



Darüber reden?!

Sexualerziehung und Prävention
von sexueller Gewalt gegen Kinder

Informationen und Tipps für Eltern

Wir bieten kostenlose Webinare unter dem Titel „Darüber reden?!“ an.

Alle Informationen und Anmeldung:



www.selbstbewusst.at/portfolio/darueber-reden

Impressum:

Fachstelle Selbstbewusst
Sexuelle Bildung & Prävention von sexuellem Missbrauch
5020 Salzburg
ZVR: 775751155
3. überarbeitete Auflage, 2025

Druck:
online Druck GmbH
2351 Wr. Neudorf

www.selbstbewusst.at
kontakt@selbstbewusst.at

VORWORT

Liebe Erziehungsberechtigte,

Sie halten diese Broschüre in Ihren Händen, weil Sie sich für die Themen Sexualerziehung und Vorbeugung von sexueller Gewalt an Kindern interessieren. Zwei Themen, über die es uns oft nicht leichtfällt zu sprechen. Und die für unsere Kinder doch sehr wichtig sind: schützen funktioniert schlicht nur, wenn wir über schwierige Themen sprechen (lernen) – nicht, indem wir sie tabuisieren.

Sie sind es, die Ihr Kind/Ihre Kinder am besten kennen. Sie sind Vertrauensperson und zu Ihnen kommen Ihre Kinder, wenn Sie Fragen oder Sorgen haben. Der Kindergarten, die Schule sind weitere wichtige Systempartner:innen in der Prävention von Gewalt und der Wahrung der Kinderrechte.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine Hilfestellung für die Sexualerziehung und Prävention von sexualisierter Gewalt geben. Unsere kostenlosen Webinare komplettieren unser Angebot für Erziehungsberechtigte. Wir freuen uns, wenn Sie davon Gebrauch machen. Denn: Kinderschutz kann nur gemeinsam gelingen!

Mag.a Gabriele Rothuber

Geschäftsführung Fachstelle Selbstbewusst

INHALTSVERZEICHNIS

Über uns.....	5
Die Psychosexuelle Entwicklung.....	6
Tipps für die Sexualerziehung	7
Kinderfragen beantworten – aber wie?.....	9
Medien und Sexualität	12
Sexuelle Gewalt gegen Kinder.....	14
Was tun bei Verdacht auf sexuelle Gewalt gegen Kinder?	16
Prävention in der Erziehung.....	17
Buchtipps.....	19

ÜBER UNS

Unser Anliegen ist es, Kinder und Jugendliche vor sexueller Gewalt zu schützen. Dazu braucht es Erwachsene, die Verantwortung übernehmen.

Sexuelle Gewalt gegen Kinder findet vorwiegend im sozialen Umfeld statt, daher greift die Warnung vor "bösen Unbekannten" viel zu kurz. Altersgemäße Sexuaufklärung trägt wesentlich zum Schutz vor sexueller Gewalt 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, Prävention von sexueller Gewalt
- **Fortbildungen:**
Sexualpädagogik, Prävention von sexueller Gewalt, 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, Prävention von sexueller Gewalt gegen Kinder
- **Begleitung bei der Erstellung von Schutzkonzepten:**
für pädagogische Einrichtungen, Verbände und Vereine im Sportbereich, Institutionen

DIE PSYCHOSEXUELLE ENTWICKLUNG

Während des Heranwachsens von Kindern verändern sich das Interesse an Sexualität und der Schwerpunkt des Lustempfindens mehrmals. Dabei verläuft die Entwicklung in etwa folgenden Phasen, wobei die Zeitangaben nur einer groben Orientierung dienen:

1. Lebensjahr: Körperkontakt ist besonders wichtig, deshalb können Kinder auch nicht durch zu viel Nähe "verwöhnt" werden. Lustgefühle entstehen über den Mund – durch Saugen, Lutschen, Beißen.

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

3 bis 6 Jahre: Die ersten Fragen zum Thema Sexualität tauchen auf. Aus Neugier auf den eigenen und auf andere Körper entstehen Erkundungsspiele. Diese sind völlig in Ordnung, sofern alle Beteiligten freiwillig mitmachen und im gleichen Alter und auf dem gleichen Entwicklungsstand sind. Viele Kinder entdecken auch Lust durch Stimulation der Geschlechtsteile, manche setzen Selbstbefriedigung gezielt zum Spannungsabbau ein. Oft werden rollentypische Verhaltensweisen werden ausprobiert, wie zum Beispiel Schminken, Frisieren, Kämpfen oder Raufen.

