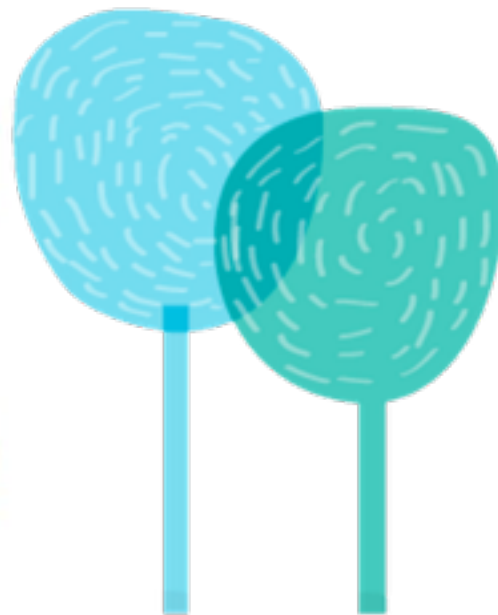


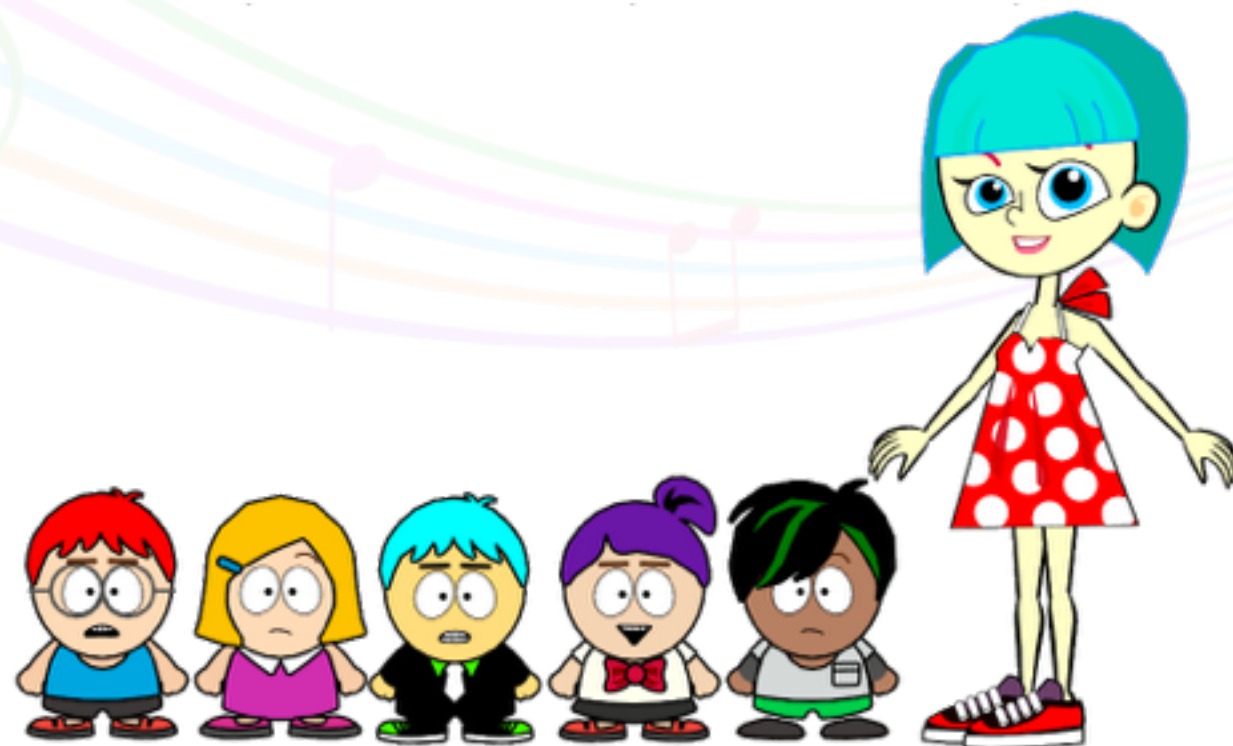
Mijn Lichaam
Is
Mijn Lichaam



***Muzikaal Preventieprogramma
ter voorkoming van kindermisbruik***

Bescherm kinderen

©2017



Volgens **ISPCAN** (de International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect), toont de Optimus Study van 2012 aan dat wereldwijd 25 tot 50 procent van de kinderen slachtoffer wordt van kindermishandeling en dat zo'n 20 procent van de meisjes en 5 tot 10 procent van de jongens seksueel wordt misbruikt. Dit heeft enorme gevolgen, niet alleen voor de slachtoffers, maar ook voor de gehele samenleving. Deze gevolgen kunnen niet langer worden genegeerd.

Het muzikale preventieprogramma '**Mijn Lichaam is Mijn Lichaam**' behandelt het onderwerp kindermisbruik op een vriendelijke en niet-bedreigende manier. De meeste ouders, leerkrachten en verzorgers vinden het lastig om met jonge kinderen te praten over het voorkomen van kindermisbruik. De vrolijke liedjes in dit preventieprogramma creëren een sfeer van openheid.

Bij elk liedje staan tevens ideeën en tips over de boodschap die in het nummer behandeld wordt. Het doel van dit programma is dat de kinderen de liedjes - en daardoor de boodschap - zullen onthouden, en dat het makkelijker voor ze wordt om over het onderwerp te praten met ouders, leerkrachten en/of verzorgers. Want een goede stap in de richting van het bestrijden van kindermisbruik is het mogelijk te maken voor kinderen om te praten over hun gevoelens en problemen. Openheid over dit onderwerp maakt het eenvoudiger voor een kind om bij je te komen als er iets misgaat.

