



## Darüber reden?!

Sexualerziehung und  
Prävention von sexuellem Missbrauch

Impressum:  
Fachstelle Selbstbewusst  
Sexuelle Bildung & Prävention von sexuellem Missbrauch  
5020 Salzburg  
ZVR: 775751155

[www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at)

Druck:  
online Druck GmbH  
2351 Wr. Neudorf

# VORWORT

Präventive Arbeit hilft Kindern, zu selbstbewussten und selbstständigen Persönlichkeiten zu werden, die sich trauen, auch „NEIN“ zu sagen. Kinder, Eltern/Erziehungsberechtigte, Pädagog\*innen und Institutionen durch fundiertes Wissen, viel Erfahrung und noch mehr Engagement zu unterstützen, hat sich die Fachstelle Selbstbewusst seit vielen Jahren als Ziel gesetzt.

Die in Workshops vermittelten Inhalte stärken nicht nur Kinder, sondern auch Eltern und Erziehungsberechtigte. Kinder stellen meist ohne Scheu und Scham relativ früh und unerwartet Fragen, durch die Erwachsene manchmal verunsichert sind. Je offener, kindgerechter und selbstbewusster darauf Antworten gegeben werden können, desto eher gibt dies Sicherheit und Vertrauen.

Unterstützung der Kinder, ihr Recht auf körperliche, psychische und sexuelle Integrität wahrzunehmen und mit Hilfe Erwachsener zu verteidigen, all das ist Ziel präventiver Arbeit und somit Ziel der Fachstelle Selbstbewusst.

OÄ Dr.<sup>in</sup> Julia Trost-Schrems

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Obfrau der Fachstelle Selbstbewusst

# INHALTSVERZEICHNIS

Über uns.....	5
Die Psychosexuelle Entwicklung.....	6
Tipps für die Sexualerziehung.....	7
Kinderfragen beantworten - aber wie? .....	9
Medien und Sexualität .....	12
Was ist sexueller Missbrauch? .....	14
Was tun bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch?.....	16
Prävention in der Erziehung.....	17
Buchtipps.....	19

## ÜBER UNS

Unser Anliegen ist es, Kinder und Jugendliche vor sexuellem Missbrauch und sexueller Gewalt zu schützen.

Sexueller Missbrauch findet vorwiegend im sozialen Umfeld statt, daher greift die Warnung vor "bösen Unbekannten" viel zu kurz. Altersgemäße Sexuaufklärung trägt wesentlich zum Schutz vor sexuellem Missbrauch bei. Gut aufgeklärte Kinder können einen Übergriff leichter erkennen, Grenzen setzen und sich Hilfe holen.

Bei Jugendlichen ist es ähnlich: altersadäquates Wissen und kritische Auseinandersetzung mit dem medial vermittelten Bild von Sexualität machen es leichter, Grenzverletzungen zu benennen und selbstbestimmte erste Erfahrungen mit Sexualität zu machen.

Selbstbestimmtheit und Handlungskompetenz sind daher Ziele unserer Arbeit seit 2004. Dabei orientieren wir uns an den WHO Standards zur Sexuaufklärung in Europa, den sexuellen und reproduktiven Menschenrechten sowie dem Grundsatzterlass Sexualpädagogik Österreich.

### Unsere Angebote:

- **Workshops für Kinder und Jugendliche:**  
Sexualpädagogik, Missbrauchsprävention, Selbstverteidigung
- **Fortbildungen:**  
Sexualpädagogik, Missbrauchsprävention, sexuelle Übergriffe unter Kindern und Jugendlichen, Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Interkulturelle Sexualpädagogik, traumasensible Pädagogik, Sexualität und Beeinträchtigung, Sexualität und Übergriffe im Pflegealltag, Sexualität im Alter
- **Beratung für Eltern und Pädagog\*innen:**  
Sexualerziehung, Übergriffe unter Kindern und Jugendlichen, Missbrauchsprävention
- **Begleitung bei der Erstellung von Schutzkonzepten:**  
pädagogische Einrichtungen, Sportbereich, Institutionen

## DIE PSYCHOSEXUELLE ENTWICKLUNG

Der Schwerpunkt des Interesses bzw. des Lustempfindens verlagert sich mehrmals und die Entwicklung verläuft in etwa folgenden Phasen (die Zeitangaben sind nur eine grobe Orientierung):

**1. Lebensjahr:** Körperkontakt und Nähe sind besonders wichtig, in dieser Zeit können Kinder auch nicht "verwöhnt" werden durch zu viel Nähe. Lustgefühle entstehen über den Mund - durch Saugen, Lutschen, Beißen.

