



**NICHT
WEGSCHIEBEN!**
Heft 16

Wie sag ich's der Familie?

**Wie Betroffene sexuellen Missbrauch
ansprechen können.**



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Unabhängige Bundesbeauftragte
gegen sexuellen Missbrauch von
Kindern und Jugendlichen

Wie sage ich meiner Familie, dass ich sexualisierte Gewalt erlebt habe?

Diese Frage beschäftigt viele Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuell missbraucht wurden – umso mehr noch, wenn die Gewalt innerhalb der Familie passiert ist, zum Beispiel durch den Vater oder Stiefvater, die Mutter oder deren Partner, den Onkel oder die Tante, den Bruder oder die Schwester, die Cousine oder den Cousin, die Großeltern. Der Wunsch, Unterstützung und Beistand durch die Familie oder ausgewählte Familienmitglieder zu erfahren, ist dabei meist ebenso groß wie die Angst, dass genau das nicht geschieht.

Viele Menschen berichten, dass sie jahrelang keine Worte gefunden haben für das, was ihnen passiert ist. Aus Angst. Aus Scham. Aus Unsicherheit. Aus Sprachlosigkeit. Aus Sorge, das Thema in die Familie zu tragen – selbst wenn es wie bei innerfamiliärer Gewalt bereits Teil der Familiengeschichte ist, nur ohne dass schon alle davon wissen. Wenn Betroffene dann doch über ihre Gewalterfahrungen sprechen konnten, waren die Reaktionen darauf häufig ganz anders, als sie es erwartet oder sich gewünscht hätten.

Das macht deutlich: Mit der Familie über sexualisierte Gewalterfahrungen zu sprechen, ist schwer – erst recht, wenn dieses Sprechen auch etwas bewirken, etwas verändern soll. Gerade deshalb verdient das Thema eine ganz besondere Aufmerksamkeit. Denn allein zu bleiben mit dem Erlebten und sich nicht mitzuteilen, kann sich anfühlen, als würde die Gewalt nie enden.



Mit diesem Heft, das in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle N.I.N.A. entstanden ist, möchten wir Sie für Gespräche mit Ihrer Familie gut vorbereiten. Wir möchten Ihnen Ideen und Hinweise an die Hand geben, damit Sie sich emotional wappnen und einen hilfreichen Umgang mit vielleicht auch belastenden Reaktionen finden können.

Ihre Familienmitglieder tragen viel Verantwortung dafür, ob Gespräche gelingen. Denn in erster Linie sind sie es, die in solchen Momenten vieles richtig und gut machen können. Daher wenden wir uns in diesem Heft ebenso an alle Menschen, denen Sie sich vielleicht anvertrauen wollen.

Das kann für Sie hilfreich sein:

Fachberatungsstellen hören in Beratungen von Betroffenen, was ihnen vor, während und nach den Gesprächen geholfen hat. Und die Berater:innen erfahren auch, was hilfreich gewesen wäre, was gefehlt hat, was Betroffene sich gewünscht hätten.

All diese Erfahrungen wollen wir mit Ihnen in diesem Heft teilen. Es ist eine lose Sammlung – keine Liste zum Abarbeiten. Schauen Sie, was davon zu Ihnen und Ihrer Geschichte passt. Sie dürfen und sollen Ihren eigenen Weg gehen und dieser kann sich von den Wegen anderer Menschen unterscheiden.

Als weiteres Hilfsmittel, um sich auf ein Gespräch vorzubereiten, finden Sie in diesem Heft **einen Brief mit all den Botschaften**, die immer wieder auch in der Beratung von Angehörigen wichtig sind. Vielleicht kann dieser Brief ein erster Schritt sein und den Weg zum Gespräch ebnen. Sie können ihn, wenn Sie mögen, einem vertrauten Familienmitglied geben.

Wir empfehlen Ihnen:



Tun Sie (nur) das, was für Sie gut ist und sich richtig anfühlt.

Vielleicht sind Sie noch unsicher, ob Sie Ihrer Familie erzählen wollen, was Sie erlebt haben. Dafür gibt es viele gute Gründe.

