

CARSTEN MÜLLER · STEFFI BÖHLE · EMILY CLAIRE VÖLKER

Jetzt mal ehrlich ?!

MEINE GEFÜHLE
MEIN KÖRPER
MEINE REGELN

**Dein SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Ein wirksames Aufklärungsbuch für Kinder
zur Prävention von sexuellem Missbrauch

MIT TIPPS FÜR ELTERN
UND FACHKRÄFTE

EMF



In diesem Buch wollen wir uns mit einer Form von Gewalt beschäftigen, die viele Erwachsene besonders schlimm finden. Es geht um sexualisierte Gewalt an Kindern.



Über Sexualität haben wir ja schon gesprochen. Das Außergewöhnliche ist, dass sexualisierte Gewalt gar nichts mit Sexualität zu tun hat, obwohl es sich beim ersten Lesen so anhört. Bei körperlicher Gewalt wird der Körper genutzt, um Gewalt auszuüben. Bei sexualisierter Gewalt ist es genauso: Hier wird sexuelles Verhalten genutzt, um Gewalt auszuüben. Sexualität, so wie wir sie hier im Buch beschreiben, ist nicht das Problem, sondern die Gewalt.

DAS SIND ALLES
FORMEN VON
SEXUALISierter
GEWALT

Viele sprechen dabei von sexuellem Missbrauch - vielleicht hast du den Begriff sogar schon einmal gehört. Wir finden den Begriff nicht gut. Missbrauch klingt so, als ob man etwas nur falsch benutzt oder gebraucht hat, aber das ist nicht richtig.

Wenn jemand etwas tut, das die Grenzen von anderen überschreitet, gegen das Gesetz ist oder dabei Gewalt anwendet, ist das etwas ganz anderes, als nur etwas falsch zu benutzen.



EINDEUTIG FALSCH
GEBRAUCHT!



Grundsätzlich gilt:
Wenn Erwachsene sexuelle Handlungen mit Kindern durchführen, ist das immer sexualisierte Gewalt. Das ist nicht nur falsch, sondern auch vom Gesetz verboten.

Sexualisierte Gewalt wird gesellschaftlich als besonders schlimme Art der Gewalt angesehen. Ob ein Vorfall im Erleben der Kinder klein oder groß wirkt, entscheiden jedoch nicht wir Erwachsene, sondern die Kinder selbst. Dabei prägt unsere erste Reaktion, wie Kinder das Erlebte einordnen. Wenn wir etwas als besonders schlimm empfinden, überträgt sich dieses Gefühl häufig auf die Kinder. Ein Beispiel: Ein Kind fällt, schaut sich

um und weint erst, wenn es die erschrockenen Gesichter der Erwachsenen bemerkt. Ohne die Reaktion der Eltern würde das Kind in den meisten Fällen einfach weiterlaufen. Gewalt hat immer ein Wirkungspotenzial, dabei ist die Form der Gewalt aber nicht entscheidend. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass alle Gefühle und Erlebnisse gehört werden und dass Hilfe immer möglich ist - ohne Bewertung von außen.



Eine Möglichkeit der Prävention ist die Prävention durch Wissen. Wissen kann eine Art von Schutzschild sein und wir sind uns sicher: Du bist ein echtes Wissenstalent! Wusstest du, dass du eigene Rechte hast? Kinderrechte sind sowas wie Gesetze und sollen dafür sorgen, dass weltweit Kinder glücklich und sicher aufwachsen können. Hier ein paar Beispiele:

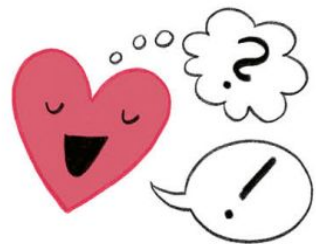
1. Recht auf Schutz: Niemand darf dir wehtun. Gewalt in welcher Form auch immer ist verboten.



2. Recht auf Nein-Sagen: Du darfst immer „Nein“ sagen, wenn dir etwas nicht gefällt oder du ein komisches Gefühl hast. Egal, wer oder was es ist.



3. Recht auf Hilfe: Wenn du Hilfe brauchst, hast du das Recht, sie zu bekommen. Du darfst sie auch einfordern oder dir selbst holen.



4. Recht auf deine Meinung: Du darfst alles fühlen und denken, was du willst. Wenn du es schaffst, das zu äußern, müssen dir die Menschen zuhören. Du hast das Recht mitzuentcheiden.

5. Recht auf Privatsphäre: Du darfst über deinen Körper entscheiden und du hast das Recht, Menschen dazu auch eine Ansage zu machen. Das gilt übrigens auch für Räume oder deine Schubladen. Du hast das Recht, allein und ungestört sein zu wollen und das Recht, dass niemand ungefragt in deinen Sachen herumsucht.