**2 - 3 Jahre:** Kinder lernen ihre Ausscheidungen zu kontrollieren, empfinden Lust durch Loslassen bzw. Zurückhalten. Sie entwickeln den eigenen Willen ("Trotzalter") und genießen besonders Schlamm- und Gatsch-Spiele (Sandkiste, Knetmasse etc.).

**3 - 6 Jahre:** Die ersten Fragen zum Thema Sexualität tauchen auf. Aus der Neugier auf den eigenen und auf andere Körper entstehen Erkundungsspiele, die völlig in Ordnung sind, sofern alle Beteiligten freiwillig mitmachen und im gleichen Alter bzw. auf dem gleichen Entwicklungsstand sind. Viele Kinder entdecken auch Lust durch Stimulation der Geschlechtsteile, manche setzen Selbstbefriedigung gezielt zum Spannungsabbau ein (für geschützten Rahmen sorgen). Rollentypische Verhaltensweisen werden ausprobiert (Schminken, "Schön"-Machen, Kämpfen, Raufen).

**6 - 9 Jahre:** Entwicklung von Schamgefühlen. Sexuelle Aktivitäten sind versteckter, dafür tauchen viele Fragen zum Thema auf. Gutes Alter für umfassende Aufklärung!

**ab 9 Jahren:** Beginn der Pubertät mit körperlichen Veränderungen, häufig begleitet durch Stimmungsschwankungen.

## TIPPS FÜR DIE SEXUALERZIEHUNG

Sexualerziehung ist viel mehr als nur biologisches Wissen weiterzugeben: sie ist immer auch Wertevermittlung. Daher sollten Sie als Eltern die Sexualerziehung aktiv angehen und nicht den Gleichaltrigen und den Medien überlassen. Wenn Kinder und Jugendliche sich gegenseitig aufklären oder – wie sie es gewohnt sind – im Internet recherchieren, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass sie mit ungeeigneten, nicht altersgemäßen oder auch schlicht falschen Informationen konfrontiert werden.

**Über Sexualität kann man reden:** Je früher Sie damit beginnen, desto leichter ist es, z.B. indem Sie von Anfang an alle Körperteile benennen. Auch Kinder, die von sich aus keine Fragen stellen, brauchen Informationen – altersgemäße Bücher sind gute Anknüpfungspunkte.

**Altersgemäße Informationen vermitteln:** Im Kindergartenalter geht es um Geschlechtsunterschiede und die Frage, woher die Babys kommen; gegen Ende der Volksschulzeit wird die Vorbereitung auf die Pubertät wichtig.

**Beziehungskompetenz fördern:** Im Zusammenleben mit der Familie lernen Kinder viel über Beziehungen, z.B. Wertschätzung, Grenzen, Umgang mit Konflikten.

**Gefühle und Grenzen wahrnehmen und ausdrücken:** Helfen Sie Ihren Kindern dabei, Gefühle zu benennen, einzuordnen und auch mit "schwierigen" Gefühlen wie Wut, Angst oder Scham umzugehen, ohne sie ihnen abzusprechen (z.B. "Da brauchst du doch nicht wütend/traurig sein").

**Den eigenen Körper akzeptieren und lustvoll erleben:** Toben, Kuseln, Spaßraufen: alle unmittelbaren Körpererfahrungen helfen, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. In der Pubertät ist es für viele Jugendliche sehr schwer, den eigenen Körper zu akzeptieren – vor allem im Kontrast mit den unerreichbaren Schönheitsidealen in den Medien. Versuchen Sie, Vorbild zu sein in der Zufriedenheit mit sich selbst.

**Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt:** Homosexualität, Transidentität oder Intergeschlechtlichkeit sind keine Randphänomene, sondern Realität. Kinder und Jugendliche, die zu einer sexuellen oder geschlechtlichen Minderheit gehören, brauchen den Rückhalt der Eltern besonders stark.



**Intergeschlechtlichkeit:** Ca. 1,7 % der Menschen zeigen Varianten der Geschlechtsentwicklung (betrifft innere/äußere Geschlechtsorgane, Hormone oder Chromosomen). Weitere Infos: [www.vimoe.at](http://www.vimoe.at)

**Transgender:** Bei ca. 1 % der Menschen stimmt die Geschlechtsidentität nicht überein mit dem Geschlecht, das bei der Geburt eingetragen wurde. Weitere Infos: [www.hosi.or.at](http://www.hosi.or.at)

**Auseinandersetzung mit Rollenbildern und Gleichberechtigung:** Eltern fördern die Entwicklung ihrer Kinder am besten, wenn sie ihnen Zugang zu allen Interessen, Spielsachen, Hobbys und Ausbildungen ermöglichen.

**Medienkompetenz fördern:** Viele Kinder werden schon im Volksschulalter mit pornografischen Inhalten konfrontiert. Eltern können das selbst mit sorgfältiger Medienerziehung nicht hundertprozentig verhindern, aber sie können durch frühzeitige und liebevolle Aufklärung dafür sorgen, dass es nicht das erste ist, was Kinder über Sexualität erfahren. Kinder brauchen Unterstützung von Erwachsenen und klare Regeln im Umgang mit digitalen Medien.

**Verantwortungsvoller Umgang mit Sexualität:** Respektieren Sie die Schamgefühle der Kinder – z.B. wenn sie nicht im Sportverein duschen möchten.

**Prävention von sexuellem Missbrauch und Erkennen von sexueller Gewalt:** Kinder, die wissen, was Sexualität ist und wo sie hingehört, können einen sexuellen Übergriff leichter erkennen und sich Hilfe holen. In diesem Sinne ist Aufklärung gleichbedeutend mit Kinderschutz: je früher Kinder aufgeklärt sind, desto früher sind sie geschützt.

## KINDERFRAGEN BEANTWORTEN - ABER WIE?

Wenn Kinder Fragen zum Thema Sexualität stellen, fühlen sich Eltern oft überfordert: aufgrund der eigenen Aufklärungsgeschichte fällt es vielen Erwachsenen nicht leicht, über dieses Thema zu sprechen.

Und wenn Kinder keine Fragen stellen? Dann brauchen sie trotzdem Basisinformationen über Körper und Sexualität. So wie sie Hinweise zu Ampel und Zebrastreifen brauchen, selbst wenn sie nie danach fragen.

In jedem Fall ist es hilfreich, sich eine "Sprache" für das Thema Sexualität anzueignen – altersgemäße Bücher sind dabei eine große Hilfe.

Einige Beispiele, wie Sie klassische Kinderfragen beantworten könnten:



"Was ist der Unterschied zwischen Buben und Mädchen?"

"Die meisten Mädchen haben eine Vulva, die meisten Buben einen Penis." Auch Spitznamen und "Familienwörter" sind in Ordnung, Kinder sollen aber auch die allgemein gebräuchlichen Ausdrücke lernen.



**Vulva** ist das äußere, sichtbare Genital: Venushügel, Klitoris, Vulvalippen, Scheidenöffnung.

**Vagina** (Scheide) ist die Verbindung von Vulva zur Gebärmutter (nicht sichtbar).

"Wie kommen die  
Babys in den Bauch?"

"Wenn ein Mann und eine Frau sich sehr lieb haben, dann wollen sie nackt kuscheln, und am engsten kuscheln können sie, wenn die Scheide den Penis aufnimmt. Das fühlt sich für beide schön an, und im allerschönsten Moment kommen aus dem Penis ganz viele Spermienzellen in die Scheide. Wenn die Spermienzellen eine Eizelle treffen, dann kann daraus ein Baby entstehen."

Viele Kinder finden die Vorstellung ekelhaft – was absolut altersgemäß ist. Am besten aufgreifen und in eine präventive Botschaft verwandeln: "Genau, Kinder stellen sich das ekelig vor. Aber wenn zwei Erwachsene sich sehr lieb haben, ist das etwas sehr Schönes. Mit Kindern darf man das aber nicht machen."

