

Ausgestellt durch:

.....

Ort:

.....

Datum:

.....



SIPE   
[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

**Beratungszentrum**

Brig

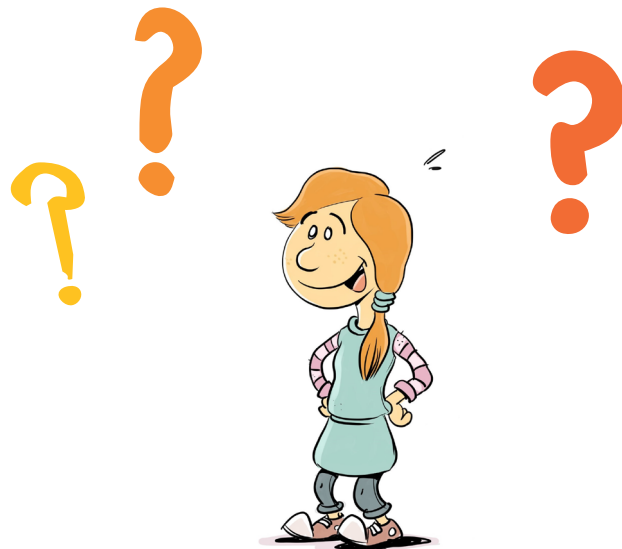
027 923 93 13

[brig@sipe-vs.ch](mailto:brig@sipe-vs.ch)

# VORSICHTS-AUSWEIS

Vorname: .....

Name: .....



SIPE   
[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

Sexualität  
Information  
Prävention  
Erziehung



## VORSICHTS-TEST

### Sei vorsichtig!

Stelle dir diese 3 Fragen, bevor du etwas akzeptierst oder etwas machst:

- 1 Fühle ich mich wohl? **JA** oder **NEIN**?
- 2 Weiss die Person, die zu mir schaut, wo ich bin?
- 3 Kann jemand mir helfen, wenn es mir schlecht geht?

**Wenn du die 3 Fragen mit JA beantworten kannst, kannst du zustimmen.**

**Musst du eine Frage mit NEIN beantworten, musst du ablehnen und mit der Person sprechen, die zu dir schaut.**



## SO SCHÜTZE ICH MICH 5 WICHTIGE PUNKTE

- 1 Habe Vertrauen in deine Gefühle (das, was du in deinem Körper fühlst).  
Habe Vertrauen in deine Gedanken.  
Sie sagen dir, ob du **JA** oder **NEIN** sagen sollst.
- 2 Es gibt Berührungen, Liebkosungen oder Spiele, bei denen du ein **JA** spürst: Sie machen dich fröhlich, zufrieden... Es gibt Berührungen, Liebkosungen oder Spiele, bei denen du ein **NEIN** spürst: du fühlst dich verlegen, ängstlich, schuldig...
- 3 Wenn du traurig bist, wenn du dich schlecht fühlst, oder wenn du ein Geheimnis hast, bei dem du ein **NEIN** spürst, spreche mit einer Person, der du vertraust. Zum Beispiel: Mit einer erwachsenen Person aus deiner Familie oder aus der Schule.

**Überlege dir 2-3 Personen, denen du vertraust.**

- 4 Du hast das Recht, **NEIN** zu sagen oder nicht zu gehorchen, wenn du eine Gefahr spürst.
- 5 Suche gute Freunde, mit denen du spielen und zur Schule gehen kannst.

