



# 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,*

ein Kind begleiten ist schön.  
Und manchmal auch schwer.

Kinder brauchen:

- Schutz,
- Respekt,
- Liebe.

Aber was heißt das genau?

Wo beginnt Gewalt?

Und wie wird ein Kind stark?

Ihr Kind soll spüren:

„Ich bin wichtig.“

„Ich darf Nein sagen.“

„Ich darf Hilfe holen.“

*Ihr Team des Kinderschutzbundes  
Landesverband Bayern*



## GEWALT FÄNGT OFT LEISE AN

Nicht nur Schlagen ist Gewalt.  
Auch Worte,  
Tonfall oder Ignorieren können weh tun.  
Oft passiert das im Alltag,  
ohne dass wir es gleich merken.



## WAS IST GEWALT?

Gewalt ist mehr als Schlagen.  
Auch Worte und Blicke können wehtun.

Gewalt ist zum Beispiel:

- Schlagen, Festhalten (körperlich)
- Anschreien, Drohen, Auslachen (seelisch)
- Unerwünschte Berührungen (sexualisiert)
- Kein Essen, keine Zuwendung (Vernachlässigung)

### Wichtig:

Niemand ist perfekt.  
Aber wir können:

- Hinsehen,
- Dazulernen,
- Und helfen

## WENN GRENZEN VERLETZT WERDEN

Grenzen verletzen geht schnell.

- Ein Kind will keine Umarmung, wird aber umarmt.
- Ein Kind sagt „Ich will das nicht“, der\*die Erwachsene sagt: „Stell dich nicht so an.“



- Ein Kind muss jemanden begrüßen, obwohl es das nicht will.

Was Kinder dann denken können:

- „Meine Meinung zählt nicht.“
- „Ich darf nichts sagen“
- „Ich muss machen, was andere sagen.“

Kinder sollen lernen:

- „Ich darf NEIN sagen.“
- „Ich werde gehört.“
- „Ich darf mich schützen.“



## KINDER HABEN RECHTE

Kinder sind eigene Menschen.

Kinder haben Rechte.

Die UN-Kinderrechtskonvention sichert Kindern:

- Das Recht auf Schutz vor Gewalt
- Das Recht auf Mitbestimmung
- Das Recht auf Fürsorge und Liebe

So können Sie das Ihrem Kind sagen:

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





# SECHS WICHTIGE BOTSCHAFTEN FÜR KINDER

| Botschaft                                  | Das bedeutet für Kinder                            | Beispiel im Alltag                                   |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| „Mein Körper gehört mir“                   | Ich bestimme Nähe.                                 | „Willst du eine Umarmung?“                           |
| „Ich darf Nein sagen“                      | Ich muss nichts tun, was ich nicht will.           | Beim Zähneputzen vorher fragen                       |
| „Ich kenne gute und schlechte Geheimnisse“ | Ich darf schlechte Geheimnisse erzählen.           | „Wenn dir etwas Angst macht, darfst du es sagen.“    |
| „Meine Gefühle sind richtig.“              | Was ich fühle, ist okay.                           | „Du bist traurig? Das ist in Ordnung.“               |
| „Ich bin nicht schuld“                     | Wenn mir etwas passiert, ist das nie meine Schuld. | „Du hast keine Schuld, wenn dir jemand Angst macht.“ |
| „Hilfe holen ist mutig“                    | Ich darf reden.                                    | „Wenn du unsicher bist, komm bitte zu mir.“          |



# WAS ELTERN TUN KÖNNEN

Sie müssen nicht perfekt sein.

Aber:

- aufmerksam
- liebevoll
- offen

So stärken Sie Ihr Kind:

- Gefühle benennen: „Warst du enttäuscht?“
- Mitentscheiden lassen: „Willst du dich selbst anziehen?“
- Hilfe üben: „Wer kann dir helfen, wenn was ist?“
- Bücher und Filme nutzen: Über Körper, Gefühle, Grenzen.

Wenn Sie sich Sorgen machen:

- Reden Sie offen.
- Beobachten Sie Veränderungen.
- Holen Sie sich Hilfe.

**Mein Körper gehört mir**

# SO LERNEN KINDER SELBSTSCHUTZ

## 1. Kinder brauchen Liebe und Regeln

Sie sollen spüren:

„Ich bin wichtig.“

„Ich darf Nein sagen.“

## 2. Gefühle und Körper ernst nehmen

Fragen Sie:

- „Wie fühlst du dich?“
- „Was sagt dein Bauch?“

Sprechen Sie über:

- Gute und schlechte Gefühle
- Den Körper (mit den richtigen Wörtern wie Penis und Scheide)
- Komische Situationen

Beispiel:

Sagen Sie Ihrem Kind:

„Du darfst sagen: Ich will allein sein beim Umziehen.“

**NEIN**





### 3. Nein-Sagen üben

Fragen Sie:

- „Willst du der Oma ein Bussi geben oder nicht?“

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zu Körperkontakt.

