

Hilfe!
Was kann ich tun?

Wir sind für Dich da!
02271-838398

Nur gemeinsam können wir sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen stoppen.

[„Kinder stärken!“](#)

[„Mein Körper gehört mir“](#)

[„Ich vertraue meinem Gefühl“](#)

[„Kennst du gute, schlechte und komische Berührungen?“](#)

[„Ich darf Nein sagen!“](#)

[„Kennst du gute und schlechte Geheimnisse?“](#)

[„Ich hole mir Hilfe!“](#)

[Elternratgeber von FREIO e.V.](#)

„Kinder stärken!“

Das spielerische, kreative Potential ist eine Ressource, die es den Kindern ermöglicht mit schwierigen, traurigen und traumatisierenden Situationen im Leben zurechtzukommen. Zusätzlich ist das Leben der Kinder von Frustrationen, Bindungsabbrüchen, vielen Anforderungen und Leistungsdruck geprägt, wodurch das Selbstbewusstsein oft eingeschränkt oder nur mangelhaft entwickelt ist. Ein positives Selbstbild, ein gesundes Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen sind aber in unserer Gesellschaft unverzichtbar als eine Kraft der Bewältigung und des Schutzes gegen Suchtmittelabhängigkeiten, gewalttätige Übergriffe und psychische/ psychosomatische Auffälligkeiten.

Die Förderung der oben genannten Eigenschaften stellen den Schutz auch gegen sexuellen Missbrauch dar.

Folgende

Themenbereiche des alltäglichen Beziehungsprozesses der Familie sollten Ihre Erziehungshaltung leiten:

„Mein Körper gehört mir“

Kinder dürfen selbst bestimmen, wer sie wann und wie anfassen darf – außer in Notfällen! Bezugspersonen können den Kindern ein positives Körpergefühl vermitteln. Sie müssen den Kindern den Rücken stärken, wenn diese sich gegen unerwünschte Berührungen wehren.

„Ich vertraue meinem Gefühl“

statt „Rollenkleechee’s“ wie z.B. „Ein Junge weint nicht.“ oder „Mädchen sollen lieb sein.“; „Mädchen schlagen nicht.“

Die eigenen Gefühle senden dem Kind wichtige Signale von gefährlichen Situationen. Bewusstwerden der verschiedenen auch gemischten oder widersprüchlichen Gefühle kann erlernt und geübt werden. Für Mädchen bedeutet dies, auch Wut und Aggressionen zeigen zu dürfen. Jungen sollten Gefühle wie Angst und Hilflosigkeit spüren und zeigen dürfen und dabei trotzdem als Junge akzeptiert werden.

„Kennst du gute, schlechte und komische Berührungen?“

Bei Übergriffen spielen gerade die „komischen“, die verwirrenden Berührungen eine wichtige Rolle. Kinder zweifeln schnell an ihrer Wahrnehmung, dabei müssen sie ihren Gefühlen trauen können und wissen, dass sie diese Berührungen abwehren dürfen, auch wenn die Person z.B. ein Mitglied der Familie ist.

„Ich darf Nein sagen!“

Ob unangenehm oder komisch, Mädchen und Jungen haben das Recht „Nein“ zu sagen, wenn sie berührt werden und ihnen diese Berührungen nicht gefallen – egal warum! Die Gefühle der Kinder sind entscheidend. Mädchen müssen lernen Grenzen zu setzen und diese zu verteidigen. Jungen müssen lernen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und die der anderen zu akzeptieren.

„Kennst du gute und schlechte Geheimnisse?“

Es ist wichtig unterscheiden zu können, was gute und schlechte Geheimnisse sind, woran die Kinder sie erkennen können und dass sie über schlechte Geheimnisse sprechen müssen. Das ist kein Petzen.

„Ich hole mir Hilfe!“

Kinder haben ein Recht auf Hilfe. Wenn Kinder über Gewalterlebnisse berichten, so sind sie glaubwürdig und sollten ernst genommen werden.

