



Gefühl

**Gefühle zeigen, wie es uns gerade geht.**

**Menschen fühlen sehr unterschiedliche Dinge.**

**Sie können traurig sein, sich freuen, Angst haben und vieles mehr.**

**Es gibt schöne Gefühle und unangenehme.**

**Manchmal fühlen wir sie in unserem Körper.**

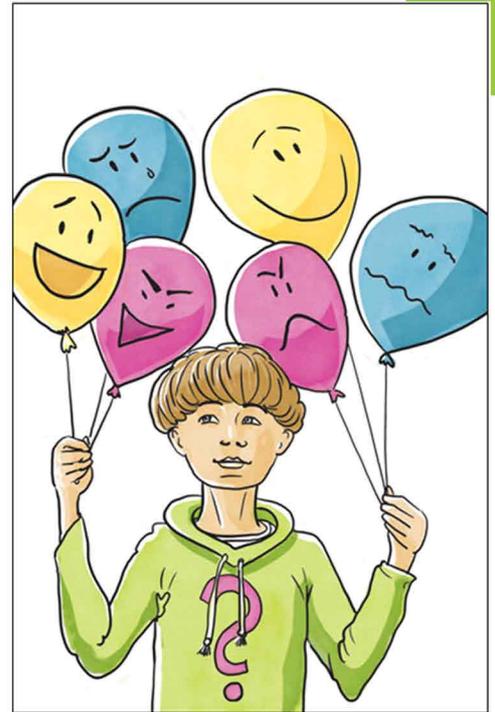
**Wir sehen auch Gefühle bei anderen.**

**Wir können auch über Gefühle sprechen.**

**Gefühle sind nicht immer gleich.**

**Sie können sich verändern.**

**Das ist ganz normal.**





Freude

**Freude ist ein schönes Gefühl.  
Wir fühlen uns leicht, glücklich und wohl.**

**Manchmal fühlen wir Freude als Kribbeln  
im Bauch oder im Kopf.**

**Verschiedenes macht uns Freude.**

**Was macht dir Freude?**

**Woran erkennen andere, dass du dich freust?**

**Mit wem teilst du deine Freude?**

**Hast du schon einmal jemandem eine Freude gemacht?**





**Liebe**

**Liebe ist ein sehr starkes, gutes Gefühl zwischen Menschen. Lieben heißt, jemanden ganz besonders zu mögen.**

**Liebe gibt es zwischen verschiedenen Menschen: Familie, Freundinnen und Freunde, Partnerinnen und Partner. Manche lieben auch andere Lebewesen wie Tiere.**

**Wen liebst du?**

**Wer liebt dich?**

**Was glaubst du:**

**Kann Liebe sich verändern?**

**Kann Liebe aufhören?**





Traurigkeit

**Traurigkeit macht uns ganz schwer.**

**Als würde ein Stein im Bauch oder in der Brust liegen.**

**Wir sind traurig, wenn wir jemanden oder etwas verloren haben.**

**Wenn zum Beispiel jemand gestorben ist.**

**Oder wenn jemand weggezogen ist.**

**Wir sind auch traurig, wenn wir etwas anderes verloren haben. Wenn wir zum Beispiel aus unserem Zuhause weggehen mussten.**

**Gegen Traurigkeit hilft: trösten.**

**Hast du schon jemanden getröstet?**

**Was kann man tun, um jemanden zu trösten?**

**Was macht dich traurig?**

**Wer tröstet dich, wenn du traurig bist?**





Schuld-  
gefühle

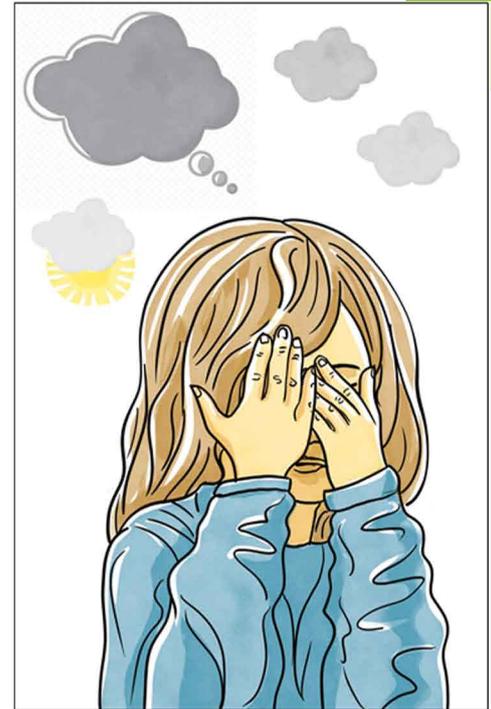
**Schuld-gefühle haben wir, wenn wir etwas bereuen.  
Bereuen bedeutet: Wir haben etwas gemacht und  
möchten, dass es nicht passiert ist.  
Wenn zum Beispiel etwas wegen uns kaputt geht.**

**Das kann man wieder gut machen: Sprich mit  
Erwachsenen darüber. Ihr könnt gemeinsam überlegen:  
Wie kannst du es wieder gut machen?**

**Manchmal fühlen wir uns schuldig, wenn wir  
jemanden verletzt haben, wenn wir jemanden  
beleidigt haben. Manchmal fühlen wir uns schuldig,  
wenn wir uns nicht an Regeln gehalten haben.  
Zum Beispiel in der Schule oder Zuhause.**

**Manchmal fühlen wir uns schuldig, auch wenn wir gar nichts falsch gemacht haben.**

**Hast du dich schon einmal schuldig gefühlt? Hast du darüber gesprochen?  
Mit wem kannst du sprechen, wenn du dich schuldig fühlst?**





**Wut**

**Wut ist ein starkes Gefühl.  
Wir fühlen es manchmal wie eine Welle.  
Manchen zittern die Hände.  
Manche werden rot.  
Manche möchten laut schreien.  
Manchen wird alles egal,  
sie wollen nur die Wut los-werden.**

**Merkst du, wenn jemand wütend wird?  
Wie kannst du jemanden beruhigen?**

**Was macht dich wütend?  
Was machst du dann?**





Angst

**Angst haben ist nicht schön.**

**Wer Angst hat, fühlt sich unsicher,  
klein oder angespannt.**

**Man fürchtet, dass etwas Schlimmes passiert.**

**Menschen verhalten sich sehr unterschiedlich,  
wenn sie Angst haben:**

**Manche laufen davon.**

**Manche schreien.**

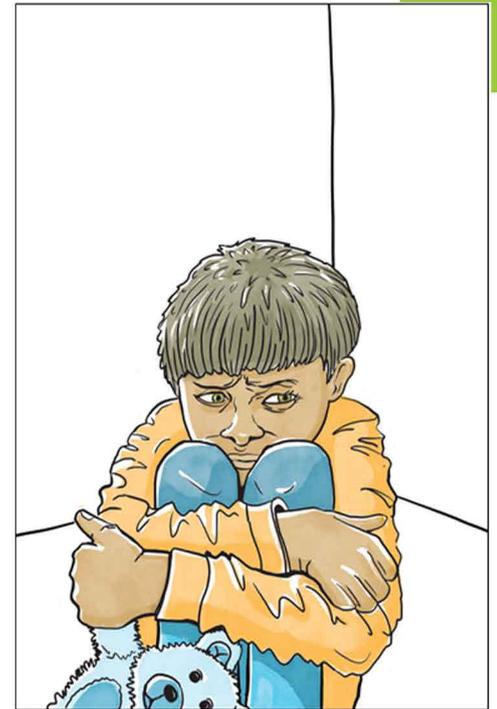
**Manche weinen.**

**Manche sind ganz erstarrt.**

**Hast du schon einmal jemanden in Angst gesehen?**

**Wann hast du Angst?**

**Zu wem gehst du dann?**





**Ekel**

**Ekel ist ein starkes Gefühl.**

**Verschiedene Dinge können Ekel auslösen:**

**Tiere, Sachen, sogar Essen.**

**Wir wollen ekelhafte Dinge nicht berühren oder riechen. Dreck oder Kot kann ekelhaft sein.**

**Manche ekeln sich vor Tieren:**

**zum Beispiel vor Spinnen oder Schlangen.**

**Manchen wird sogar schlecht vor Ekel.**

**Wovor ekelst du dich?**





# Mein Körper





# Körper entdecken

**Kinder sind neugierig.**

**Sie untersuchen alles genau.**

**Auch den eigenen Körper. Und die Körper von anderen.**

**Sie wollen wissen, wie alles genau aussieht.**

**Und wie alles funktioniert.**

**Das heißt auch: Doktor-spiele. Oder: Körper-spiele.**

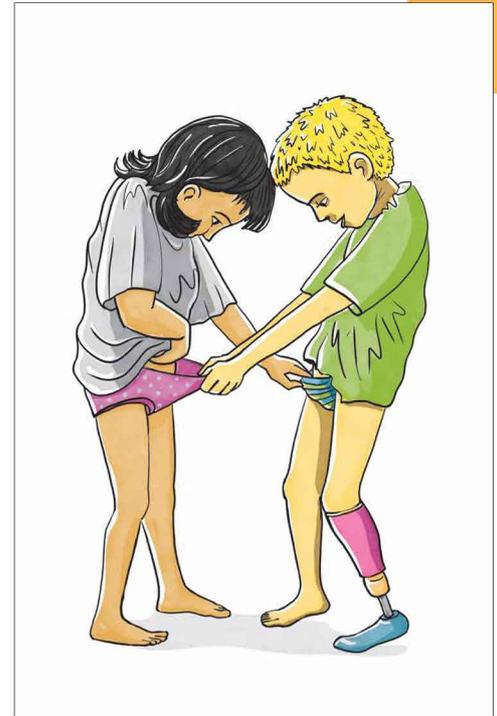
**Auch dabei gibt es Regeln.**

**Die wichtigste ist: Alle machen freiwillig mit.**

**Jedes Kind darf selbst bestimmen.**

**Hält sich jemand nicht daran? Dann holt einen Erwachsenen dazu.**

**Mit wem kannst du über die Doktor-spiele sprechen?**





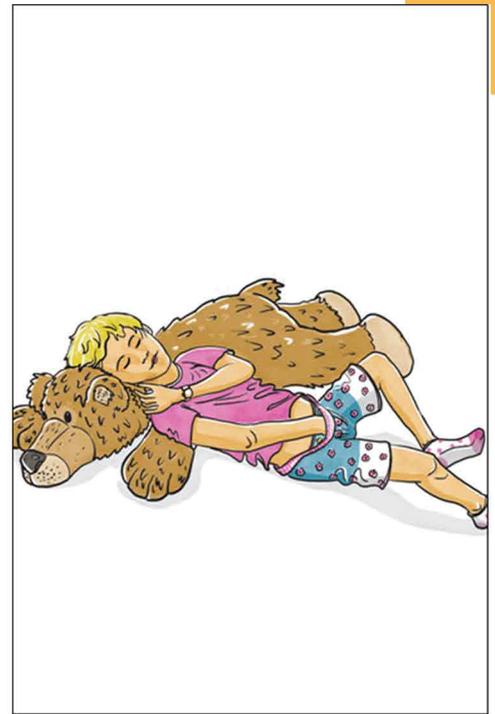
**Sich  
streicheln  
und  
berühren**

**Wenn wir uns selbst streicheln und berühren, ist das oft angenehm. Es kann auch schön sein, sich an den Geschlechts-teilen zu berühren.**