Sich mitzuteilen, kann befreiend und unterstützend sein. Viele Betroffene empfinden es als einen wichtigen Schritt, die erlebte Gewalt aufzudecken und damit den Geheimhaltungsdruck zu durchbrechen - auch unabhängig davon, wie die Reaktionen der Familienmitglieder sind.

Manchmal erleben Betroffene im Rahmen von Aufdeckung aber auch Enttäuschungen und es entstehen neue Belastungen. Das passiert vor allem dann, wenn die Reaktionen ganz anders ausfallen als gewünscht. Sich damit im Vorfeld auseinanderzusetzen und innerlich zu stärken, kann sehr hilfreich sein!

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Gefühle ernst zu nehmen und in den Vordergrund zu stellen. Es darf und sollte Ihr ganz persönlicher Wunsch sein, wenn Sie sich entscheiden, mit der Familie oder auch mit Freund:innen zu sprechen. Etwas, was Sie für sich tun wollen und nicht etwas, was Sie meinen, für andere tun zu müssen.

Sie entscheiden, wem Sie etwas sagen. Es gibt keine Pflicht, die Familie oder Freund:innen zu informieren.

Machen Sie sich einen Plan.

Überlegen Sie gut, wem Sie wann und wo von Ihrer Geschichte berichten wollen. Ob oder welche Unterstützung Sie brauchen. Und überlegen Sie dabei auch, was Sie sich von der jeweiligen Person wünschen. Sich einen Plan zu machen, kann sehr entlastend sein. Es kann dabei helfen, nicht ständig daran zu denken und bei jeder Begegnung neu abzuwägen, ob dies vielleicht ein passender Moment für das Gespräch wäre.

Wichtig ist trotzdem, sich von den eigenen Plänen nicht einschränken zu lassen. Manchmal ist es gut, von einem geplanten Vorgehen abzuweichen und es am Ende doch anders zu machen. Auch dann haben Ihnen die Überlegungen vorab vielleicht geholfen.

Pläne helfen Ihnen dabei, sich zu sortieren und gut vorzubereiten. Manchmal beruhigen sie auch.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.

Alles darf in Ihrem Tempo passieren. Sie haben keinen zeitlichen Druck. Auch wenn Sie bereits mit einzelnen Familienmitgliedern gesprochen haben, dürfen Sie selbst entscheiden, wann Sie sich anderen Verwandten oder Freund:innen anvertrauen wollen. Sagen Sie Ihrer Familie, wenn Sie mehr Zeit brauchen. Sie dürfen darauf bestehen, dass Ihre Bedürfnisse jetzt zählen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, vertrauen Sie Ihrem Gefühl und setzen Sie Grenzen.

**Ihr Tempo ist das richtige.
Niemand darf Sie drängen.**

Suchen Sie sich Unterstützung bei einer Fachberatungsstelle.

Es gibt Beratungsstellen, die speziell für Sie da sind, wenn Sie sexualisierte Gewalt erfahren haben und Hilfe brauchen - unabhängig davon, wie lange die Gewalt zurückliegt. Sie heißen „spezialisierte Fachberatungsstellen“. Die Mitarbeiter:innen dort kennen sich sehr gut aus und wissen um die Dynamik, die das Thema gerade auch in Familien haben kann. Daher sind Fachberatungsstellen gute Orte, um sich zu sortieren, anzuvertrauen und Unterstützung zu bekommen. Sie können dort auch Gespräche mit Ihrer Familie vorbereiten und verschiedene Möglichkeiten und Ideen gemeinsam mit den Berater:innen durchgehen. Oft gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, dass Gespräche mit Familien-

mitgliedern in der Beratungsstelle selbst und im Beisein von Berater:innen stattfinden. Sie sind dann bei diesem Schritt nicht allein und haben einen geschützten und sicheren Raum, um mit Ihrer Familie zu sprechen. Vielleicht haben Sie auch schon mit Freund:innen gesprochen, die Sie ebenfalls unterstützen können.

Sie dürfen sich Hilfe holen. Spezialisierte Fachberatungsstellen sind für Sie da. Eine Übersicht der Fachberatungsstellen und anderer Hilfeangebote finden Sie hier:
www.hilfe-portal-missbrauch.de

Sprechen Sie als erstes mit der Person, der Sie am meisten vertrauen.

