



NICHT
WEGSCHIEBEN!
Heft 03

Was tun, um Kinder vor sexueller Gewalt zu schützen?

Was in der Erziehung wichtig ist und was Sie tun können, um Täterstrategien vorzubeugen.



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Unabhängige Bundesbeauftragte
gegen sexuellen Missbrauch von
Kindern und Jugendlichen

Wie kann ich mein Kind vor Missbrauch schützen?

Diese Frage stellen sich die meisten Mütter und Väter, aber auch Großeltern und andere Personen aus dem Umfeld von Kindern und Jugendlichen.

Natürlich gibt es keinen 100-prozentigen Schutz, aber wer einige wichtige Grundregeln in der Erziehung beachtet, kann sein Kind stärken und es dabei unterstützen, Gefahren und Risiken rechtzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren. Wer sich frühzeitig und vorbeugend darum kümmert, wer Prävention in der Erziehung mitdenkt, schafft Schutz für Kinder und Jugendliche.

Prävention beginnt im Alltag

Machen Sie sich bewusst, dass Sie als Mutter, Vater oder andere Bezugsperson mehr Macht als die Kinder haben und, dass sie von Ihnen abhängig sind. Gehen Sie verantwortlich mit Ihrer Überlegenheit um und sorgen Sie dafür, dass die Bedürfnisse, Gedanken, Wünsche und Gefühle der Kinder in Ihrem Zusammenleben den gleichen Raum erhalten wie Ihre eigenen. Begegnen Sie Kindern und Jugendlichen mit Liebe und Respekt, nehmen Sie ihre Persönlichkeit ernst und fördern Sie ihre Selbstbestimmung. Mit dieser präventiven Erziehung schützen Sie Kinder, indem Sie sie ermutigen, sie selbst zu sein, ohne die Grenzen anderer zu überschreiten. Kinder und Jugendliche brauchen Alltagserfahrungen, in denen ihre persönlichen Grenzen geachtet werden, wo ihre Meinung interessiert und ihre Mitgestaltung gewünscht ist.

Prävention braucht kleine Schritte

Überfordern Sie sich nicht. Sie müssen nicht perfekt sein. Es kommt darauf an, dass Kinder spüren, dass Sie auf Ihrer Seite stehen und sie sich auf Sie verlassen können. Manche Präventionsthemen sind für Sie vielleicht selbstverständlich, andere eine ech-



te Herausforderung. Wichtig ist, dass Sie die Herausforderung annehmen und offen zugeben, wenn Ihnen etwas nicht gelungen oder der falsche Satz herausgerutscht ist. Kinder und Jugendliche brauchen keine perfekten Bezugspersonen, sondern solche, die Fehler zugeben können.

Wenn Kinder oder Jugendliche sexuell missbraucht werden, erleben sie, dass ihre Selbstbestimmung übergangen wird.

Deshalb brauchen Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag die Erfahrung, dass nur sie selbst über ihren Körper bestimmen und andere sie nicht einfach ungefragt anfassen dürfen – auch dann nicht, wenn es „nur nett gemeint“ ist. Achten Sie also bei Berührungen auf Anzeichen von Unwillen und respektieren Sie immer ein „Nein.“ – Denn Kinder und Jugendliche sollten lernen, sich nicht dafür rechtfertigen zu müssen. Bestehen Sie nicht darauf, dass das „doch sonst auch in Ordnung war“ und vermeiden Sie unbedachte Sätze wie „Stell dich doch nicht so an!“. Respektieren Sie bei Ihren heranwachsenden Kindern, dass sich das Bedürfnis nach Zärtlichkeiten verändern kann. Sicher ist eine Zurückweisung manchmal enttäuschend oder kränkend, aber versuchen Sie Kinder und Jugendliche nicht für Ihre Gefühle verantwortlich zu machen.

Wenn Ihnen das gelingt, sorgen Sie für einen wichtigen Schutz: Ein Täter oder eine Täterin wird das Kind nicht ohne Weiteres emotional erpressen können.

Mit welchen Strategien versuchen Täter und Täterinnen sich Kindern zu nähern?

Sie müssen wissen: Missbrauch passiert nicht aus Versehen. Missbrauch ist kein Fehler, der einem unterläuft und „jedem passieren könnte“. Missbrauch wird geplant, Fachleute sprechen dabei von Täterstrategien.