"Was ist ficken?"

"Ficken ist ein anderes Wort für Sex machen." Grundsätzlich bei sexualisierter Sprache: Das Wort selbst aussprechen, erklären, Alternativen anbieten und einfordern ("Ich mag das Wort nicht, ich möchte, dass wir ... verwenden").

"Was ist  
schwul/lesbisch?"

"Wenn zwei Männer/Frauen ineinander verliebt sind."

"Was ist die Regel?"

"Ab der Pubertät kommt einmal im Monat Blut aus der Scheide: weil in der Gebärmutter jeden Monat eine Art Nest für ein Baby vorbereitet wird – und wenn kein Baby wächst, wird das Nest mit Blut durch die Scheide weggespült. Und im nächsten Monat wird ein neues Nest hergerichtet."

"Was ist ein Tampon?"

"Das kann man in die Scheide schieben, wenn man die Regel hat. Es besteht aus gepresster Watte und fängt das Blut auf, damit es nicht in die Unterhose tropft."

"Was ist ein Kondom?"

"Ein Kondom ist eine Gummihülle, die man über den Penis ziehen kann, wenn man beim Sex keine Babys machen möchte." Kondome werden oft auf Spielplätzen oder in Parks gefunden, wo Kinder sie aus Neugier aufheben könnten – sie sollten also wissen, was ein Kondom ist und dass es Krankheitserreger enthalten könnte.



Nutzen Sie unser **Beratungsangebot**, wenn Sie weitergehende Fragen haben: [kontakt@selbstbewusst.at](mailto:kontakt@selbstbewusst.at)

## MEDIEN UND SEXUALITÄT

Kinder sind meistens sehr schnell sehr geschickt im Umgang mit Smartphone & Co – das heißt aber nicht, dass Eltern sich aus der digitalen Welt ihrer Kinder ausklinken können oder sollen.

Im Gegenteil: Studien belegen, dass Kinder und Jugendliche sich grundsätzlich mehr Hilfestellung, aber auch Regeln in der Nutzung von digitalen Medien wünschen (was nicht heißt, dass es im konkreten Fall nicht trotzdem zu Reibereien kommen kann).

### Wo sollten Eltern/Bezugspersonen aufmerksam sein?

- Online-Spiele/Plattformen (z.B. Minecraft, Twitch, Discord): hinter den Profilen der vermeintlich gleichaltrigen Chat-Partner\*innen können auch Erwachsene stecken.
- Video-Apps (z.B. TikTok): Wer soll die Videos sehen und kommentieren können? (Auf Privatsphäre-Einstellung achten!)
- „Influencer\*innen“ (z.B. Katja Krasavice auf YouTube): bringen in ihren Videos manchmal stark sexualisierte Inhalte oder vermitteln sehr klischeehafte Rollenbilder (Kochen/Backen/Schminken)
- Sexting (Verschicken/Weiterleiten von privaten Nacktfotos): u.a. im Zusammenhang mit Mobbing-Prozessen
- Kettenbriefe/Kettennachrichten mit sexualisiertem und/oder beunruhigendem Inhalt
- Pornografie: Immer häufiger sind bereits Volksschüler\*innen damit konfrontiert

### Was können Eltern/Bezugspersonen tun?

- Bei jüngeren Kindern: Aktivitäten im Auge behalten; ev. können Blacklists/Whitelists hilfreich sein.
- Vorbild sein: Kinder nicht ungefragt fotografieren; gemeinsam entscheiden, welche Fotos verschickt oder gepostet werden.

