

# Mein Körper gehört mir!

Eine interaktive Ausstellung  
von Kinderschutz Schweiz zur  
Prävention von sexueller  
Gewalt gegen Kinder

Für Schülerinnen und Schüler  
der 2. bis 4. Klasse



**Information für Eltern und  
andere Bezugspersonen**

# Mein Körper **gehört mir**

**Ein Angebot von Kinderschutz Schweiz für  
Schülerinnen und Schüler der 2. bis 4. Klasse.**

Die interaktive Ausstellung zur Prävention von sexueller Gewalt gegen Kinder ist eine Adaption der Ausstellung «Echt Klasse!», die vom Präventionsbüro PETZE in Kiel entwickelt und in Deutschland erfolgreich erprobt wurde. Kinderschutz Schweiz dankt PETZE für die freundliche Unterstützung und für die Urheberrechte.

Die redaktionelle Überarbeitung der Ausstellung und des dazugehörigen didaktischen Materials oblag der Fachstelle Limita, Zürich,  
[www.limita-zh.ch](http://www.limita-zh.ch)

© 2006 Präventionsbüro PETZE, Kiel/Kinderschutz Schweiz, Bern

Weitere Informationen:

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a, 3008 Bern, Telefon +41 31 384 29 29

[info@kinderschutz.ch](mailto:info@kinderschutz.ch), [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

**Kinder schützen, Kinder stärken!**

**Ihre Spende unterstützt Kinderschutz Schweiz dabei.**

**PC-Konto 30-12478-8**

**Herzlichen Dank!**

Version Oktober 2018

# Stärkung von Kindern **zum Schutz vor sexueller Gewalt**

Sexuelle Ausbeutung von Kindern bedeutet, dass eine ältere Person, im Erwachsenen- oder Jugendalter, ihre Macht zur Befriedigung eigener Bedürfnisse missbraucht. Die Unwissenheit und Abhängigkeit eines Kindes werden ausgenutzt, um es zu sexuellen Handlungen zu überreden oder zu zwingen. Heute wird angenommen, dass etwa jedes vierte Mädchen und jeder zehnte Junge im Laufe der Kindheit Opfer sexueller Gewalt wird. Viele Eltern fühlen sich angesichts dieser Problematik überfordert und wissen nicht, wie sie mit den Kindern darüber reden können.

Der interaktive Kinderparcours «Mein Körper gehört mir!» von Kinderschutz Schweiz hat zum Ziel, Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und in ihren Abwehrstrategien zu stärken. Anhand von sechs Mitmach-Stationen erfahren Mädchen und Jungen spielerisch und in kindgerechter Form Wichtiges über das Thema «sexuelle Gewalt» – ohne dabei verunsichert zu werden. Eine solch altersgemässe Aufklärung sowie die Information über Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote erhöhen den Schutz der Kinder vor sexueller Gewalt. Eine wirksame Prävention ist aber vor allem angewiesen auf Eltern, Lehrpersonen und andere Bezugspersonen, die für die Problematik sexueller Ausbeutung sensibilisiert sind und die beschriebenen Präventionspunkte kontinuierlich in den Erziehungsalltag integrieren.

...d von wem du angefasst werden möchtest.»

...kierten Wörter  
...ilen zu!

...inen Magnete da,  
...hrt werden möchtest,  
...en Magnete da, wo du  
...rt werden willst.



# Mein Körper **gehört mir!**

Ein gutes Körperbewusstsein und eine altersgemäße Sexualaufklärung sind die Grundlage für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und wichtige Aspekte der Prävention. Wenn Kinder ein ganzheitliches Wissen über ihren Körper besitzen und eine Sprache für Sexualität haben, gelingt es ihnen leichter, sexuelle Gewalt zu erkennen und darüber zu reden. Durch die Förderung eines positiven Körperbewusstseins ermöglichen wir es den Mädchen und Jungen, sich als einzigartig und wertvoll zu erleben und stolz auf den eigenen Körper zu sein. Ein sicheres und selbstbewusstes Körpergefühl hilft, Grenzverletzungen klarer wahrzunehmen und sich dagegen zu wehren.

# Ich vertraue **meinem Gefühl!**

Es ist wichtig, Mädchen und Jungen mit der Vielzahl von Gefühlen vertraut zu machen und sie darin zu bestärken, ihre Gefühle ernst zu nehmen und auszudrücken. Denn Kinder, die sexuell ausgebeutet werden, haben meist starke Zweifel an der eigenen Gefühlswahrnehmung, da ihre Gefühle vom Täter oder in seltenen Fällen von der Täterin systematisch übergangen und manipuliert werden. Kinder, die ihren Gefühlen vertrauen, werden eher darauf beharren können, dass sich etwas komisch, eklig oder unangenehm anfühlt. Mädchen und Jungen, die lernen, auf ihre Empfindungen zu achten und sie als Massstab für ihr Handeln zu nehmen, lassen sich nicht so einfach zu sexuellen Handlungen überreden oder holen eher Hilfe.

# Ich kenne **gute, schlechte und komische Berührungen!**

Kinder haben das Recht, darüber zu entscheiden, wie, wann, wo und von wem sie angefasst werden möchten. Sie sollen darin bestärkt werden, unterschiedliche Berührungen bewusst wahrzunehmen und zu überlegen, welche für sie in Ordnung sind und welche nicht.





Wichtig ist, ihnen ausdrücklich die Erlaubnis zu geben, unangenehme oder komische Berührungen zurückzuweisen. Mädchen und Jungen müssen wissen, dass niemand das Recht hat, sie an der Scheide, am Penis, am Po oder an der Brust zu berühren. Auch darf kein Kind dazu überredet oder gezwungen werden, eine andere Person an den Geschlechtsteilen anzufassen. Kinder müssen aber auch darauf hingewiesen werden, dass es unangenehme Berührungen gibt, die sich nicht vermeiden lassen, wie z. B. beim Arztbesuch oder im Krankenhaus.

