

# MEIN ERSTES ZELTLAGER



AG PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT  
mit Illustrationen von  
LUCY-SOPHIE WITTHOFF





# MEIN ERSTES ZELTLAGER

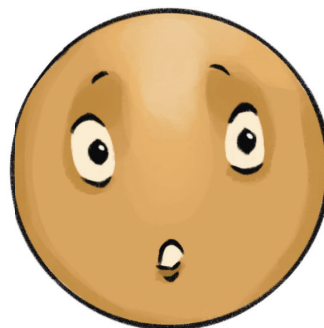
AG Prävention Sexualisierter Gewalt

# MEINE GEFÜHLE

Das sind Alex und Jo.

Alex und Jo haben einen großen Tag vor sich, denn sie fahren zum ersten Mal ins Zeltlager! Der Bus steht schon bereit, es sitzen sogar schon einige andere Kinder in ihm drin. Bereit zur Abfahrt! Jo ist ganz erstaunt darüber, wie groß der Bus ist. Alex dagegen fühlt sich etwas unsicher. Obwohl sie sich schon so lange darauf gefreut hat, wird ihr nun etwas mulmig zumute, wenn sie daran denkt, so lange von zuhause weg zu sein.





**Beobachte dich im Spiegel und schau, welcher der  
Emojis am besten zu deiner Stimmung passt.  
Kannst du die Stimmungen auch bei anderen  
beobachten?**

# MEIN KÖRPER

Zum Glück stellt sich alles ganz anders als befürchtet heraus. Beim Aufbauen der Zelte freundet sich Alex direkt mit einem Kind namens Lulu an und sie haben viel Spaß bei einem Ausflug am See.



Nach dem schönen, aber auch anstrengenden Nachmittag werden alle von den Helfer\*innen erst einmal zum Duschen geschickt. Doch da beginnt Alex sich wieder unwohl zu fühlen. Sie zeigt sich einfach nicht gerne nackt vor anderen Kindern. Ihre Freundin Lulu mag das auch nicht so sehr. Ein Kind bemerkt das und lacht die beiden dafür aus, woraufhin andere Kinder mit einstimmen. Alex möchte am liebsten wieder nach Hause.



Doch zum Glück ist eine Helferin nicht weit und klärt die Situation.

„Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn Alex und Lulu beim Duschen ihre Badesachen anbehalten möchten.“, erklärt sie und reicht den beiden ein Handtuch. „Alle dürfen selbst entscheiden, wer wann und wo ihren Körper nackt sehen darf.“

Das Kind entschuldigt sich. Danach fühlt Alex sich wieder besser.

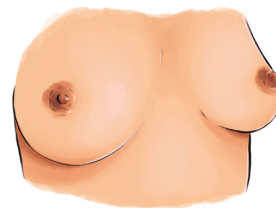
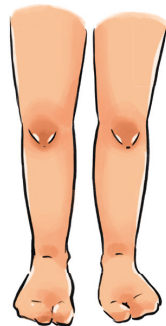
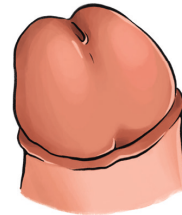
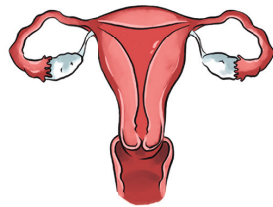
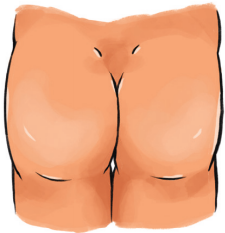
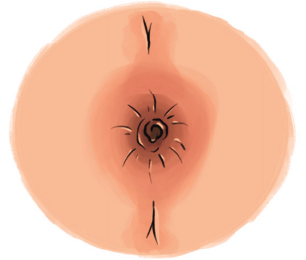
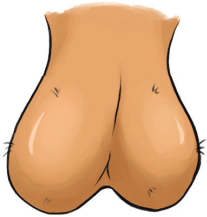
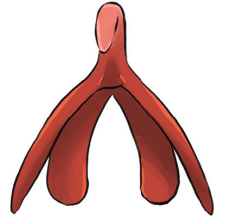
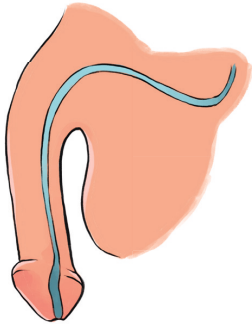


Blättere zweimal weiter und schneide das **Memory** aus den Seiten heraus. Kannst du alle Körperteile den Begriffen zuordnen?









