



ELTERN POST

Ausgabe
02/2025



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

GEWALT IST MEHR ALS DU DENKST

Kinder schützen, stärken und begleiten

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

Kinder großzuziehen ist ein Geschenk und eine große Verantwortung. Jedes Kind hat ein Recht darauf, geschützt und respektvoll behandelt zu werden.

Doch was bedeutet das konkret?

Wo beginnt Gewalt?

Und wie können Sie Ihr Kind im Alltag stärken, damit es weiß:

„Ich bin wertvoll.“

„Ich darf Nein sagen.“

„Ich darf Hilfe holen.“

Schutz vor Gewalt beginnt oft dort, wo wir es am wenigsten erwarten, im Umgangston, im Zuhören, in alltäglichen Situationen.

Es geht nicht um Angst, sondern um Mut.

Nicht um Macht, sondern um Vertrauen.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WAS IST GEWALT ÜBERHAUPT?

Gewalt bedeutet nicht nur blaue Flecken. Sie kann viele Gesichter haben, auch leise, unsichtbare, alltägliche.

Wenn Kinder unter Druck gesetzt werden, übergangen oder gezwungen werden, kann das seelisch verletzen, auch wenn es gut gemeint ist.



Formen von Gewalt sind:

- Körperlich (z.B. Schlagen, grobes Anfassen)
- Seelisch (z.B. Beschimpfung, Ignorieren, Drohen)
- Sexualisiert (z.B. unangemessen Berührungen, mit Kindern über die eigene Sexualität reden)
- Vernachlässigung (z.B. zu wenig Zuwendung, Versorgung oder Schutz)

Es geht nicht darum perfekt zu sein, sondern darum hinzusehen, zu verstehen und dazulernen.

Es geht auch darum das eigene Verhalten reflektieren.

GRENZVERLETZUNGEN IM ALLTAG

Grenzverletzungen passieren schneller, als man denkt

Beispiele: Ein Kind will nicht umarmt werden, aber es wird trotzdem gedrückt.

Es sagt: „Ich will das nicht“ aber der*die Erwachsene sagt: „Ach, jetzt stell dich nicht so an.“

Es wird gezwungen, jemanden ein Bussi zu geben oder „lieb zu sein“, obwohl es sich dabei unwohl fühlt.

Was Kinder daraus lernen könnten:

„Ich darf nichts sagen“, „Meine Gefühle sind falsch“, „Ich muss tun, was andere wollen.“

Was Kinder stattdessen lernen sollten:

„Ich werde ernst genommen“, „Ich darf auf mein Bauchgefühl hören“, „Ich darf mich schützen.“



KINDER HABEN RECHTE

UND BRAUCHEN ERWACHSENE, DIE SIE ERNST NEHMEN

Kinder sind mit Menschen mit eigenen Rechten.

§1631 Inhalt und Grenzen der Personensorge (BGB)

- (1) Die Personensorge umfasst insbesondere die Pflicht und das Recht, das Kind zu pflegen, zu erziehen, zu beaufsichtigen und seinen Aufenthalt zu bestimmen.
- (2) Das Kind hat ein Recht auf Pflege und Erziehung unter Ausschluss von Gewalt, körperlichen Bestrafungen, seelischen Verletzungen und anderen entwürdigenden Maßnahmen.



Die UN-Kinderrechtskonvention sichert Kindern:

- Das Recht auf Schutz vor Gewalt
- Das Recht auf Mitbestimmung
- Das Recht auf Fürsorge, Zuwendung und Achtung ihrer Würde

Kindergerechte Formulierung:

- „Niemand darf dir wehtun.“
- „Du darfst sagen, wenn dir etwas nicht gefällt.“
- „Du bist wichtig und wertvoll.“

Wenn Kinder DAS spüren, lernen sie: „Ich darf Nein sagen. Ich darf Hilfe holen.“





ZENTRALE PRÄVENTIONS- BOTSCHAFTEN

Diese sechs Botschaften sind der Schlüssel zur Gewaltprävention, sie geben Kindern Orientierung, Schutz und Mut. Solche Informationen helfen Kindern, sich selbst zu vertrauen und über unangenehme Erfahrungen zu sprechen.

