Wann darf ich Nein sagen?

Dein Körper gehört dir

Du merkst selbst, ob sich etwas gut oder komisch anfühlt. Fühlt es sich komisch an, darfst du Nein sagen – auch zu Erwachsenen und auch zu Menschen, die du gut kennst. Und wenn ein anderes Kind Nein oder Stopp sagt, hörst du auf.

Nein sagen und Hilfe holen



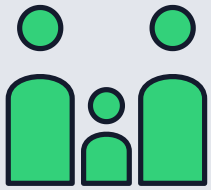
Mein Körper gehört mir.



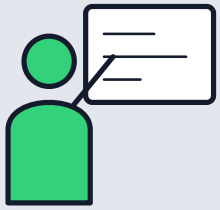
Komisches Gefühl? Hör darauf.



Sag laut: Nein!



Erzähl es Mama oder Papa …



… oder deiner Lehrerin.

Wenn sich etwas komisch anfühlt

1. **Sag laut: Nein! Das will ich nicht.**
2. **Geh weg zu anderen Menschen.**
3. **Erzähl es einem Erwachsenen, dem du vertraust.**
4. **Hört er nicht zu? Erzähl es dem Nächsten.**

Hilfe holen ist kein Petzen.

Gute und schlechte Geheimnisse

- Ein gutes Geheimnis macht Vorfreude, zum Beispiel ein Geschenk.
- Ein schlechtes Geheimnis macht Bauchweh oder Angst.
- Ein schlechtes Geheimnis darfst du immer weitererzählen.

Typische Falle

- Auch zu Erwachsenen und Verwandten darfst du Nein sagen – etwa zu einem Kuss, den du nicht willst.
- Petzen will jemandem schaden. Hilfe holen schützt dich – das ist erlaubt.
- Ist etwas passiert, bist du nie schuld.

FÜR ELTERN

Üben Sie drei Sätze: „Nein!“, „Das will ich nicht!“, „Ich hole Hilfe.“ Fragen Sie: Wer hilft dir, wenn ich nicht da bin? Achten Sie selbst das Nein Ihres Kindes, etwa beim Kitzeln. Kostenlos für Kinder: Nummer gegen Kummer 116 111.

Wann darf ich Nein sagen?

Name: _____ Datum: _____

1 Die Sätze, die dich schützen: Ergänze.

Ich sage laut: [ ]!

Das will ich [ ].

Ich hole [ ].

Mein Körper gehört [ ].

2 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ich darf Nein sagen, wenn sich etwas komisch anfühlt.	☐	☐
Zu Erwachsenen darf ich nie Nein sagen.	☐	☐
Sagt ein anderes Kind Stopp, höre ich auf.	☐	☐
Hört mir jemand nicht zu, frage ich jemand anderen.	☐	☐
Wer Hilfe holt, ist eine Petze.	☐	☐
Ich muss jeden umarmen, der mich umarmen will.	☐	☐

Wann darf ich Nein sagen?

3 Gutes oder schlechtes Geheimnis? Schreib „gutes“ oder „schlechtes“.

Ihr bastelt heimlich ein Geschenk für Oma. Das ist ein _____ Geheimnis.

Ein Junge haut dich und sagt: Sag das keinem! Das ist ein _____ Geheimnis.

Die Klasse plant eine Überraschung für die Lehrerin. Das ist ein _____ Geheimnis.

Jemand hat dich angefasst, und du hast Bauchweh. Er sagt: Das bleibt unter uns. Das ist ein _____ Geheimnis.

Wann darf ich Nein sagen?

4 Kreuze die richtige Antwort an.

Onkel Tom will Lena zur Begrüßung einen Kuss geben. Lena will das nicht. Was stimmt?

- [ ] Lena muss, weil Tom ein Verwandter ist.
- [ ] Lena darf Nein sagen und ihm stattdessen winken.
- [ ] Lena muss sich verstecken.

Finn kitzelt Mia. Mia ruft: Stopp! Was tut Finn?

- [ ] Er kitzelt weiter, sie lacht ja.
- [ ] Er kitzelt noch fester.
- [ ] Er hört sofort auf.

Ein älteres Kind sagt: Wenn du das erzählst, bist du eine Petze. Was stimmt?

- [ ] Hilfe holen ist kein Petzen. Wenn es dir schlecht geht, darfst du es erzählen.
- [ ] Petzen ist verboten, also sagst du nichts.
- [ ] Du erzählst es nur, wenn das ältere Kind es erlaubt.

Juri wollte seiner Lehrerin etwas erzählen, aber sie hatte keine Zeit. Was kann er tun?

- [ ] Er gibt auf, keiner hört ihm zu.
- [ ] Er behält es für immer für sich.
- [ ] Er erzählt es einem anderen Erwachsenen, dem er vertraut.

Wann darf ich Nein sagen?

FÜR ELTERN

Loben Sie jede Antwort, bei der Ihr Kind sein Nein ernst nimmt. Fragen Sie nach: Wem würdest du so etwas erzählen? Nennt es mehrere Menschen, ist das gut.

1 Die Sätze, die dich schützen: Ergänze.

Ich sage laut: Nein!

Das will ich nicht.

Ich hole Hilfe.

Mein Körper gehört mir.

2 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ich darf Nein sagen, wenn sich etwas komisch anfühlt.	X	
Zu Erwachsenen darf ich nie Nein sagen.		X
Sagt ein anderes Kind Stopp, höre ich auf.	X	
Hört mir jemand nicht zu, frage ich jemand anderen.	X	
Wer Hilfe holt, ist eine Petze.		X
Ich muss jeden umarmen, der mich umarmen will.		X

Wann darf ich Nein sagen?

3 **Gutes oder schlechtes Geheimnis? Schreib „gutes“ oder „schlechtes“.**

Ihr bastelt heimlich ein Geschenk für Oma. Das ist ein gutes **Geheimnis.**

Ein Junge haut dich und sagt: Sag das keinem! Das ist ein schlechtes **Geheimnis.**

Die Klasse plant eine Überraschung für die Lehrerin. Das ist ein gutes **Geheimnis.**

Jemand hat dich angefasst, und du hast Bauchweh. Er sagt: Das bleibt unter uns. Das ist ein schlechtes **Geheimnis.**

4 **Kreuze die richtige Antwort an.**

Onkel Tom will Lena zur Begrüßung einen Kuss geben. Lena will das nicht. Was stimmt?

- [x] **Lena darf Nein sagen und ihm stattdessen winken.**

Auch bei Verwandten bestimmst du über deinen Körper.

Finn kitzelt Mia. Mia ruft: Stopp! Was tut Finn?

- [x] **Er hört sofort auf.**

Ein Stopp gilt, auch wenn jemand dabei lacht.

Ein älteres Kind sagt: Wenn du das erzählst, bist du eine Petze. Was stimmt?

- [x] **Hilfe holen ist kein Petzen. Wenn es dir schlecht geht, darfst du es erzählen.**

Petzen will schaden, Hilfe holen schützt dich.

Juri wollte seiner Lehrerin etwas erzählen, aber sie hatte keine Zeit. Was kann er tun?

- [x] **Er erzählt es einem anderen Erwachsenen, dem er vertraut.**

Erzähl es so lange weiter, bis dir jemand hilft.