Harnröhre

Scham-  
haare

Gesicht

Klitoris

Hoden

Hände

Penis

Anus

Po

Uterus

Eichel

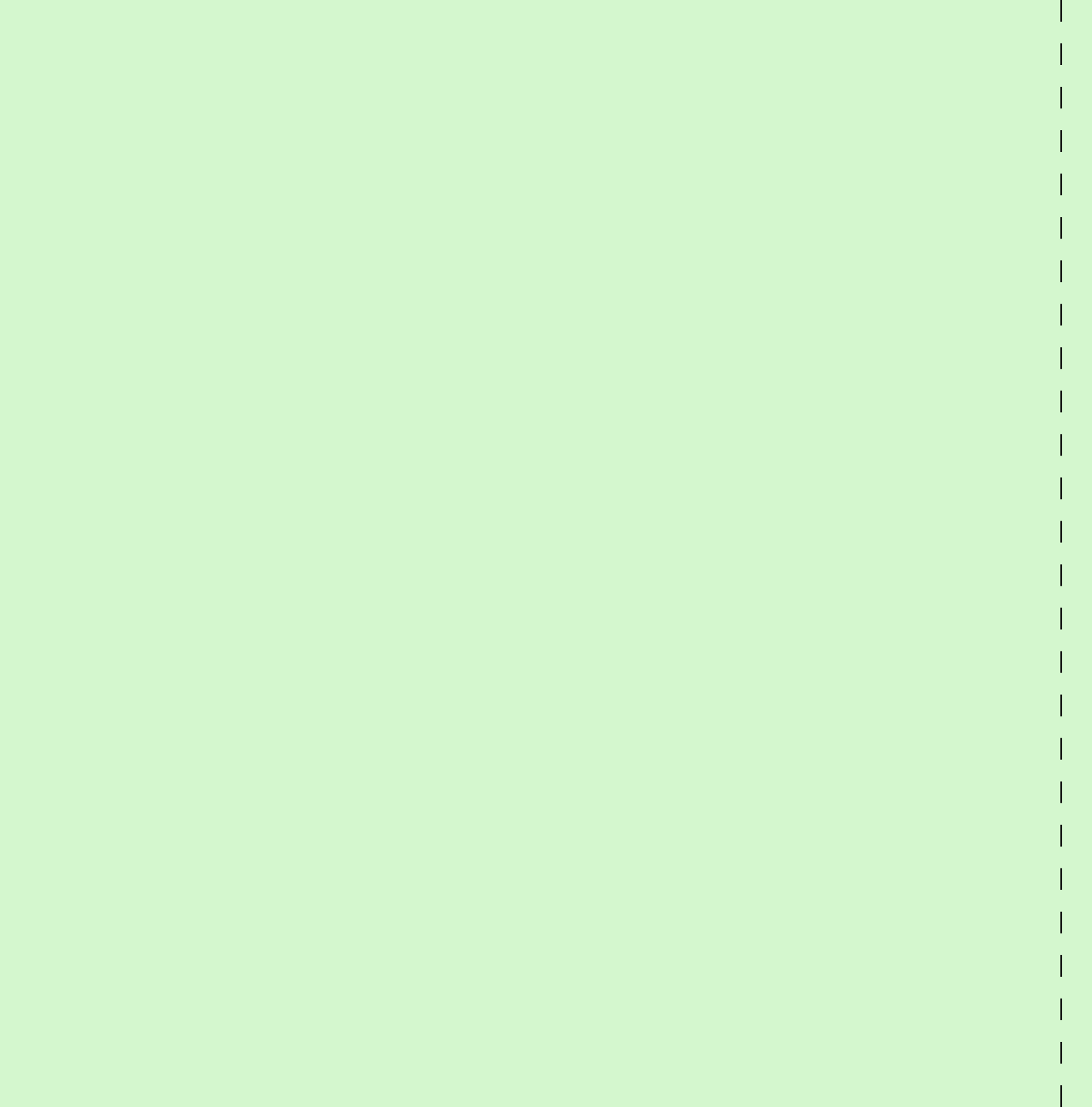
Rücken

Vulva

Beine

Brüste

Bauch





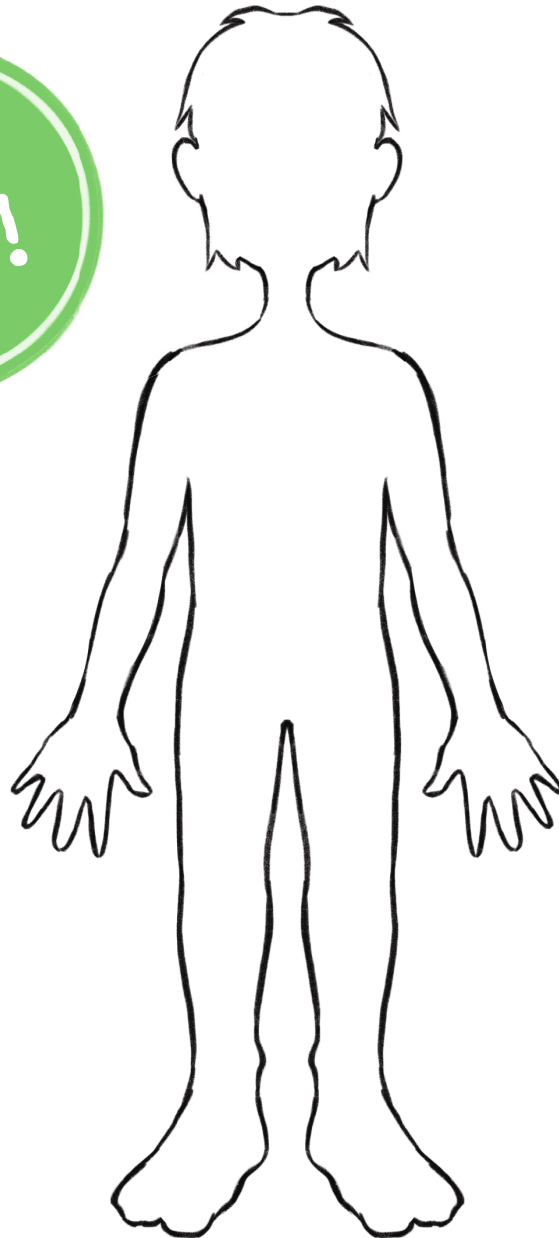


## MEINE GRENZEN

Ein paar Tage später haben sich alle aneinander gewöhnt und auch Alex und Jo haben viel Spaß zusammen. Bei einem Lagerfeuer fragt Jo Alex sogar, ob sie Händchen halten wollen. Das findet Alex ganz toll und möchte direkt mit Jo kuscheln.

Das findet Jo aber gar nicht so toll und lehnt sich wieder von Alex weg.





**Male den Körper aus:**

Hier dürfen mich  
Menschen berühren



Hier dürfen mich nur  
manche Menschen  
berühren



Hier möchte ich nicht  
berührt werden



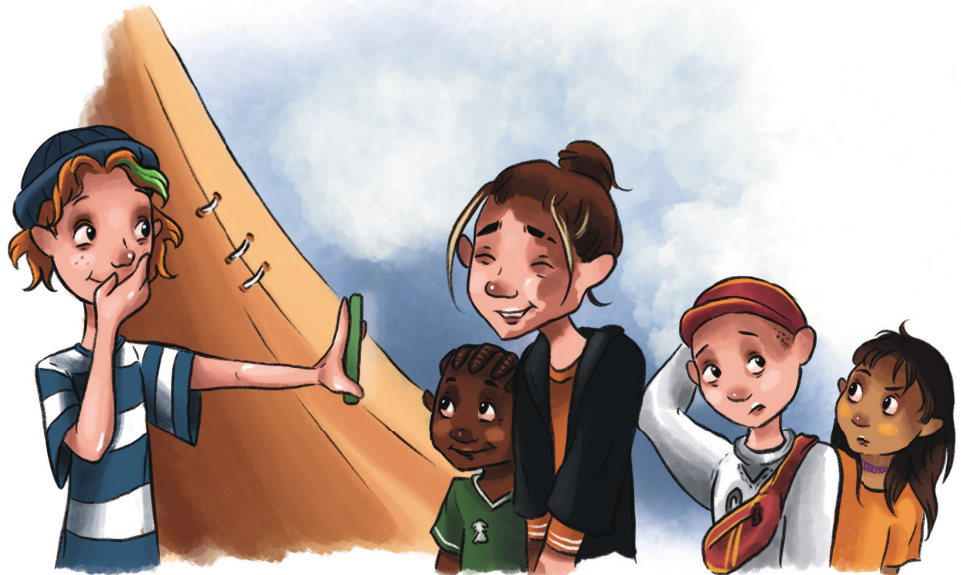
Es ist ganz normal, dass sich deine Entscheidung, wer dich  
wo berühren darf, ändert. Wichtig ist, dass du allein die  
Entscheidung triffst!

## MEINE GRENZEN

Alex war zwar ein bisschen beleidigt darüber, dass Jo nicht kuscheln wollte, aber am Ende sind sie doch ohne Streit in die Schlafsäcke gekrochen. Am nächsten Morgen wacht Alex vor Jo auf und bemerkt, was für ein lustiges Gesicht er im Schlaf zieht. Sie macht ein Foto davon und zeigt es den anderen Kindern.



Einige kichern, manche wirken verlegen. Lulu fragt sogar: „Aber hast du Jo überhaupt gefragt, ob du das Foto machen darfst?“







Alex konnte Jo nicht fragen, ob er einverstanden mit dem Foto ist, da Jo noch geschlafen hat. Jo hat keine Zustimmung zum Foto gegeben, also nicht „Ja“ gesagt.

