



**Du hast keine Schuld!** Selbst wenn du Geld oder Geschenke angenommen hast oder gegen Regeln verstoßen hast. Du kannst nichts dafür, selbst wenn du neben der Angst auch angenehme Gefühle hattest.

Die Verantwortung hat immer der Erwachsene oder der Jugendliche, der so etwas tut. Erwachsene und Jugendliche wissen, dass sie Kinder nicht sexuell missbrauchen dürfen.

Erzähle einer erwachsenen Person, der du vertraust, davon, z.B. deinen Eltern, einem Freund, einem Lehrer oder einer Beratungsstelle. Nimm all deinen Mut zusammen und **bitte um Hilfe!**

Es kann sein, dass Erwachsene nicht reagieren oder dir nicht glauben. Lass dich nicht entmutigen und erzähle es einer weiteren Person.

**Merke dir:** wenn jemand dich sexuell missbraucht hat, weiterhin dies tut oder dies versucht hat, hast du keine Schuld!

**Du hast alles richtig gemacht!  
Wir können dir HELFEN, bitte melde dich.**

**Redaktion und Inhalt:**

Familienberatungsstelle der Stadt Memmingen  
Kempfer Str. 42b, 87700 Memmingen

Telefon: +49 (0) 8331. 850422  
Mail: eb@memmingen.de  
Internet: www.memmingen.de  
Bildquellen: Fotolia.com, Stadt Memmingen  
Druck: Stadt Memmingen



# Fass mich nicht an!

## So findest du den Weg

Fachstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen

- **Birgit Adamer** Erzieherin, Psychologische Beraterin, Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Coaching

- **Kempfer Strasse 42b**  
(an der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien)  
**87700 Memmingen**

- **Telefon: +49 (0) 8331. 850-431**
- **E-Mail: fachstelle-missbrauch@memmingen.de**

- **Terminvereinbarung**  
Montag bis Freitag von 8.30 - 12.00 Uhr  
Montag bis Donnerstag von 14.30 - 16.30 Uhr
- **Täglicher Erreichbarkeit**  
Montag bis Freitag von 11.00 - 12.00 Uhr



Stand: Juni 2018, Änderungen u. Irrtümer vorbehalten



# Fass mich nicht an!

## Tipps für Kinder und Jugendliche

Fachstelle gegen sexuellen Missbrauch an Kindern und Jugendlichen



# Du darfst dich wehren!

## HALLO!

Vielleicht hast du in letzter Zeit schon mal etwas von sexuellem Missbrauch gehört, im Fernsehen oder im Internet etwas darüber gesehen oder gelesen. Vielleicht hat dir auch schon mal eine Freundin oder ein Freund etwas davon erzählt.

Wir sprechen von sexuellem Missbrauch, wenn Mädchen oder Jungen gegen ihren Willen unangenehm angefasst oder begripscht werden, ganz besonders an den Stellen, die normalerweise immer bekleidet sind. Zu Missbrauch kann auch zählen, dass man eklig geküsst, nackt angeschaut oder fotografiert wird. Manchmal wird versucht den Kindern oder Jugendlichen Angst zu machen, sie zu erpressen oder ihnen zu drohen.

Diese TIPPS haben wir für dich zusammengestellt, damit du weisst, wo du dir Rat und Hilfe holen kannst, wenn dir jemand so etwas Schlimmes antut.

Die Erwachsenen oder auch ältere Kinder oder Jugendliche, die so etwas tun, können Menschen sein, die du nicht kennst. Es können aber auch Männer oder Frauen sein, die du sehr gut kennst und magst, z.B. jemand aus deiner Familie, Lehrer, Übungsleiter im Verein oder Freunde deiner Eltern. Auch das ist leider einigen Kindern oder Jugendlichen schon passiert.

## DAS SOLLST DU WISSEN

**Dein Körper gehört dir!** Du bestimmst, wer dich anfassen darf und wer nicht. Niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen zu berühren – auch nicht die Familie, Verwandte, Lehrer oder Bekannte.

Vertraue deinen Gefühlen! Sie sind richtig!

Es gibt schöne und blöde Gefühle. Wenn dir etwas Angst macht, du dich ganz komisch fühlst oder es in deinem Bauch ganz doof grummelt, ist es ein blödes Gefühl. Vertraue deiner Wahrnehmung!

Es gibt verschiedene Arten von Berührungen!

Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen.

Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!

Ein gutes Geheimnis z.B. ist, was deine Mutter zum Geburtstag bekommt. Wenn dir ein Geheimnis aber Sorgen macht, erzähle es einem Erwachsenen.

Das ist kein Petzen!

Wenn dich jemand ganz komisch berührt, dir unangenehme Sachen erzählt, von dir Fotos machen will oder dir scheußliche Bilder zeigt, darfst du **NEIN** sagen!

Du darfst dich gegen komische Anrufe wehren!

Wenn dir jemand am Telefon eklige Dinge erzählt oder dir Angst macht. **Leg auf!** Wenn jemand im Chat etwas über deinen Körper wissen möchte, dich zu unangenehmen Dingen auffordert, sag es deinen Eltern oder anderen Erwachsenen.

Gib niemandem im Internet deine Adresse, Telefonnummer oder Fotos.

Versicke nie über das Handy Bilder von dir, auf denen du wenig oder gar nichts an hast! Bekommst du solche Bilder geschickt, zeig sie unbedingt einem Erwachsenen!

**Du darfst dich wehren!**

**Fass mich nicht an!**

