



## Kinder stärken von Anfang an – Vorbeugen gegen sexuellen Missbrauch

Sexuelle Belästigung oder sexueller Missbrauch von Kindern – es erschreckt zutiefst, sich vorzustellen, das eigene Kind könnte Opfer einer solchen Tat werden. Viele Eltern beschäftigt die Befürchtung, dass ihr Kind von einem Fremden mitgenommen und sexuell missbraucht werden könnte.

Hierzu sei gesagt: sexueller Missbrauch durch Unbekannte, die Kindern auflauern, mit Süßigkeiten anlocken und sich in ihr Vertrauen schleichen, um sie irgendwann mit zu sich zu nehmen und sich an ihnen zu vergehen, ist nicht die Hauptgefahrquelle. Statistiken zeigen vielmehr, dass sich nur in einem Viertel bis einem Drittel der Fälle sexuellen Missbrauchs an Kindern die Täter und die Opfer nicht kannten. Ganz überwiegend handelt es sich bei den Tätern dagegen um Familienangehörige, andere Verwandte und nähere oder entferntere Bekannte. Darunter befinden sich auch Bezugspersonen der Kinder in Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen, Ferienlagern, kirchlichen Einrichtungen

### Sie können als Eltern eine Menge tun, um Ihr Kind zu stärken,

- ✓ indem Sie Ihr Kind darin unterstützen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, um die Einhaltung seiner persönlichen Grenzen auch gegenüber Erwachsenen einfordern zu können, und
- ✓ indem Sie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Kind pflegen, damit es im schlimmsten Fall weiß, dass es sich mit unguuten Gefühlen und Erlebnissen an Sie als Mutter oder Vater wenden kann.

u.a. Deshalb reichen Warnungen vor Unbekannten nicht aus und Ihr wacher Blick ist auch im sozialen Umfeld des Kindes gefragt.

### Gegen Missbrauch vorbeugen

#### 1. Grenzen setzen können

Kinder haben wie Erwachsene das Recht, über ihren Körper zu bestimmen.

- Respektieren Sie es, wenn Ihr Kind körperliche Nähe oder Berührung nicht mag. Genießen Sie mit Ihren Kindern liebevolle Zärtlichkeiten, aber achten Sie genau darauf, ob und was Ihr Kind mag, und was nicht.
- Auch der Begrüßungskuss der Oma muss unterbleiben, wenn das Kind nicht geküsst werden will. Sicher finden Sie die richtige Erklärung, damit die Oma dies verstehen und berücksichtigen kann.
- Fremde Erwachsene haben kein Recht, Ihr Kind zu tätscheln oder hochzunehmen, nur weil es so süß ist. Ergreifen Sie Partei für Ihre Tochter oder Ihren Sohn, auch auf die Gefahr hin, sich damit den Unmut der anderen einzuhandeln. Die Sicherheit Ihres Kindes hat Vorrang.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, Annäherungen und Berührungen durch andere zurückzuweisen, wenn es dies nicht mag. Stärken Sie Ihr Kind, „nein“ zu sagen, wenn ihm etwas nicht behagt, auch gegenüber Erwachsenen, die es nicht kennt.
- Damit Ihr Kind dazu in der Lage ist, muss es das „Nein-Sagen“ bei Ihnen als Mutter und Vater lernen. Achten Sie darauf, dass es Bereiche gibt, in denen sich Ihr Kind erfolgreich verweigern oder seinen Willen durchsetzen darf. Nein-Sagen-Können ist ganz wichtig, damit Ihr Kind im Notfall Übergriffen Einhalt gebieten kann. Dieses Nein-Sagen muss geübt werden.