**Kinder sind oft neugierig, wie die Geschlechts-teile von anderen aussehen.**

**Geschlechts-teile gehören zur Intim-sphäre eines Menschen. Das heißt: Alle Menschen dürfen selbst bestimmen, ob andere ihre Geschlechts-teile anschauen oder berühren dürfen. Das gilt natürlich auch für Kinder.**

**Intim-sphäre bedeutet auch: Wir zeigen unsere Geschlechts-teile nicht auf der Straße, in der Klasse oder wo viele Menschen sind. Denn das finden manche peinlich. Darauf nehmen wir Rücksicht. Wir gehen ins eigene Zimmer oder in eine Kuschel-ecke.**





**Andere  
streicheln  
und  
berühren**

**Meistens ist es schön, wenn wir berührt und gestreichelt werden. Wenn du dazu keine Lust hast, darfst du das immer sagen!**

**Händchen halten, sich umarmen, kuscheln und küssen:  
Es ist schön, das mit anderen zu teilen. Wichtig ist:  
Frag die andere Person, ob sie das auch möchte.  
Denn streicheln und berühren muss immer freiwillig sein.**



**Wenn die andere Person nicht gestreichelt werden möchte, nimm Rücksicht und hör auf.  
Das gilt auch für umarmen, küssen oder sonst irgendwie berühren.**

**Wenn du nicht kuscheln oder schmusen möchtest, darfst auch du Nein! sagen!**



**Gehirn**

**Das Gehirn ist ein Organ.**

**Es sieht so ähnlich aus wie eine Wal-nuss,  
nur viel größer.**

**Das Gehirn ist wie ein Super-Computer:**

**Es steuert alle Kör-per-teile.**

**Im Gehirn entstehen unsere Gedanken und Gefühle.**

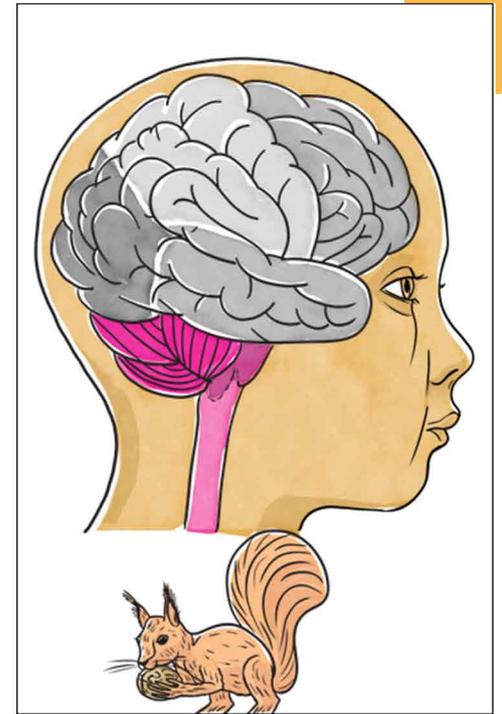
**Mit dem Gehirn können wir sprechen und lernen.**

**Das Gehirn ist also sehr wichtig für uns.**

**Deswegen schützen wir es besonders,**

**zum Beispiel beim Fahrrad-fahren.**

**Weißt du, wie?**





Haut

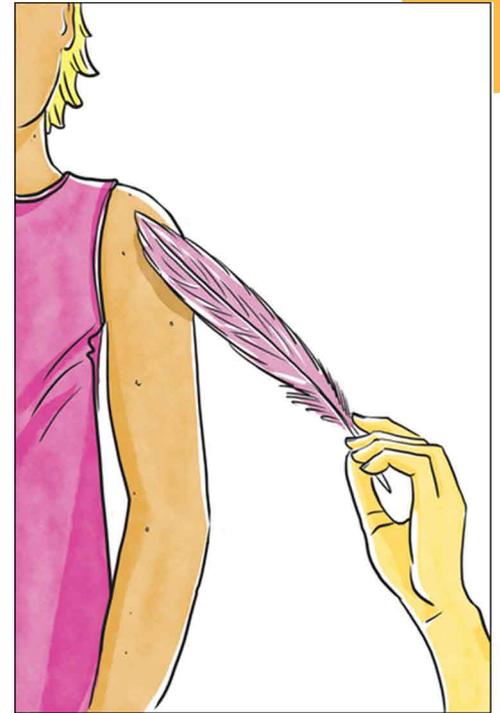
**Die Haut ist das größte Organ des Körpers.  
Sie schützt den Körper vor der Außen-welt.**

**Die Haut ist auch ein Sinnes-organ.  
Sie ist sehr empfindlich.**

**Wir spüren sogar ganz kleine Berührungen auf der Haut.  
Wir spüren Streicheln, Schmerz oder auch Kälte auf der  
Haut.**

**Manche lieben es, wenn sie sanft berührt werden.  
Zum Beispiel mit einer Feder. Andere kitzelt das zu sehr.**

**Vor der Sonne müssen wir die Haut schützen.  
Und wir sollten sie pflegen, wenn sie trocken ist.  
Weißt du, wie?**



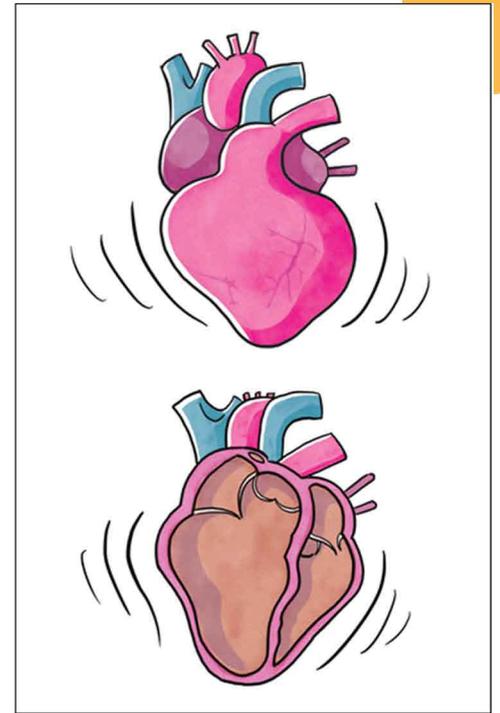


Herz

**Das Herz ist ein Organ.  
Es ist ungefähr so groß wie deine Faust.  
Es besteht vor allem aus Muskeln. Innen ist es hohl.**

**Das Herz pumpt Blut durch den Körper.  
Das passiert so: Die Muskeln im Herz ziehen sich  
zusammen. Und lassen dann wieder los.  
Es heißt: Das Herz schlägt.**

**Am Hand-gelenk kannst du den Herz-schlag spüren.  
Du kannst es auch spüren, wenn du ganz leise bist und in dich hinein-hörst.**





**Sinne**

**Wir haben 5 Sinnes-organe:**

**Nase, Ohren, Augen, Haut, Mund.**

**Mit der Nase riechen wir.**

**Mit den Ohren hören wir.**

**Mit den Augen sehen wir.**

**Mit der Haut tasten und spüren wir.**

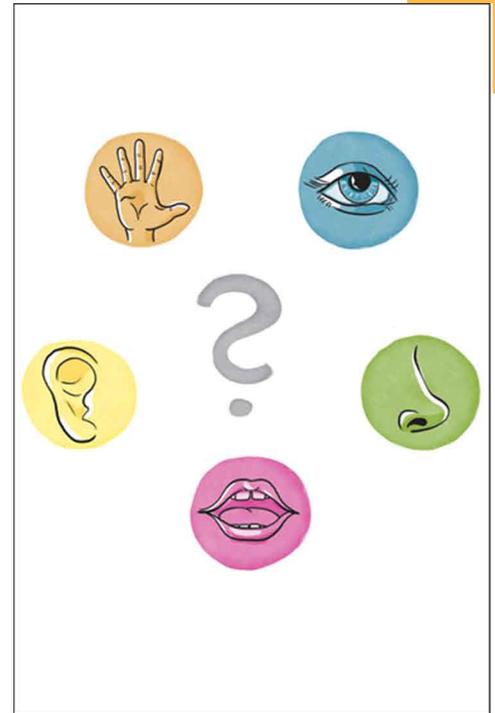
**Mit dem Mund schmecken wir.**

**Wir brauchen unsere Sinnes-organe,  
um die Welt zu erleben.**

**Manchmal funktionieren nicht alle Sinne gleich gut.**

**Welcher Sinn ist bei dir am stärksten?**

**Welcher Sinn ist bei dir am schwächsten?**





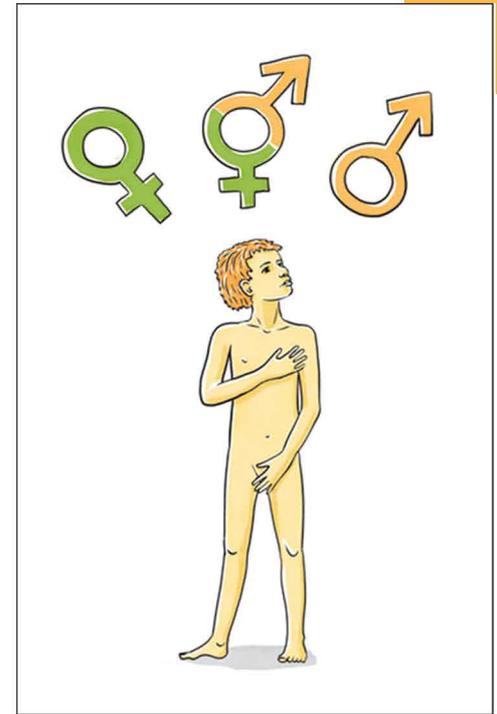
# Geschlecht

Für das Geschlecht eines Babys sind Chromosomen wichtig. Chromosomen sind winzige Teilchen in jeder Zelle im Körper. Es gibt sie auch in Spermien und Ei-zellen.