6 bis 9 Jahre: Schamgefühlen entwickeln sich und sexuelle Aktivitäten sind versteckter, dafür tauchen viele Fragen zum Thema Sexualität auf. Dies ist ein besonders gutes Alter für eine umfassende Aufklärung.

ab 9 Jahren: Die Pubertät beginnt und bringt körperliche Veränderungen, häufig begleitet durch Stimmungsschwankungen. Die sexuelle Identität formt sich deutlicher, die Peer-Group gewinnt an Bedeutung.

TIPPS FÜR DIE SEXUALERZIEHUNG

Sexualerziehung ist viel mehr als nur biologisches Wissen weiterzugeben – gleichzeitig werden immer auch Werte vermittelt. Daher sollten Sie als Eltern die Sexualerziehung aktiv angehen: denn wenn Kinder und Jugendliche sich gegenseitig aufklären oder – wie sie es gewohnt sind – im Internet recherchieren, werden sie sehr wahrscheinlich mit ungeeigneten, nicht altersgemäßen oder auch falschen Informationen konfrontiert.

Über Sexualität reden: Je früher Sie damit beginnen, desto leichter ist es. Benennen Sie zum Beispiel von Anfang an alle Körperteile. 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. Diese Erfahrungen nehmen sie später mit in Beziehungen mit Freund*innen und Partner*innen.

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. Nehmen Sie die Gefühle des Kindes ernst und vermeiden Sie Sätze wie "Da brauchst du doch nicht wütend / traurig sein".

Den eigenen Körper akzeptieren und lustvoll erleben: Toben, Kuscheln, Spaßraufen: alle unmittelbaren und positiven Körpererfahrungen helfen, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. In der Pubertät ist es für viele Jugendliche schwer, den eigenen Körper zu akzeptieren – vor allem im Vergleich mit den Schönheitsidealen in den (sozialen) Medien. Versuchen Sie, Vorbild zu sein und Zufriedenheit mit sich selbst vorzuleben.

Rollenbilder und Gleichberechtigung: Eltern fördern die Entwicklung ihrer Kinder am besten, wenn sie ihnen Zugang zu allen Interessen, Spielsachen, Hobbys und Ausbildungen ermöglichen – und keine

Einschränkungen aufgrund des Geschlechts vorgeben. Machen Sie die Kinder aufmerksam auf unterschiedliche Familienmodelle und Rollenbilder.

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt: Kinder und Jugendliche, die zu einer sexuellen oder geschlechtlichen Minderheit gehören, brauchen den Rückhalt der Eltern besonders stark. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie es uneingeschränkt annehmen und lieben, egal in wen es sich verliebt oder welchem Geschlecht es sich zugehörig fühlt.



Homosexualität: Ca. 10 % der Menschen verlieben sich überwiegend oder ausschließlich in Menschen des gleichen Geschlechts. **Weitere Infos:** www.hosi.or.at

Intergeschlechtlichkeit: Ca. 1,7 % der Menschen zeigen Variationen der Geschlechtsmerkmale bei inneren / äußeren Geschlechtsorganen, Hormonen oder Chromosomen. **Weitere Infos:** www.vimoe.at

Transgender: Bei ca. 1 % der Menschen stimmt die Geschlechtsidentität nicht oder nur teilweise überein mit dem Geschlecht, das bei der Geburt eingetragen wurde. **Weitere Infos:** www.hosi.or.at

Medienkompetenz: 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 Aufklärung dafür sorgen, dass es nicht das erste ist, was Kinder über Sexualität erfahren. Im Umgang mit digitalen Medien brauchen Kinder Unterstützung von Erwachsenen und klare Regeln.

Verantwortungsvoller Umgang mit Sexualität: Respektieren Sie die Schamgefühle der Kinder – z. B. wenn sie allein sein wollen im Bad oder beim Umziehen. Sorgen Sie für einen geschützten Rahmen für Erkundungsspiele und Selbstbefriedigung.

Prävention von sexueller Gewalt: Kinder, die wissen, was Sexualität ist und wo sie hingehört, können einen sexuellen Übergriff leichter erkennen und sich Hilfe holen. Aufklärung ist somit 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 schwer, über dieses Thema zu sprechen.