Kinder haben niemals Schuld, auch wenn sie Geschenke angenommen haben oder mitspielen wollten.

Des Weiteren ist es für jedes Kind und jeden Jugendlichen hilfreich und gut, wenn die Eltern sich als verlässliche, vertrauensvolle Berater anbieten, auch wenn Sie, gerade in der Pubertät, abgewiesen werden. **Tabuthemen** in der Familie wie z.B. Sexualität führen zu Verunsicherung angesichts der medialen Bilder, Filme und Texte, die etwas anderes präsentieren.

Themen wie **„Freundschaft“ – „Respekt“ – „Vertrauen“ – „Grenzen“** sind für unerfahrene Menschen abstrakte Begriffe, die von Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen gefüllt werden müssen, um ein Verständnis dafür zu bekommen und um die eigenen Grenzen z.B. schützen zu können.

Elternratgeber von FREIO e.V.

Was kann ich tun, wenn ich herausgefunden habe, dass mein Kind sexuell missbraucht wurde oder sexuelle Übergriffe durch andere Kinder/Jugendliche erlebt hat?

- **Glauben sie ihrem Kind**, dass die sexuelle Gewalt wirklich stattgefunden hat. Das ist für ihr Kind-Mädchen oder Junge, erst einmal die wichtigste Unterstützung.
- **Geben sie ihrem Kind ausdrücklich die Erlaubnis** über das Erlebte zu sprechen.
- **Versuchen Sie ruhig zu bleiben**, denn viele Kinder leiden darunter, dass sie den Eltern Kummer bereiten. Die Kinder erzählen nicht weiter, wenn sie spüren, dass ihre Erzählungen Panik, Angst oder Bestürzung auslösen. **Holen sie sich selbst Hilfe bei Menschen, bei denen Sie ihre Wut und ihren Schmerz äußern können.**
- **Die von Gewalt betroffenen Kinder empfinden Schuld – und Schamgefühle.** Sagen sie ihrem Kind ganz deutlich, dass allein die Täter die Verantwortung für die übergriffige Gewalt tragen.
- **Betroffenen Kindern wird ein Schweigegebot auferlegt** und deshalb kommt es oft vor, dass sie lange dieses schlechte Geheimnis für sich behalten. Machen sie deutlich, dass sie froh sind, jetzt davon zu hören.
- **Nehmen sie sich viel Zeit und hören sie genau zu.** Ermutigen sie ihr Kind über das vorgefallene Geschehen zu reden, aber bohren sie nicht nach.
- **Machen sie deutlich, dass keiner das Recht hat, Kindern so weh zu tun.**
- **Versuchen Sie einfühlsam die Drohungen (Schweigegebot) des Täters / der Täterin heraus zu finden.** Sie können diese dann entkräften und dem Kind damit die Angst nehmen.
- **Sorgen sie dafür, dass das Mädchen oder der Junge ab sofort nicht weiter missbraucht wird.**
- **Informieren sie ihr Kind über die nächsten Schritte.** Trösten sie ihr Kind und zeigen sie deutlich, dass sie es genauso lieb haben wie vorher.

Und wie kann es weiter gehen?

- **Übereilen sie nichts** - eine eventuelle Anzeige können sie auch nach Tagen oder Wochen machen.
- **Suchen sie sich Rat und Unterstützung** bei einer Beratungsstelle, z. B. FREIO e.V. im Rhein Erft Kreis. Bleiben Sie nicht allein mit ihren Sorgen und Ängsten. Oft hemmen uns Scham und Schuldgefühle mit anderen darüber zu sprechen, aber es hilft auch ihrem Kind.
- **Eine Untersuchung bei einer/m Ärztin/Arzt ist oft überflüssig**, weil die Täter bei sexuellem Missbrauch keine körperlichen Spuren hinterlassen.
- **Braucht ihr Kind eine therapeutische Hilfe?** Diese Entscheidung können sie mit den fachkompetenten MitarbeiterInnen der Beratungsstelle abklären.