Een onderzoek gepubliceerd in 'The Journal of Music Therapy' toonde aan dat muziek en het leren van nieuwe liedjes bijdragen aan een positiever zelfbeeld bij kinderen en tot de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Kortom, muziek helpt kinderen zich beter te voelen over zichzelf.

**The Power of Music - University of Londen*



Hoe werkt dit programma?

Houd het leuk –

De liedjes van de musical zijn verwerkt tot een leuke, positieve, kleurrijke animatie waarin een cartoon-poppetje genaamd Cynthie elk liedje inleidt. Hierdoor blijft de boodschap simpel. Zing mee met de tekst, beweeg je handen of dans; zorg dat de boodschap bij het kind blijft hangen.

Houd het eenvoudig –

Jonge kinderen hoeven niet de achterliggende details te weten van misbruik. Leerze slechts de volgende regels:

- 1. niemand mag jou pijn doen*
- 2. niemand mag jouw privéplekjes aanraken*
- 3. niemand mag foto's maken van jouw privéplekjes*
- 4. als je een probleem hebt, vertel het aan iemand*
- 5. als iemand je pijn doet, moet je dat niet geheim houden*
- 6. vertel het aan iemand als je gepest wordt*

Houd het positief –

Het belangrijkste doel van dit programma is om kinderen zelfverzekerder te maken, zodat ze een positief gevoel hebben over hun lichaam en zich veilig voelen met de gedachte dat ze iemand hebben waarmee ze kunnen praten als ze een probleem hebben.





De liedjes die in dit programma behandeld worden, zijn:

[Mijn Lichaam is Mijn Lichaam](#) *(klik op de link voor de video)*

[Als Het Niet Goed Voelt, Doe het Niet](#) *(klik op de link voor de video)*

[Het “Wat als” Spel](#) *(klik op de link voor de video)*

[Als je een Probleem hebt](#) *(klik op de link voor de video)*

[Liefde is Mooi](#) *(klik op de link voor de video)*



Liedje 1



Mijn Lichaam is Mijn Lichaam
(klik op de link voor de video)

Doel van dit nummer:

Om kinderen te leren dat zij baas zijn over hun eigen lichaam en dat niemand ze pijn mag doen of hun privéplekjes mag aanraken.

Maak kinderen in de eerste plaats duidelijk dat de lichaamsdelen die onder hun ondergoed zitten privé zijn en alleen van hen. Daarbij is het belangrijk uit te leggen dat een ouder of verzorger het kind daar soms toch moet aanraken, bijvoorbeeld:

- a) wanneer ze nog jong zijn, zal de ouder of verzorger het kind nog in bad moeten doen, maar zodra ze groot genoeg zijn, zullen ze zichzelf kunnen wassen;*
- b) ouders of verzorgers moeten daar soms medicijnen toedienen als het kind ziek is of daar pijn heeft. Maak het kind duidelijk dat alleen een ouder, verzorger of de dokter dat zal doen en als ze zich daar niet prettig bij voelen, ze dat moeten aangeven en ze geleerd kan worden hoe ze het zelf kunnen doen;*
- c) dat als de dokter hun privéplekjes moet aanraken of onderzoeken omdat ze ziek zijn of pijn hebben, papa, mama of hun verzorger er dan altijd bij zal zijn.
Leer kinderen dat –afgezien van in bovenstaande situaties- nooit iemand ze in ‘de ondergoed zone’ mag aanraken. Het begint met kleine kinderen te leren dat ze “nee” mogen zeggen -ook tegen volwassenen- als iemand ze een ongemakkelijk gevoel geeft of ze dingen laat doen waarvan ze weten dat het fout is. Vergroot de seksuele weerbaarheid van kinderen door ze te laten weten dat alleen zij de baas zijn over hun lichaam. Het is niet nodig jonge kinderen inhoudelijke details te geven over kindermisbruik.*

Leer kinderen dat

Afgezien van in bovenstaande situaties- nooit iemand ze in ‘de ondergoed zone’ mag aanraken. Het begint met kleine kinderen te leren dat ze “nee” mogen zeggen -ook tegen volwassenen- als iemand ze een ongemakkelijk gevoel geeft of ze dingen laat doen waarvan ze weten dat het fout is. Vergroot de seksuele weerbaarheid van kinderen door ze te laten weten dat alleen zij de baas zijn over hun lichaam. Het is niet nodig jonge kinderen inhoudelijke details te geven over kindermisbruik.

Het merendeel van seksueel misbruik vindt plaats binnen het gezin of door een vertrouwensfiguur uit de naaste omgeving. Het is schadelijk wanneer deze vertrouwensband verbroken is. Kinderen moeten weten dat er iemand is waar ze naartoe kunnen gaan om om hulp te vragen en dat er iemand is die naar ze luistert en ze gelooft.



Mijn Lichaam Is Mijn Lichaam



Leer kinderen dat in het geval van misbruik:

a)het nooit hun schuld is;

b)ze zich niet schuldig moeten voelen;

c)de persoon die ze misbruikt heeft, geholpen moet worden voor zijn probleem zodat hij/zij niet nog meer kinderen pijn kan doen - en dat het daarom zo belangrijk is om het tegen iemand te zeggen!

d)het belangrijk is om er met iemand over te praten die ze vertrouwen en die ze kan helpen met het zoeken naar hulp, zodat het misbruik kan stoppen.