Täter und Täterinnen schmeicheln Kindern und Jugendlichen mit Komplimenten zum Aussehen – gerade in der digitalen Kommunikation.

Deshalb: Geben Sie Ihren Kindern die Sicherheit, dass ihr Körper okay ist, wie er ist. Je selbstverständlicher dies für Ihr Kind ist, desto weniger wirken Komplimente als Teil einer Täterstrategie. Das gilt vor allem, aber nicht nur, bei Kindern mit körperlichen Behinderungen. Alle Kinder und Jugendlichen sollen ihren Körper als wertvoll, schön und liebenswert begreifen und ihn entdecken und erfahren dürfen. Achten Sie darauf, dass abwertende Bemerkungen über den Körper anderer in der Familie nicht zum normalen Umgangston gehören – auch nicht unter Geschwistern. Helfen Sie gerade Jugendlichen dabei, sich von den in der Clique, aber vor allem in den sozialen Medien verbreiteten und eigentlich unerfüllbaren Anforderungen an Schönheitsideale abzugrenzen.

Täter und Täterinnen suchen gezielt Kinder und Jugendliche, die Gewalt kennen.

Seit dem Jahr 2000 ist in Deutschland das Recht von Kindern auf eine gewaltfreie Erziehung gesetzlich geregelt: Körperliche und psychische Gewalt sind verboten und kein Mittel der Erziehung. Psychische Gewalt bedeutet beispielsweise, Kinder klein zu machen, zu unterdrücken, sie in Konflikten zwischen Erwachsenen als „Spielball“ zu

benutzen oder sie zu verspotten oder mit Distanz oder Liebesentzug zu bestrafen. Kinder und Jugendliche sollten sich nicht daran gewöhnen, dass ihre Grenzen von anderen, von Mächtigeren, verletzt werden dürfen. Gewalt erhöht die Bedürftigkeit von Kindern. Täterstrategien nutzen dies aus.

Manche Täter und Täterinnen fordern Kinder und Jugendliche auf, für Foto- und Filmaufnahmen zu posieren. Viele fotografieren oder filmen den Missbrauch.

Deshalb: Fotografieren Sie auch im Familienkreis andere nur mit deren Einverständnis und drängeln Sie ein „kamascheues“ Kind nicht dazu. Denn zu körperlicher Selbstbestimmung gehört auch die Erfahrung, dass man selbst entscheiden darf, wer einen in welcher Situation fotografiert und was mit dem Foto passiert.

Täter und Täterinnen nutzen es gezielt aus, wenn Kinder nicht genug über Sexualität wissen oder sich nicht trauen, über sexuelle Themen zu sprechen. Diese Kinder können Anderen noch schwerer Missbrauchserfahrungen mitteilen.

Deshalb: Versuchen Sie, mit Ihrem Kind über Sexualität zu sprechen, so wie es zu seinem Alter und seinem Entwicklungsstand, aber auch zu Ihren eigenen Möglichkeiten passt. Wenn Ihnen das schwerfällt, vielleicht weil Sexualität in Ihrer eigenen Kindheit ein Tabu war, signalisieren Sie Zustimmung, wenn dies im Kindergarten oder in der Schule geschieht.

Bleiben Sie auch für Ihre jugendlichen Kinder ansprechbar für sexuelle Fragen. Diese reden zwar eher mit Gleichaltrigen – auch im Chat – über sexuelle Themen, aber trotzdem gibt es Sicherheit zu wissen, auf welche Erwachsenen sie zurückgreifen können – aber nicht müssen.

Täter und Täterinnen manipulieren die Gefühle der Betroffenen.

Deshalb: Geben Sie Gefühlen im Alltag viel Raum. Sprechen Sie darüber, zeigen Sie Ihre eigenen Gefühle und seien Sie damit ein Vorbild. Gerade als männliche Bezugsperson sind Sie hier gefragt, denn wie lange haben Jungen gelernt, keine Gefühle zu zeigen! Fragen Sie, wie sich Ihr Kind in bestimmten Momenten fühlt, denn dadurch fördern Sie seine Wahrnehmungsfähigkeit. Wichtig: Reden Sie Ihrem Kind die Gefühle nicht aus. Wie schnell sagt man: „Ach, das tut doch gar nicht mehr weh, ist doch nicht so schlimm“ oder „Stell dich nicht so an, die neue Hose kann gar nicht kratzen“. Noch wichtiger: Reden Sie ihm auch keine Gefühle ein mit Sätzen wie „Wir haben uns so viel Mühe gegeben, das magst du sicher“ oder „Alle Mädchen in deinem Alter lieben Jazzdance“. Gefühle zu spüren und sich nicht so leicht davon abbringen zu lassen, ist eine Stärke, die Sie Ihrem Kind mitgeben können.

