

REGELN ZUR SELBSTBESTIMMUNG

Die folgenden Regeln zur Selbstbestimmung können Schüler und Schülerinnen dabei unterstützen, beginnende Grenzverletzungen frühzeitig wahrzunehmen, der inneren Stimme zu vertrauen und schneller Möglichkeiten des Schutzes zu ergreifen.

- Stelle deinen Schutz und deine Sicherheit an die erste Stelle, wenn jemand deine Gefühle und deinen Körper nicht achten oder verletzen will.
- Dein Körper gehört dir! Du bestimmst, wer ihm nahe kommen und anfassen darf!
- Wenn dich jemand bedrängt und unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. Überlege, was du willst!
- Vertraue deinem Gefühl! Wenn sich Berührungen unangenehm und komisch anfühlen und du Angst und Unsicherheit spürst, dann traue diesem Gefühl.
- Du darfst Nein sagen, unfreundlich sein, weglaufen, herumschreien, treten. Alles ist erlaubt.
- Wenn du Nein sagst, dann meine auch Nein! Lache nicht, wenn du innerlich voll Ärger und Angst bist. Zeige, was du fühlst und willst.
- Sprich mit deinen Freundinnen und Freunden, deiner Lehrerin oder Lehrer, denen du vertraust, darüber. Überlege, wer dir helfen kann. Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle wenden.
- Du kannst unter der Rufnummer **0800/ 111 0 333** kostenlos und anonym mit einer Beraterin oder einem Berater sprechen. Die Telefone sind von montags bis freitags von 15 bis 19 Uhr besetzt.