Onthoud dat de dader vaak een bekende van het kind is. Iemand waar het kind van houdt, afhankelijk van is en vertrouwt. Het is dus belangrijk om er rustig en open over te praten. Word niet boos in het bijzijn van het kind, blijf rustig en laat je emoties niet de bovenhand nemen. Je zou kunnen uitleggen aan het kind dat -net zoals met iemand die verslaafd is- volwassenen die kinderen misbruiken, hulp nodig hebben om beter te worden, zodat ze niet nog meer kinderen pijn doen. En dat het daarom zo belangrijk is om het tegen iemand te zeggen.

Geheimpjes bewaren

Daders maken vaak gebruik van het feit dat het kind het misbruik geheim zal houden. Alleen al om deze reden is het een goed idee om een 'Geen geheimpjes in de familie'-regel op te stellen. Als deze regel al vroeg ingeprent wordt bij kinderen over dagelijkse dingen, zal dat het makkelijker voor ze maken om geen 'onveilige' geheimen te bewaren over misbruik. Vertel ze dat ze 'niet-leuke geheimen' altijd aan iemand moeten vertellen, want niet-leuke geheimen zijn geheimen waar je bang en verdrietig van wordt.

Het Digitale Tijdperk

In dit digitale tijdperk moeten we kinderen ook beschermen tegen mensen die ongepaste foto's van ze willen maken. Wanneer je het met je kind hebt over onprettig aanraken, meld dan ook dat volwassenen ze nooit mogen vragen zich uit te kleden, zelfs al is dat op afstand voor een webcam of voor een foto met een telefoon. Leer het kind "NEE" zeggen, "ik wil dit niet, stop ermee!"

Zing mee met het **Mijn Lichaam is Mijn Lichaam** liedje. Maak plezier en beweeg. Maak het een positieve ervaring. Creëer hiermee een open sfeer waarin kinderen vragen durven te stellen over het onderwerp.

Cynthie's tekst van de video

Hallo, ik heet Cynthie en vandaag gaan we het "Mijn Lichaam is Mijn Lichaam" Programma doen. We gaan wat liedjes zingen, plezier maken en leren hoe we goed op onszelf kunnen passen.

Weet je, ons lichaam is heel speciaal en niemand mag ons pijn doen, of onze privéplekjes aanraken, of iets doen waar wij ons niet prettig bij voelen, want het is ons speciale lichaam.

We gaan nu beginnen met het eerste liedje – en ik zou het leuk vinden als je meezingt – het liedje heet "Mijn Lichaam is Mijn Lichaam".

Mijn Lichaam is Mijn Lichaam

Songtekst

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand mag mij zomaar pijn doen,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam
en niemand komt daar zomaar aan,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Ik heb twee handen die voelen,
en twee ogen die zien,
en twee oren die horen wat jij mij vertelt bovendien.
Ik heb twee sterke benen,
die brengen mij overal heen,
en ik heb ook privéplekjes,
maar die zijn van mij alleen!

Dit is mijn lichaam,
mijn lichaam
en niemand mag mij pijn doen,
want mijn lichaam is alleen van mij.



Dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand komt daar zomaar aan,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Ik heb haar op mijn hoofd
dat ik jou graag laat zien,
en een kleine navel
op mijn buikje bovendien.
Ik heb een lieve kleine neus,
vijf tenen aan elke voet,
en een mond om te zeggen
wat jij weten moet:

dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand mag mij pijn doen,
want mijn lichaam is alleen van mij.

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam
en niemand komt daar zomaar aan,
want mijn lichaam is alleen van mij.
Ja, mijn lichaam is alleen van mij.

Liedje 2



Als het niet goed voelt, doe het niet
(klik op de link voor de video)

Doel van dit nummer

1)Kinderen te leren naar hun eigen gevoelens te luisteren.

Vaak voelen kinderen prima aan wanneer iets niet goed voelt of wanneer ze zich bij iets onprettig voelen. Leer ze daarom deze regel: *'Als het niet goed voelt, doe het niet!'*

2)Te praten over groepsdruk

Praat met je kind over verschillende scenario's, waaronder ook over groepsdruk door hun vrienden op school of thuis. Tijdens groepsdruk kan je kind onder druk gezet worden dingen te doen waarvan het weet dat het niet goed is. Hierbij kan ook het onderwerp 'drugsgebruik' aangekaart worden. *'Als het niet goed voelt, doe het niet!'*

Het is moeilijk voor een kind om niet te zwichten onder de drang om erbij te horen. Vertel ze hoeveel sterker ze zich zullen voelen en hoeveel zelfvertrouwen het ze oplevert als ze zich niet laten verleiden of pushen door andere kinderen om dingen te doen die ze niet willen doen.

3)Kinderen seksueel weerbaarder te maken

Kinderen moeten weten dat hun lijf van hen is en dat als iets onprettig voelt, ze het recht hebben om te zeggen: "Nee, dat wil ik niet."

'Als het niet goed voelt, doe het niet!'

Dit liedje maakt het ook mogelijk met elkaar te praten over gevoelens zoals geluk, verdriet, eenzaamheid, boosheid en angst.

Je kunt een spelletje spelen waarin je verschillende gezichtsuitdrukkingen laat zien of vraag je kind een gezichtje te tekenen van hoe het zich voelt. Kinderen vinden het vaak makkelijker hun emoties te tekenen dan erover te praten.

Cynthie's tekst van de video

We gaan plezier maken met het volgende liedje. Het heeft een hele belangrijke regel om goed te onthouden: de regel is: als het niet goed voelt, doe het niet!!

Ik heb het nu natuurlijk niet over dingen zoals je huiswerk maken of je kamer opruimen. Ik heb het over als iemand probeert je ergens mee naar toe te nemen en jij weet dat dat eigenlijk niet juist is. Als het niet goed voelt, doe het niet!!