Präventions- botschaft	Bedeutung für Kinder	Alltagsbeispiel
„Mein Körper gehört mir“	Ich entscheide über Nähe und Berührung.	Ein Kind darf selbst entscheiden, ob es umarmt werden will.
„Ich darf Nein sagen“	Ich muss nichts tun, was mir unangenehm ist.	Fragen ob das Kind ein Bussi geben will oder auf dem Schoß sitzen möchte.
„Ich kenne gute und schlechte Berührungen / Geheimnisse“	Ich spüre, was sich gut anfühlt und darf schlechte Dinge erzählen.	„Ein Geheimnis, das dir Angst macht, darfst du mir erzählen.“
„Meine Gefühle sind richtig.“	Was ich fühle, zählt.	„Du bist traurig? Das ist okay. Magst du erzählen, was los war?“
„Ich trage keine Schuld“	Wenn mir etwas passiert, bin ich nicht schuld.	Klare Aussage: „Du hast nie Schuld, wenn dir jemand etwas tut, das dir Angst macht.“
„Hilfe holen ist kein Petzen“	Ich darf erzählen, wenn jemand etwas tut, das nicht richtig ist.	„Wenn du unsicher bist, komm bitte immer zu mir.“

WAS ELTERN KONKRET TUN KÖNNEN:

Eltern müssen nicht perfekt sein, aber präsent, aufmerksam, liebevoll und offen für Gespräche.

So stärken Sie Ihr Kind:

- Gefühle benennen und ernst nehmen: „Bist du wütend, weil du nicht mitspielen durftest?“
- Selbstbestimmung üben: Fragen: „Möchtest du gedrückt werden?“ oder „Willst du dich selbst anziehen?“
- Vertrauenspersonen gemeinsam benennen: „Wer ist für dich da, wenn du Hilfe brauchst?“
- Kindgerechte Bücher oder Videos nutzen: z.B. zu den Themen Körperwissen, Gefühle, Nein-sagen.





Wenn Sie unsicher sind oder Veränderung bemerken:

- Ermutigen statt kontrollieren: Schaffen Sie Vertrauen durch offene Gespräche und ehrlichen Austausch.
- Veränderung wahrnehmen: Rückzug, Angst, plötzliche Wutausbrüche, nehmen Sie Signale ernst.
- Nicht alleine bleiben: Wenn Sie Sorgen oder Fragen haben, holen Sie sich Unterstützung.
Probieren Sie es gemeinsam aus.
Finden Sie heraus, was für Ihr Kind am besten passt!

ALLTAGSTIPPS: WIE KINDER SELBSTSCHUTZ LERNEN:

Wertschätzender Umgang als Basis

Der wichtigste Schutzfaktor ist: Kinder erfahren, dass sie selbstbestimmt, wertvoll und schützenswert sind. Das passiert im Alltag, durch Respekt, Zuwendung und klare, faire Regeln. Kinder, deren Gefühle und Grenzen ernst genommen werden, können eher Nein sagen und sich Hilfe holen.

Reden Sie offen über Gefühle, Körper und Grenzen

Fragen Sie regelmäßig: „Wie fühlst du dich?“ oder „Was sagt dein Bauchgefühl dazu?“

Kindgerecht und ohne Scham: Verwenden Sie die richtigen Namen für Körperteile (z.B. Penis, Scheide). Das schafft Klarheit und verhindert Schamgefühl.

Sprechen Sie über Situationen, in denen sich Ihr Kind wohl oder unwohl gefühlt hat: „War das ein gutes Gefühl oder ein komisches?“

Zum Beispiel: Beim Umziehen nach dem Schwimmen: „Wenn du nicht möchtest, dass dich jemand beim Umziehen sieht, ist das völlig in Ordnung.“

Üben Sie mit Ihrem Kind das Nein-Sagen

Lassen Sie Ihr Kind im Alltag selbst entscheiden: „Möchtest du Oma zur Begrüßung umarmen oder lieber winken?“

Nehmen Sie Zurückhaltung ernst und zwingen Sie Ihr Kind nicht zu Körperkontakt, wenn es nicht will.