Haben ein Mann und eine Frau Erwachsenen-Sex, treffen manchmal männliche Spermien auf eine weibliche Ei-zelle. Dann kann es sein, dass die beiden miteinander verschmelzen. Das heißt: Befruchtung. Dabei entscheidet sich das Geschlecht.

In Spermien gibt es ein X-Chromosom oder ein Y-Chromosom. In der Ei-zelle ist ein X-Chromosom. Trifft ein X-Spermium auf eine Ei-zelle: Ein weiblicher Körper entsteht. Trifft ein Y-Spermium auf eine Ei-zelle: Ein männlicher Körper entsteht.

Manchmal ist es auch anders: Es gibt nur ein Chromosom oder manchmal sogar drei. Auch Hormone sind dabei wichtig. Dann ist das Geschlecht manchmal nicht ein-deutig männlich oder weiblich.





# Inter- geschlecht

**Das Wort inter bedeutet: zwischen.**

**Nicht alle Kinder werden als ein-deutiges Mädchen oder als ein-deutiger Bub geboren. Manchmal haben diese Kinder Geschlechts-organe von Mädchen und Buben.**

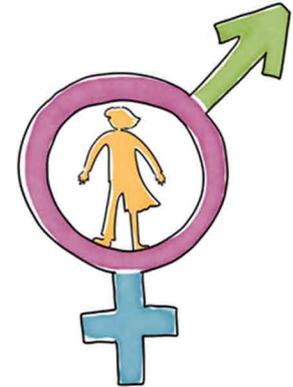
**Manchmal passen die inneren Geschlechts-organe nicht mit den äußeren Geschlechts-organen zusammen.**

**Das heißt auch inter-geschlechtlich.**

**Es kommt nicht so oft vor, dass Kinder inter-geschlechtlich geboren werden.**

**Das ist etwas Besonderes!**

**Kennst du eine Person, die inter ist?**





**Mädchen**

**Die Geschlechts-organe von Mädchen sind:  
Vulva, Klitoris, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke.  
Werden Mädchen erwachsen, heißen sie Frauen.**

**Manchmal glauben Leute: So müssen Mädchen sein.  
Zum Beispiel wie sie aussehen sollen.  
Was sie tun sollen. Was sie nicht tun dürfen.**

**Hast du das schon einmal gehört oder gesehen?**

**Kennst du Mädchen, die sich sehr ähnlich sind?  
Kennst du Mädchen, die sehr unterschiedlich sind?  
Was ist für dich besonders an Mädchen?**



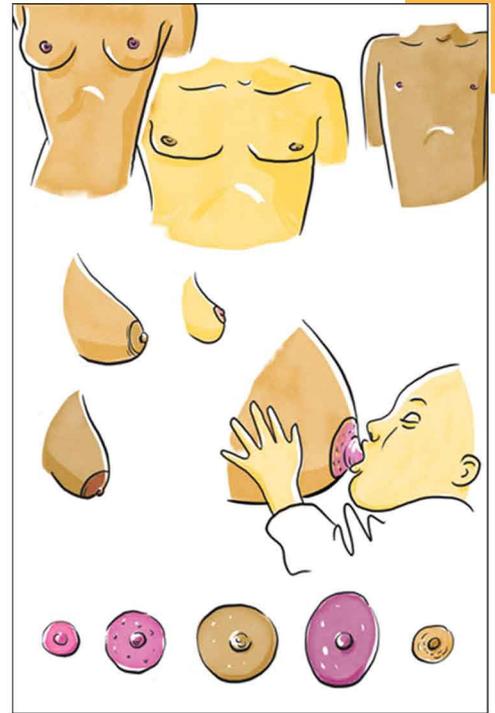


**Brustwarze**

**Die Brust-warzen sind in der Mitte der Brust.  
Brust-warzen haben eine dunklere Farbe als der Rest  
der Haut.**

**Um die Brust-warzen herum ist der Warzen-hof.  
Alle Säuge-tiere haben Brust-warzen.  
Auch Menschen gehören zu den Säuge-tieren.**

**Babys saugen an der Brust-warze der Mutter.  
So bekommen sie Mutter-milch und können wachsen.**





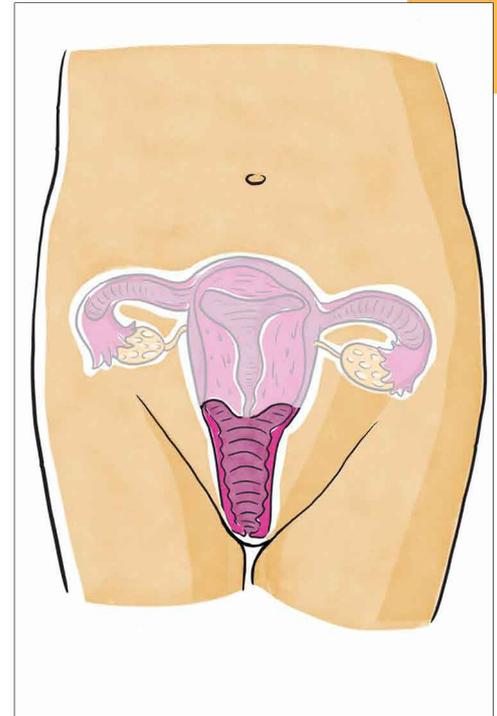
Vagina

**Vagina ist ein lateinisches Wort.  
Es heißt auf Deutsch Scheide.**

**Die Vagina ist ein Schlauch. Sie besteht aus Muskeln.  
Sie ist sehr dehnbar. Das ist wichtig, denn durch die  
Vagina kommen Kinder auf die Welt.**

**Die Vagina führt von der Vulva außen zur Gebärmutter  
im Inneren des Körpers.**

**Durch die Vagina kommen männliche Spermien in die  
Gebärmutter. Durch die Vagina kommen auch Regelblut  
und Vaginalfluss heraus.**





Vulva

**Die Vulva ist ein Geschlechts-teil.**

**Frauen haben eine Vulva.**

**Sie befindet sich unter dem Bauch zwischen den Beinen.**

**Sie besteht aus inneren und äußeren Vulva-lippen.**

**Ganz oben ist die Spitze der Klitoris. Diese Spitze heißt auch Eichel. Sie ist mit einer Vor-haut geschützt.**

**Wenn die Klitoris berührt wird, kann es kribbeln und sich gut anfühlen. Sie ist sehr empfindlich.**

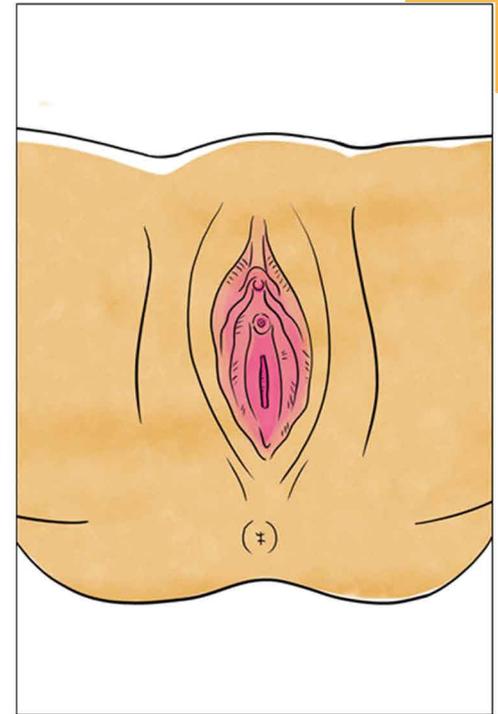
**Die Klitoris ist aber viel größer als nur die Spitze.**

**Sie geht weit in den Körper hinein.**

**Zwischen den beiden inneren Vulva-lippen sind zwei Öffnungen: die Vaginal-öffnung und die Harnröhren-öffnung.**

**Durch die Harnröhren-öffnung kommt Urin heraus.**

**Hinter der Vulva liegt zwischen den Po-backen das Po-loch. Das heißt auch After.**





Gebär-  
mutter

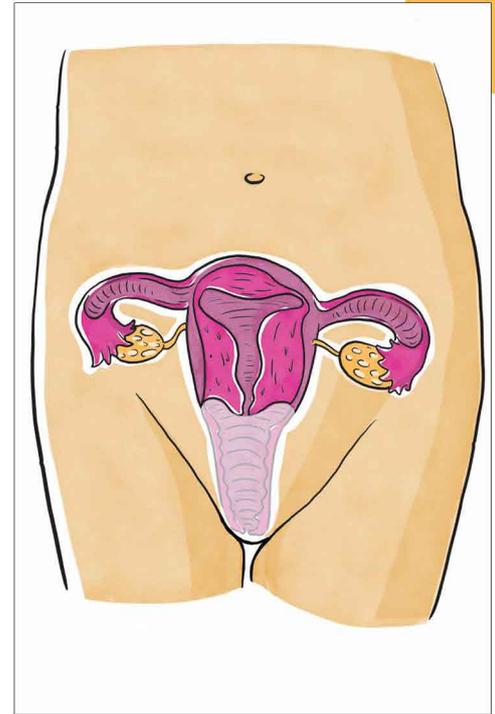
**Die Gebärmutter ist ein Organ im Bauch von Mädchen und Frauen. Sie besteht vor allem aus Muskeln. Sie sieht aus wie eine umgedrehte Birne.**

**Rechts und links an der Gebärmutter sind die Eileiter. Sie verbinden die Gebärmutter mit den Eierstöcken. In den Eierstöcken wachsen Eizellen.**

**Eine Eizelle ist nötig, damit ein Baby entstehen kann.**

**Wenn die Frau schwanger ist, wächst das Baby in der Gebärmutter. Bei der Geburt drücken die Muskeln der Gebärmutter das Baby durch die Vagina. So wird ein Kind geboren.**

**Hast du schon einmal ein Baby gehalten?**



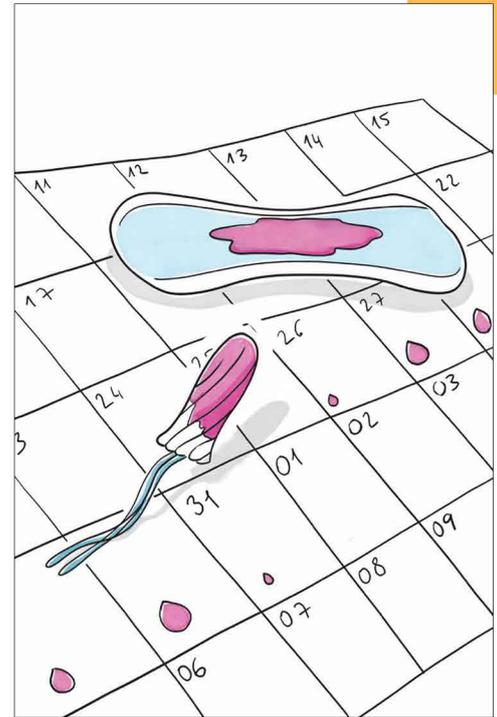


**Menstruation:  
Regel**

**Mädchen bekommen ab der Pubertät die Menstruation. Sie wird auch Regel oder Periode genannt. Ungefähr einmal im Monat reift bei Mädchen im Eier-stock eine Ei-zelle. Die Gebär-mutter bildet eine dicke Schleim-haut. In dieser Zeit kann die Ei-zelle mit einem Spermium befruchtet werden. Dann kann ein Baby entstehen.**

**Wenn kein Baby entsteht, bekommt die Frau die Menstruation. Die Ei-zelle geht dabei aus dem Körper weg. Auch die Schleim-haut in der Gebär-mutter ist dann nicht notwendig. Beides kommt durch die Vagina aus dem Körper. Weil die Schleim-haut auch aus Blut besteht, nennt man es Regel-blutung. Das lateinische Wort dafür ist Menstruation. Die Regel-blutung dauert 3 bis 6 Tage.**

**Auch wenn es blutet: Die Menstruation ist keine Verletzung oder Krankheit. Es ist ganz normal. Kennst du Mädchen oder Frauen, die die Menstruation haben?**





# Menstruations -artikel

Wenn Mädchen und Frauen ihre Regel haben, verwenden sie verschiedene Dinge, um damit das Blut auf-zufangen.