Of als iemand wil dat jij iets doet waar jij je niet prettig bij voelt. Als het niet goed voelt – doe het niet!!

Als het niet goed voelt, doe het niet

Songtekst

Soms raken mensen je aan en zeggen dat is fijn,
maar jouw lichaam is persoonlijk al ben je nog klein.
Jij alleen weet of het goed voelt of niet.

En als het niet goed voelt,
doe het dan niet, huh!!

Nee, als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Doe het niet,
doe het niet.

Er zijn mensen die denken
dat jij niet beter weet.

En ze willen dat je spijbelt
en hun drugs aanneemt.

Je mag niks zeggen tegen mama,
maar jij weet: het voelt vreemd.

En als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Nee, als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Doe het niet,
doe het niet.



Mensen willen soms knuffelen voor een goed gevoel
en als jij het ook fijn vindt, dat is niet wat ik bedoel.

Maar onthoud deze zinnen,
want soms klopt het gevoel niet vanbinnen.

En als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Nee, als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Doe het niet,
doe het niet.

Nee, als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Doe het niet,
doe het niet.

Nee, als het niet goed voelt,
doe het niet, huh!!

Liedje 3



Het 'Wat Als' Spel

(klik op de link voor de video)

Doel van dit nummer

Kinderen leren nadrukkelijk “nee” te durven zeggen

Het ‘Wat Als’ spel kan toegepast worden op elke situatie waarin je kind terecht kan komen. Gebruik het spel om je kind antwoorden te geven op moeilijke situaties waarvan ze wellicht niet precies weten wat ze moeten doen om daar veilig uit te kunnen komen.

Voorbeelden...

1) ‘Wat als’ er iemand aan de deur belt en je bent alleen thuis. Wat zou je doen?

- a) niet opendoen;
- b) de burens of een bekende opbellen als ze niet weggaan;
- c) de politie bellen als ik geen hulp kan vinden en ik bang ben.

2) ‘Wat als’ de oppas je privéplekjes probeert aan te raken. Wat zou je doen?

- a) “nee” zeggen en het aan iemand vertellen;
- b) het niet geheimhouden, zelfs als de oppas vraagt dat wel te doen.



Uitleggen wat ‘een vreemde’ is

Als je aan een groep kinderen vraagt wat een ‘vreemde’ is, krijg je vaak allerlei verschillende antwoorden. Bijvoorbeeld:

- a) een slecht persoon;
- b) iemand die jou pijn doet;
- c) iemand die je snoepjes probeert te geven.

Mijn Lichaam
Is
Mijn Lichaam



Kinderen hebben vaak een verkeerd beeld van 'een vreemde'. We leren kinderen namelijk: "Praat nooit met vreemden", "Stap niet in de auto bij een vreemde", "Neem geen snoepjes aan van vreemden", maar... we vergeten helemaal uit te leggen wat 'een vreemde' is. Dus we moeten in eerste instantie aan onze kinderen uitleggen wat we onder 'een vreemde' verstaan.

Een vreemde is iemand die we niet kennen. Het kan een man of een vrouw zijn. Jong of oud, blank of zwart, klein of groot. Niet alle vreemden zijn slechte mensen en als iemand die jij kent en vertrouwt je voorstelt aan een vreemde, dan kan die vreemde ook jouw vriend worden. MAAR... praat nooit in je eentje met mensen die je niet kent.

In dit digitale tijdperk waar informatie over kinderen en hun ouders gemakkelijk van het internet te halen is, is het achterhalen van namen van de familie vaak niet moeilijk. Hierdoor kan iemand het kind in verwarring brengen en het met een smoesje meelokken. Vertel je kind dat zelfs als de 'vreemde' veel weet over de familie, het nog steeds een vreemde is als je de persoon niet kent en je dus NIET met ze mee mag gaan.

Geef kinderen voorbeelden van leugens die een vreemde kan vertellen, bijvoorbeeld:

- a) "mama heeft me gevraagd je op te halen van school, want ze is vandaag wat laat";
- b) "ik ben mijn jonge hondje verloren, wil je me helpen zoeken?";
- c) "ik wil je iets heel moois laten zien, ga je mee? Het zal niet lang duren en dan breng ik je weer terug".

Het is ook belangrijk om je kind te leren geen cadeautjes aan te nemen van vreemden, hoe mooi het soms ook is of lijkt.

Cynthie's tekst van de video

Nu gaan we het “Wat Als” spel spelen en in dit liedje leren we wat we moeten doen als een onbekend persoon wil dat je met hem meegaat, of als iemand probeert jouw privéplekjes aan te raken. Weet jij waar jouw privéplekjes zitten? De plekjes die door je ondergoed bedekt worden. Niemand mag jou daar aanraken. Alleen als je nog heel klein bent, moeten mama of papa je daar nog wassen, totdat je groot genoeg bent om dat zelf te doen. Of misschien als je ziek bent of daar pijn hebt, moeten papa, mama of de dokter daar wel eens een zalfje smeren, maar verder mag niemand jouw privéplekjes ooit aanraken.

We gaan ook leren wat we moeten doen als iemand thuis ons pijn doet of iets doet wat we niet prettig vinden. Het enige wat je moet doen in dit spelletje is heel hard “NEE” zeggen, en ik wil dat je lekker hard schreeuwt....