Und wenn Kinder keine Fragen stellen? Dann brauchen sie trotzdem Informationen über Körper und Sexualität – genauso wie sie Hinweise zu Verkehrsregeln, 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" für die Geschlechtsteile sind in Ordnung, Kinder sollen aber auch die allgemein gebräuchlichen Ausdrücke lernen.



Vulva ist das äußere, sichtbare Genital: Venushügel, Klitoris, Vulvalippen und Vagina-Öffnung.

Vagina (Scheide) ist die nicht sichtbare, innere Verbindung von der Vulva zur Gebärmutter.

"Was ist Sex?"

"Wenn zwei Menschen sich sehr nahe sein wollen, dann kuscheln sie manchmal auch nackt miteinander. Dabei können sie sich am ganzen Körper

berühren und küssen, so wie es sich für die beiden gut anfühlt (z.B. auch am Po, an den Brüsten, an der Vulva oder am Penis). Beim Sex kuschelt man so eng miteinander, dass die Vagina den Penis aufnehmen kann. Wenn es besonders schön ist, zieht sich die Vagina innen ein bisschen zusammenzieht und beim Penis kommen Samenzellen heraus."

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."

"Wie kommen die Babys in den Bauch?"

"Damit ein Baby entsteht, braucht es eine Eizelle (aus den Eierstöcken) und eine Samenzelle (aus den Hoden).

Wenn zwei Menschen Sex miteinander haben, können sich Samenzellen auf den Weg zu einer Eizelle machen, und daraus kann sich ein Baby entwickeln."

"Was ist ficken?"

"Ficken ist ein anderes Wort für Sex machen."

Bei sexualisierter Sprache ist es sinnvoll, das Wort selbst auszusprechen, zu erklären, Alternativen anzubieten und einzufordern ("Ich mag das Wort nicht, ich möchte, dass wir ... verwenden").

"Was ist
schwul / lesbisch?"

"Wenn zwei Männer ineinander verliebt sind, nennt man das schwul. Wenn zwei Frauen ineinander verliebt sind, nennt man das lesbisch."

"Was ist die Regel?"

"Ab der Pubertät kommt einmal im Monat Blut aus der Vagina. In der Gebärmutter wird nämlich jeden Monat eine Art Nest für ein Baby vorbereitet. Und wenn kein Baby wächst, wird das Nest mit Blut durch die Vagina weggespült. Im nächsten Monat wird dann ein neues Nest hergerichtet."

"Was ist ein Tampon?"

"Ein Tampon besteht aus zusammengepresster Watte. Während der Regel kann man es in die Vagina einführen, dann fängt es dort 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

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.

Denn Studien zeigen: Kinder und Jugendliche wünschen sich grundsätzlich mehr Hilfestellung und Regeln in der Nutzung von digitalen Medien.

Wo sollten Eltern und Bezugspersonen aufmerksam sein?

- **Online-Spiele und Plattformen** (z.B. Minecraft, Twitch, Discord oder Reddit): 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? Achten Sie auf die Privatsphäre-Einstellung.
- **Umgang mit eigenen Bildern:** Welche Fotos werden in sozialen Netzwerken gepostet? Kommen dabei Beauty-Filter zum Einsatz, um gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen?
- **Einfluss von Influencer*innen:** Manche Personen zeigen sehr einseitiges Rollenbild – etwa, dass Männer stark und dominant, Frauen dagegen schön und gefällig sein sollen. Solche Inhalte können Rollenklischees und sogar Gewaltbereitschaft fördern. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über solche Inhalte: Echte Stärke zeigt sich in Respekt, Empathie und Gleichberechtigung.
- **Sexting:** Darunter versteht man den Austausch von eigenen erotischen Bildern oder Videos. Im Sinne einer selbstbestimmten Sexualität ist das einvernehmliche Tauschen für Jugendliche ab 14 Jahren in Österreich erlaubt. Die Weiterleitung solcher Bilder ist jedoch immer strafbar und häufig in Mobbing-Prozessen relevant.
- **Kettenbriefe / Kettennachrichten mit sexualisiertem und / oder beunruhigendem Inhalt:** Hier kann der Kettenbrief-Roboter von saferinternet.at helfen, erreichbar unter der WhatsApp-Nummer 0043 681 108 094 49. Der Chatbot erkennt Kettenbriefe und gibt den Kindern entlastende Antworten.