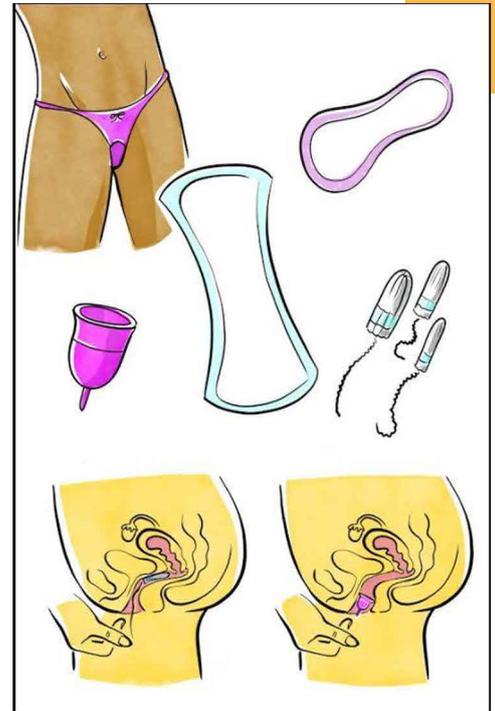
Es gibt Binden oder Slips, die das Blut außer-halb des Körpers auf-saugen. Es gibt auch Dinge, die das Blut inner-halb des Körpers auf-fangen.

Das sind Tampons oder Menstruations-tassen. Sie fangen das Blut in der Vagina auf.

Jedes Mädchen und jede Frau verwendet das, was für sie am bequemsten ist.

Kennst du alle diese Produkte?

Hast du welche davon schon gesehen?





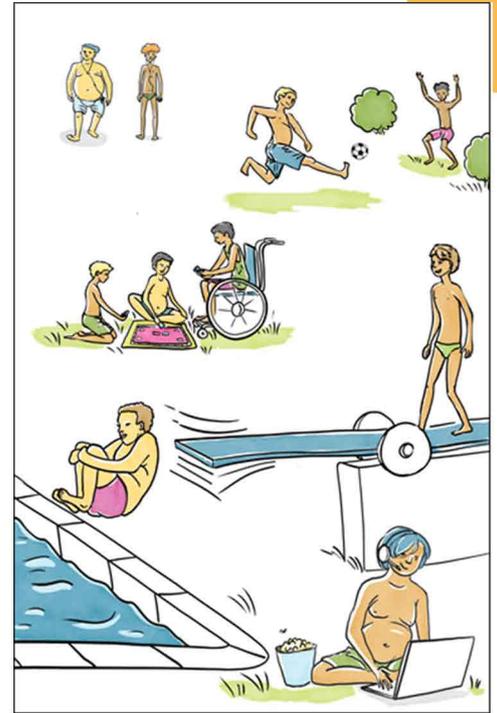
**Buben**

**Die Geschlechts-organe von Buben sind:  
Penis, Hoden, Neben-hoden, Samen-leiter und  
Prostata. Die Prostata ist wichtig, damit  
Samen-flüssigkeit entsteht.**

**Werden Buben erwachsen, heißen sie Männer.**

**Manchmal glauben Leute: So müssen Buben sein.  
Zum Beispiel wie sie aussehen sollen.  
Was sie tun sollen. Was sie nicht tun dürfen.**

**Kennst du Buben, die sich sehr ähnlich sind?  
Kennst du Buben, die sehr unter-schiedlich sind?  
Was ist für dich besonders an Buben?**





Penis

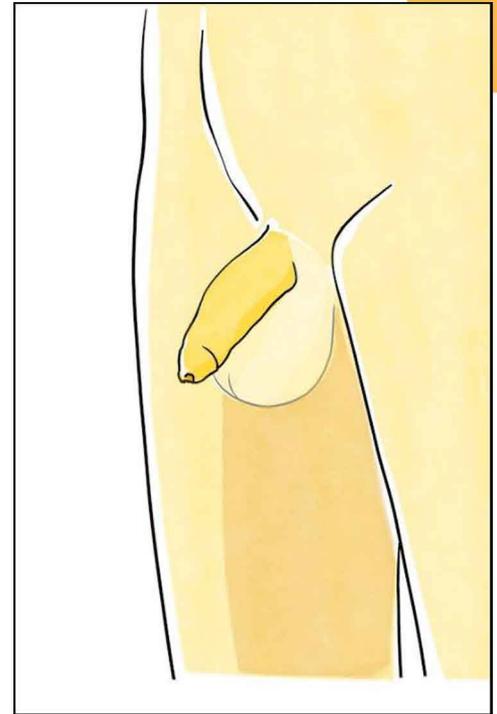
**Der Penis ist ein Geschlechts-teil. Männer haben einen Penis. Die Spitze des Penis heißt Eichel. Die Eichel ist sehr empfindlich. Wenn die Eichel berührt wird, kann es kribbeln und sich gut anfühlen.**

**Die Eichel ist von einer Vor-haut geschützt. Die Vor-haut kann man vor und zurück schieben. Das ist wichtig beim Waschen: So kannst du den Penis gut reinigen.**

**Manchmal ist die Vor-haut um die Eichel zu eng. Das kann man mit einer kleinen Operation weiter machen.**

**An der Spitze der Eichel ist die Harnröhren-öffnung. Hier kommt Urin heraus.**

**Unter dem Penis ist der Hoden-sack. Darin sind die Hoden. Hinter Penis und Hoden ist zwischen den Po-backen das Po-loch. Das heißt auch After.**





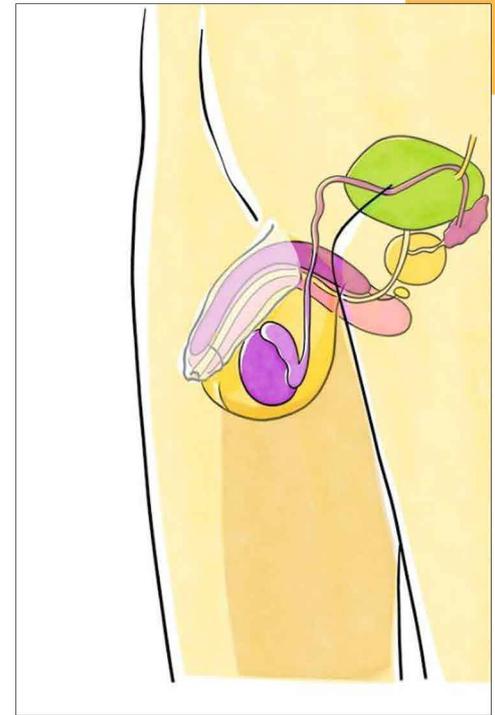
**Hoden**

Unter dem Penis hängt der Hoden-sack. Dort sind die Hoden drinnen. Sie sind oval und ungefähr so groß wie eine Pflaume. Oft ist einer größer als der andere.

In den Hoden entstehen Spermien. Manche sagen auch Samen dazu. Spermien sind notwendig, um ein Baby zu zeugen.

Männer haben auch innere Geschlechts-organe:  
Neben-hoden, Samen-leiter, Prostata und  
Harn-Samen-röhre.

Durch die Harn-Samen-röhre kommt Urin von der Blase  
heraus. Und es kommt Samen-flüssigkeit heraus.



Im Penis gibt es drei Schwell-körper. Die heißen so, weil sie an-schwellen. Das passiert manchmal einfach so. Und es passiert, wenn der Mann sexuell erregt ist. Die Schwell-körper füllen sich dann mit Blut. So wird der Penis steif und hart. Das nennt man Erektion. Ein Schwell-körper ist unten nah bei der Harn-röhre. Zwei sind oben am Penis.