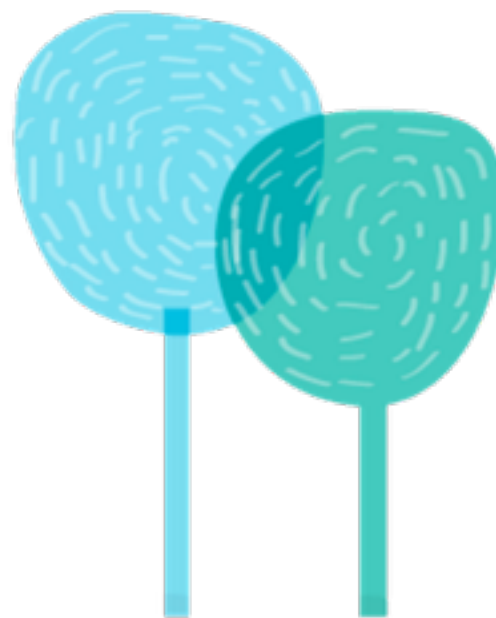
Het “Wat Als” spel

Songtekst

We spelen samen het “Wat Als” spel.
Er zijn vragen en antwoorden voor jou.
En als jij elke keer wilt winnen,
doe dan dit heel gauw: zeg Nee! Zeg gewoon Nee!

Wat als, na schooltijd
een vreemde wil dat je meegaat met hem
En ze rijden in een mooie nieuwe auto
en ze zeggen “Hallo! Rijd je mee?”
Oh nee, ik ken jou niet,
ik rijd niet met jou mee,
want papa en mama hebben gezegd dat ik
nooit met vreemden mee mag gaan.
Ik zeg NEE!! Zeg gewoon NEE!!

En wat als je thuis bent
en de oppas past een keer op jou
en probeert je aan te raken onder je kleren
wat doe jij dan gauw?
Jij zegt NEE, tegen de oppas.
Ik wil niet dat je me daar aanraakt,
want dat zijn mijn privéplekjes
En mijn lichaam is niet van jou.
Ik zeg NEE!! Zeg gewoon NEE!!



We spelen het “Wat Als” spel.
Er zijn vragen en antwoorden voor jou.
En als jij elke keer wilt winnen,
doe dan dit heel gauw:
zeg Nee!
Zeg gewoon Nee!

Maar wat als er iemand is,
een vriend of iemand binnen jouw familie,
die jou aanraakt of pijn doet
en jij vindt dat niet prettig of verkeerd.
Wat zeg je dan?
Dan zeg jij NEE!!
Doe dat niet.
Ik wil niet dat je me zo aanraakt.
En al vind ik je erg aardig,
wees ook aardig tegen mij.
Want ik ben nog maar klein.
Ik zeg Nee!
Ik zeg gewoon Nee!
Zeg Nee!

Liedje 4



Als je een probleem hebt
(klik op de link voor de video)

Doel van dit nummer

Kinderen op jonge leeftijd al bekend maken met de regel om hulp te zoeken als ze een probleem hebben en als die persoon niet luistert, het aan iemand anders te vertellen. Net zolang totdat iemand wél luistert.

Geef kinderen een lijst met alle personen waarmee ze kunnen praten als ze een probleem hebben, bijvoorbeeld:

mama

papa

oma

opa

een oudere broer

een oudere zus

tante

oom

juf of meester

de hoofdmeester

buren

de polity

een mentor

Mijn Lichaam
Is
Mijn Lichaam



Voeg personen toe waarvan je weet dat het veilig is voor je kind om daarmee te praten.

Meld daarbij (alleen aan oudere kinderen) wat reacties van volwassenen kunnen zijn wanneer ze iemand in vertrouwen nemen.

- a) volwassenen kunnen zich beledigd voelen, boos worden, gechoqueerd zijn of bang;
- b) misschien word je niet geloofd;
- c) misschien dwingt de persoon je het geheim te houden.

Het is dus van groot belang het kind duidelijk te maken dat als iemand ze niet gelooft of ze niet helpt bij het zoeken naar hulp, ze het probleem **aan iemand anders vertellen**, net zolang totdat iemand luistert. Leer ze dat ze ook kunnen bellen of chatten met de Kindertelefoon.

Het kan voor kinderen erg moeilijk zijn om uit te leggen wat hun probleem is, waardoor het lastig is om erover te praten. Daarbij kan het kind bang zijn voor de reactie of om niet geloofd te worden.

Gevoelens:

Het is belangrijk dat kinderen weten hoe ze zich kunnen voelen als ze met iemand praten over hun problemen. Leg ze uit dat:

a) misschien schaam je je, dat is niet erg;

b) misschien vind je het moeilijk om de juiste woorden te vinden, maar probeer het maar zo goed mogelijk te vertellen;

*c) je hart klopt misschien heel snel en je stem trilt een beetje.
Haal diep adem en praat langzaam;*

d) je hoeft niet alles in 1x te vertellen, je mag ook een paar dagen achter elkaar een beetje vertellen;

e) misschien schrijf je het liever op en geef je het dan op papier aan iemand.

Meld dat ze het mogen zeggen (of schrijven) op een manier die het beste voor ze voelt en dat ze nooit moeten opgeven omdat de persoon aan wie ze het vertelde niet luisterde of niet hielp.

Cynthie's tekst van de video

Het is heel belangrijk om het tegen iemand te zeggen als iemand je pijn doet of je privéplekjes aanraakt. Zelfs als je bang bent of je schaamt, moet je heel dapper zijn en het toch tegen iemand zeggen.

Er zijn zoveel mensen waar je het tegen kan zeggen: mama, papa, opa's, oma's, tantes, ooms, de juf of meester op school, neefjes, nichtjes, de buren, de ouders van je vriendjes, de politie, de dokter en nog veel meer mensen om jou heen.

