



NICHT  
WEGSCHIEBEN!  
Heft 04

# Wie kann ich mit Kindern über sexuelle Gewalt sprechen?

Was Sie in Gesprächen beachten sollten,  
um Kinder zu schützen und zu unterstützen.



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Unabhängige Bundesbeauftragte  
gegen sexuellen Missbrauch von  
Kindern und Jugendlichen

# **Mit Kindern über sexuellen Missbrauch sprechen**

Viele Mütter, Väter und andere Bezugspersonen würden gerne mit Kindern über sexuellen Missbrauch sprechen, um sie zu schützen. Das ist richtig: Sprechen Sie darüber, denn das ist Prävention und ein erster Schritt zum Schutz! Informierte Kinder und Jugendliche können Situationen besser einschätzen, sind weniger arglos und können eher über ungute Erfahrungen oder Kontaktaufnahmen sprechen. Das Wichtigste in solchen Gesprächen ist, dass Kinder und Jugendliche erleben: Meine Mutter, mein Vater oder auch meine Patentante oder mein Einzelfallhelfer weiß, dass es so etwas gibt. Denn das signalisiert gleichzeitig: Zu diesen Menschen kann ich kommen, wenn mir etwas passiert oder begegnet, dass in diese Richtung geht.

## **Trotzdem Bedenken?**

Manche Eltern zögern trotzdem, vielleicht weil sie denken, dass ihnen die richtigen Worte fehlen. Manche Menschen befürchten, dass Kinder dadurch überfordert werden oder gar Misstrauen gegen Erwachsene entwickeln. Aber die Erfahrung zeigt, dass Kinder und Jugendliche eher unaufgeregt mit diesen Informationen umgehen. Kinder im Grundschulalter etwa sehen das Thema sexuelle Gewalt in einer Reihe mit anderen Problemen und Gefahren, die es in der Welt gibt: Klimakrise, Tierquälerei, Gefahren im Straßenverkehr. Entscheidend ist, wie sexueller Missbrauch angesprochen wird.



## Was sollte ich beachten?

**Seien Sie deutlich:** Sagen Sie, was Missbrauch ist und belassen Sie es nicht bei Andeutungen. Sie können sagen: „Es gibt manchmal Erwachsene oder Jugendliche, die Kinder blöd anfassen, also am Po, am Penis, an der Scheide oder an der Brust (verwenden Sie jeweils Begriffe, die in Ihrer Familie geläufig sind). Manche möchten auch Fotos oder Videos haben, auf denen Kinder nackt sind. Das darf zwar niemand, weil das streng verboten ist, aber es gibt Menschen, die das trotzdem tun. Das können auch Menschen sein, die man mag und die alle nett finden. Trotzdem ist das auch dann auf keinen Fall in Ordnung. Mir ist ganz wichtig, dass du weißt, dass du mit mir auch über so etwas sprechen kannst. Egal wann und auch wenn es dir richtig unangenehm ist, kannst du mir wirklich alles sagen. Übrigens auch und erst recht, wenn diese Person genau das nicht möchte oder dir sogar verbietet, darüber zu sprechen.“

**Schüren Sie keine Ängste:** Verzichteten Sie auf die detaillierte Schilderung aller möglichen Handlungen und der schweren Auswirkungen. Warnen Sie nicht vor allen denkbaren gefährlichen Situationen, die zu vermeiden sind und entwickeln Sie keine Schreckensszenarien. Angst führt nicht zu besserem Schutz, sondern verunsichert Kinder und beschädigt ihr Grundvertrauen.

**Gehen Sie sparsam mit Verhaltensregeln und Verboten um:** Wenn Sie Regeln vereinbaren, die Kinder und Jugendliche zu ihrem Schutz beachten sollen, machen Sie unbedingt Folgendes klar: Auch wenn sie sich nicht an die Vereinbarung gehalten und sexuelle Gewalt erlebt haben, müssen sie keine Strafe oder Einschränkungen fürchten. Nur dann wagen es Kinder und Jugendliche in solchen Situationen sich mitzuteilen.