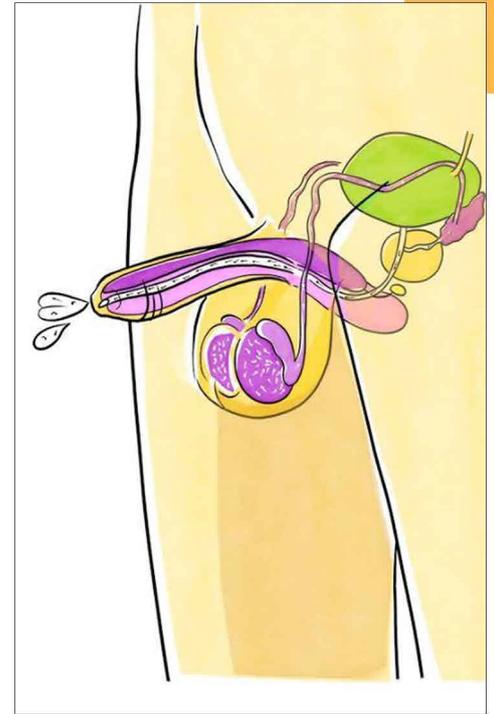


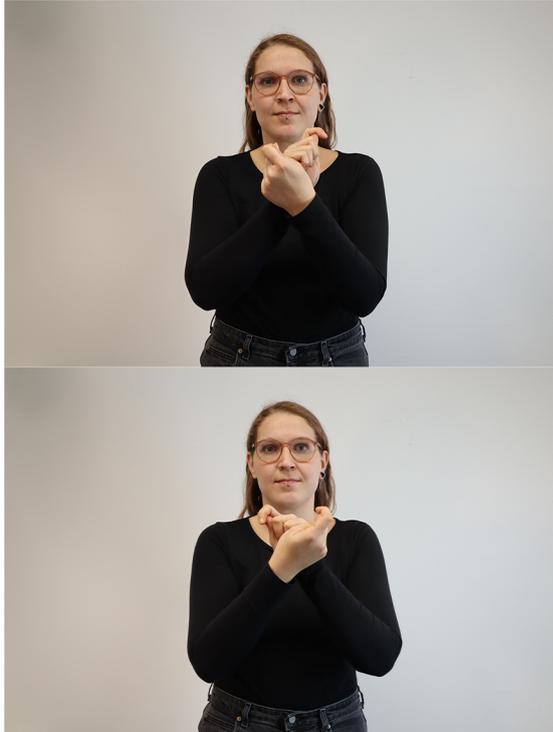
Samen-  
erguss

**In der Zeit der Pubertät verändert sich vieles.  
Der Körper bekommt neue Aufgaben:  
Buben bekommen manchmal einen Samen-erguss.**

**Dabei wird der Penis steif und es kommt Sperma heraus.  
Das passiert auch, ohne dass man es merkt.  
Zum Beispiel in der Nacht.  
Das ist wie eine Probe für den Geschlechts-verkehr.  
Denn dabei muss der Penis steif werden.**

**Ein feuchter Fleck im Bett in der Früh kann so ein Samen-erguss sein.  
Es ist ganz normal und wichtig, dass das passiert.  
Nichts, wofür man sich schämen muss.**



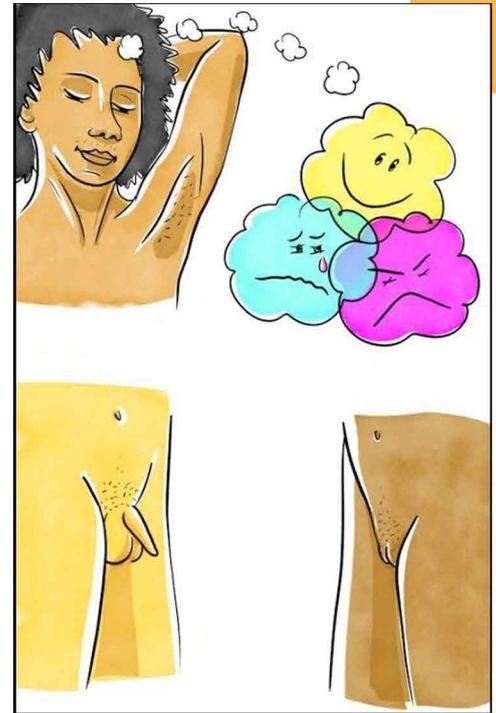


# Pubertät

**Pubertät ist ein lateinisches Wort.  
Es bedeutet Geschlechts-reife.**

**Bei Menschen dauert die Pubertät einige Jahre.  
In der Pubertät werden aus Kindern Erwachsene.**

**Die Pubertät beginnt, wenn man zwischen 12 oder  
13 Jahre alt ist. Bei manchen früher, bei manchen später.  
Der Körper wird erwachsen:  
Männer können Kinder zeugen.  
Frauen können Kinder bekommen.**



**Aber nicht nur der Körper verändert sich. Viele Jugendliche haben starke Gefühle:  
Wut, Traurigkeit, Fröhlichkeit. Manchmal wechseln die Gefühle sehr schnell.  
Manche Jugendliche verstehen sich nicht mehr mit den Eltern.  
Manchmal verändert sich auch der Charakter.**



**Kinder  
bekommen:  
So entsteht  
ein Baby**

**Kinder entstehen, wenn zwei jugendliche oder erwachsene Menschen sich lieben und Erwachsenen-Sex miteinander haben. Erwachsenen-Sex heißt auch Geschlechts-verkehr.**

**Beim Geschlechts-verkehr kommt das Sperma des Mannes durch den Penis in die Vagina der Frau. Im Sperma sind auch Spermien. Wenn diese Spermien zu einer Ei-zelle kommen, kann ein Baby entstehen.**

**Die Ei-zellen wachsen in den Eier-stöcken der Frau.**

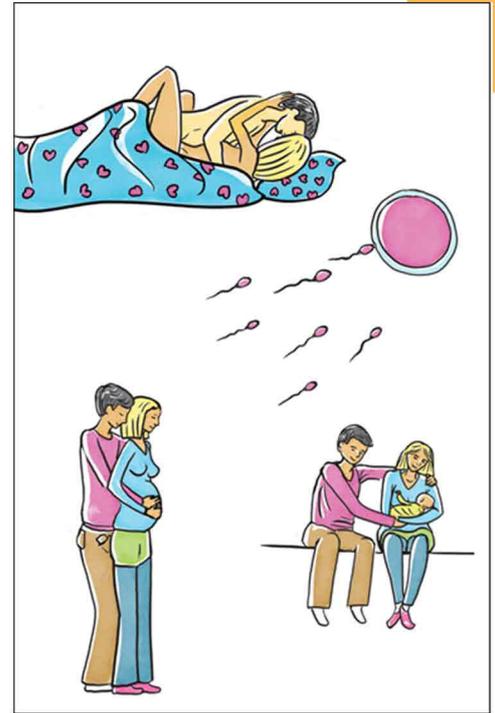
**Das Baby wächst dann in der Gebär-mutter.**

**Nach ungefähr neun Monaten ist es groß genug.**

**Dann kommt es auf die Welt.**

**Viele Babys kommen durch die Vagina auf die Welt. Manche kommen durch eine Operation am Bauch auf die Welt. Das heißt: Kaiser-schnitt.**

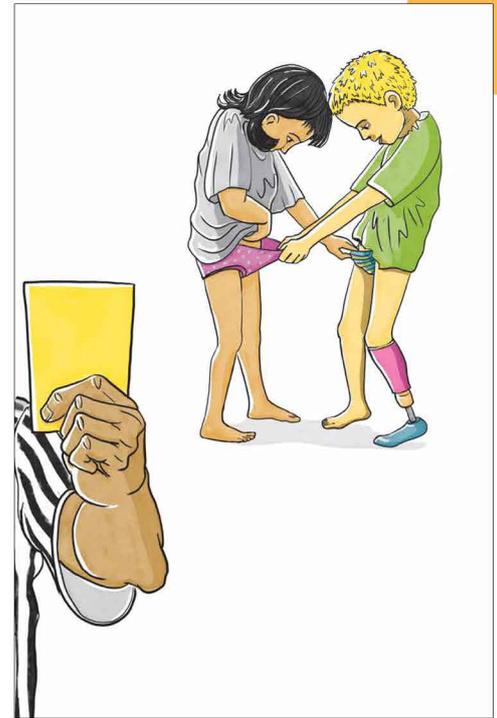
**Kennst du Familien, die Babys haben?**





# Regeln für Körperspiele oder Doktorspiele

- **Niemand muss mitmachen.**  
**Jedes Kind darf selbst bestimmen.**
- **Alle Kinder sollen ungefähr gleich alt sein.**  
**Das heißt: Kindergarten-kinder spielen miteinander.**  
**Schul-kinder miteinander. Jugendliche mit Jugendlichen.**  
**Und Erwachsene mit Erwachsenen.**  
**Ältere Jugendliche und Erwachsene sollten das wissen.**
- **Möchte ein Kind aufhören, darf es das sofort.**  
**Niemand zwingt es zum Weiter-machen.**
- **Keine Gegen-stände in Mund, Nase, Ohren,**  
**Vaginal-öffnung oder Po stecken!**  
**Das kann gefährlich sein. Es kann eine Verletzung passieren.**  
**Anschauen und Angreifen ist ok. Danach Hände waschen nicht vergessen.**
- **Hilfe holen ist kein Petzen! Hält sich jemand nicht an die Regeln:**  
**Holt bei einer Vertrauensperson Hilfe!**



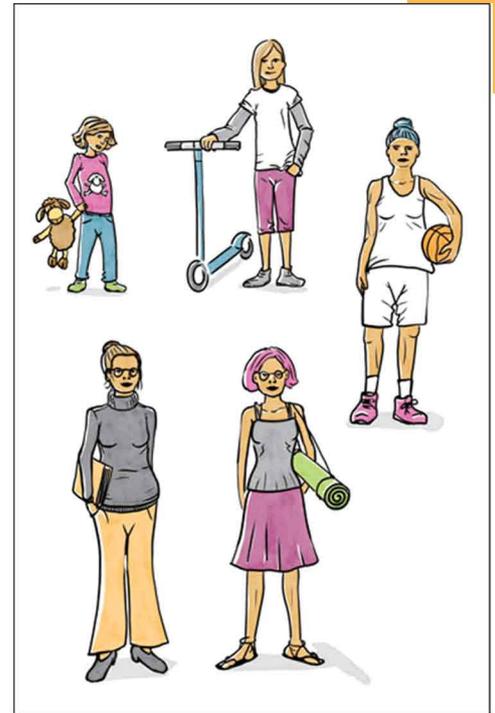


Wenn ich  
einmal groß  
bin

Wenn du älter wirst und wächst, verändert sich viel.  
Vom Kinder-garten kommst du in die Schule.  
Nach der Schule lernst du einen Beruf oder studierst.  
Immer wieder verändert sich etwas und du bekommst  
neue Auf-gaben.

Dein Körper verändert sich genauso.  
Erst bist du ein Baby, dann ein Klein-kind, ein Schul-kind,  
ein Jugendlicher oder eine Jugendliche bis du erwachsen  
wirst. Wie hat sich dein Körper bis jetzt verändert?

Was hat sich sonst verändert?  
Hast du ein anderes Lieblings-essen?  
Magst du andere Spiele?





