



**NICHT
WEGSCHIEBEN!**
Heft 07

Prävention von Anfang an

**Was (werdende) Eltern zum Thema
sexualisierte Gewalt wissen sollten.**



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Unabhängige Beauftragte
für Fragen des sexuellen
Kindesmissbrauchs

Prävention beginnt beim Baby

Diese Broschüre gibt Tipps, wie Eltern eine sichere Bindung zu ihren Kindern fördern können. Eltern, die ihrem Baby zugewandt und einfühlsam begegnen, stärken frühzeitig sein Vertrauen in sich selbst und in andere Menschen. Dies ist die Grundlage für die innere Stärke, die es braucht, um im Leben mit Herausforderungen aller Art umzugehen. Das Kind entwickelt dadurch wichtige Fähigkeiten, die später schützend wirken können, auch dann, wenn Täter und Täterinnen darauf aus sind, sexuelle Übergriffe anzubahnen oder Abhängigkeitskonstellationen für sich auszunutzen.

Bei sexualisierter Gewalt ist wichtig zu wissen: Sie wird in den meisten Fällen nicht von Unbekannten verübt, sondern von Menschen aus dem sozialen Umfeld der Familie. Wenn sich Kinder von ihren Bezugspersonen von Anfang an ernst genommen und in ihrem eigenen Willen respektiert fühlen, kann ihnen das helfen, auch in kritischen Momenten gegenüber ihnen nahestehenden Erwachsenen klare Grenzen zu setzen.



Heißt das, ich kann meinem Partner oder meiner Partnerin nicht vertrauen?

Vertrauen ist die Grundlage von Beziehungen. Niemandem ist mit einem Generalverdacht gegen den Partner oder die Partnerin geholfen. Aber wenn Ihnen etwas komisch vorkommt, schieben Sie den Gedanken nicht weg! Wenn Sie merkwürdige Situationen beobachten, schauen Sie nicht weg, sondern genauer hin. Nehmen Sie Ihre Verantwortung ernst und holen Sie sich Hilfe z. B. durch (anonyme) Beratung von Expert*innen beim Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch unter 0800 22 55 530 oder bei einer Fachberatungsstelle bei Ihnen vor Ort.

Was werdende Eltern tun können

Fördern Sie die Kommunikation

Lange bevor Babys sprechen lernen, kommunizieren sie über Körpersprache und Gesichtsausdrücke mit der Umwelt. Wenn Sie viel mit ihrem Baby sprechen und es dabei anschauen, lernt es, Stimmungen, Sprache und Gesichtsausdrücke zu verknüpfen. Wenn Ihr Baby mit Ihnen kommuniziert, benennen Sie, was Sie interpretieren. Wenn es sich beim Füttern wegdreht, fragen Sie „Nein, keinen Brei?“, anstatt den Löffel spielerisch in den Mund zu befördern. Wenn es sich durch das Telefonklingeln erschrickt und zu weinen beginnt, können Sie sagen „Du weinst, das war wohl zu laut für dich.“ So erfährt Ihr Baby, dass seine Bedürfnisse und Gefühle ernst genommen werden.

Respektieren Sie die Selbstbestimmung Ihres Babys

Dass Babys eigene Bedürfnisse haben, wird von Erwachsenen manchmal außer Acht gelassen oder sogar abgetan. Wenn ein Baby auf die Welt kommt, möchten Verwandte und Freund*innen es oftmals sofort auf den Arm nehmen. Aber manche Babys mögen es nicht, von einem Arm zum nächsten weitergereicht zu werden und signalisieren das durch Weinen. Ergreifen Sie dann ruhig Partei für Ihr Baby und sagen Sie: „Ich glaube, es möchte gerade bei mir sein“. Sie gehen damit zwar das Risiko ein, eine Person zu

enttäuschen oder zu kränken, dafür macht ihr **Baby schon früh die Erfahrung, dass Bedürfnisse von Erwachsenen nicht wichtiger sind als die eigenen**. Das ist ein guter Ausgangspunkt, um sich später selbst abzugrenzen und „Nein“ zu sagen, wenn ihm jemand zu nahekommt.

Dass sich ein Baby von jemandem abwendet, muss übrigens keine Ablehnung der Person bedeuten. Es kann auch ein Ausdruck von Überreizung oder Suche nach Geborgenheit bei den ersten wichtigen Bezugspersonen – meist den Eltern – sein und sollte daher nicht persönlich genommen werden.