En als je het tegen iemand zegt en die gelooft je niet, of die wil dat het een geheimpje blijft, vertel je het gewoon aan iemand anders. En als die je ook niet gelooft, vertel je het weer aan iemand anders. Blijf het tegen mensen zeggen totdat iemand naar je luistert. Geef Nooit Op!

Als je een probleem hebt

Songtekst

Als je een probleem hebt,
en het wordt je teveel,
zeg het tegen iemand
totdat ie luisteren wil.
Je moet iemand zoeken,
waar je mee praten kan.
Als je een probleem hebt,
zoek iemand die naar je luistert dan

Praat met mama of papa,
opa en oma kan ook,
je tante of je oom of
een juffrouw op school
Tot iemand luistert, herhaal het dan.
Als je een probleem hebt,
zoek iemand waar je mee praten kan.



Als iemand je pijn doet
en het wordt je teveel,
zeg het tegen iemand
die naar je luisteren wil.
Je moet iemand vinden
waar jij mee praten kan
Als je een probleem hebt,
zoek iemand die naar je luistert dan.

Praat met je buurman,
je meester op school.
Iemand die je kent en vertrouwt
Want problemen delen is goud.
Blijf het tegen mensen zeggen
totdat iemand luisteren wil.
Over problemen moet je praten,
anders wordt het je teveel.
Blijf je problemen delen,
totdat iemand luisteren wil!

Liedje 5



Liefde is Mooi

(klik op de link voor de video)

Doel van dit nummer

Kinderen leren dat liefde iets moois is en fijn en dat het bij liefde draait om om elkaar geven, met elkaar delen en elkaar vertrouwen.

Je kunt kinderen vragen een tekening te maken van iets wat ze graag zouden willen doen met de mensen waar ze van houden. Praat met ze over dingen waar ze gelukkig van worden en over dingen die ze graag doen met familieleden.

Iedere familie is anders en ieder kind heeft een andere achtergrond, maar liefde zou overal hetzelfde moeten zijn.

(Van) alle kinderen, waar dan ook:

... zou moeten worden gehouden.

... zouden iemand moeten hebben die om ze geeft en voor ze zorgt.

... moeten genoeg te eten hebben.

... moeten schone kleren dragen.

*... zouden iemand moeten hebben die zorgt dat hun tanden gepoetst zijn,
ze gewassen zijn en hun haren gekamd.*

... zouden iemand moeten hebben waar ze terecht kunnen met problemen.

... zouden iemand moeten hebben die op ze let.

... zouden iemand moeten hebben die ze voorleest.

... zouden iemand moeten hebben die ze opvrolijkt wanneer ze verdrietig zijn.

Het is aan te raden met kinderen over het bovenstaande te praten. Wellicht kent uw kind iemand in de klas of in de buurt waar niet goed voor gezorgd wordt, op deze manier kan een leraar of ouder ingeschakeld worden om dat kind te helpen.

We kunnen zoveel leren van kinderen door op een open en eerlijke manier met ze te praten. Wanneer kinderen zich veilig voelen, zullen ze over alles durven te praten en elk probleem, groot of klein, melden.

Cynthie's tekst van de video

Laten we over de liefde praten. Het is heel belangrijk dat iemand van je houdt en het is geen liefde als mensen jou pijn doen of dingen met je doen waar jij je niet prettig bij voelt. Mensen laten zien dat ze van je houden als ze dingen met jou samendoen, zoals een boek lezen, spelletjes doen, plezier maken, wandelen of als ze je leren fietsen.

Liefde is delen en om elkaar geven. Onze ouders en verzorgers zorgen voor ons, ze geven ons te eten, zorgen dat we onze tandenpoetsen en dat we schone kleren hebben en als we ziek zijn, brengen ze ons naar de dokter. Het is heel belangrijk dat er goed voor ons gezorgd wordt, zodat we gezond, gelukkig en sterk blijven.

Liefde is Mooi

songtekst

Liefde is mooi,
liefde is een gevoel,
zing mee en voel wat ik bedoel.
Er zijn zoveel dingen die we kunnen doen
om onze liefde te tonen.
Lees mij een verhaaltje,
of buiten spelen met de bal?
Je kan me leren fietsen,
zodat ik niet meer val.

Er zijn zoveel dingen
die we samen kunnen doen.
Er zijn zoveel manieren
voor het tonen van liefde en plezier
Zeg: "ik houd van jou", daarvan krijg je echt geen spijt.
Want liefde tonen kost toch haast geen tijd?
Ik wil dit met je delen

Liefde is mooi,
liefde is een gevoel,
zing mee en voel wat ik bedoel.
Het is zo fijn om dit met jou samen te doen.



Cynthie's tekst van de video

Ik hoop dat je het leuk vond om mee te zingen met alle liedjes en dat je alles onthoudt wat je hebt geleerd over jouw speciale lichaam.

Onthoud dat je NEE!! moet zeggen als iemand jouw privéplekjes probeert aan te raken of als mensen iets proberen te doen wat jij niet prettig vindt.

Onthoud de regel: "Als het niet goed voelt, doe het niet!!" en onthoud dat je het tegen iemand zegt als iemand je pijn doet, of je pest of jou verkeerd aanraakt. En blijf het zeggen totdat iemand naar je luistert. Geef nooit op, nooit!!

Laten we nu het liedje "Mijn Lichaam is Mijn Lichaam" nog een keer zingen!!

Pas goed op jezelf

Veel gestelde vragen (door kinderen)

Vraag: Waarom doen mensen kinderen pijn?

Antwoord: Er zijn verschillende redenen waarom mensen kinderen pijn doen. Sommige mensen zijn als kind zelf mishandeld of misbruikt en weten daarom niet goed hoe ze een kind moeten opvoeden. Sommige volwassenen zijn verslaafd aan drank of drugs of worden snel boos. Het belangrijkste is dat het fout is om kinderen pijn te doen, daarom moet je het altijd tegen iemand zeggen als jij of iemand die je kent pijn gedaan wordt. Zodat er hulp kan komen voor de ouders en kinderen.

Vraag: Waarom raken mensen de privéplekjes van kinderen aan?

Antwoord: Er zijn veel redenen waarom volwassenen kinderen misbruiken. Veel daders zijn vroeger zelf misbruikt. Daarom is het belangrijk om het tegen iemand te zeggen als je seksueel misbruikt wordt, want deze mensen hebben hulp nodig om beter te worden zodat het misbruiken van kinderen kan stoppen.

Vraag: Wat moet ik doen als niemand me gelooft?

Antwoord: Als je het tegen iemand gezegd hebt en die persoon gelooft jou niet, vertel het dan aan iemand anders. Blijf het net zolang tegen mensen zeggen totdat er iemand is die jou gelooft en je helpt.

Vraag: Wat gebeurt er als ik het tegen iemand zeg?

Antwoord: Deze persoon zal het moeten melden en dan nemen mensen van Bureau Jeugdzorg contact op met je familie. De gezinsbegeleider van Bureau Jeugdzorg komt thuis praten over wat er aan de hand is en onderzoekt welke problemen er precies zijn. Jeugdzorg overlegt dan welke hulp er nodig is, zodat het thuis weer veilig wordt. Je mag zelf meepraten over welke hulp je krijgt en of het misschien veiliger is uit huis geplaatst te worden terwijl de persoon die jou misbruikt hulp krijgt.

Vraag: Wat moet ik doen als ik “nee” zeg, maar ze toch doorgaan?

Antwoord: Als jij “nee” zegt en de persoon die jou pijn doet, gaat toch door, dan moet je - zodra dat veilig kan- het meteen aan iemand vertellen. Als je weet dat er andere mensen in de buurt zijn die je kunnen horen, schreeuw of gil dan zo hard je kan om hulp, zodat deze mensen je meteen kunnen komen helpen.

Vraag: Wat moet ik doen als ze zeggen dat ze mij, of iemand van mijn familie, pijn gaan doen als ik het tegen iemand zeg?

Antwoord: Mensen die kinderen misbruiken willen niet dat andere mensen dat weten, dus ze zullen proberen je bang te maken door te zeggen dat ze jou of iemand in je familie pijn gaan doen als je het tegen iemand zegt. Maar wat ze ook zeggen, je moet toch heel moedig zijn en je probleem zo snel mogelijk aan iemand vertellen.

Vraag: Wat moet ik doen als mijn broer of zus mij misbruikt?

Antwoord: Vertel het meteen aan je ouders en als je ouders niet luisteren of je niet geloven, vertel het dan aan een juf of meester op school of iemand anders die je vertrouwt.

Vraag: Zullen mijn ouders boos worden als ik het vertel?

Antwoord: Het zou best kunnen dat je ouders boos worden. Toch moet je moedig zijn en het aan iemand vertellen, zodat deze persoon jou niet langer pijn kan doen of je privéplekjes kan aanraken. En als je het vertelt, kan de dader meteen hulp krijgen voor zijn probleem.

Signalen van misbruik bij kinderen

Hieronder volgt een lijst van gedragssymptomen of lichamelijke kenmerken die kunnen wijzen op kindermishandeling, misbruik of verwaarlozing. Ziet u verontrustende symptomen of onthult uw kind hier iets over, blijf dan te allen tijde rustig. Dwing het kind niet meer te vertellen dan het zelf wil. Troost en bescherm het kind en prijs het omdat het zo dapper is te vertellen wat er is gebeurd, geef het daarna zo spoedig mogelijk aan bij de autoriteiten. Heeft u vermoedens van misbruik, neem dan contact op met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Is uw kind seksueel misbruikt? Ga dan naar Slachtofferhulp Nederland voor juridisch advies, praktische hulp en emotionele steun.

Bedenk dat een kind in eerste instantie waarschijnlijk maar een klein deel van het verhaal zal vertellen in afwachting van uw reactie.

In de volgende situaties kan er sprake zijn van seksueel misbruik. Uw kind kan last hebben van een aantal van deze geestelijke of lichamelijke klachten. Als uw kind plotselinge gedragsveranderingen toont en meerdere van onderstaande signalen afgeeft, probeer dan vragen te stellen aan uw kind of vraag advies aan een hulpverlener.

Signalen van lichamelijk geweld

Zichtbaar bij het kind

- vreemde blauwe plekken, breuken, brandwonden en/of striemen
- tandafdrukken
- regelmatige verwondingen die altijd afgedaan worden met een 'ongelukje'
- wanneer de oorzaak van het ongeval niet past bij de verwondingen
- het regelmatig dragen van (te) verhullende kledij om verwondingen te verbergen

Gedrag van het kind

- moeilijk in de omgang, onvriendelijk
- ongewoon verlegen, probeert anderen uit de weg te gaan
- wil te duidelijk anderen ten dienst zijn / anderen 'pleasen'
- lijkt bang te zijn voor de ouders
- toont geen of weinig problemen om lang gescheiden te zijn van de ouders

Tekenen van verwaarlozing

Zichtbaar bij het kind

- slechte hygiëne, vet haar, lichaamsgeur
- het dragen van ongeschikte kleding voor de tijd van het jaar
- aantoonbaar medische of tandheelkundige zorg nodig

Gedrag van het kind

- vaak moe, geen energie, slaperig
- bedelt om eten of steelt eten
- vaak te laat op school of afwezig
- vertoont uitdagend gedrag
- negatief zelfbeeld



Symptomen van emotionele mishandeling

Zichtbaar bij het kind

Deze symptomen kunnen minder zichtbaar zijn dan die bij andere vormen van mishandeling. Het gedrag is waarschijnlijk de beste indicator dat er iets aan de hand is.