#### 2. Über Gefühle und Erlebnisse sprechen können

- Stärken Sie Ihr Kind in der Wahrnehmung seiner Gefühle. Sprechen Sie mit ihm über seine Gefühle, zum Beispiel nach einem besonderen Erlebnis: Wie hat es sich angefühlt, als alle „Happy Birthday“ gesungen haben? Wie war das, als die Zahnärztin mit dem Spiegel in den Mund geschaut hat? In solchen Gesprächen lernt Ihr Kind, seine Gefühle zu vergegenwärtigen, ihnen nachzuspüren und sie mit Worten zu beschreiben. Das hilft ihm, auch in einer Notsituation oder bei Kummer sich seiner Gefühle bewusst zu werden und sie auszudrücken.
- Respektieren Sie die Wahrnehmung und Einschätzung von Situationen und Gefühlen Ihres Kindes. Bestärken Sie es, sich nichts einreden zu lassen, was ihm widerstrebt.
- Oft ist es schwierig für Erwachsene, mit Kindern offen über Sexualität zu sprechen, aber Mädchen und Jungen brauchen eine Sprache für sexuelle Vorgänge und Körperteile. Vielleicht fällt der Einstieg in dieses Thema leichter, wenn Sie gemeinsam mit dem Kind ein Bilderbuch über den menschlichen Körper anschauen und daraus vorlesen.
- Erzählen Sie dem Kind, dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt: Gute Geheimnisse machen Freude und sind spannend, z.B. wenn man nicht weiß, welches Geschenk es zu Weihnachten gibt. Schlechte Geheimnisse dagegen machen Kummer und bedrücken. Bestärken Sie Ihr Kind, schlechte Geheimnisse zu erzählen, auch wenn es ein Erwachsener verboten hat.
- Freuen Sie sich, wenn Ihre Tochter selbstbewusst und auch mal eigenwillig ist, auch wenn Ihr Nachbar sagt, sie sei kein richtiges Mädchen. Fördern Sie diese Eigenschaften! Lassen Sie Ihren Sohn auch Gefühle wie Angst, Schwäche und Hilflosigkeit ausdrücken und darüber sprechen.

## „Was mache ich bloß, wenn was passiert ist?“

Pflegen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Hören Sie genau hin, was Ihr Kind Ihnen erzählt, fragen Sie bei Unklarheiten nach. Werden Sie hellhörig bei für Sie zunächst unverständlichen Äußerungen Ihres Kindes wie z. B. „Der Nachbar ist komisch.“ Wenn Ihr Kind Andeutungen macht, die auf einen sexuellen Missbrauch hinweisen könnten, oder es sich Ihnen anvertraut,

- nehmen Sie Ihr Kind ernst, glauben Sie ihm.
- Versuchen Sie ruhig zu bleiben und erst einmal zuzuhören, auch wenn Sie den Impuls haben, sofort handeln zu wollen. Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Reden. Machen Sie deutlich, dass Sie für Ihr Kind da sind.
- Hören Sie vor allem zu, statt viele Ja/Nein-Fragen zu stellen.
- Loben Sie Ihr Kind für den Mut, sich anzuvertrauen und zu erzählen.
- Machen Sie dem Kind auf keinen Fall Vorwürfe wie z.B. „Warum hast Du mir nichts gesagt?“
- Bezweifeln oder verharmlosen Sie das Geschehene nicht.
- Machen Sie keine Versprechungen, die Sie nicht halten können, z.B. es niemandem zu erzählen. Sie wissen nicht, ob Sie Ihr Versprechen halten können.

### Was ist sexueller Missbrauch an Kindern?

Sexueller Missbrauch an Kindern ist sexuelle Gewalt. Gemeint sind damit sexuelle Handlungen, die an, mit oder vor Mädchen und Jungen vorgenommen werden. Diese Handlungen finden unter Ausnutzung von Vertrauen, Abhängigkeiten oder Unwissenheit statt. Sexueller Missbrauch bedeutet, dass der Täter seine Macht und Autorität ausnutzt, um seine eigenen Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen. Die Opfer werden direkt oder indirekt zur Geheimhaltung verpflichtet. Alle sexuellen Handlungen eines Erwachsenen oder Jugendlichen mit Kindern sind sexueller Missbrauch.