Spielen Sie Nein-Spiele:

- Die Puppe will kuscheln, das Puppenkind sagt Nein.

Fragen Sie:

- „Was kann das Puppenkind tun?“

Sätze zum Üben:

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

### 4. Über Geheimnisse reden

Gute Geheimnisse machen Freude.

Schlechte Geheimnisse machen Bauchweh.

Fragen Sie: „Was machst du, wenn dir ein Geheimnis Angst macht?“

Antwort: „Ich erzähle es einem Erwachsenen.“



### 5. Vertrauen stärken

Hören Sie gut zu.

Sagen Sie nicht: „Das ist nicht schlimm.“

Sagen Sie:

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

Wenn Sie Fehler machen:

Sagen Sie:  
„Es tut mir leid.“





## KINDER BRAUCHEN KLARE REGELN UND FREIHEIT

Kinder brauchen Regeln  
und dürfen auch selbst Grenzen setzen.

Sagen Sie z.B.:

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

So lernt Ihr Kind:

**„Jeder Mensch hat Grenzen.“**

## ERWACHSENE SIND VORBILDER

Kinder schauen zu.  
Sie hören nicht nur,  
was wir sagen.  
Sie sehen, was wir tun.

Fragen Sie sich:

- Wie zeige Sie Gefühle?
- Wie hören Sie zu?
- Wie reden Sie über den Körper?

## SEXUALERZIEHUNG SCHÜTZT

Kinder, die ihren Körper gut kennen,  
können sich besser schützen.

Kinder lernen:

- „Mein Körper gehört mir.“
- „Ich bin wertvoll.“
- „Ich darf reden, wenn etwas komisch ist.“

Sexualerziehung ist kein Risiko.  
Sie ist ein Schutzschild.





## KINDER STARK MACHEN, JEDEN TAG

Sprechen Sie über Grenzen.  
Beim Spielen, Zähneputzen, Kuscheln.

Fragen Sie z.B.:

- „Wer darf dich wo anfassen?“
- „Was machst du, wenn dir etwas komisch vorkommt?“

Nutzen Sie Bücher:

- Mein Körper gehört mir – Dagmar Geisler
- Ich sage Nein! – Franziska Fallbacher

## VERTRAUEN ÜBEN

Erstellen Sie eine Vertrauensliste:

- Mama, Papa
- Erziehr\*in
- Oma, Opa
- Nachbar\*in

Hängen Sie Bilder der Vertrauenspersonen auf.



## ROLLENSPIELE MACHEN

Üben Sie mit Ihrem Kind:

- Laut Nein sagen
- Weggehen
- Hilfe holen

Kinder lernen so:

„Ich darf mich wehren. Ich darf reden.  
Ich bin stark.“





Niemand ist perfekt.

Alle machen Fehler.

Wichtig ist: Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind.

Hören Sie zu.

Fragen Sie nach.

Glauben Sie Ihrem Kind.

Zeigen Sie: „Du bist wichtig.“

„Du bist richtig.“

„Ich bin für dich da.“

So helfen Sie Ihrem Kind, stark zu werden.

Und sich selbst zu schützen.



## 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 Missbrauchs 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%20%C3%BCber%20seinen%20K%C3%B6rper%20selbst%20zu%20bestimmen%21>



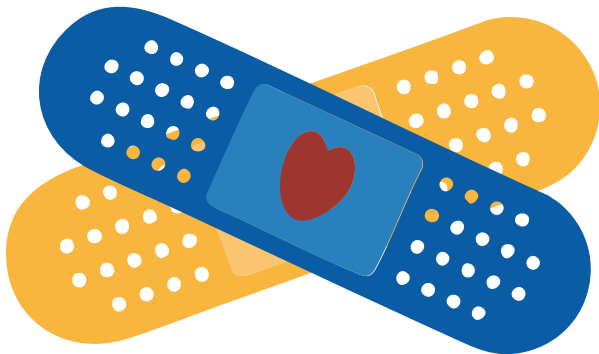
- Warum "Nein-Sagen" als Präventionsmaßnahme zu kurz gedacht ist und wie wir stattdessen Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen können | Gewaltinfo  
→ <https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-kindern/wie-wir-kinder-vor-sexualisierter-gewalt-schuetzen-koennen.html>





# KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

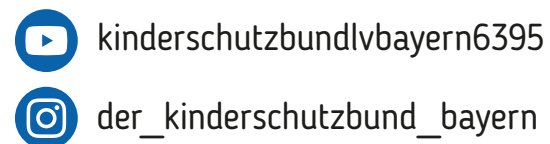
- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → [0800 111 0550](tel:08001110550)
- Step-Beratungstelefon → [0211 81 97 10 81](tel:021181971081)
- Online-Familienberatung der Caritas  
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)  
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- 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](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395

der\_kinderschutzbund\_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?  
Bitte senden Sie eine E-Mail an:  
[elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto: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