- teruggetrokken. Nauwelijks omgang met vrienden, doet niet mee aan sociale activiteiten
- regelmatig te laat op school of afwezig
- een steeds negatiever zelfbeeld
- vertoont uitdagend gedrag
- plotselinge verandering in schoolresultaten

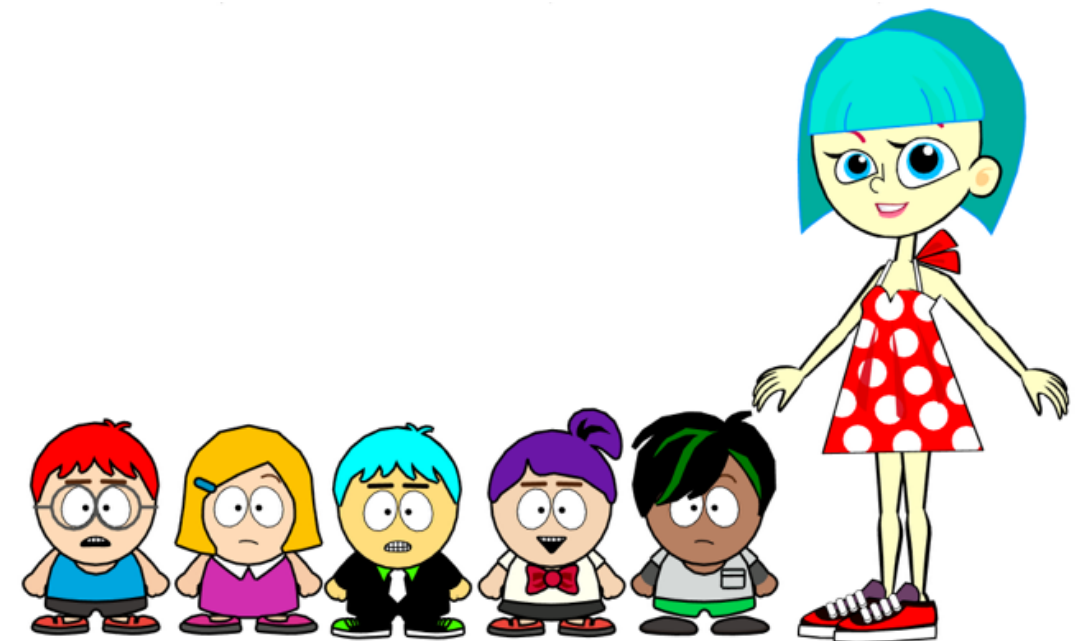
Tekenen van seksueel misbruik

Zichtbaar bij het kind

- gescheurd, bevlekt of bloederig ondergoed
- heeft pijn of jeuk bij de genitaliën
- heeft een SOA

Gedrag van kind

- vertoont seksueel gedrag of heeft kennis op seksueel gebied niet passend bij de leeftijd van het kind
- raakt andere kinderen op een ongepaste manier en/of plek aan
- plotselinge gedragsverandering
- extreem terughoudend om aangeraakt te worden

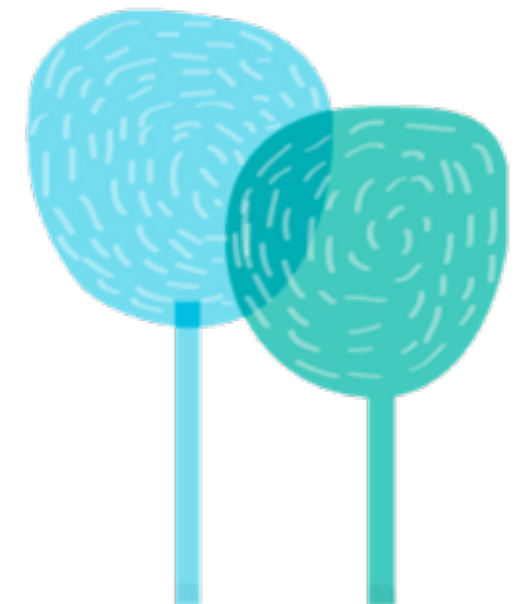
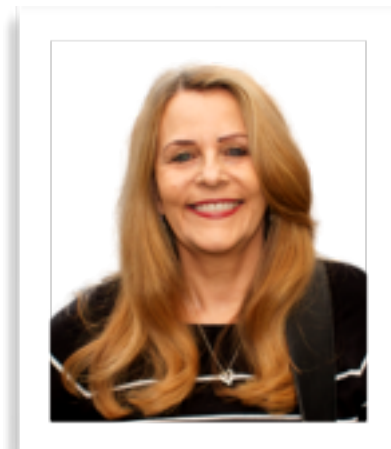


Heeft u een vermoeden van kindermishandeling of -misbruik, neem dan contact op met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). U krijgt een hulpverlener aan de lijn die al uw vragen kan beantwoorden en advies kan geven. Tevens kan deze hulpverlener samen met u bekijken welke professionele hulp er nodig is. Als u wilt, kan dat ook anoniem.

Laten we onze kinderen beschermen!!

Programma en liedjes geschreven en geanimeerd door Chrissy Sykes
©1989/1990/2017

www.mybodyismybody.com



Website vertaald door Elske Bijpost van Stichting GetOn



Proofreading: Judith van der Klei