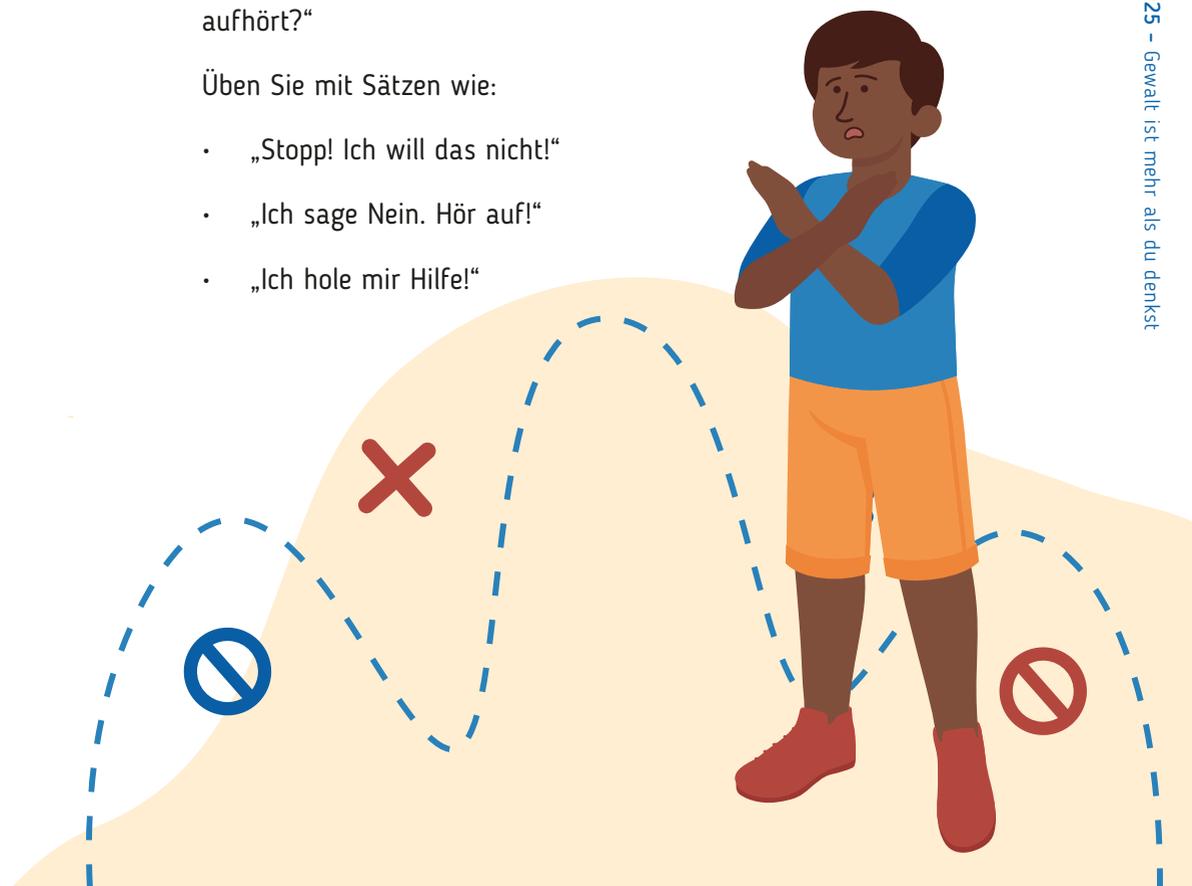
Spielen Sie gemeinsam Nein-Spiele.

z.B. eine Puppe will ständig kuscheln, obwohl das Puppenkind Nein sagt.

Fragen Sie: „Was kann sie tun, damit die andere Puppe aufhört?“

Üben Sie mit Sätzen wie:

- „Stopp! Ich will das nicht!“
- „Ich sage Nein. Hör auf!“
- „Ich hole mir Hilfe!“





„Gute“ und „schlechte“ Geheimnisse unterscheiden

Gute Geheimnisse machen Freude (z.B. ein Geburtstagsgeschenk)

Schlechte Geheimnisse machen Bauchweh, Angst oder Unsicherheit und solche darf man immer erzählen.

Fragen Sie Ihr Kind spielerisch: „Wenn dir jemand sagt, du darfst etwas niemanden erzählen und du fühlst dich nicht gut dabei, was machst du dann?“

Stärken Sie das Vertrauen

Zeigen Sie Interesse, auch bei Kleinigkeiten. Das signalisiert: „Du darfst mit alles erzählen.“

Vermeiden Sie Aussagen wie: „Ach, das ist doch nicht schlimm.“

Nehmen Sie Sorgen ernst, auch wenn sie für Erwachsene klein erscheinen.



Tipp: Sagen Sie z.B. „Ich bin immer für dich da, auch wenn du Angst hast oder etwas Komisches passiert ist.“

Reagieren Sie nicht mit Scham oder Strafen, sagen Sie lieber:

- „Danke, dass du mir das gesagt hast.“
- „Ich glaube dir.“
- „Du bist nicht schuld.“

Auch Eltern machen Fehler. Wenn Sie sich unfair oder laut verhalten haben, zeigen Sie Größe:

„Es tut mir leid, ich war ungeduldig. Du hast das nicht verdient.“

Kinder brauchen klare Orientierung und Selbstbestimmung

Natürlich dürfen (und müssen) Sie Grenzen setzen, z.B. wenn ein Kind auf die Straße läuft. Aber auch Ihre eigenen Grenzen dürfen sichtbar sein:

- „Ich brauche jetzt eine Pause.“
- „Ich möchte gerade nicht angefasst werden.“

So lernen Kinder: Jeder Mensch, ob groß oder klein, hat Grenzen.

Wir Erwachsenen sind Vorbilder

Kinder schauen sich ab, wie wir mit unserem Körper, unseren Gefühlen und mit anderen Menschen umgehen.