- Altersgemäße Aufklärung: damit das Internet nicht die erste (oder einzige) Quelle für Informationen zum Thema Sexualität ist.
- Gute Gesprächsbasis: Medien nicht schlecht machen oder nur über Gefahren reden – sonst kommen Kinder nicht zu Ihnen, wenn sie in der digitalen Welt etwas Unangenehmes erlebt haben. Sinnvoller ist ein positiver Zugang: sich zeigen lassen, was dem Kind gefällt, gemeinsam (!) klare Regeln erarbeiten und ans Alter anpassen (ein Beispiel für ein Digital-Abkommen finden Sie unter [www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de)).
- Klar vereinbaren: Kinder dürfen nur nach Rücksprache mit den Eltern persönliche Daten preisgeben oder Online-Bekanntschäften treffen.
- Falls tatsächlich ein Übergriff passiert ist: Auch wenn sich Kinder oder Jugendliche (aus der Sicht von Eltern) vielleicht ungeschickt oder riskant verhalten haben, sind sie nicht schuld daran. Kinder und Jugendliche können entwicklungsbedingt nicht so weit in die Zukunft planen und Folgen abschätzen.

#### Weiterführende Links:



[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

## WAS IST SEXUELLER MISSBRAUCH?

Sexuelle Gewalt hat viele Gesichter, und es werden unterschiedliche Begriffe dafür verwendet. Der Erziehungswissenschaftler Dirk Bange schlägt folgende Unterscheidung vor:

**Sexuelle Grenzverletzungen** sind unbeabsichtigte Berührungen und Aussagen, z.B. ein unbeabsichtigtes Streifen der Brüste beim Aussteigen aus dem Bus (Schamgrenzen werden überschritten).

**Sexuelle Übergriffe** sind absichtlich durchgeführte Grenzverletzungen, z.B. unangebrachte Hilfestellung beim Umziehen, sexistische Sprüche oder Witze.

**Sexueller Missbrauch** im strafrechtlichen Sinne ist jede sexuelle Handlung, die an oder vor Kindern unter 14 Jahren vorgenommen wird oder die Kinder an sich selbst vornehmen sollen (z.B. Berührungen im Intimbereich, Exhibitionismus, Zeigen bzw. Herstellen pornografischer Inhalte).

Entscheidend dabei ist die Machtausübung: die Sexualität ist nur das Mittel zum Zweck. Es geht nicht in erster Linie um sexuelle Bedürfnisse, sondern um das Bedürfnis, Macht zu erleben.

Für das Erleben der Opfer spielt es keine Rolle, welcher Kategorie die Handlung zuzuordnen ist – die Schamgrenzen und das Erleben der Situation können individuell sehr unterschiedlich sein.

### Einige Daten und Fakten:

- Jedes 4. Mädchen, jeder 8. Bub ist betroffen. Am stärksten gefährdet sind Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.
- Die Täter\*innen stammen zu 90 - 95 % aus dem sozialen Umfeld.
- Täter\*innen gibt es in allen Gesellschaftsschichten. Nach derzeitigem Forschungsstand sind es zu ca. 80 % Männer und zu ca. 20 % Frauen.
- Die Hälfte der Täter\*innen beginnt mit Übergriffen bereits im Jugendalter.

## Symptome: Woran erkennt man sexuellen Missbrauch?

Die meisten betroffenen Kinder senden Signale aus ("stumme Schreie"), die allerdings sehr unterschiedlich sein können. Bei folgenden Anzeichen ist Aufmerksamkeit angebracht:

- Auffällige Verhaltensänderungen (z.B. Rückzug, Aggression, Leistungsabfall, "Klammern")
- Psychosomatische Krankheiten (z.B. Schmerzen ohne Ursache)
- Entwicklungsrückschritte (z.B. Sprache, Einnässen/Einkoten)
- Selbstverletzendes Verhalten (z.B. Ritzen, Nägelkauen, Sucht, Essstörungen)
- Sexualisiertes Verhalten (zwanghaft und/oder nicht altersgemäß)
- Trauma-Anzeichen (übererregt oder "wie weggebeamt")

Alle diese Symptome KÖNNEN im Zusammenhang mit sexuellem Missbrauch stehen, sie können aber auch ganz andere Ursachen haben. In jedem Fall ist es sinnvoll, genauer hinzuschauen und dem Kind oder Jugendlichen zu signalisieren, dass Sie ein offenes Ohr auch für schwierige Themen haben.

### Weiterführende Links:



[www.kinderschutzzentrum.at](http://www.kinderschutzzentrum.at)  
[www.kija-salzburg.at](http://www.kija-salzburg.at)  
[www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)

## WAS TUN BEI VERDACHT AUF SEXUELLEN MISSBRAUCH?

**Bleiben Sie ruhig.** Vermeiden Sie Aktionismus und übereilte Entscheidungen. Signalisieren Sie, dass Sie für das Kind da sind und auch schwierige Situationen aushalten.