Versuchen Sie die Bedürfnisse Ihres Babys zu verstehen

Babys sind zunächst hilflos und darauf angewiesen, dass Erwachsene ihre Bedürfnisse verstehen und auf sie eingehen. Wenn Sie von Anfang an versuchen, die Signale des Babys feinfühlig zu deuten und angemessen und zeitnah darauf zu reagieren, lernt ihr Kind, dass es wirksam kommunizieren kann. Umgekehrt macht ein Baby, auf dessen Signale nicht gut und direkt reagiert wird, meist durch Weinen auf seine Bedürfnisse aufmerksam. Wiederholt sich diese Erfahrung immer wieder, dass seine Signale nicht beantwortet werden, kann auch das Folgen haben. Es resigniert vielleicht oder verschließt sich. Es kann also sein, dass das Baby wie gewünscht nachts irgendwann aufhört zu

weinen, obwohl es allein gelassen wird. Das heißt aber nicht, dass das Kind so lernt, gut zu schlafen. Möglicherweise empfindet es Stress und Erschöpfung und verliert mit der Zeit sein Vertrauen und die Hoffnung auf Geborgenheit. Deswegen: **Eine Erziehung, die sich an den Bedürfnissen des Kindes orientiert, ist ein wichtiger Grundstein für die emotionale und geistige Entwicklung Ihres Kindes. Sie schafft die Basis für eine sichere Bindung.** So kann ein gutes Selbstwertgefühl entstehen, das im späteren Leben ein wichtiger Baustein ist, um sich abzugrenzen oder Hilfe zu holen, wenn Situationen überfordern.

Gerade weil es in Schreiphasen anstrengend sein kann, ist es so wichtig, sich klarzumachen: Auch wenn das Verhalten des Babys kräftezehrend ist, es möchte mit seinem Schreien seine Bezugspersonen nicht ärgern. Es möchte nur zeigen, dass etwas in dem Moment nicht gut ist.

Akzeptieren Sie, dass Babys nicht warten können

Früher dachte man, dass es gut sei, nicht jedes Bedürfnis eines Babys sofort zu erfüllen. Gestillt wurde nach Stundenplan und nicht dann, wenn das Baby durch Schreien auf seinen Hunger aufmerksam gemacht hat. Das Bedürfnis nach Geborgenheit wurde auf den Tag verschoben, nachts sollte das Baby lernen, allein zu schlafen. Dahinter stand die Sorge, Kinder könnten zu sehr verwöhnt werden und so zu „kleinen Tyrannen“ erzogen werden, die letztlich immer ihren Kopf durchzusetzen müssen. Heute wissen wir: Die Grundbedürfnisse eines Babys – Nahrung, Wärme, Geborgenheit, Schlaf – sind immer dringlich. Babys können schlicht nicht warten. Sie wissen noch nicht, dass sie nicht verhungern, wenn ihr Hunger nicht unmittelbar gestillt wird. **Je älter Ihr Kind wird und je öfter es erlebt, dass seine Bedürfnisse zuverlässig erfüllt werden, umso besser wird es lernen, auch mal ein wenig zu warten und seine Bedürfnisse aufzuschieben.**

Erklären Sie Ihrem Baby, was Sie tun

Ein Baby mit seinen Gefühlen ernst zu nehmen, heißt nicht, ihm jedes Unbehagen zu ersparen. Sie als Eltern müssen oft Entscheidungen treffen, die beim Kind Widerwillen auslösen, z. B. das Anziehen vor dem Ausgehen oder das Ausziehen für eine Untersuchung bei der Kinderärztin. Erklären Sie Ihrem Baby in solchen Fällen, warum Sie gerade so handeln. Wenn das Baby nicht angezogen werden will, können Sie sagen: „Ich weiß, du möchtest gerade nicht angezogen werden, aber draußen ist es kalt“. Sie können zwar nicht erwarten, dass Ihr Baby das versteht und zustimmt, es kommt aber auf die Botschaft an: Ich übergehe deine Gefühle nicht einfach so. Kinder sollten die Erfahrung machen, dass es Situationen gibt, in denen ihre Bedürfnisse warten müssen – vor allem, wenn es um ihr eigenes Wohl geht. Dass es also nicht die Eltern sind, die schlicht keine Geduld haben und deshalb die Bedürfnisse nicht respektieren oder einfach übergehen. Auch diese Erfahrung kann **einen gewissen Schutz vor sexualisierter Gewalt bedeuten, gerade weil Kinder dann später leichter spüren, wenn ein Täter oder eine Täterin ihre Gefühle missachtet. Sie werden das nicht als „normal“ hinnehmen.**

Begleiten Sie Ihr Baby auch durch unangenehme Gefühle

Wenn sich ein Baby stößt oder ihm von einem anderen Kind etwas weggenommen wird, reagiert es womöglich mit Weinen. Eltern sagen dann schon mal: „Nichts passiert!“, oder: „Alles gut!“. Was als liebevolles Trösten gemeint ist, kann aber auch signalisieren: „Weinen ist nicht gut!“, oder: „Ich weiß besser, wie es dir geht!“ Auch der Schnuller zur Ablenkung ist sicher gut gemeint, sollte aber nicht reflexhaft die erste Reaktion sein. Versuchen Sie stattdessen, Ihr Baby zunächst zu trösten, indem Sie es auf den Arm nehmen und sagen: „Das hat dir wehgetan!“

„Jetzt bist du traurig!“, „Ich bin für dich da!“ Wenn Sie Ihr Baby auch durch unangenehme Gefühle begleiten, erlebt es eine positive Beziehungserfahrung und lernt, dass auch für diese Gefühle Platz ist.

