BETROFFENEN BERATUNG Niedersachsen



Du bist nicht allein

Für Kinder von 6-12 Jahren

Du wurdest geschlagen, getreten oder angespuckt? Oder jemand hat dir gedroht oder gesagt, dass er dir etwas antun will, weil du eine andere Hautfarbe hast oder eine andere Sprache sprichst? Oder weil du ein Mädchen bist, im Rollstuhl sitzt, in die Moschee oder Synagoge gehst oder als Junge einen Jungen liebst? Was dir passiert ist, war nicht in Ordnung.

Und du musst wissen:
Du bist nicht schuld daran und du darfst dir Hilfe holen. Du darfst auch wütend, traurig oder verängstigt sein.

Wir zeigen dir auf den nächsten Seiten, was du tun kannst.

Und du darfst erwarten, dass dich jemand ernst nimmt.



Manchmal passieren Kindern Dinge, die sich schlecht oder bedrohlich anfühlen. Vielleicht hat dich jemand angegriffen, dir Angst gemacht oder läuft dir immer wieder nach. Vielleicht traust du dich deswegen nicht mehr in die Schule oder in den Sportverein.

Manche Kinder erleben so etwas, weil andere etwas gegen ihre Hautfarbe, ihre Religion, ihre Sprache oder ihre Herkunft haben. Oder weil sie nicht akzeptieren, wer sie sind oder wen sie lieben.

Das ist nicht okay.



Du bist nicht schuld!

Egal, was passiert ist: Du bist nicht schuld daran und du musst nicht alleine bleiben. Du darfst dich wehren.

Du hast das Recht, sicher zu sein, geschützt zu werden, Hilfe zu bekommen und ernst genommen zu werden.



Das ist ein Kinderrecht, das allen zusteht.

Vielleicht fühlst du dich...



traurig



wütend



still



durcheinander



ängstlich



beschämt

oder ganz anders

Alle Gefühle dürfen da sein. Manche Kinder wollen sofort reden. Andere erst später. Beides ist okay.

Es kann helfen, mit jemandem zu sprechen.

Zum Beispiel mit:

- deiner Familie
- Lehrer*innen
- Schulsozialarbeiter*innen
- Freund*innen
- einer Vertrauensperson
- einer Beratungsstelle

Erwachsene sollen Kindern helfen.

Manchen Kindern hilft es



- zu reden
- zu spielen
- zu malen
- Musik zu hören
- zu kuscheln
- sich auszuruhen
- mit vertrauten Menschen zusammen zu sein



Du darfst dir Zeit alleine nehmen.
Du musst aber nicht alles alleine schaffen.
Es ist mutig, sich Hilfe zu holen.



Damit musst du nicht alleine bleiben.

Wir hören zu und helfen dir.
Betroffenenberatung Niedersachsen

Du kannst mit uns sprechen.
Alle Fragen sind okay.
Wir hören zu und überlegen gemeinsam mit dir, was helfen kann.

Melde dich gerne mit jemandem Vertrauten oder bitte sie, dir dabei zu helfen.

Betroffenenberatung Niedersachsen
www.betroffenenberatung.de/kinder

BETROFFENEN BERATUNG
Niedersachsen

Kontakt
Betroffenenberatung Niedersachsen

Layout
GELBE GARAGE Werbeagentur
Illustrationen
istock.com@Sensvector

Landespräventionsrat Niedersachsen

landes-demokratiezentrum niedersachsen

Gefördert vom

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!