



**Selbstvertrauen und Selbstsicherheit –  
Prävention von Anfang an**

**So unterstütze und schütze ich mein Kind!**

Liebe Freunde, Eltern, Interessierte,

wie ihr wahrscheinlich wisst, arbeiten wir als Dozentinnen für den Verein *Kostbar e.V. - Nein zu sexueller Gewalt*, der Selbstbehauptungskurse für Vorschulkinder in Kindergärten anbietet. Diese müssen Corona-bedingt dieses Kindergartenjahr leider entfallen, vielleicht auch im kommenden Jahr.

Dennoch möchten wir den Kindern und Eltern die Präventionskurse weiterhin zur Verfügung stellen und haben uns überlegt, den Kurs online als Film anzubieten. In Form eines kleinen Theaterstücks, Bildern, Buchbetrachtung, eines Handpuppenspiels und Rollenspielen vermitteln wir den Kindern folgende Inhalte:

- Du darfst NEIN sagen, wenn dir etwas nicht gefällt, dich verunsichert oder du etwas nicht magst.
- Wir bieten eine Lösung an, was du tun kannst, wenn ein Anderer dein Nein nicht respektiert.
- Deine Gefühle sind wichtig und richtig!
- Über deinen Körper bestimmst du, er gehört dir!
- Du darfst unangenehme Berührungen ablehnen und im Intimbereich hat dich niemand anzufassen!
- Du kennst den Unterschied zwischen einem schönen, spannenden Geheimnis und einem, das dir schadet und dich belastet. Bei denen musst du dir Hilfe holen und sie weiter erzählen!
- Du bist nicht schuld, wenn jemand mit dir etwas Unangenehmes macht, das dich verletzt.
- Wir bieten eine Lösung an, was du tun kannst, wenn ein Anderer dein Nein nicht respektiert.
- Und wir üben ein, wie du dich verhalten kannst, wenn du alleine unterwegs bist und du von einem Fremden angesprochen wirst.

Unser Ziel: Kindern auf spielerische Art die Wichtigkeit vom Neinsagen beibringen. "Sag JA zu dir und NEIN im richtigen Moment!". Prävention als Thema geht alle an, vor allem die Eltern, indem sie Unterstützung bieten für ein beschütztes Aufwachsen.

Wichtig ist, Kinder nicht zu ängstigen und einzuschüchtern, sondern sie darin zu bestärken, dass es in Ordnung ist, sich abzugrenzen. Das darf man, auch wenn man ein Kind ist.

Die Kosten des Films belaufen sich voraussichtlich auf ca. 2.000 €. Als Verein verfügen wir leider nicht über diese Ressourcen, weshalb wir auf jegliche Unterstützung angewiesen sind. Wer dieses kostbare Projekt fördern möchte, kann sich bis zum 21.6.2020 hier mit einer Spende beteiligen:

<https://www.startnext.com/ich-bin-kostbar>.

Und wenn ihr selber nichts spenden möchtet oder könnt, seid ihr uns eine große Unterstützung indem ihr dieses Anliegen an Interessierte weiterleitet. Danke!

Wir wünschen euch weiterhin gutes Durchhaltevermögen, haltet Abstand und bleibt gesund und munter.

Herzliche Grüße Doris Krusche und Tanja Thelen

**Kostbar e.V.**  
Feillitzschstr.1  
80802 München  
Tel: 089 – 88 91 92 48  
mail: [info@kostbar.org](mailto:info@kostbar.org)  
[www.kostbar.org](http://www.kostbar.org)

Doris Krusche  
Sozialkompetenz (FH)

Tanja Thelen  
Pädagogin