

„Mein Körper gehört mir!“

Deutsch - Ukrainisch

Infos von der Kinderwebsite
<https://www.meinkoerpergehörtmir.de>

Моє тіло належить мені!

Чи знаєш ти, що таке сексуальне насильство?

Деяким постраждалим розповісти про це дуже нелегко. Чи не правда?

Це важливо, щоб люди не соромилися розповідати про сексуальне насильство, а також необхідно, щоб вони знали, де постраждалі можуть отримати допомогу. І оскільки це так важливо, ми хочемо ще раз пояснити своїми словами, що таке сексуальне насильство.

Якщо ти- дитина (неповнолітня особа) і хтось хапає тебе за пеніс або твою вагіну (її ще називають піхвою), а ти при цьому відчуваєш заперечення або неприйняття ситуації, оскільки ти помічаєш, що відбувається щось незвичайно комічне, то це сексуальне насильство.

Також, якщо хтось торкається твоїх грудей або твоїх сідниць, а в тебе виникає почуття заперечення, оскільки ти помічаєш, що щось відбувається неправильно, то це сексуальне насильство.

Також сексуальним насильством є ситуація, коли тебе хтось примушує або умовляє, наприклад, доторкнутися чи показати пеніс або піхву, і при цьому користується твоєю довірою та твоєю недосвідченістю.

„Mein Körper gehört mir!“

Weißt du, was sexueller Missbrauch ist?

Manchen fällt es nicht leicht darüber zu sprechen, nicht wahr?

Es ist wichtig, über sexuellen Missbrauch zu sprechen und darüber, wie wir uns Hilfe holen können.

Und weil das so wichtig ist, wollen wir euch mal mit unseren Worten erklären, was sexueller Missbrauch ist.

Wenn du ein Kind bist und jemand fasst dir an deinen Penis oder an deine Vulva, viele nennen sie Scheide, und du dabei ein Nein Gefühl bekommst, weil du merkst, dass da etwas komisch ist, dann ist das sexueller Missbrauch.

Und auch wenn dich/ dir jemand an deine Brust oder deinen Po fasst und du bekommst dabei ein Nein-Gefühl, weil du merkst, dass da etwas nicht stimmt, dann ist das sexueller Missbrauch. Es ist auch sexueller Missbrauch, wenn dich jemand zwingt oder überredet, z. B. den Penis oder die Vulva anzufassen oder anzuschauen und dabei dein Vertrauen und deine Unwissenheit ausnutzt.

Ситуація 1.

Якщо у тебе є відчуття і ти сприймаєш ситуацію, ти можеш сказати «Так», а якщо у тебе немає цього почуття, ти можеш сказати «Ні».

Ти можеш говорити людям, що ти відчуваєш, коли тебе торкаються.

Голосним і чітким «ні» ти можеш привернути увагу до себе, коли тобі потрібна допомога.

Тому пам'ятай, що тільки ти знаєш, що відчуває твоє тіло. Сказати «ні» нелегко, але якщо ти не сприймаєш ситуацію, то розкажи про це тому, кому довіряєш.

Der 1. Teil

Wenn du ein Ja-Gefühl hast, kannst du Ja sagen und wenn du ein Nein-Gefühl hast, kannst du Nein sagen.

Du kannst anderen Leuten sagen, wie du dich fühlst, wenn du berührt wirst.

Mit einem lauten, deutlichen Nein kannst du auf dich aufmerksam machen, wenn du Hilfe brauchst.

Also denk daran, nur du weißt, wie dein Körper fühlt. Es ist nicht leicht Nein zu sagen, aber wenn du ein Nein Gefühl hast, geh zu jemanden und erzähle es ihm.

Ситуація 2.

Чоловік розстебнув ширинку своїх штанів та показав пеніс. Це ексгібіціоніст: чоловік, який показує свій пеніс, щоб налякати вас. Те, що робить чоловік називається сексуальним насильством.

«Chat» означає спілкуватися. Ви можете спілкуватися за допомогою комп'ютера, в чатрумах з іншими людьми, письмово або через голосовий зв'язок. Дуже важливо дотримуватись правил чатів.

Не спілкуйся наодинці. Принаймні у перші кілька разів.

Завжди корисно поставити собі три питання і у відповідях з'ясувати, чи ти можеш бути співучасником того, що відбувається, чи ні.

1. Чи відчуваю я позитивне чи негативне почуття до того, що відбувається?
2. Хтось знає де я знаходжусь?
3. Чи можу я отримати допомогу, якщо мені це буде потрібно?

І якщо, на хоч одне запитання, ти кажеш ні, ти маєш право сказати «ні» і звернутися до людей, яким довіряєш, щоб повідомити про ситуацію.

Der 2. Teil

Der Mann hatte seine Hose auf und zeigte seinen Penis. Ein Exhibitionist ist ein Mann, der anderen seinen Penis zeigt, um sie zu erschrecken.

Was der Mann gemacht hat, ist sexueller Missbrauch.

„Chat“ heißt plaudern. Man kann sich im Chatroom über den Computer mit anderen Leuten z. B. schriftlich unterhalten. Es ist wichtig sich an die Chatregeln zu halten.

Chatte nicht alleine, zumindest nicht die ersten paar Mal.

Es ist immer gut, sich Die 3 Fragen zu stellen, um herauszufinden, ob du mitgehen kannst oder nicht.

1. Habe ich ein Ja- oder ein Nein-Gefühl?
2. Weiß jemand, wo ich bin?
3. Bekomme ich Hilfe, wenn ich Hilfe brauche?

Und wenn du nun auf eine dieser drei Fragen mit Nein antwortest, dann hast du auch das Recht Nein zu sagen und gehe zu einem Menschen deines Vertrauens und erzähle es ihm.

Ситуація 3.

Погана таємниця не приносить радості, а навпаки викликає біль у серці, шлунку та смуток.

Тож тобі треба говорити про ситуацію. І ти не стукач, оскільки про погану таємницю мають дізнатися.

Не кожен дорослий може допомогти дітям саме так, як це потрібно дітям.

Але є люди, які вже допомогли дуже багатьом дітям, які зазнали насильства. Це дуже приємні та хороші люди.

Ми бажаємо вам, щоб ви отримали допомогу саме тоді, коли вона дійсно була б потрібна. Пам'ятайте, що не кожен дорослий може вам допомогти. Шукайте того дорослого, якому ви довіряєте та який скаже, що він хоче вам допомогти, і це справді зробить.

Der 3. Teil

Ein schlechtes Geheimnis macht keinen Spaß und verursacht Kummer und Bauchweh und macht traurig. Darüber darfst du sprechen, das ist auch kein Petzen, denn ein schlechtes Geheimnis will raus.

Nicht jeder Erwachsene kann den Kindern die Hilfe geben, die sie tatsächlich benötigen.

Es gibt Menschen, die schon ganz vielen Kindern, die missbraucht worden sind, geholfen haben.

Sehr liebe und nette Menschen.

Wir wünschen euch, dass ihr immer gleich die Hilfe bekommt, die ihr wirklich braucht. Doch denkt daran, dass nicht jeder Erwachsene euch helfen kann. Sucht so lange, bis ihr einen Erwachsenen findet, dem ihr vertraut und der sagt, dass er euch helfen will und es dann auch tut.