Im Idealfall gibt es Menschen in Ihrer Familie, denen Sie besonders oder mehr als allen anderen zutrauen, angemessen zu reagieren und sich an Ihre Seite zu stellen. Vielleicht hilft Ihnen Ihr Bauchgefühl, mit wem Sie sich innerhalb der Familie am wohlsten fühlen.

Manchmal ist es gut, mit dieser Person wieder mehr Kontakt zu haben. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, einen guten Moment für Ihr Gespräch zu finden. Je nachdem, wie Ihre erste Vertrauensperson reagiert, könnte sie vielleicht auch bei allen weiteren Gesprächen unterstützend sein.

Wenn Sie nicht wissen, wem sie sich als erstes anvertrauen wollen, dann suchen Sie sich Unterstützung außerhalb der Familie. Das kann eine Freundin oder ein Freund von Ihnen sein oder auch eine andere ver-

traute Person, die Ihnen Halt gibt und ganz hinter Ihnen steht.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, wenn Sie überlegen, mit wem Sie sprechen wollen.

Erzählen Sie nur das, was Sie erzählen wollen und können.

Vielleicht wollen Sie Ihrer Familie vieles, aber nicht alles erzählen. Das ist in Ordnung so. Es ist Ihre Geschichte und Sie stecken die Grenzen und dürfen auf sich achten! Niemand hat ein Recht auf die ganze Geschichte und alle Details. Sie allein entscheiden, welche Erfahrung Sie mit anderen teilen können und wollen. Lassen Sie sich dabei nicht unter Druck setzen. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl!

Niemand hat einen Anspruch auf die ganze Geschichte. Sie entscheiden, was Sie mit anderen teilen.

Wenn sprechen schwer ist, schreiben Sie.

Vielen Menschen fällt es leichter, ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Wenn es auch Ihnen so geht, dann tun Sie das. Nachrichten, Briefe oder E-Mails sind eine gute Möglichkeit, sich mitzuteilen und sich Familienmitgliedern anzuvertrauen. Sie können darin alles aufschreiben, was Sie bewegt, was Sie sich wünschen und auch, was Sie an Reaktionen befürchten. Das Gute daran: niemand wird Sie dabei unter-

brechen und Sie haben Zeit, einen passenden Text zu entwickeln. Achten Sie dabei auf Ihren Schutz, denn gerade elektronisch können Nachrichten oder Mails schnell weitergeleitet werden.

Manchmal ist es leichter zu schreiben als zu sprechen. Auch das ist ein Weg, sich anzuvertrauen.

Überlegen Sie, was Ihnen nach dem Gespräch guttun würde.

Sie können nicht planen, wie es Ihnen nach dem Gespräch mit Ihrer Familie, einzelnen Familienmitgliedern oder auch mit Freund:innen gehen wird. Aber Sie können vorher überlegen, wie Sie den Tag und die Zeit nach dem Gespräch verbringen möchten. Überlegen Sie, was Ihnen guttun würde. Das kann zum Beispiel ein Spaziergang sein, ein Treffen oder Telefonat mit lieben Menschen, Musik hören oder Tanzen gehen, Sport. Das alles sind nur Beispiele. Sie wissen, was Ihnen hilft. Wichtig ist, dass Sie in jedem Fall auch die Möglichkeit haben, sich von der Familie zurückzuziehen und allein zu sein oder andere Menschen zu treffen. Vielleicht ist es auch ein Termin in der Fachberatungsstelle, der Ihnen hinterher guttut. Sie sollten zudem ausreichend Zeit einplanen, um das Gespräch nachwirken zu lassen. Gehen Sie zum Beispiel nicht direkt zur Arbeit, wenn Sie das anders planen können.

Über das Erlebte zu sprechen, ist ein großer Schritt. Das kostet Kraft. Tun Sie sich etwas Gutes.

Seien Sie milde mit sich, wenn das Gespräch anders verläuft als geplant.