**Versuchen Sie, Ihre eigenen Ängste zu kontrollieren:** Wenn Kinder an der Art, wie man mit ihnen spricht, erleben, dass Sie nichts mehr fürchten als sexuelle Gewalt, kann es sein, dass sie sich



im Fall von Missbrauch Ihnen gerade nicht anvertrauen. Die meisten Kinder werden Sie schonen wollen, wenn sie fürchten, dass ihre Eltern oder andere Bezugspersonen überfordert und schon den Gedanken nicht aushalten oder sogar für immer unglücklich sind.

**Halten Sie Ihre Wut über potenzielle Täter und Täterinnen zurück:** Es ist verständlich, dass Menschen, die Kindern so etwas antun, Hass und Wut auslösen. Der Wunsch nach schweren und manchmal sogar unmenschlichen Strafen

#### Was Kinder wissen sollten:

- Sexuelle Gewalt kann Kindern jeden Geschlechts widerfahren.
- Täter sind mehrheitlich männlich und erwachsen, aber auch Jugendliche oder Frauen können Täter und Täterinnen sein.
- Sexuelle Übergriffe kann es auch unter Kindern und Jugendlichen geben.
- Täter und Täterinnen sind oft bekannte und vertraute Menschen und nur selten Fremde.
- Die meisten Erwachsenen und Jugendlichen missbrauchen nicht.
- Tätern und Täterinnen sieht man ihre Absichten nicht an.
- An sexueller Gewalt hat immer die erwachsene Person beziehungsweise der Täter oder die Täterin schuld, und nie das Kind.
- Sexuelle Gewalt beginnt oft schleichend und löst komische, widersprüchliche Gefühle aus. Sie muss sich auch nicht unbedingt wie Gewalt anfühlen oder mit Schmerzen verbunden sein.
- Sexuelle Gewalt kann auch ohne direkten Körperkontakt stattfinden,

zum Beispiel wenn jemand ein Nacktfoto haben möchte.

- Auch in Chatrooms und in den sozialen Netzwerken gibt es also sexuelle Gewalt.

**Führen Sie mehr als ein Gespräch: Setzen Sie sich nicht unter Druck, alle wichtigen Themen in einem einzigen Gespräch unterzubringen. Das könnte ein Kind und Sie selbst überfordern. Besser und leichter ist es, bei passenden Gelegenheiten unterschiedliche Aspekte anzusprechen.**

ist weit verbreitet und oft Ausdruck von Hilflosigkeit. Kinder in einer Missbrauchssituation dagegen hassen den Täter oder die Täterin meist gar nicht. Sie haben eher zwiespältige Gefühle: Oft mögen sie diesen Menschen eigentlich, aber sie leiden unter den Taten. Wenn Bezugspersonen voller Abscheu von Tätern und Täterinnen sprechen, kann es passieren, dass betroffene Kinder nicht vom Missbrauch erzählen, weil sie das Gefühl haben, sie müssten die Täter oder die Täterinnen beschützen.

#### Vermeiden Sie ein düsteres Bild der Zukunft:

Erwecken Sie nicht den Eindruck, dass Missbrauch die Kindheit und das ganze Leben zerstört. Sagen Sie lieber: „Missbrauch kann Kinder sehr belasten und für eine Weile traurig machen. Manchmal träumen sie auch schlecht. Wenn sie aber getröstet werden und alle ihnen helfen, können sie damit klarkommen.“

#### Reden Sie nicht über Missbrauch im selben Atemzug mit Sexuaufklärung:

Gut ist es, wenn Sie im Alltag mit Ihrem Kind im Gespräch sind über Themen wie Sexualität, Liebe und den eigenen Körper. Kinder sollten diese Themen positiv, als etwas ganz Normales und eben unbeschwert kennenlernen, bevor sie über sexuellen Missbrauch aufgeklärt werden. Stellen Sie ausdrücklich klar, dass Missbrauch nichts mit Liebe zu tun hat. Sie können sagen: „Men-

schen, die Kinder missbrauchen, reden ihnen oft ein, dass das Liebe ist. Aber das stimmt nicht, das hat mit Liebe nichts zu tun.“

**Kinder als Vertrauenspersonen:** Sprechen Sie auch darüber, dass betroffene Kinder sich manchmal ihren Freundinnen oder Freunden als erstes anvertrauen. Erklären Sie, dass das für die Freundin oder den Freund überfordernd, das heißt viel zu viel für ein Kind sein kann. Geben Sie Ihrem Kind die Erlaubnis, eine erwachsene Person einzuweihen, die helfen kann, wenn sich mal eine Freundin oder ein Freund anvertraut.