# Betreuungs- personen und Assistent:innen

**Niemand macht alles allein.**

**Wer Hilfe braucht, kann darum bitten.**

**Zum Beispiel beim Lernen.**

**Manchmal gibt es in der Schule Betreuungs-personen.**

**Sie helfen beim Lernen oder anderen Sachen.**

**Auch Erwachsene haben manchmal Hilfe.**

**Zum Beispiel in der Arbeit oder wenn sie zum Arzt gehen.**

**Betreuungs-personen helfen bei vielen Sachen.**

**Gemeinsam mit ihnen wird vieles leichter.**

**Hast du eine solche Hilfe?**

**Wobei brauchst du Hilfe?**





**Entscheidungen  
treffen**

**Entscheiden bedeutet:**

**Du überlegst, ob du etwas möchtest oder nicht.**

**Manchmal entscheiden andere für uns.**

**Zum Beispiel unsere Eltern, wann wir ins Bett gehen.**

**Damit wir am nächsten Tag ausgeschlafen sind.**

**Manchmal entscheiden wir gemeinsam.**

**Zum Beispiel in der Familie, ob wir einen Ausflug machen  
oder was wir essen wollen.**

**Das gilt immer:**

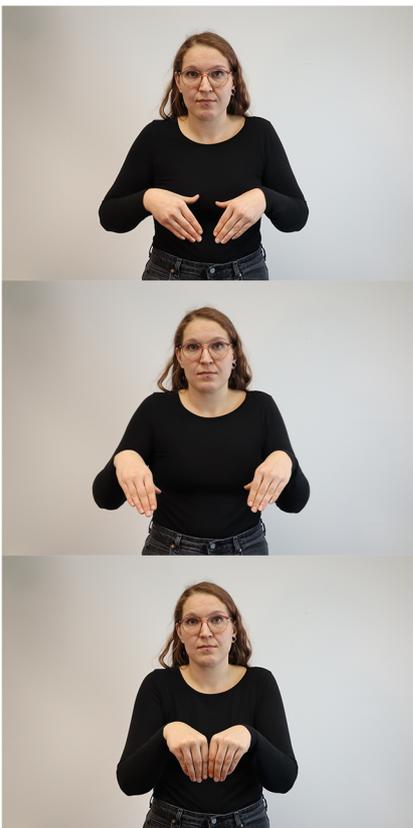
**Jedes Kind darf mit-reden und seine Meinung sagen.**

**Manches entscheiden Kinder allein.**

**Zum Beispiel, mit wem sie kuscheln oder spielen möchten.**

**Wenn du älter wirst, kannst du mehr selbst entscheiden.**





Familie

**Familie ist dort, wo ein Kind mit einem Erwachsenen zu Hause ist. Oder mehrere Kinder mit mehreren Erwachsenen.**

**Es gibt viele verschiedene Familien.  
Dazu gehören Mamas, Papas oder Mama und Papa.  
Oder auch Onkel und Tanten, Großeltern,  
Betreuerinnen und Betreuer.**

**Manchmal leben alle an einem Ort.  
Manchmal an verschiedenen Orten.  
Manchmal vielleicht sogar in verschiedenen Ländern.**

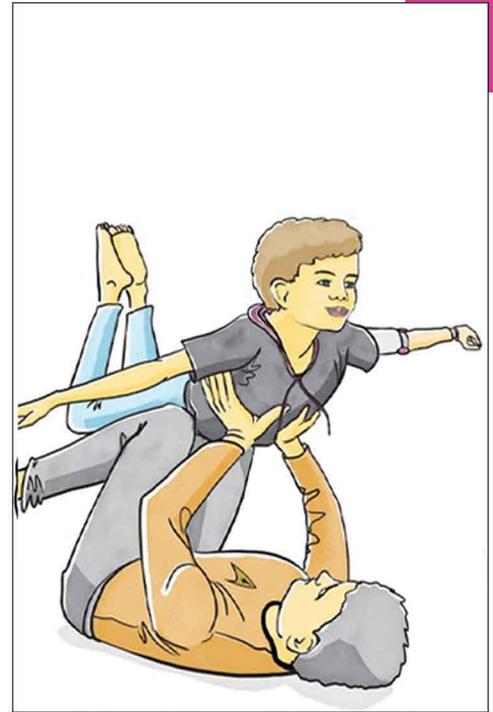
**Kennst du verschiedene Familien?**

**Welche Personen gehören zu deiner Familie?**

**Was ist besonders an deiner Familie? Manchmal ist etwas in der Familie schwierig.**

**Was könnte das sein? Ist in deiner Familie etwas schwierig?**

**Wem kannst du davon erzählen?**





**Freund-  
schaft**

**Freundinnen und Freunde sind Menschen,  
die du sehr gern magst.**

**Mit Freund:innen fühlst du dich nicht allein.  
Mit Freund:innen kannst du vieles teilen.**

**Hast du eine Freundin? Hast du einen Freund?  
Wie zeigst du ihr oder ihm deine Freund-schaft?  
Findest du leicht neue Freund:innen?**

**Wie kannst du anderen helfen, Freund:innen zu finden?  
Was ist ein guter Freund oder eine gute Freundin?**





# Freundes- kreis

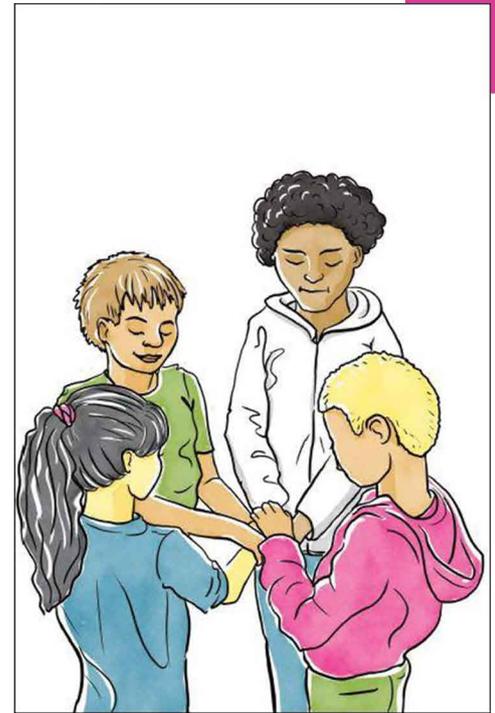
**Zum Freundes-kreis gehören alle Kinder,  
mit denen du gern Zeit verbringst.  
Der Freundes-kreis wird wichtiger,  
wenn Kinder älter werden.**

**Im Freundes-kreis helfen alle einander  
und halten zusammen.**

**Sie treffen sich im Park oder am Spiel-platz.  
Sie machen vieles gemeinsam.**

**Manchmal machen einige Freund:innen etwas,  
bei dem du nicht so gern mitmachst.  
Zum Beispiel einen bösen Streich spielen.  
Oder ein anderes Kind verspotten.**

**Hast du das schon erlebt?  
Was ist passiert?**



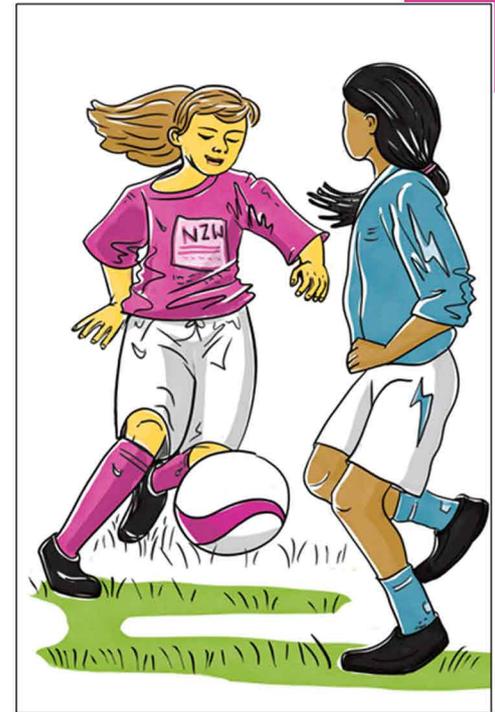


**Hobbies**

Ein Hobby ist etwas, das eine Person gern macht.  
Zum Beispiel Malen, Lesen, Musik hören oder Sport.  
Für manche Hobbys braucht man eine Gruppe:  
Zum Beispiel beim Tanzen oder Ball-spielen.

Wie kann man gut zusammen-spielen?  
Was kann man tun, wenn etwas schwierig ist?

Bist du auch in einer Gruppe?  
Wie redet ihr in eurer Gruppe über ein Problem?  
Gibt es Regeln, wie ihr miteinander umgeht?





Liebe

**Die meisten Männer verlieben sich in Frauen.  
Und die meisten Frauen verlieben sich in Männer.  
Das heißt: hetero-sexuell.**

**Es gibt aber auch Frauen, die Frauen lieben.  
Und Männer, die Männer lieben.  
Das heißt: homo-sexuell.**

**Manche verlieben sich in Frauen und Männer.  
Das heißt: bi-sexuell.**

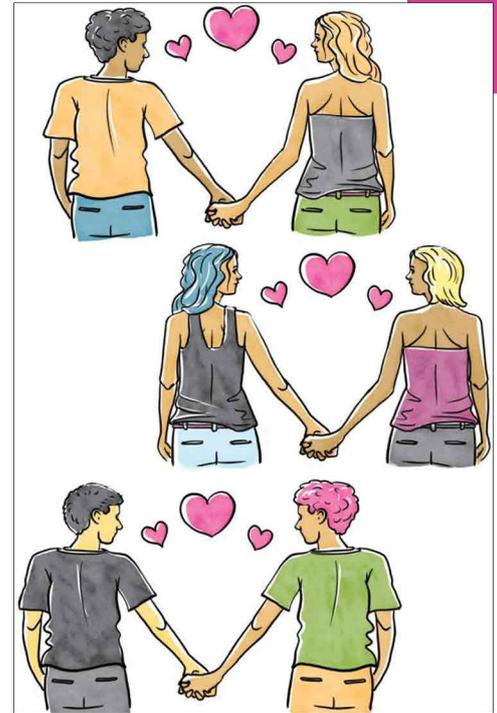
**Warst du schon einmal verliebt?**

**Was glaubst du: Was ist wichtig in der Liebe?**

**Kennst du ein homo-sexuelles Paar?**

**Was glaubst du: Kann Liebe sich verändern?**

**Kann Liebe zu Ende gehen?**





Schule

**In der Schule lernen wir Rechnen, Lesen und Schreiben.  
Aber auch viel über die Welt, die Natur und den  
Menschen.**

**Um gut zu lernen, müssen wir uns wohlfühlen.  
Wie muss die Schule dafür sein?**

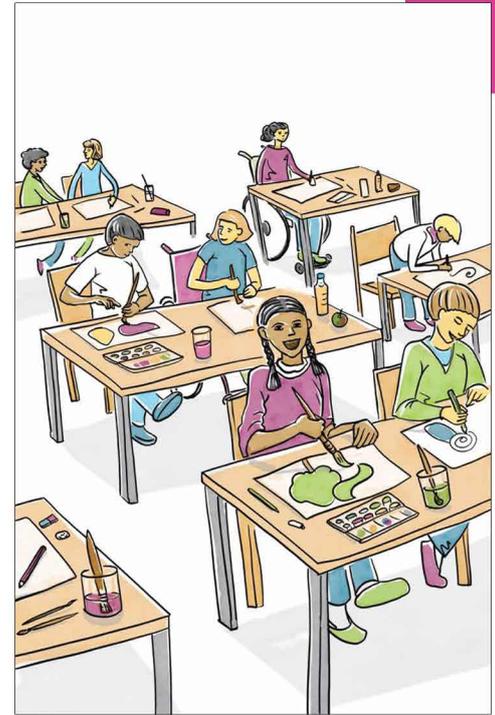
**Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit in der Schule.  
Auch deswegen sollen sie sich dort wohlfühlen.**

**Wie ist es in deiner Schule?**

**Wie geht es dir in der Klasse?**

**Kommen die Kinder gut miteinander aus?**

**Welche Regeln gibt es?**





Rücksicht  
nehmen

**Wo viele Kinder gemeinsam sind,  
kann nicht nur ein einzelnes Kind bestimmen.  
Zum Beispiel, was gespielt wird.  
Alle sollten Rück-sicht aufeinander nehmen.**

**Das heißt: Alle dürfen ihre Meinung sagen und  
gemeinsam bestimmen.**

**Rück-sicht nehmen heißt auch:**

**Auf ein Kind zu warten, das nicht so schnell ist.**

**Ein Kind nicht zu unter-brechen, wenn es spricht.**

**Rück-sicht nehmen ist manchmal nicht leicht.**

**Aber es fühlt sich gut an. Und es macht uns in der Gruppe stark.**

**Hast du schon einmal Rück-sicht auf jemanden genommen?**

**Wann haben andere auf dich Rück-sicht genommen?**



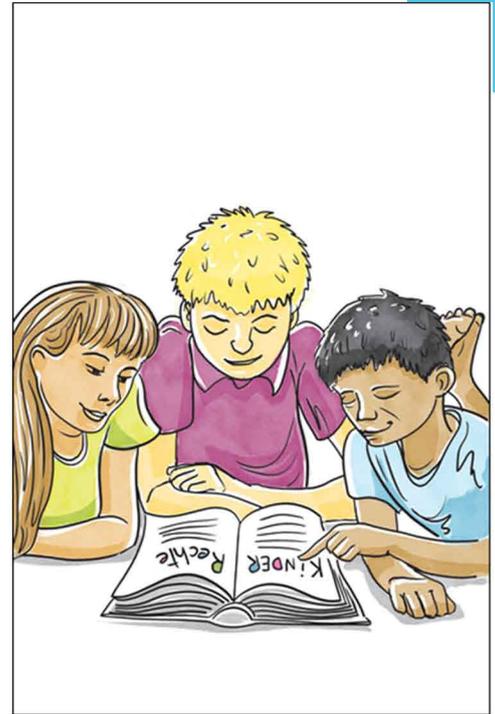


# Kinder- rechte

**Alle Kinder haben die gleichen Rechte.  
Das gilt für alle: Mädchen und Buben und Inter,  
mit Behinderung oder ohne.  
Es ist egal, woher das Kind kommt,  
welche Haut-farbe es hat, welche Religion es hat.  
Kinder-rechte sind für alle Kinder gleich!**

**Kinder-rechte stehen in Österreich im Gesetz.  
Das bedeutet:  
Erwachsene müssen Kinder-rechte einhalten.**

**Damit sich alle an Kinder-rechte halten, kümmern sich Anwält:innen für Kinder und Jugendliche darum. Sie achten darauf, dass sich alle an Kinder-rechte halten.  
Kennst du einige dieser Kinder-rechte?**





# Kinderrecht Gewaltschutz

**Alle müssen Kinder vor Gewalt schützen.**

**Gewalt ist, wenn eine Person einer anderen absichtlich weh tut.**

**Niemand darf Kinder schlagen.**

**Niemand darf Kindern absichtlich weh tun.**

**Erwachsene müssen Kinder vor Gewalt schützen.**

**Wenn du siehst, dass ein Kind Gewalt erlebt: Hol Hilfe!**

**Zu wem würdest du gehen?**

**Wer kann dir helfen, wenn du selbst Gewalt erlebst?**





**Kinderrecht  
Kindeswohl**

**Jedes Kind hat das Recht auf Schutz und Für-sorge.**  
**Für-sorge bedeutet: Jemand kümmert sich um das Kind.**  
**Schutz bedeutet: Jemand schützt das Kind,**  
**zum Beispiel vor Gewalt.**

**Kindes-wohl bedeutet, dass es Kindern gut gehen soll.**  
**Es bedeutet auch, dass Kinder gut aufwachsen können.**  
**In Österreich soll es allen Kindern gut gehen.**  
**Das bedeutet: Alle müssen immer darauf achten,**  
**dass es Kindern gut geht. Man sagt auch:**  
**Das Kindes-wohl steht an erster Stelle.**

**Manchmal ist es für Eltern schwer, sich gut um ein Kind**  
**zu kümmern. Dann müssen andere helfen.**

**Manchmal können Kinder nicht bei den Eltern aufwachsen. Dann wohnen sie in einer**  
**Einrichtung. Auch dort ist das Kindes-wohl das Wichtigste.**





# Kinderrecht Kinder mit Behinderungen

**Eine Behinderung haben bedeutet:  
Etwas funktioniert nicht richtig.  
Zum Beispiel Sinne oder Körperteile.**

**Für Kinder mit Behinderungen ist manches nicht  
so einfach. Sie brauchen manchmal Hilfe.  
Und sie haben das Recht auf Hilfe.**

**Denn Kinder-rechte gelten für alle Kinder.  
Auch für Kinder mit Behinderungen.  
Kinder mit Behinderungen brauchen Hilfe,  
damit sie die gleichen Sachen machen können wie andere Kinder.  
Das ist ein Kinder-recht: Dass alle Kinder die gleichen Chancen haben.**

**Was glaubst du: Warum ist für Kinder mit Behinderungen manches schwieriger?**





# Kinderrecht Mitbestimmung

**Jedes Kind hat das Recht, seine Meinung zu sagen.  
Jedes Kind hat das Recht mit-zubestimmen.**

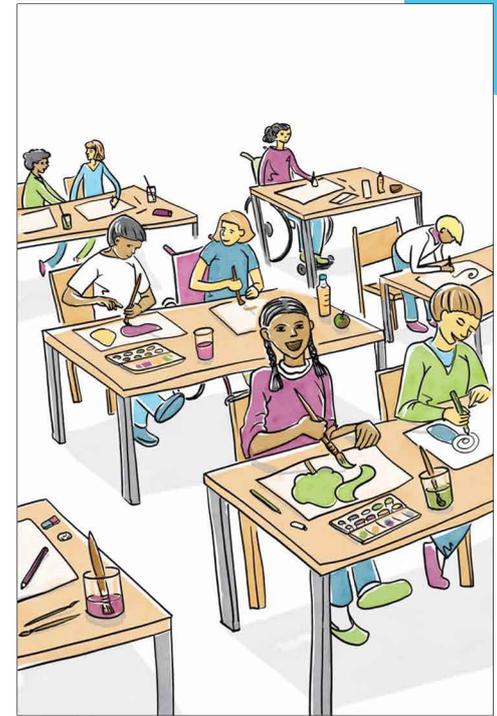
**Erwachsene müssen die Meinung von Kindern beachten:  
Vor allem bei Sachen, die Kinder betreffen. Erwachsene  
müssen die Sachen genau erklären. So können Kinder darüber  
nach-denken. So können Kinder sich eine Meinung bilden.**

**Kinder dürfen sagen, wie sie sich fühlen. Kinder dürfen sagen,  
was sie sich wünschen. Erwachsene müssen das beachten.**

**Das kann zum Beispiel so aus-sehen: Bei einem Familien-rat  
besprechen alle Mitglieder einer Familie eine bestimmte Sache.  
Alle dürfen ihre Meinung sagen. Alle dürfen mit-bestimmen.  
Auch die Kinder.**

**In manchen Einrichtungen für Kinder gibt es etwas Ähnliches. Dort heißt es Gruppen-rat. Auch dort  
dürfen alle Kinder mitreden. Auch in manchen Städten gibt es etwas Ähnliches. Dort heißt es  
Kinder-parlament.**

**Kennst du einen Familien-rat oder ein Kinder-parlament? Wo kannst du mitreden?**





# Körperliche Gewalt

Wird jemand am Körper verletzt, heißt das körperliche Gewalt. Dazu gehören: schlagen, treten, boxen, an den Haaren ziehen, eine Ohr-feige geben.

Niemand darf eine andere Person so verletzen.

Gewalt-tätig nennt man eine Person, die schlägt.

Auch Kinder erleben manchmal Gewalt.

Jedes dieser Kinder hat ein Recht auf Schutz und Hilfe.

Hast du schon jemanden gesehen, der gewalt-tätig war?

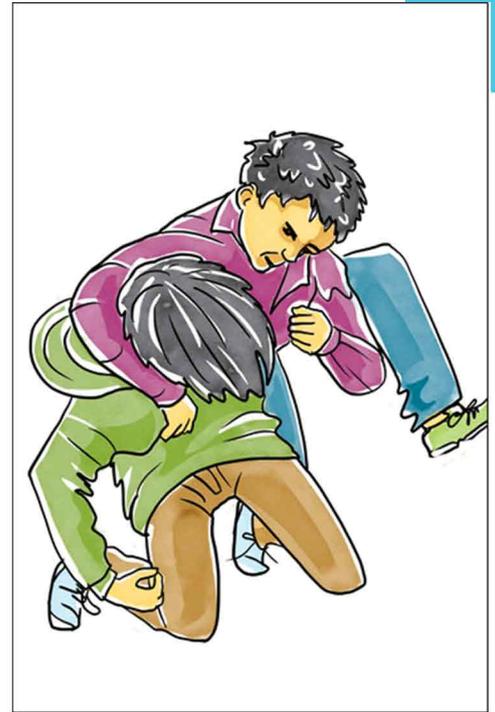
Hast du schon einmal körperliche Gewalt selbst erlebt?

Wen bittest du dann um Hilfe?

Manchmal sind Kinder wütend. Manche sind dann gewalt-tätig.

Kennst du das?

Was kannst du gegen Wut machen?