Auch mit dem besten Plan und einer intensiven Vorbereitung kann es sein, dass Ihr Gespräch anders verläuft, als Sie es sich erhofft haben. Es hängt von so vielen Faktoren ab, die im Zusammenspiel oft nicht vorherzusehen sind. Sie haben keine Schuld an dem, was Sie erleben mussten. Sie haben auch keine Verantwortung dafür, wie Ihre Familie mit der Gewalt, von der Sie berichten, umgeht. Es ist ihr Recht, sich zu schützen und stattdessen Menschen aufzusuchen, die Ihnen guttun und Sie verstehen.

Seien Sie milde mit sich und geben Sie sich nicht die Schuld, wenn Dinge anders gelaufen sind, als Sie das wollten. Der Schritt, sich zu öffnen, gleicht einem Marathon und ist eine Extremsituation.

Sie tragen keine Verantwortung für die Gewalt, die Sie erleben mussten und die Folgen, die daraus entstehen. Es ist nicht Ihre Schuld.

Sprechen fällt schwer? Ein Brief an die Familie

Für viele ist es nicht einfach, über das Erlebte zu sprechen oder zu schreiben. Oft gehen die Gedanken durcheinander oder Sie sind sich nicht sicher, ob Sie das Familienmitglied, dem Sie sich anvertrauen möchten, überfordern. Da kann es hilfreich sein, die Person zunächst mit einem erklärenden Schreiben auf das Thema vorzubereiten und darauf, dass Sie in Ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Übergriffen ausgesetzt waren.

Das können Sie bspw. tun, indem Sie diesen oder einen ähnlichen Brief übergeben. Dies kann helfen, sich selbst, aber auch die andere Person, nicht zu überfordern. Sie müssen also nicht gleich ein Gespräch beginnen. Mit einem solchen Brief geben Sie dem Familienmitglied wichtige Informationen und die Möglichkeit, erst mal mit dem umzugehen, was Sie mitteilen. Dieses Thema macht oft hilflos. Durch solch einen Schritt gewinnt die Person Zeit, eigene Gefühle zu sortieren, um später gut oder auch angemessener Ihnen gegenüber reagieren zu können.



Liebes Familienmitglied/ liebe Familie,

Sie haben dieses Heft oder diesen Brief von einem Menschen aus Ihrer (ehemaligen) Familie erhalten.

Diese Person möchte Ihnen heute sagen, dass sie in ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch erlebt hat.

Vielleicht erfahren Sie zusätzlich in einem persönlichen Gespräch davon. Vielleicht ist aber auch dieser Brief hier der Weg, den sich diese Person ausgesucht hat, um Ihnen mitzuteilen, dass sie sexuelle Übergriffe in ihrer Kindheit oder Jugend erlebt hat. Oft ist es sehr schwer, „einfach so“ über sexualisierte Gewalt zu sprechen. Scham- und Schuldgefühle und die Angst, wie andere reagieren werden, bringen viele Menschen zum Schweigen. Oft fehlen auch einfach die passenden Worte.

Zu erfahren, dass ein Familienmitglied von sexualisierter Gewalt betroffen ist, kann ein großer Schock sein. Gefühle wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trauer, Angst, aber auch Abwehr und Unglaube sind häufige Reaktionen. Lassen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle, für Ihre Reaktion im Umgang mit dieser Situation. Meistens sind die Tatpersonen vertraute oder gar geliebte Menschen innerhalb der eigenen Familie. Das kann viele Fragen aufwerfen, Sie an Ihrer Wahrnehmung zweifeln lassen und Ihr Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in Frage stellen.

Dies alles sind Gefühlszustände, die auch die betroffene Person kennt. Bleiben Sie an der Seite des Familienmitglieds, das Ihnen diesen Brief übergeben hat und diesen Kontakt mit Ihnen sucht.

Was jetzt wichtig ist und was Sie tun können:

- **Bleiben Sie im Kontakt und nehmen Sie ernst, was Sie erfahren.**
- **Bagatellisieren Sie die Schilderungen nicht und stellen Sie sie nicht sofort in Frage.**

Wichtig ist, zu begreifen, dass Betroffene keine Schuld an der Gewalt haben, die sie erleben mussten. Die Verantwortung liegt einzig bei den Tätern und Täterinnen. Eine gute Reaktion könnte sein:

„Danke für Dein Vertrauen. Es ist gut, dass Du damit nicht länger alleine bleibst. Ich bin für Dich da.“

Wenn Ihnen das schwerfällt, dann wertschätzen Sie dennoch diesen großen und mutigen Schritt.

Wenn Sie sich von der Situation überwältigt fühlen, dürfen Sie sich Hilfe holen. Wenn Sie jetzt viele Fragen haben oder auch sehr widersprüchliche Gefühle in Ihnen auftauchen, ist das ganz normal. Spezialisierte Fachberatungsstellen sind ein guter Ort, um all diese Themen in einem geschützten Rahmen laut auszusprechen und gemeinsam einen für Sie passenden Weg zu finden, mit dieser Situation umzugehen.

Wenn Sie unsicher sind, was Ihr Familienmitglied jetzt von Ihnen erwartet, dann fragen Sie nach. Betroffene sind oft Expert:innen in eigener Sache und wissen gut, was ihnen helfen würde.

Vielleicht möchten Sie am liebsten alles zu den Vorfällen und Taten sofort wissen. Aber: Betroffene müssen immer selbst entscheiden dürfen, was und wieviel sie wann erzählen möchten. Für manche reicht es aus, wenn das Umfeld weiß, dass sie betroffen sind. Andere möchten mehr Details oder auch die ganze Geschichte erzählen. In jedem dieser Fälle gilt: Die betroffene Person entscheidet, wie sie mit dem Erlebten umgeht, welche Schritte sie gehen möchte und wo persönliche Grenzen sind. Wenn Sie nicht weiterwissen, holen Sie sich bei einer spezialisierten Fachberatungsstelle oder dem Hilfeportal Sexueller Missbrauch www.hilfe-portal-missbrauch.de Hilfe und vermeiden Sie Alleingänge über den Kopf Ihres Familienmitglieds hinweg. Das ist wichtig, damit Betroffene nicht erneut erleben, dass ihre Bedürfnisse ignoriert und ihre Grenzen überschritten werden. Dass über ihre Grenzen hinweggegangen wird, haben sie ja im Kontext der Taten schon viel zu oft erleben müssen.

Sie als Familie können mit Ihrer Reaktion auf diese Offenlegung vieles richtigmachen: Bewahren Sie Ruhe. Gehen Sie mit Bedacht vor. Informieren Sie sich über das Thema, wenn Sie Fragen haben. Bleiben Sie an der Seite der betroffenen Person. Nehmen Sie ernst, was diese nun braucht oder sich wünscht. Bleiben Sie klar und handeln Sie, wenn es darum geht, sich sexualisierter Gewalt im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten entgegen zu stellen.

Es ist sehr stark und mutig von der Person, die Ihnen den Brief gegeben hat, diesen ersten Schritt zu gehen und sich anzuvertrauen. Es ist auch ein Vertrauensvorschuss an Sie, den Ihnen dieser Mensch damit schenkt.

Wichtig ist: Auch Sie müssen mit dieser Situation nicht allein bleiben. Es gibt Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Nehmen Sie diese in Anspruch, wenn Sie Orientierung und Rückenstärkung brauchen.

Nehmen Sie sich die Zeit, die es braucht.

Alles Gute und viel Kraft.

Wenn Sie mit uns darüber sprechen möchten – das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch ist nicht nur für Betroffene da. Rufen Sie uns an, wenn Sie diesen Brief bekommen haben und Unterstützung brauchen:

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

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

0800 22 55 530



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

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.

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

Impressum

#NichtWegschieben ist eine Kampagne von



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Unabhängige Bundesbeauftragte
gegen sexuellen Missbrauch von
Kindern und Jugendlichen

Dieses Heft ist in Zusammenarbeit mit N.I.N.A. e. V. entstanden:



Artikelnummer: 7BR64

Gestaltung: Wigwam eG

Fotos: Barbara Dietl

Kontakt: kampagne@nicht-wegschieben.de

Stand: August 2025, 3. Auflage

Weitere Materialien und Hefte der Kampagne:

www.nicht-wegschieben.de/materialien