**Suchen Sie sich Hilfe.** Sprechen Sie mit Fachleuten über Ihren Verdacht. Anlaufstelle in Salzburg: Kinderschutzzentrum (0662/44911)

**Glauben Sie dem Kind** Kinder erfinden so etwas nicht, dazu fehlt der Bezug zu Erwachsenensexualität. Auch wenn es Ungereimtheiten gibt, sollten Sie die Erzählung unbedingt ernst nehmen. Kinder brauchen bis zu sieben Anläufe, bis ihnen jemand glaubt – und hilft.

**Ermutigen Sie das Kind, über den Missbrauch zu reden, aber bohren Sie nicht nach.** Es ist nicht notwendig, alle Details zu erfragen.

**Machen Sie dem Kind keine Vorwürfe, weil es so lange gewartet hat.** Vorsicht mit Sätzen wie: "Warum bist du denn nicht früher zu mir gekommen?"

**Sagen Sie dem Kind, dass auch andere Kinder schon Ähnliches erlebt haben – und dass Erwachsene das nicht dürfen.** Sehr entlastend für Kinder.

**Versuchen Sie, die Bedürfnisse und das Tempo des Kindes in den Vordergrund zu stellen.** Die Missbrauchsbeziehung wurde über einen langen Zeitraum aufgebaut – es geht nun nicht darum, sie möglichst schnell zu beenden, sondern möglichst gut: so, dass das Kind nicht weiter traumatisiert wird. Dazu brauchen Sie unbedingt die Hilfe einer Fachstelle.

**Akzeptieren Sie die Gefühle des Kindes, auch wenn es den\*die Täter\*in weiterhin gern hat.** Sehr schwierig - aber Täter\*innen tun ja viel dafür, dass ein Kind sie mag.

## PRÄVENTION IN DER ERZIEHUNG

Eltern können viel dazu tun, um ihre Kinder zu starken, selbstbewussten Menschen zu machen – und starke Kinder werden nicht so leicht Opfer von sexuellem Missbrauch bzw. können sich schneller Hilfe holen.

Die folgenden Leitlinien für die Erziehung helfen Ihnen dabei:

### Selbstwert stärken:

Nehmen Sie Ihr Kind an, so wie es ist – mit allen Stärken, Schwächen und Eigenheiten. Zeigen und sagen Sie Ihrem Kind, wie lieb Sie es haben und wie schön es ist, dass es da ist.

Gewaltfreie Erziehung: Jegliche Form von Gewalt (Liebesentzug, Beschimpfen, Anschreien, Klapse, Ohrfeigen ...) beeinträchtigt die Entwicklung des Selbstwertgefühls massiv und ist gesetzlich verboten.

### Altersgemäße Aufklärung:

Gut aufgeklärte Kinder wissen, was Sex ist und wo er hingehört – zu Erwachsenen oder älteren Jugendlichen, aber nicht zwischen Erwachsene und Kinder. Sie haben Namen für alle ihre Körperteile und können benennen, wenn ein Übergriff passiert ist.

### Die "Präventions-Botschaften" als stärkende Haltungen in der Erziehung:

Wenn Kinder diese Grundsätze im Alltag ganz selbstverständlich erleben, können sie auch in schwierigen Situationen danach handeln.

### Mein Körper gehört mir

Kinder sollen so bald wie möglich und so viel wie möglich mitbestimmen können, wenn es um ihren Körper geht. Das betrifft z.B. Essen, Kleidung, Frisur: Kinder können nicht alles allein entscheiden, aber mitbestimmen (und mit zunehmendem Alter mehr).

### Ich darf NEIN sagen

Natürlich kann ein Nein nicht immer durchgehen, das Nein sollte jedoch gehört und ernst genommen werden. Kinder sollen lernen, Dinge zu hinterfragen – auch wenn das im Familienalltag manchmal anstrengend ist.