Überlege ob in den folgenden Situationen Zustimmung (**JA**) vorliegt oder nicht (**NEIN**):

1. Eine Person schläft:

---

2. Die Person ist sehr müde und hört nicht mehr richtig zu:

---

3. Die Person ist wach und kann dir gut zuhören:

---

4. Die Person hat deine Frage gehört und sagt „Nein“:

”

---

5. Die Person schweigt:

---

## HILFE HOLEN

Als Jo aufwacht, bemerkt er die kichernden Kinder vor dem Zelt. Als er hört, was Alex gemacht hat, wird er wütend und traurig. Obwohl er petzen eigentlich gar nicht mag, nimmt er seinen ganzen Mut zusammen und spricht eine Helferin auf die Situation an.



Sie ermutigt ihn. „Es ist gut, dass du mir das erzählt hast. Wenn du Hilfe bei etwas brauchst, darfst du dich immer an Erwachsene wenden. Das hat überhaupt nichts mit Petzen zu tun.“ Sie bietet Jo an, dass sie auch das Gespräch zwischen den beiden führen kann. Doch Jo sagt: „Ne, das mache ich selbst!“



Als Jo das tut, versichert ihm Alex, dass sie ihn nicht verletzen wollte und auch nicht, dass die anderen Kinder ihn auslachen. Als sie sich entschuldigt, geht es Jo wieder besser.



**Überlege, ob du dir auch schon mal Hilfe gewünscht hast, wenn dir etwas blödes passiert ist.**



## MEINE STÄRKEN

Langsam neigt sich das Zeltlager dem Ende zu. Alex ist ein wenig traurig darüber, dass die schöne Zeit so schnell vorbeigegangen ist. Allerdings hat sie auch viele tolle Erfahrungen gesammelt und neue Dinge gelernt.





Was hast du gelernt? Was sind deine **Stärken**?:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEINE GRENZEN ZEIGEN



Das Abenteuer ist zu Ende und die Kinder werden wieder abgeholt. Jos Oma ist auch gekommen und möchte Jo direkt mit einem riesigen Kuss begrüßen. Jo ist das unangenehm. Deshalb sagt er: „Nein, ich hab gelernt, dass mein Körper nur mir gehört und ich möchte das nicht. Das heißt nicht, dass ich dich nicht lieb hab!“

Oma ist ein wenig erstaunt, aber freut sich für Jo: „Du hast ja viele Regeln gelernt!“  
Jo nickt.  
„Ja genau, diese...“





**Unsere Regeln:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wo finde ich Hilfe?

Wenn du ein Problem hast, dir Sorgen um etwas machst oder niemanden kennst, dem du ein Geheimnis anvertrauen möchtest, kannst du dir hier Hilfe holen:

## **Nummer gegen Kummer**

Kinder- und Jugendtelefon

**116 111**

[www.nummergegenkummer.de/  
kinder-und-jugendberatung/  
kinder-und-jugendtelefon/](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/)

## **Portal gegen Cyber-Mobbing und digitale Gewalt**

mit WhatsApp Chat-Beratung  
[www.juuuport.de/beratung/  
messenger-beratung](http://www.juuuport.de/beratung/messenger-beratung)







**PsG.nrw**  
**Landesfachstelle Prävention sexuali-**  
**sierte Gewalt**  
[psg.nrw/service/#Beratung](https://psg.nrw/service/#Beratung)

**Bei den Falken NRW kannst du dich**  
**an die AG Prävention Sexualisierter**  
**Gewalt (PSG) wenden:**  
[AGPSG@falkennrw.de](mailto:AGPSG@falkennrw.de)

**Anlaufstellen Kindernotinseln in**  
**Innenstädten**  
[www.notinsel.de](http://www.notinsel.de)

## Impressum

### Redaktion:

AG Prävention Sexualisierter Gewalt

### Herausgeberin und verantwortlich für den Inhalt:

Sozialistische Jugend Deutschlands -

Die Falken, Landesverband NRW

Maja Iwer (SJD - Die Falken Landesvorsitzende)

Schaeferstr. 11

44623 Herne

Tel: 02323/49317-0

Fax: 02323/49317-29

info@falkennrw.de

<https://www.falkennrw.de/>

### Illustrationen/Layout:

Lucy-Sophie Witthoff



Sozialistische Jugend Deutschlands –

**Die Falken**

Landesverband NRW

Schaeferstraße 11 · 44623 Herne

Tel. (02323) 4 93 17-0 · Fax (02323) 4 93 17-29

info@falkennrw.de · [www.falkennrw.de](http://www.falkennrw.de)

**Gefördert mit Mitteln aus dem**

**Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen**