## Welche Rolle spielt das Alter des Kindes?

**Kinder im Kindergartenalter:** Junge Kinder schützen Sie am besten durch eine präventive Erziehung, wie sie in Heft 3 „Was tun, um Kinder vor sexueller Gewalt zu schützen?“ beschrieben ist. In diesem Alter ist konkrete Aufklärung über sexuellen Missbrauch nicht ratsam, denn das kann vor allem Angst auslösen. Junge Kinder können das Gehörte noch nicht zu ihrem Schutz nutzen, weil sie noch nicht den Sinn von Beispielen verstehen. Deswegen missverstehen sie leicht Sätze wie „zum Beispiel kann ein Onkel ein Täter sein“. Sie denken an ihren Onkel und entwickeln im schlimmsten Fall Misstrauen ihm gegenüber.

**Nur in Ausnahmefällen sollten Sie erklären, was sexueller Missbrauch ist, nämlich dann, wenn ...**

- **Kinder direkt danach fragen,**
- **sie verwirrende Informationen aufgeschnappt haben oder**
- **erfahren haben, dass ein befreundetes Kind sexuell missbraucht wurde.**

Dann ist es sinnvoll, in wenigen Sätzen Missbrauch zu erklären. Sie können sagen: „Manche Erwachsene oder Jugendliche wollen Kinder am Po, am Penis oder an der Scheide anfassen oder ganz eklig küssen. Das darf niemand mit Kindern machen. Aber die Kinder können das ganz schnell ihrer Mama oder ihrem Papa oder auch ihrer Erzieherin oder ihrem Einzelfallhelfer sagen. Dann können die helfen.“ Den Begriff sexueller Missbrauch müssen Sie nicht nennen.

**Jugendliche:** Ältere Kinder und Jugendliche wissen über sexuelle Gewalt meistens schon Bescheid oder haben zumindest davon gehört. Durch Präventionsarbeit in Schulen, aber auch durch Inhalte in den sozialen Netzwerken sind die meisten Jugendlichen mehr oder weniger gut informiert – auch über sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen. Versuchen Sie als Mutter, Vater oder Bezugsperson da anzusetzen. Fragen Sie konkret nach, was die Jugendlichen schon wissen, wie sie darüber denken, welche Fragen sich daraus ergeben. Oder ob sie Freund\*innen kennen, die schon sexuelle Gewalt erfahren haben. Sie zeigen damit, dass Sie das Thema sexuelle Gewalt wichtig finden und nicht sprachlos sind. Rechnen Sie damit, dass ältere Kinder und Jugendliche bei solchen Gesprächen mit Erwachsenen oft zurückhaltend und einsilbig reagieren. Sie reden eher mit Gleichaltrigen – auch im Chat – über sexuelle Themen und auch über sexuelle Gewalt. Wichtig ist, dass Sie Ihre Gesprächsbereitschaft signalisieren und ein Fundament legen, falls Jugendliche über Erfahrungen sprechen wollen. Sie zeigen damit, dass Sie eine Vertrauensperson sein könnten, auf die Jugendliche im Notfall zurückgreifen können.

**Mehr Informationen, wie Sie mit Kindern über Sexualität sprechen können, finden Sie hier:**

[www.shop.bioeg.de/ratgeber-zur-kindlichen-sexualentwicklung](http://www.shop.bioeg.de/ratgeber-zur-kindlichen-sexualentwicklung)



# 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](http://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](http://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:** 7BR05

**Gestaltung:** Wigwam eG

**Fotos:** Barbara Dietl

**Kontakt:** [kampagne@nicht-wegschieben.de](mailto:kampagne@nicht-wegschieben.de)

**Stand:** Oktober 2025, 8. Auflage