### Meine Gefühle sind richtig und wichtig

Nehmen Sie die Kinder in ihren Gefühlen ernst. Vermeiden Sie Sätze wie "Da brauchst du doch nicht wütend/traurig sein." Sprechen Sie auch über "schwierige" Gefühle wie Wut, Angst oder Scham und helfen Sie den Kindern, damit umzugehen.

### Ich entscheide, welche Berührung ich mag

Kinder dürfen jede Berührung ablehnen, die ihnen nicht angenehm ist – auch das Bussi von der Oma. Stärken sie Ihrem Kind den Rücken dabei. Freundlichkeit und Höflichkeit sind nicht an körperliche Berührungen gebunden.

### Ein schlechtes Geheimnis darf ich jemandem erzählen

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es sich immer an Sie wenden kann: "Ich bin für dich da, du kannst mit allem zu mir kommen. Nichts ist so schlimm, dass du es mir nicht erzählen könntest." Wenn ein Kind mit einem schlechten Geheimnis zu Ihnen kommt, loben Sie den Mut und schimpfen Sie nicht.

### Ich darf mir immer Hilfe holen

Hilfe holen und annehmen sind keine Schande – seien Sie Vorbild und geben Sie Ihrem Kind Handlungskompetenzen, indem Sie schwierige Situationen gedanklich miteinander durchspielen: "Was könntest du machen, wenn wir uns hier im Einkaufszentrum verlieren?"

### Ich bin nicht schuld, wenn jemand etwas Schlimmes mit mir macht.

Die Verantwortung liegt immer beim Erwachsenen und niemals beim Kind. Auch bei häuslicher Gewalt.

## BUCHTIPPS

### Aufklärung:

**Vom Liebhabenden und Kinderkriegen: Mein erstes Aufklärungsbuch.** Sanderijn Van der Doef/Marian Latour

**Woher die kleinen Kinder kommen. (Woher? Weshalb? Warum?)**  
Doris Rübél

**Das bin ich – von Kopf bis Fuß: Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7.**  
Dagmar Geisler

**Klär mich auf! 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema.** Katharina von der Gathen/Anke Kuhl

**Wie ist das mit der Liebe? Fragen und Antworten zur Aufklärung für Kinder ab 9.**  
Sanderijn Van der Doef

**Wachsen und erwachsen werden.**  
Sabine Thor-Wiedemann/Birgit Rieder

**Ganz schön aufgeklärt! Alles, was man über Aufklärung wissen muss.** Jörg Müller/Dagmar Geisler

**Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden.**  
Jan von Holleben/Antje Helms

### Prävention:

**Mein Körper gehört mir! Schutz vor Missbrauch für Kinder ab 5.**  
Dagmar Geisler/Pro Familia

**Das große und das kleine NEIN.**  
Gisela Braun/Dorothee Wolters

### Liebe, Familie, Gefühle:

**Ein Dino zeigt Gefühle.**  
Christa Manske/Heike Löffel

**Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten.**  
Alexandra Maxeiner/Anke Kuhl

**Du gehörst dazu. Das große Buch der Familien.**  
Mary Hoffman/Ros Asquith

**Zwei Papas für Tango.**  
Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland

Für alle Bücher gilt: Achten Sie darauf, dass Sie sich mit Sprache und Bildern wohlfühlen.

## **Spenden an Selbstbewusst sind steuerlich absetzbar!**

IBAN: AT77 4501 0000 0011 1351

### **Fachstelle Selbstbewusst**

#### **Sexuelle Bildung & Prävention von sexuellem Missbrauch**

Strubergasse 26, 5020 Salzburg

ZVR: 775751155

T: 0650/23 33 240

[www.selbstbewusst.at](http://www.selbstbewusst.at)

### **Unsere Workshops an den Salzburger Schulen werden gefördert von:**



**LAND  
SALZBURG**



**Frauen Büro  
Stadt Salzburg**

**LICHT INS DUNKEL ORF S**

### **Weiteres Sponsoring:**

Lions Club Hohensalzburg  
Lions Club Mattsee-Trumerseen  
Förderverein Kinder in Bedrängnis  
Licht ins Dunkel  
WKO Direktvertrieb  
PORO  
Wernbacher  
Raschhofer  
Indigo  
Privatspenden