- **Pornografie:** Häufig sind bereits Volksschüler*innen mit pornografischen Inhalten konfrontiert. Kinder, die noch nicht ausreichend aufgeklärt sind, können das Gesehene nicht einordnen und halten es für „echte“ Sexualität.

Was können Eltern / Bezugspersonen tun?

- **Online-Aktivitäten im Auge behalten:** vor allem bei jüngeren Kindern ist Aufsicht wichtig. Dabei können Programme zur Kindersicherung mit Filtern und zeitlichen Einschränkungen hilfreich sein.
- **Vorbild sein:** Fotografieren Sie Kinder nicht ungefragt und entscheiden Sie gemeinsam, welche Fotos verschickt oder gepostet werden.
- **Für altersgemäße Aufklärung sorgen:** damit das Internet nicht die erste (oder einzige) Quelle für Informationen zum Thema Sexualität ist.
- **Gute Gesprächsbasis schaffen:** Machen Sie Medien nicht schlecht oder sprechen nur über Gefahren – sonst kommen Kinder nicht zu Ihnen, wenn sie in der digitalen Welt etwas Unangenehmes erlebt haben. Sinnvoller ist ein positiver Zugang: Lassen Sie sich zeigen, was dem Kind gefällt.
- **Klare Regeln vereinbaren:** Gemeinsam erarbeitete Regeln geben einen Rahmen vor, an dem sich alle orientieren können. Ideen für Inhalte und Gestaltung: mediennutzungsvertrag.de.
- **Falls tatsächlich ein Übergriff passiert ist:** Auch wenn sich Kinder oder Jugendliche (aus der Sicht von Eltern) vielleicht ungeschickt oder riskant verhalten haben: sie sind niemals schuld an einem Übergriff. Kinder und Jugendliche können entwicklungsbedingt nicht so weit in die Zukunft planen und Folgen abschätzen.

Weiterführende Links:



www.saferinternet.at
www.rataufdraht.at
www.innocenceindanger.de
www.mediennutzungsvertrag.de

SEXUELLE GEWALT GEGEN KINDER

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. Die Schamgrenzen werden in diesem Fall ungewollt überschritten.

Sexuelle Übergriffe sind gezielte und beabsichtigte Überschreitungen der Schamgrenzen, z.B. absichtliche Berührungen an Po oder Brüsten, sexistische Sprüche oder Witze. Das Ziel ist die Befriedigung eigener Bedürfnisse.

Sexueller Missbrauch im strafrechtlichen Sinne ist jede sexuelle Handlung, die an oder vor Kindern vorgenommen wird oder die Kinder an sich selbst vornehmen sollen (z.B. Berührungen im Intimbereich, Exhibitionismus, Zeigen bzw. Herstellen sexueller 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 Betroffenen 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 und jeder 8. Bub ist von sexueller Gewalt betroffen. Am stärksten gefährdet sind Kinder zwischen 6 und 12 Jahren
- Die Täter*innen stammen zu 90 bis 95 % aus dem sozialen Umfeld.
- Täter*innen gibt es in allen Gesellschaftsschichten. Nach aktuellem Forschungsstand sind es zu ca. 80 % Männer und zu ca. 20 % Frauen.
- Täter*innen suchen sich gezielt Berufe und ehrenamtliche Tätigkeiten mit Zugang zu Kindern.
- Die Hälfte der Täter*innen beginnt mit Übergriffen bereits im Jugend- oder Kindesalter.

Symptome: Woran erkennt man sexuelle Gewalt gegen Kinder?

Die meisten betroffenen Kinder senden Signale aus ("stumme Schreie"), die allerdings sehr unterschiedlich sein können.

Bei den folgenden Anzeichen sollten Sie aufmerksam sein und reagieren:

- **Auffällige Verhaltensänderungen:**
z.B. Rückzug, Aggression, Leistungsabfall, "Klammern"
- **Psychosomatische Krankheiten:**
z.B. Schmerzen ohne Ursache
- **Entwicklungsrückschritte:**
z.B. Einnässen / Einkoten, sprachliche Rückschritte
- **Selbstverletzendes Verhalten:**
z.B. Haare ausreißen, Ritzen, Nägelkauen, Sucht, Essstörungen
- **Sexualisiertes Verhalten:**
zwanghaft und / oder nicht altersgemäß
- **Trauma-Anzeichen:**
übererregt oder "wie weggebeamt"
- **Verletzungen im Genitalbereich, sexuell übertragbare Krankheiten**

Alle diese Symptome können im Zusammenhang mit sexueller Gewalt 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
www.kija-salzburg.at
www.gewaltinfo.at

WAS TUN BEI VERDACHT AUF SEXUELLE GEWALT GEGEN KINDER?

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. Die erste Anlaufstelle in Salzburg ist das Kinderschutzzentrum (0662 / 44911).

Glauben Sie dem Kind.

Kinder erfinden sexuelle Gewalt nicht, dazu fehlt der Bezug zu Erwachsenensexualität. Auch wenn es Ungereimtheiten oder Widersprüche gibt: nehmen Sie das Erzählte unbedingt erst. Manchmal brauchen Kinder bis zu sieben Anläufe, bis ihnen jemand glaubt – und hilft.

Loben und bestärken Sie das Kind.

Sagen Sie dem Kind, dass es mutig und richtig ist, sich Hilfe zu suchen. Dass auch andere Kinder schon Ähnliches erlebt haben und dass Erwachsene das nicht dürfen. Diese Botschaft ist sehr entlastend für Kinder.

Stellen die Bedürfnisse des Kindes in den Vordergrund.

Die Beziehung zwischen Täter*in und Kind 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.

PRÄVENTION IN DER ERZIEHUNG

Die Verantwortung für den Kinderschutz liegt bei den Erwachsenen. Eltern können viel dazu tun, um ihre Kinder zu stärken, selbstbewussten Menschen zu erziehen. 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 – ohne Bedingung oder Leistung. Diese uneingeschränkte Liebe ist das Wichtigste, was Sie Ihrem Kind mitgeben können.

Zusätzlich können Sie Ihrem Kind Lob und Anerkennung geben für Dinge, die es gut kann, die ihm besonders am Herzen liegen oder für die es sich sehr bemüht hat.

Ganz entscheidend ist eine gewaltfreie Erziehung: Jede Form von Gewalt (Liebesentzug, Beschimpfen, Anschreien, Klapse, Ohrfeigen ...) beeinträchtigt die Entwicklung des Selbstwertgefühls massiv und ist gesetzlich verboten.

Sexuelle Bildung

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. Sie wissen, dass sie über Sexualität sprechen und Fragen stellen dürfen.

Grenzen achten

➤ Körper

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 immer mehr.

Kinder dürfen jede Berührung ablehnen, die ihnen nicht angenehm ist – auch das Bussi von der Oma. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei: Wie kann es der Oma zeigen, dass es sie trotzdem liebhat? Welche andere Begrüßung könnten Sie sich ausmachen? Freundlichkeit und Höflichkeit sind nicht an körperliche Berührungen gebunden.

➤ Gefühle

Helfen Sie Ihrem Kind, einen Wortschatz aufzubauen für Gefühle und Stimmungen. Nehmen Sie die Kinder in ihren Gefühlen ernst, vermeiden Sie Sätze wie "Da brauchst du doch nicht wütend / traurig sein." Wenn die Gefühle von Kindern häufig übergangen werden, verlieren sie den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen.

Seien Sie Vorbild und sprechen Sie über eigene Gefühle, auch über „schwierige“ Gefühle wie Wut, Scham, Trauer: Menschen, die solche Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können, können besser mit Belastungen umgehen und Mitgefühl für andere entwickeln. Erklären und zeigen Sie Ihren Kindern, wie Sie mit diesen Gefühlen umgehen und was Ihnen dabei hilft.

➤ Gehört werden

Kinder dürfen ihre Meinung sagen, dürfen Dinge hinterfragen und ablehnen. Natürlich kann ein Nein nicht immer durchgehen, aber es kann gehört und gewürdigt werden. Kinder sollen lernen, Dinge zu hinterfragen – auch wenn das im Familienalltag manchmal anstrengend ist.

➤ Hilfe holen

Sie können Ihr Kind nicht vor allen schwierigen Situationen bewahren, aber Sie können ihm Handlungskompetenz geben, indem Sie Situationen vorbesprechen: „Was könntest du machen, wenn wir uns hier im Einkaufszentrum verlieren?“

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.

BUCHTIPPS

Aufklärung:

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

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

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

Reichenhaller Straße 6, 5020 Salzburg

ZVR: 775751155

T: 0650 / 23 33 240

www.selbstbewusst.at

kontakt@selbstbewusst.at

Unsere Workshops an den Salzburger Schulen werden gefördert von:



LICHT INS DUNKEL ORF S