Im digitalen Raum fällt es manchmal schwerer, sich auf ein Gefühl zu verlassen. Täter und Täterinnen können Kinder in der Online-Kommunikation besser täuschen. Sie geben sich beispielsweise als Gleichaltrige aus. Das Fehlen von Gestik und Mimik gibt außerdem wenige Anhaltspunkte für eine Einschätzung des Gegenübers. Erklären Sie Ihren Kindern, warum es in der Online-Kommunikation leichter ist, getäuscht zu werden und dass auch Erwachsene darauf hereinfallen.

Täter und Täterinnen haben es leichter mit Kindern und Jugendlichen, die es nicht gewohnt sind, sich gegenüber Erwachsenen abzugrenzen.

Deshalb: Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass Erwachsene nicht immer im Recht sind – und dass das auch für Sie selbst gilt. Lassen Sie Ihr Kind im Familienalltag mitbestimmen, zeigen Sie ihm, dass seine Meinung und Wünsche Bedeutung haben. Aber geben Sie auch vor, wo Mitbestim-

mung ihr Ende findet. Wenn ein gemeinsamer Ausflug geplant wird, sollten alle mitreden dürfen. Geht es aber zum Beispiel um notwendige medizinische Behandlungen oder das leidige Zähneputzen, treffen Sie die letzte Entscheidung. Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Grenzen zu zeigen und unerwünschte Berührungen zurückzuweisen. Aber verlangen Sie nicht zu viel Mut, denn das kann zu Gefühlen von Überforderung und sogar zu Schuldgefühlen führen. Unterstützen Sie es wenn nötig beim Neinsagen und ergreifen Sie seine Partei, wenn andere Erwachsene die Abwehr oder das Unbehagen nicht ernst nehmen.

Sehr viele Täter und Täterinnen erklären die Tat zu einem gemeinsamen Geheimnis, das nicht verraten werden darf.

Deshalb: Nutzen Sie möglichst wenig Geheimnisse, damit Kinder und Jugendliche gar nicht erst daran gewöhnt werden, dass alles Unangenehme durch Stillschweigen und Geheimnis aus der Welt geschafft wird. So besteht die Chance, dass sie irritiert sind, wenn jemand versucht, sie zur Geheimhaltung zu verpflichten. Vermitteln Sie von Anfang an, dass es „gute“ und „schlechte“ Geheimnisse gibt: „Gute“ Geheimnisse erkennt man an den guten, schönen, angenehmen Gefühlen, die sie auslösen. „Schlechte“ Geheimnisse verursachen belastende, unangenehme Gefühle – und eigentlich will man sie gar nicht haben. Erlauben Sie, dass über „schlechte“ Geheimnisse gesprochen werden darf. Stellen Sie klar, dass das kein Petzen und kein Verrat ist! Bei älteren Kindern und Jugendlichen sollten Sie ausdrücklich klarstellen, dass es auch keine Frage der Ehre ist, ob man alles, aber auch wirklich alles für sich behält. In manchen Einrichtungen gibt es ein besonderes Risiko, dass Betroffene von sexueller Gewalt schweigen, weil sie es nicht wagen, den Ruf der Einrichtung zu beschädigen oder die „Gruppenehre“ zu verletzen.

Täter und Täterinnen reden Kindern und Jugendlichen ein, dass es keine Hilfe für sie gibt.

Deshalb: Achten Sie im Alltag darauf, dass Ihr Kind Ihre Unterstützung bekommt, wenn es sie braucht. Es geht nicht um Bevormundung oder darum, Kindern alles abzunehmen, deshalb unterstützen Sie gerne selbständige Lösungen von Problemen. Aber überschätzen Sie nicht die tatsächlichen Möglichkeiten von Kindern und Jugendlichen, sich selbst zu helfen. Wenn Kinder und Jugendliche es als selbstverständlich erleben, dass Erwachsene ihnen helfen und dazu beitragen, dass sie zu ihren Rechten kommen, ist das ein wichtiger Schutz. Vermitteln Sie, dass Hilfe suchen keine Schwäche ist und nehmen Sie selbst auch Hilfe in Anspruch, wenn Sie nicht weiterwissen. Sie sind ein wichtiges Vorbild! Betonen Sie, dass man Hilfe außerhalb der Familie suchen darf, dass die Familie nicht der einzige Ort für Sicherheit ist. Denn gerade, wenn Missbrauch in der Familie stattfindet, sind Kinder auf andere Vertrauenspersonen angewiesen.

