund:in Gewalt erlebt, kannst du dort anrufen und um Hilfe bitten.

- Rat auf Draht **147**
- Kindernotruf **116 111**
- Ö3 Kummernummer **116 123**
- Polizei **133**

Unter **0800 133133** können Menschen, die gar nicht oder nicht gut hören können, per SMS die Polizei rufen.