# Ich darf **Nein sagen!**

Kinder sollen in bestimmten Situationen Grenzen ziehen und «Nein» sagen dürfen. Es ist wichtig, dass sie darin gefördert werden, eigene wie auch fremde Grenzen zu spüren und zu respektieren. Mädchen und Jungen soll vermittelt werden, dass sie auch gegenüber Erwachsenen und älteren Jugendlichen das Recht haben, «Nein» zu sagen, wenn ihre Grenzen überschritten werden. Gemeinsam mit den Kindern kann überlegt werden, in welchen Situationen es sinnvoll ist, nicht zu gehorchen, und mit welchen Mitteln sie sich zur Wehr setzen können. Kinder müssen aber auch darauf vorbereitet werden, dass es Situationen gibt, in denen sie sich nicht wehren können oder ihr «Nein» ignoriert wird. In einem solchen Fall ist es wichtig, dass sie darin bestärkt werden, Hilfe zu holen.

# Ich unterscheide **zwischen** **guten und schlechten** **Geheimnissen!**

Mädchen und Jungen lieben Geheimnisse, denn sie sind aufregend und spannend. In der Regel haben Kinder einen ausgeprägten Ehrenkodex, was das «Petzen» anbelangt, und wollen Geheimnisse nicht verraten. Täter und Täterinnen nutzen dieses Wissen und den Spass an Geheimnissen aus und erzählen Kindern, dass sie ihnen etwas zeigen wollen, was nur sie beide wissen dürfen. Sie verpflichten sie zum Stillschweigen über die erfolgten sexuellen Handlungen und verstärken den Geheimhaltungsdruck oftmals mit Drohungen oder Geschenken. Für Kinder ist es daher wichtig, zwischen guten und schlechten Geheimnissen unterscheiden zu lernen. Sie müssen wissen, dass sie schlechte Geheimnisse unbedingt weitererzählen sollen und dass sie keine Schuld am Geschehenen tragen.

# Ich bin schlau, **ich hole mir Hilfe!**

Kinder können sexuelle Ausbeutung in der Regel nicht aus eigener Kraft verhindern. Wichtig für Mädchen und Jungen ist daher der Hinweis, dass sie bei Schwierigkeiten Hilfe suchen und mit einer Person ihrer Wahl darüber reden sollen. Kinder sollen erfahren, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, wenn jemand Unterstützung benötigt. Im Gegenteil: Es ist angemessen und schlau, sich in schwierigen Situationen Hilfe zu holen. Darüber hinaus muss Kindern vermittelt werden, dass es mitunter viel Mut braucht, um über schlechte Erfahrungen zu reden. Gelingt dies einem Kind nicht (auf Antrieb), so darf ihm nicht das Gefühl vermittelt werden, es sei weniger «schlau» oder mutig als andere Kinder; auch gilt es zu betonen, dass ein Kind niemals Schuld trägt – weder an der an ihm ausgeübten sexuellen Gewalt noch daran, dass es vielleicht zu wenig Mut oder Kraft hatte, Hilfe zu holen.

Es kann vorkommen, dass Kinder nicht gleich beim ersten Versuch Hilfe erhalten. In solchen Situationen ist es wichtig, nicht aufzugeben und so lange weiterzusuchen, bis jemand hilft. Gemeinsam mit den Mädchen und Jungen soll überlegt werden, wie sie sich gegenseitig unterstützen und welchen erwachsenen Personen sie sich anvertrauen können. Wenn Kinder ihre Vertrauenspersonen und Anlaufstellen kennen, können sie leichter Hilfe holen.



# Elternkurse

# Starke Eltern – Starke

# Mehr Freude mit Kindern

Elternsein ist eine Herausforderung: Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wie Sie in einer bestimmten Situation reagieren sollen? Meinen Sie, in anderen Familien klappe alles besser?

Der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® unterstützt Sie dabei, eine Familie zu sein,

- in der alle gerne leben,
- in der konstruktiv gestritten wird,
- in der Menschen und Grenzen respektiert werden.

Starke Eltern – Starke Kinder® möchte

- Ihr Selbstvertrauen als Eltern stärken,
- die für Ihre Familie wichtigen Werte deutlich machen,
- Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, Grenzen setzen und Zuhören erweitern.

Mütter und Väter, die den Kurs besuchen, bestätigen: die Kursinhalte tragen dazu bei, den Familienalltag zu entlasten und die Beziehung zu den Kindern zu stärken.

Ein Kurs besteht meist aus 8 Einheiten, verteilt auf mehrere Abende oder Tage und dauert mindestens 16 Stunden.

Starke Eltern – Starke Kinder® richtet sich an Eltern von Kindern unterschiedlichen Alters. Spezielle Kurse gibt es für Grosseltern und pädagogische Fachpersonen sowie für Eltern von Kleinkindern und Teenagern.

# Kinder®



Weitere Informationen zum Angebot, Dauer und Kosten sowie aktuelle Kursdaten für Ihre Region finden Sie unter: **[www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)**

Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein Angebot von Kinderschutz Schweiz, entwickelt vom Deutschen Kinderschutzbund.

**Kinderschutz Schweiz**

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern

Telefon +41 31 384 29 29

info@kinderschutz.ch | www.kinderschutz.ch

www.facebook.com/kinderschutzschweiz | www.twitter.com/kinderschutz\_ch

Überreicht von (Stempel):