Die meisten Menschen würden einem Kind bei sexueller Gewalt gerne helfen wollen, aber oft gelingt es nicht, weil man sich diese Taten durch einen vertrauten Menschen kaum vorstellen kann. Leichter ist es, sich vorzustellen, dass das Kind übertreibt oder gar lügt und fantasiert. Glauben Sie Kindern und Jugendlichen! Informieren Sie sich über sexuelle Gewalt. Das ist entscheidend, damit die Täter und Täterinnen mit ihrer Behauptung „Das glaubt dir sowieso niemand!“ nicht recht behalten.

Täter und Täterinnen schüren Schuldgefühle bei betroffenen Kindern und Jugendlichen.

Deshalb: Stellen Sie unmissverständlich klar, dass bei sexueller Gewalt immer Täter und Täterinnen die Verantwortung tragen – kein Kind kann an Missbrauch schuld sein. Auch nicht,

wenn es etwas Riskantes oder Verbotenes getan hat. Machen Sie sich klar, dass viele Täter und Täterinnen ihre Opfer zu einem eigenen Fehlverhalten verleiten. Sie erlauben Dinge, die ihre Eltern verbieten. Sie ermutigen sie, freizügige Fotos von sich anzufertigen und ihnen über Messengerdienste zu schicken. So werden Schuldgefühle geschürt, die es schwer machen, darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen. Deshalb verdeutlichen Sie, dass Sie wissen, dass Kinder und Jugendliche manchmal unvernünftige oder riskante Dinge tun, und stellen Sie klar, dass sie trotzdem keine Schuld am Missbrauch trifft und sie ihr Recht auf Hilfe niemals verlieren.

- **Sorgen Sie dafür, dass Ihre Erziehung, Ihre Art wie Sie Ihrem Kind begegnen, wie Sie mit ihm umgehen, Täterstrategien ins Leere laufen lassen.**
- **Machen Sie es den Tätern und Täterinnen möglichst schwer! Sorgen Sie dafür, dass sie kein leichtes Spiel mit Ihrem Kind haben.**
- **Geben Sie den Kindern und Jugendlichen Erfahrungen mit, die es ihnen ermöglichen zu spüren, wenn es jemand nicht gut mit ihnen meint.**



Kostenfreie Hilfe-Angebote auf einen Blick

Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

Das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch informiert Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und alle, die sich Sorgen machen und bietet Kontakt zu Hilfe und Beratung vor Ort.

In der Datenbank finden Sie Beratungsstellen, Notdienste sowie therapeutische und rechtliche Angebote in Ihrer Nähe.

www.hilfe-portal-missbrauch.de

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Wenn Sie sich Sorgen um ein Kind machen, einen Verdacht haben oder selbst betroffen sind, können Sie sich an das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch wenden.

Das Hilfe-Telefon berät anonym, kostenfrei, mehrsprachig und in Gebärdensprache. Die Telefonzeiten sind:

Mo, Mi, Fr: 9.00 bis 14.00 Uhr und
Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr

0800 22 55 530

Online Beratung Schreib-Ollie

Lieber Schreiben als Reden? Das Hilfe-Telefon berät Jugendliche und Erwachsene auch online zu allen Fragen, die mit sexuellem Missbrauch zu tun haben.

Die Online Beratung können Sie jederzeit nutzen - rund um die Uhr, kostenfrei, datensicher und anonym.

www.schreib-ollie.de

Das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

ist ein Angebot von der Unabhängigen Bundesbeauftragten gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen (UBSKM).

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

ist ein Angebot von N.I.N.A. e. V. – gefördert von der Unabhängigen Bundesbeauftragten gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen.

Impressum

#NichtWegschieben ist eine Kampagne von



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Unabhängige Bundesbeauftragte
gegen sexuellen Missbrauch von
Kindern und Jugendlichen

Artikelnummer: 7BR04

Gestaltung: Wigwam eG

Fotos: Barbara Dietl

Kontakt: kampagne@nicht-wegschieben.de

Stand: August 2025, 7. Auflage