

جسمي ملكي أن

لجزء الأول

Der 1. Teil



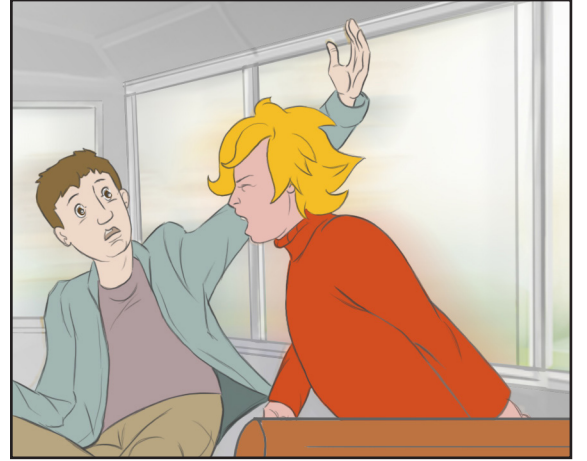
إذا شعرت أنك تريد أن تقول (نعم) فقلها، وإذا شعرت أنك تريد أن تقول (لا) فقلها.

تستطيع أن تقول للآخرين ما تشعر به، إذا لمسك أحد.

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.

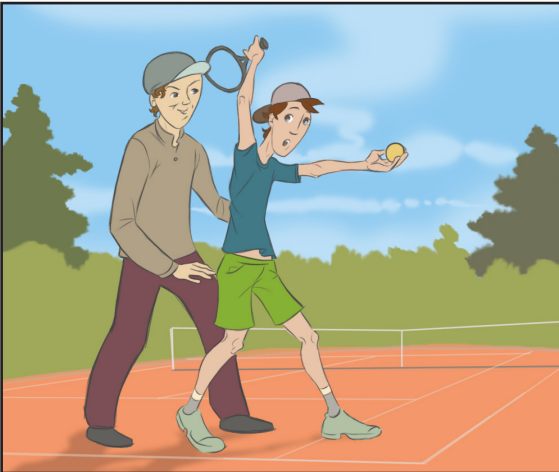
تستطيع أن تقول (لا) بصوتٍ مرتفعٍ وواضح حتى تجذب الانتباه نحوك إذا كنت تحتاج من يحميك أو يساعدك.

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



اعلم أن الشخص الوحيد الذي يشعر بجسمك هو أنت. ليس من السهل أن تقول (لا). لكن إذا أحسست أنك ينبغي أن تقول لا، فاذهب إلى شخصٍ ما وأخبره بما تشعر.

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.



جسمي ملكي أن

الجزء الثاني

Der 2. Teil

قام رجل بفتح بنطاله وأخرج عضوه الذكري. شخصٌ فاضحٌ يظهر للآخرين عضوه الذكري لكي يفزعهم. ما فعله هذا الرجل إيذاء جنسي.

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.



"الشات" يسمى دردشة. يستطيع كل شخص أن يتحدث مع آخرين في غرف الدردشة على الكمبيوتر، مثل الدردشة عن طريق الكتابة. لكن يجب مراعاة وتنفيذ قواعد الدردشة. لا تجلس على الدردشة وحدك، على الأقل للمرات الأولى!

„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.

شيء جيد للغاية أن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة حتى تكتشف أنك تستطيع أن ترافق شخصاً ما أو لا.

1- هل أنا أشعر أن هذا مقبول أم لا؟

2- هل يعلم أحد أين أنا الآن؟

3- هل سأحصل على مساعدة إذا احتجت المساعدة؟ إذا كانت الإجابة بلا على سؤال من هذه الأسئلة، إذاً لديك الحق أن تقول لا وتذهب إلى شخص تثق فيه وتحكي له ماذا تشعر.



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

1. Habe ich ein Ja- oder Nein-Gefühl?

2. Weiß jemand wo ich bin?

3. Bekomme ich Hilfe, wenn ich sie 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.

جسمي ملكي أن

هل تعلم ما هو الإيذاء الجنسي؟

Weißt du, was sexueller Missbrauch ist?

يشعر الكثيرون أن التحدث في هذا الموضوع ليس شيئاً سهلاً، أليس كذلك؟

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

من الضروري أن نتحدث عن الإيذاء الجنسي وكيف نحمي أنفسنا منه.

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

ولأن هذا الشيء مهم للغاية، نريد أن نوضحه لكم بطريقتنا. إذا كنتي بنتاً وقام أحد بلمس صدرك أو مهبلك أو مؤخرتك وأحسست أن هذا الشيء غير مقبول، لأنك لاحظت أنه تصرف غريب. إذا فهذا إيذاء جنسي.

Und weil das so wichtig ist, wollen wir euch das mal mit unseren Worten erklären. Wenn du ein Mädchen bist, und jemand fasst dir an deine Brust oder an deine Scheide oder an deinen Po und du bekommst dabei ein Nein-Gefühl, weil du merkst, dass da etwas komisch ist, dann ist das sexueller Missbrauch.

إذا كنت ولدًا وقام أحد بلمس عضوك الذكري أو مؤخرتك وأحسست أن هذا الشيء غير مقبول، لأنك لاحظت أنه تصرف غريب. إذا فهذا إيذاء جنسي.

Und wenn du ein Junge bist, und jemand fasst deinen Penis oder deinen Po an, und du bekommst dabei ein Nein-Gefühl, weil du merkst, dass da etwas nicht stimmt, dann ist das sexueller Missbrauch.

وأيضاً من الإيذاء الجنسي، إذا أرغمك أحد أو حاول إقناعك للمس العضو الذكري أو المهبل أو رؤيته، فهو يستغل استسلامك أو جهلك.

Es ist auch sexueller Missbrauch, wenn dich jemand zwingt oder überredet, z.B. den Penis oder die Scheide anzufassen oder anzuschauen und dabei dein Vertrauen oder deine Unwissenheit ausnutzt.



جسمي ملكي أن

الجزء الثالث

Der 3. Teil



الاحتفاظ بالأسرار السئية شيء غير محبب ويسبب التعب وألم البطن وكذلك الحزن. يمكنك أن تتحدث وتعبر عما بداخلك. إن هذا ليس فتنة أو نميمة لأن السر السيء ينبغي أن يخرج منك.

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.

ليس كل شخص ناضج يستطيع تقديم المساعدة للأطفال الذين يحتاجون المساعدة.

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



يوجد شخصيات لطيفة وخلوقة ساعدت الكثير من الأطفال الذين تعرضوا للإيذاء الجنسي.

Es gibt Menschen, die schon ganz vielen Kindern, die missbraucht worden sind, geholfen haben. Sehr liebe und nette Menschen.



نتمنى أن تجدوا دائماً من يقدم لكم المساعدة. لكن اعلموا أن ليس كل شخص ناضج يستطيع مساعدتكم. ابحثوا حتى تجدوا شخصاً ناضجاً موثوق فيه، يقول لكم أنه يرغب في مساعدتكم ويفعل هذا حقاً.

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.