Manchmal nehmen Erwachsene die Rechte von Kindern nicht ernst. Doch deine Rechte sind eine Superkraft - und die ist im Team noch viel stärker! Darum erzähle jemandem davon, wenn du das Gefühl hast, dass deine Rechte nicht beachtet werden. Dein Team kann aus Eltern, Menschen an der Schule oder dem Kindergarten oder anderen Kindern bestehen. Gemeinsam seid ihr stark und könnt für eure Rechte eintreten.



Kinderrechte werden von vielen Erwachsenen nicht immer ernst genommen und auch nicht befolgt. Gerade im stressigen Alltag erleben Kinder ganz oft Einschränkungen in ihren Rechten. Diese sind aber ein wichtiger Baustein in der Prävention von sexualisierter Gewalt. Wenn Kinder das Gefühl haben, dass ihre Rechte keine Relevanz haben, werden sie auch Übergriffe und Grenzverletzung eher hinnehmen. Das Wissen, Ernstnehmen und Umsetzen der Kinderrechte tragen maßgeblich zur Stärkung des Selbstwertgefühls von Kindern bei und sind damit eine echte „Superkraft“.

Ein Gefühl, das viele Menschen am liebsten ganz streichen würden, ist Scham. Scham fühlt sich ganz superpeinlich und schwer an. Und dann auch noch so, als wenn man auf jeden Fall selbst schuld daran ist. Und als ob alle, die davon wissen, einen auslachen werden. Menschen sagen oft, sie würden am liebsten vor Scham im Boden versinken. Dann sind sie nämlich verschwunden und alles, was danach passiert, bekommen sie ja nicht mehr mit.



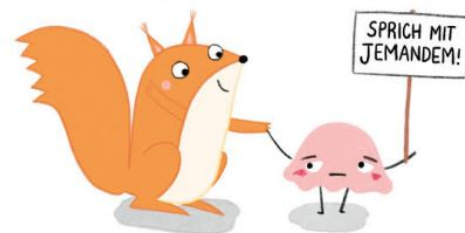
Was denkst du? Erzählen Menschen anderen gerne davon? Ne. So überhaupt gar nicht.



Menschen, die sexualisierte Gewalt ausüben wollen, möchten genau dieses Gefühl von Scham auslösen. Sie wollen, dass die Kinder sich schuldig fühlen, sich schämen und deswegen niemandem davon erzählen.



Also ab in die Mülltonne mit der Scham? Nein, auf keinen Fall! Scham ist ein superwichtiges Gefühl. Wenn du das Gefühl Scham irgendwo spürst oder wahrnimmst, ist es Zeit für deinen Superkompass. Mit dem kannst du checken, in welche Richtung es für dich weitergeht.



Du kannst mit anderen über dein Gefühl sprechen oder über die Situation, die es ausgelöst hat. Du kannst auch entscheiden, erst einmal nichts zu verändern, um dann später noch mal zu überprüfen, was du nun mit diesem Gefühl machen möchtest.



Es gibt Dinge, die macht man immer; wirklich immer. Eins davon ist Kommunikation. Das bedeutet, dass wir mit anderen Menschen sprechen, gebärden, schreiben, Zeichen machen oder uns sogar nur anschauen, um uns auszutauschen.

KOMMUNIKATION!

Durch Kommunikation kannst du Dinge erklären, Gefühle teilen, Hilfe holen und Spaß haben. Dabei ist das Thema total egal. Es kann um das Mittagessen gehen, nervige Eltern, Lieblingsspiele oder eben auch sexualisierte Gewalt.



Kommunikation ist eine von deinen Superkräften. So können Menschen mitbekommen, was dir wichtig ist und was du brauchst. Ob sie das dann immer verstehen oder das ernst nehmen, ist leider nicht sicher. Du kennst das, manchmal brauchen Erwachsene einfach länger. Da hilft dann ein Tipp oder auch eine klare Ansage von dir.

Menschen, die anderen Menschen sexualisierte Gewalt antun, nutzen unterschiedliche Arten von Kommunikation. Sie geben Menschen dadurch das Gefühl, dass sie etwas nicht erzählen dürfen oder dass sie selbst schuld sind, dass das passiert. Sie sagen, es ist ein Geheimnis und man darf nicht darüber sprechen. Manchmal sagen sie es nicht mit Worten, sondern mit ihrem Körper. Man sieht den Menschen und weiß genau, was Sache ist.



Nur du entscheidest, ob du jemandem etwas erzählst oder nicht. Geheimnis hin oder her: Wenn es sich nicht gut anfühlt, ist es sowieso kein Geheimnis.