Definition nach „Trau dich! Ein Ratgeber für Eltern“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

- Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass es keine Schuld hat, auch wenn es z.B. nicht hätte mitgehen dürfen.

Suchen Sie Rat und Unterstützung bei einer Person Ihres Vertrauens und einer Beratungsstelle, die mit dem Thema sexueller Missbrauch befasst ist. Tun Sie dies auch, wenn Sie sich unsicher sind, wie die Äußerungen oder das Verhalten des Kindes einzuschätzen sind.

Viele Kinder können sich nach einer Missbrauchserfahrung (zunächst) nicht äußern und zeigen auch keine Verhaltensauffälligkeiten. Andere bringen über Verhaltensänderungen ihre Gewalterfahrungen zum Ausdruck.

- Manche Kinder reagieren mit Schlafproblemen, Konzentrationsstörungen, starken Stimmungsschwankungen, werden auffallend ängstlich, häufig krank oder ziehen sich zurück. Es handelt sich hierbei um mögliche „Notsignale“ für einen erlebten Missbrauch. Die genannten Reaktionen sind nicht zwingend Anzeichen einer Missbrauchserfahrung, sondern können auch andere Ursachen haben.
- Kinder spielen bisweilen erlebten Missbrauch mit Puppe oder Teddybär oder mit Spielkamerad/innen nach bzw. zeigen Formen von altersunangemessenen sexualisierten Spielen.
- Das Vermeiden, mit einem bestimmten Menschen alleine zu sein, die strikte Weigerung, zum Beispiel die Turngruppe im Sportverein zu besuchen, ist ernst zu nehmen. Versuchen Sie herauszufinden, was die Gründe für die Verweigerungshaltung Ihres Kindes sind und ziehen Sie in Erwägung, dass auch eine Missbrauchserfahrung dahinter stehen kann. Suchen Sie in der Einrichtung oder Gruppe das Gespräch mit einer verantwortlichen Person und machen Sie Ihren Verdacht im vertraulichen Gespräch zum Thema.

Es gibt allerdings keine spezifischen Symptome, die zweifelsfrei auf sexuellen Missbrauch hindeuten. Kinder zeigen je nach Alter und Persönlichkeit unterschiedliche Verhaltensweisen, mit denen sie auf ihre Not aufmerksam machen. Wichtig ist, bei Veränderungen oder Auffälligkeiten eines Kindes sexuellen Missbrauch als eine mögliche Ursache in Betracht zu ziehen.



Kostenfreie telefonische Anlaufstellen:

**Tel. 0800 2255 530**  
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

**Tel. 0800 111 0 333**  
Nummer gegen Kummer –  
Telefonisches Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche

**Tel. 0800 111 0 550**  
Nummer gegen Kummer –  
Telefonisches Beratungsangebot für Eltern

Beratungsstellen im Internet:

[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)  
Das Hilfeportal des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs informiert Betroffene, ihre Angehörigen und andere Menschen, die sie unterstützen wollen. Die bundesweite Datenbank zeigt, wo es in der eigenen Region Hilfsangebote gibt.

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
Internetseite zum telefonischen Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern.

[www.dksb.de](http://www.dksb.de)  
Deutscher Kinderschutzbund

[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)  
Verein gegen sexuellen Missbrauch

[www.bke.de](http://www.bke.de)  
Adressen von Familien- und Erziehungsberatungsstellen in Ihrem Umfeld.

(Stand 2015)

Für die Präventionsarbeit pädagogischer Fachkräfte im Kindergarten:

**DVD „Lotte sagt ja, Lotte sagt nein“**  
zur Prävention sexueller Übergriffe unter Kindern, pro familia Beratungsstellen Limburg und Wiesbaden,  
[limburg@profamilia.de](mailto:limburg@profamilia.de) oder  
[wiesbaden@profamilia.de](mailto:wiesbaden@profamilia.de)