Was wir leben, ist oft wirkungsvoller als das, was wir sagen.

Stellen Sie sich regelmäßig die Fragen:

- Wie zeige ich meine Grenzen?
- Wie gehe ich mit einem „Nein“ meines Kindes um?
- Wie spreche ich über Sexualität, Nähe und Gefühle?



SEXUELLE BILDUNG IST SCHUTZ, KEIN RISIKO

Viele Eltern empfinden Sexualpädagogik als schwieriges Thema.

Aber: Wenn Kinder früh kindergerechte Begriffe und Inhalte kennen, können sie sich besser schützen.

- Kinder lernen: „Mein Körper ist wertvoll und gehört mir!“
- Sie entwickeln ein inneres JA zu sich selbst – das ist die Grundlage für ein starkes NEIN zu anderen.
- Und: Sie bekommen eine Sprache, um über Übergriffe sprechen zu können.

Sexualerziehung ist kein Risiko, sie ist ein Schutzschild, dass Kinder stark und sicher macht.

STRATEGIEN ZUR STÄRKUNG: SO BEGLEITEN SIE IHR KIND AKTIV

Regelmäßig darüber sprechen:

Nutzen Sie Alltagssituationen, um über Grenzen zu sprechen. Beim Zähneputzen, Anziehen oder kuscheln.

Fragen Sie z.B.: „Wer darf dich anfassen und wo darf man das?“ oder „Was wäre, wenn jemand dich dort berühren will, obwohl du das nicht willst?“



Tipp: Beziehen Sie sich auf Bücher oder Geschichten z.B. „Mein Körper gehört mir“ oder „Ich sage Nein – Das möchte ich nicht!“ (Am Ende der Elternpost finden Sie gute Beispiele)

Vertrauenspersonen benennen

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind: „Wen magst du besonders? Wer hört dir zu, wenn du etwas erzählen möchtest?“

Machen Sie gemeinsam eine kleine Vertrauensliste: Mama, Papa, Erzieher*in, Großeltern, Nachbar*in, etc.

Tipp: Hängen Sie ein kleines Bild der Vertrauenspersonen in greifbarer Nähe auf (z.B. Kinderzimmer-Schrank).

Rollenspiele machen

Üben Sie, wie Ihr Kind sich verhalten kann, wenn es sich unwohl fühlt:

- Laut Nein sagen
- Sich entfernen
- Jemand davon erzählen





HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Ich sage Nein - Das möchte ich nicht! Ein Mitmach-Kinderbuch zum Schutz vor Missbrauch: Grenzen setzen und Selbstbewusstsein stärken → [Franziska Fallbacher](#)
- Kalle will nicht knuddeln - Eine Geschichte zu Consent und Nein-Sagen ab 4 Jahren → [Jule Wellerdiek](#)
- Mein Körper gehört mir! → [Pro Familia](#)
- Lisa sagt Nein → [Janine Amos](#)

Internetlinks:

- Mutig fragen - besonnen handeln - Informationen für Mütter und Väter zur Thematik des sexuellen Missbrauches an Kindern und Jugendlichen | Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
→ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mutig-fragen-besonnen-handeln-95882>
- Familienhandbuch.de | Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz
→ <https://www.familienhandbuch.de/>
- Frühe Hilfen - Tipps für Elternsein
Nationales Zentrum für frühe Hilfen
→ <https://www.elternsein.info/>
- Schutz vor Gewalt und Missbrauch | kinder.de
→ <https://www.kinder.de/ratgeber-1/gewalt-praevention/schutz-vor-gewalt-und-missbrauch/#:~:text=Den%20sichersten%20Schutz%2C%20den%20Sie%20Ihrem%20Kind%20geben,Recht%20hat%2C%20C3%BCber%20seinen%20K%C3%B6rper%20selbst%20zu%20bestimmen%21>
- Warum "Nein-Sagen" als Präventionsmaßnahme zu kurz gedacht ist und wie wir stattdessen Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen können - Gewaltinfo
→ <https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-kindern/wie-wir-kinder-vor-sexualisierter-gewalt-schuetzen-koennen.html>



Kinder dürfen lernen: Hilfe holen ist mutig und kein Petzen!

Je häufiger Kinder solche Situationen in sicherem Rahmen üben, desto leichter fällt es ihnen, in echten Situationen Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen.



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → [0800 111 0 550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Starke IMMA e.V. – Initiative für Münchner Mädchen
→ <https://imma.de>

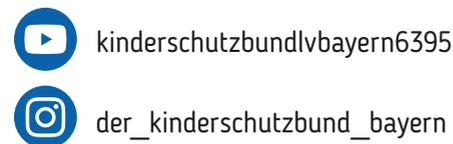


Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration