

Mitmach-Buch über Prävention
zum Missbrauch von Kindern

Inkl.
Zusatzkapitel für
Eltern und
Erzieher*innen

Mein Körper meine Grenzen

10 Situationen,
die Kinder
kennen sollten,
um sich selbst
zu schützen.

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe

Oktober 2024

Sternenstaub, ein Imprint des Impuls Verlags

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-911368-50-6

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Hallo du,

**ich bin Lumi-Leuchtstern. Willst du mir auch deinen Namen sagen?
Du kannst ihn hier aufschreiben:**

Ich bin froh, dass ich deinen Namen kenne. Denn in diesem Buch geht es um dich. Ich habe 16 Geschichten für dich mitgebracht. In den Geschichten geht es immer um Kinder, die ungefähr so alt sind wie du. Sie sind alle im Kindergartenalter, kommen bald in die Schule oder sind schon in der Grundschule. Es gibt Situationen, in denen andere Menschen Dinge tun, die das Kind nicht mag. Man sagt dann, dass „Grenzen überschritten“ werden.

Wie kann man bei anderen Menschen „Grenzen überschreiten“? Es gibt leider viele Möglichkeiten: Wenn dich jemand gegen deinen Willen küsst oder anfasst, wo du es nicht willst, dann werden deine Grenzen verletzt. Aber auch mit Worten wie Schimpfwörtern können deine Grenzen überschritten werden.

Mit den Geschichten in diesem Buch zeige ich dir, wie Kinder sich helfen und schützen können, wenn ihre Grenzen überschritten werden. Dabei macht es keinen Unterschied, ob fremde oder vertraute Menschen die Grenzen überschreiten. Du hast immer das Recht, Nein zu sagen, dir Hilfe zu holen und deinen Eltern alles zu erzählen, was dich bedrückt.

Mit mir, Lumi-Leuchtstern, an deiner Seite wirst du herausfinden, was in den Geschichten „falsch“ gemacht wird. Bitte lies die Geschichten zusammen mit deinen Eltern, damit ihr sie anschließend besprechen und die Aufgaben dazu gemeinsam lösen könnt. Du brauchst beim Lesen keine Angst zu haben, denn deine Eltern und ich sind an deiner Seite.

Etwas ganz Wichtiges sollst du dir von nun an immer merken: Egal in welcher Situation du dich befindest, du kannst immer auf dein Gefühl vertrauen! Achte darauf.

Wie das besonders einfach geht? Mit der Gefühlsampel! Sie hat ein rotes und ein grünes Licht. Rot steht für „Halt, stopp!“ und Grün steht für „Alles in Ordnung“. Oder wie im Spiel: Rotes Licht – grünes Licht!

Grün bedeutet, dass sich das Verhalten einer anderen Person für dich gut anfühlt und in Ordnung ist.

Rot bedeutet, dass sich das Verhalten der anderen Person für dich schlecht anfühlt und nicht in Ordnung ist („Stopp – das will ich nicht!“).

Das ist dein Bauchgefühl, das sich von dem anderer Kinder unterscheiden kann. Vielleicht ist deine Gefühlsampel in einer bestimmten Situation rot, während die eines anderen Kindes grün ist. Das ist in Ordnung und völlig normal. Wichtig ist, dass du nur auf deine eigene Gefühlsampel hörst und ihr vertraust.

Ich werde dir viele Tricks beibringen, wie du dich verhalten kannst, wenn deine Gefühlsampel Rot anzeigt. Der erste ist ganz einfach: Stell dir vor, du siehst, wie jemand bei Rot über die Straße geht und die Autos losfahren: Du rufst ganz laut „Halt!“. Und genau das machst du auch, wenn deine Gefühlsampel auf Rot steht, weil jemand deine Grenzen überschreiten will.

Es ist kein Problem, wenn du das erst ein bisschen üben musst. Wir machen das gemeinsam!

Ich begleite dich durch dieses Buch und bin dein neuer Beschützer. Lass uns anfangen zu lesen und zu üben.

Dein Leuchtstern Lumi

PS: Lies dieses Buch auf jeden Fall zusammen mit deinen Eltern oder einer anderen Person, der du vertraust. Gemeinsam könnt ihr über die Geschichten sprechen und anschließend die Aufgaben dazu lösen.



Vertraute Personen

Das Überschreiten emotionaler Grenzen

1. Zu Besuch bei der besten Freundin

Ella und Clara sind beste Freundinnen. Sie gehen in die gleiche Kindergartengruppe. Jeden Tag spielen sie zusammen. Clara war schon häufiger bei Ella zu Besuch. Aber heute ist Ella das erste Mal bei Clara zu Hause. Claras Mutter hat die beiden Mädchen vom Kindergarten abgeholt. Zu Hause angekommen, hat Claras Mutter eine Überraschung für die Kinder: Sie hat Kuchen gebacken. Dazu gibt es Kakao.

Ella und Clara setzen sich an den Tisch in der Küche und essen Kuchen und trinken Kakao und erzählen Claras Mama vom Kindergarten. Und dann passiert es: Als Ella ein zweites Stück Kuchen nehmen möchte, stößt sie aus Versehen die Kakaotasse um. Claras Mama springt auf und schreit: „Warum bist du nur so ungeschickt! Kannst du nicht aufpassen?! Schäme dich!“

Claras Mama greift nach einem Küchenhandtuch und wischt den Kakao auf. Dann stapelt sie die Teller zusammen und stellt alles mit einem lauten Knall in das Küchenwaschbecken. „So, ihr seid ja jetzt sicher fertig! Ab in Claras Zimmer! Da kannst du kein Unheil anrichten, Ella! Aber wascht euch erst die Hände“, schimpft Claras Mutter.

Als Ellas Mutter zur vereinbarten Zeit zum Abholen kommt, läuft Ella schnell zu ihrer Mama. Sie hört, wie Claras Mutter sich beschwert: „Ist Ella eigentlich immer so ungeschickt? Sie hat ja noch nicht wirklich Tischmanieren.“

Ellas Mutter nimmt Ella in den Arm und fragt dann Claras Mama: „Wie meinst du das? Was ist passiert?“

„Sie kann nicht einmal Kakao trinken, ohne die Tasse umzuwerfen!“, schimpft Claras Mutter.

Ellas Mama atmet tief durch und sagt dann: „Meine Tochter ist weder ungeschickt noch hat sie keine Tischmanieren. Ihr ist ein Missgeschick passiert. Aber du hast keine Manieren, denn du verletzt mein Kind mit deinen unsinnigen Vorwürfen.“ Ellas Mama nimmt Ella an die Hand und geht nach Hause.