# Seelische Gewalt

**Seelische Gewalt heißt: Nicht der Körper, sondern die Seele wird verletzt.**

**Zum Beispiel: jemanden beleidigen, schlecht über jemanden sprechen, jemanden beschimpfen.**

**Seelische Gewalt ist auch: jemanden nicht mitspielen lassen. Oder aus der Gruppe ausschließen.**

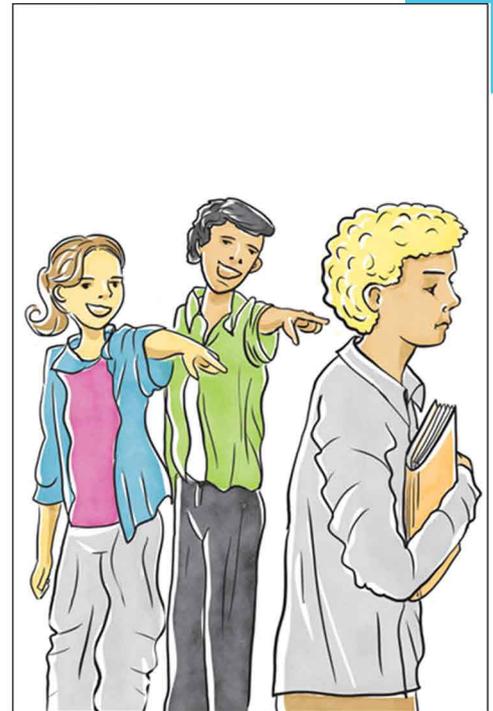
**Was macht seelische Gewalt?**

**Wer das erlebt, fühlt sich schlecht und traurig.**

**Wer seelische Gewalt ausübt, möchte genau das.**

**Wenn andere Kinder seelische Gewalt erleben: Hol Hilfe!**

**Wer kann dir helfen, wenn jemand das macht?**





# Sexuelle Gewalt

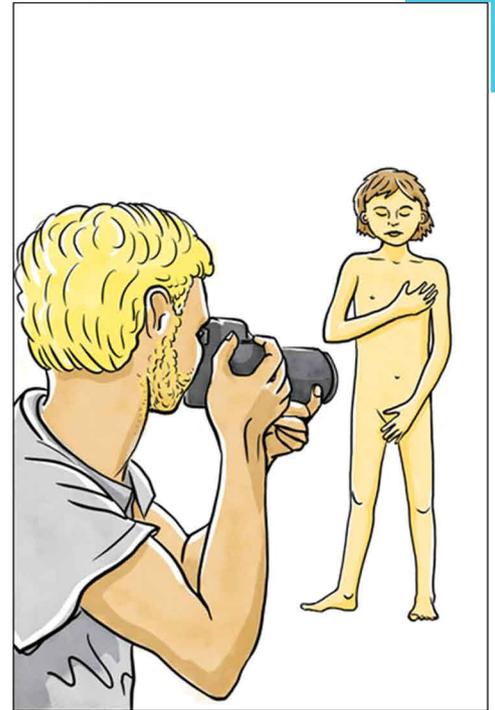
Kinder spielen manchmal Körper-spiele. Sie berühren sich und einander, auch an Geschlechts-organen. Alle müssen dabei einverstanden sein. Dann ist es in Ordnung.

Es ist nicht ok, wenn jemand gezwungen wird.  
Das heißt dann: sexueller Über-griff.

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel: wenn Erwachsene oder ältere Jugendliche die Geschlechts-organe von Kindern berühren oder fotografieren, wenn Erwachsene oder ältere Jugendliche mit Kindern Erwachsenen-Sex haben.  
Das ist verboten!

Wenn du sexuelle Gewalt erlebst: Sprich mit jemandem darüber.  
Sprich mit jemandem, zum Beispiel mit deiner Vertrauensperson.

Es gibt aber auch andere, die helfen können: Es gibt Einrichtungen, wo Menschen arbeiten, die Kinder vor Gewalt schützen sollen. Wo du anrufen kannst, steht auf dem letzten Kärtchen.





# Digitale Gewalt

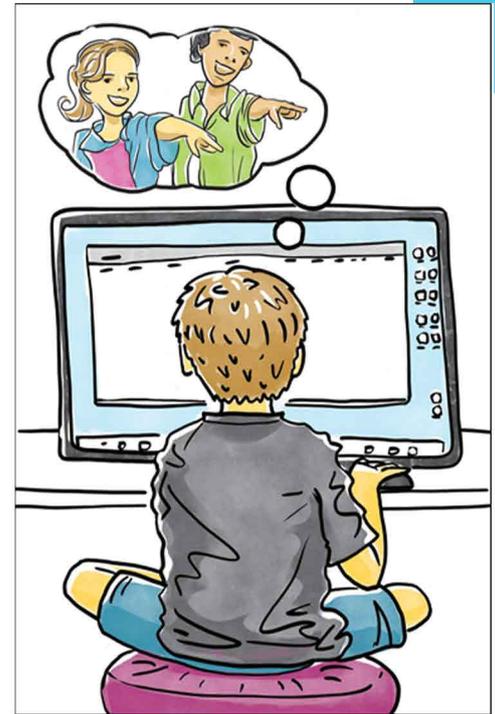
**Gewalt kann auch im Internet passieren.  
Oder über das Telefon.**

**Digitale Gewalt ist zum Beispiel:  
Du bekommst Nachrichten, die dir Angst machen.  
Du bekommst Bilder, die du nicht sehen willst.  
Zum Beispiel Bilder von nackten Menschen.**

**Jemand schreibt schlecht über dich.  
Jemand schreibt ein Geheimnis über dich.  
Zum Beispiel auf Instagram, Tiktok oder Whatsapp.**

**Gewalt und Beleidigungen sind auch im Internet verboten!  
Es ist verboten, Kindern Nackt-bilder zu schicken, Kinder aufzufordern, sich vor einer  
Kamera auszuziehen, Kindern dabei zuzuschauen oder sie zu filmen.**

**Wenn dir so etwas passiert, sprich mit jemandem darüber!**





**Geheimnisse**

**Viele Menschen haben Geheimnisse.**

**Geheimnisse können schön und spannend sein.**

**Ein Geheimnis mit einem Freund oder einer Freundin zu teilen, kann lustig sein.**

**Manchmal ist es aber schwer. Zum Beispiel, wenn es ein Geheimnis über etwas Unangenehmes ist. Oder wenn dich jemand zwingt, etwas geheim zu halten.**

**Dann fühlst du dich schlecht.**

**Manche bekommen Bauch-weh oder Alp-träume.**

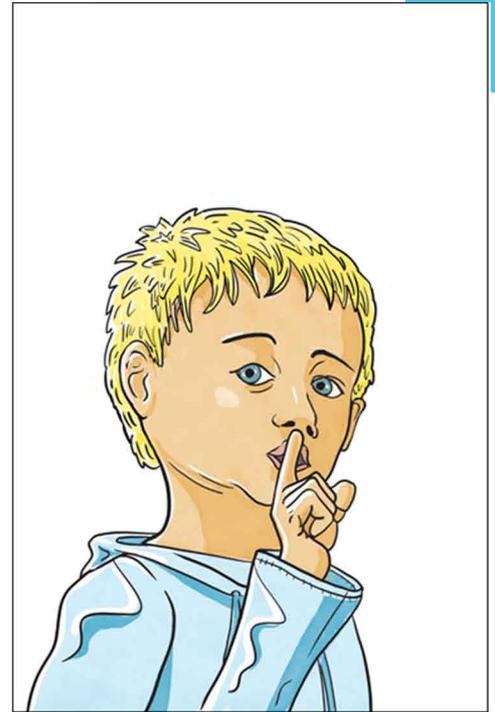
**Solche Geheimnisse darfst du weitersagen!**

**Du kannst es deiner Vertrauens-person erzählen.**

**Oder deinen Eltern.**

**Hast du schon einmal ein schönes Geheimnis gehabt?**

**Wie hat sich das angefühlt? Kennst du auch ein schweres Geheimnis?**





**Vertrauens-  
personen**

Eine Vertrauens-person ist eine Person, der du vertraust.  
Eine Vertrauens-person hört dir zu, mit ihr kannst du über alles sprechen. Auch über schwierige Sachen.

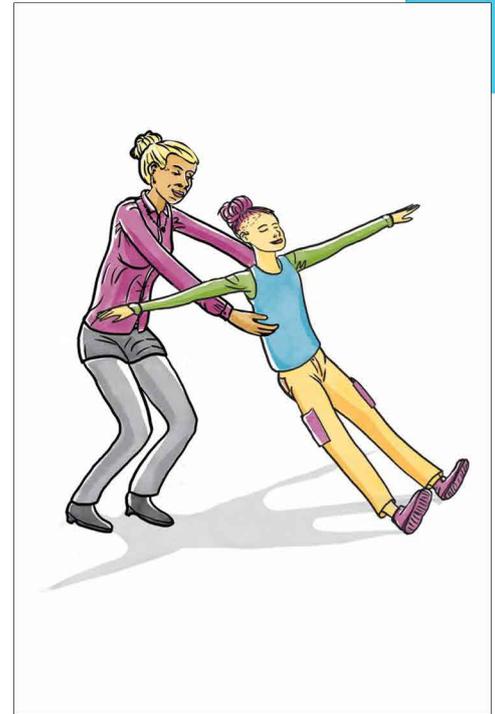
Vertrauens-personen können Lehrer:innen,  
Betreuer:innen, Eltern oder Groß-eltern sein.  
Oder eine Tante oder ein Onkel.

Mit einer Vertrauens-person kannst du sprechen, wenn dich etwas bedrückt, wenn du Gewalt erlebst, wenn du Hilfe brauchst, wenn du mit niemandem sonst darüber sprechen willst.

Manchmal erleben Kinder Gewalt in der Familie. Oder durch Personen, die sie lieben. Dann ist eine Vertrauens-person außer-halb der Familie wichtig.

Hast du eine Vertrauens-person in der Familie?

Hast du eine Vertrauens-person außer-halb der Familie?





**Hilfe  
holen!**

**Wenn du Gewalt erlebst: Hol immer Hilfe!**  
**Kinder sind nie schuld, wenn sie Gewalt erleben.**  
**Schuld ist immer die gewalt-tätige Person.**  
**Kinder können Gewalt nicht alleine beenden.**  
**Deswegen hol dir Hilfe, zum Beispiel bei deiner Vertrauensperson.**

**Es gibt aber auch andere, die helfen können:**  
**Es gibt Einrichtungen, wo Menschen arbeiten,**  
**die Kinder vor Gewalt schützen sollen.**  
**Ruf dort an, wenn du Gewalt erlebst!**  
**Auch wenn du mitbekommst, dass eine Freundin**  
**oder ein Freund Gewalt erleben.**

**Dort kannst du anrufen und um Hilfe bitten:**

- **Kinder-notruf: 116 111**
- **Ö3 Kummer-nummer: 116 123**
- **Rat auf Draht: 147**
- **Polizei: 133**

**Für Menschen, die nicht gut reden oder hören können:**  
**Sie können mit einem SMS die Polizei rufen: 0800 133 133**