Gefühle zu spüren, sie zuzulassen, sie nicht ausgedrückt zu bekommen, kann ein Schutzaspekt gegen sexualisierte Gewalt sein. Eine typische Täterstrategie ist es, Kindern ihre widerstrebenden Gefühle auszureden und ihnen einzureden, dass alles in Ordnung sei.

Seien Sie Vorbild

Kindliche Bedürfnisse und Wünsche stehen oft auch den eigenen Wünschen und Vorstellungen Erwachsener entgegen. Bedürfnisorientierte Erziehung heißt aber gerade nicht, dass Eltern sich aufopfern und grundsätzlich auf eigene Wünsche verzichten müssen. Viele Eltern fühlen sich zerrissen, wenn sie einfach mal duschen oder eine Tasse Kaffee trinken wollen, obwohl das Baby oder Kleinkind schreit. Seien Sie Vorbild im

Ernstnehmen von Bedürfnissen, indem Sie auch mal Ihre eigenen Bedürfnisse achten und liebevoll sagen: „Ich möchte jetzt gerne duschen, ich bin gleich wieder bei dir.“ Wichtig ist, dass Sie die Balance halten: Es darf nicht die Regel sein, dass die Bedürfnisse Ihres Babys hintenanstehen und gleichzeitig darf es auch normal sein, wenn solch eine Abgrenzung für Sie gerade wichtig ist.

Das Verständnis, dass andere Menschen andere Bedürfnisse haben, bildet sich meist gegen Ende des ersten Lebensjahres aus. Dann verstehen Babys auch, dass Sie nicht weg sind, nur weil Sie gerade nicht zu sehen sind.

Benennen Sie Körperteile

Es ist im Alltag wichtig, das Kind mit seinem ganzen Körper vertraut zu machen. Wenn Sie z. B. beim Anziehen Körperteile benennen („Das Bein in die Hose, den Fuß in die Socke“), übergehen



Sie nicht die Geschlechtsteile. Wenn Sie immer wieder die Geschlechtsteile im Alltag aussparen, lernt Ihr Kind womöglich indirekt, dass „man darüber nicht spricht“, dass das Körperregionen sind, die nicht genauso zu ihnen gehören wie alle anderen auch. Kinder, die jeweils Namen und Begriffe für Geschlechtsteile haben, kann es leichter fallen, über sexuelle Übergriffe, die sie erlebt oder beobachtet haben, zu sprechen. Idealerweise benennen Sie die Körperteile allgemein verständlich, sprechen beispielsweise von Vulva, Klitoris (Kitzler), Scheide (Vagina), Penis und Hoden.

Wenn Ihnen diese Begriffe schwer über die Lippen gehen, weil Sie vielleicht anders erzogen wurden und Sie sich dabei schämen, ist es aber auch in Ordnung, familiäre Begriffe zu verwenden. **Das Wichtigste ist, dass es Begriffe gibt und Geschlechtsteile kein Tabu sind.** In der Kita und spätestens in der Schule wird Ihr Kind die korrekten Begriffe lernen.

Erziehen Sie die Geschlechter gleich

„Was ist es denn?“, so lautet noch immer noch die häufigste erste Frage, wenn man von einem Neugeborenen erfährt. Versuchen Sie trotzdem im Umgang mit ihrem Baby keinen Unterschied nach seinem Geschlecht zu machen. Seien Sie offen für Ihr Kind als ganze Person, für seine Individualität und sein Naturell. Die Frage des Geschlechts ist gerade bei Babys nur ein Aspekt unter vielen. Wenn man ihn aber in den Mittelpunkt stellt, verbindet man damit oft auch bestimmte Erwartungen. Es kann passieren, dass Sie bestimmte Seiten Ihres Kindes übersehen, weil Sie sie von Ihrem Kind aufgrund seines Geschlechts nicht erwarten. **Vielleicht hilft es Ihnen, sich öfter zu fragen, ob Sie genauso reagieren würden, wenn das Kind ein anderes Geschlecht hätte.** Wenn sich Ihre kleine Tochter an Ihren Fingern zum Stehen hochzieht, dürfen Sie das kleine starke Mädchen genauso loben wie einen kleinen starken Jungen. Wenn Ihr

Halbjähriger weint, weil er sich den Kopf gestoßen hat, braucht er ganz viel Trost und weniger DIE Aufforderung, ein ganz tapferer Junge zu sein.

Schenken Sie ungeteilte Aufmerksamkeit

Wenn Sie sich Ihrem Baby zuwenden, sollte Ihre Aufmerksamkeit tatsächlich ihm gehören und nicht mit Fernsehen oder Smartphone geteilt werden. Die Konzentration auf das Kind bedeutet: „Du bist wichtig“ – eine Grunderfahrung, die sich auf die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls auswirken kann.

Wenn Eltern auf den Bildschirm gucken, während sie sich um ihr Baby kümmern, schauen sie ihm nicht ins Gesicht: Es findet keine vollständige Kommunikation statt. Zudem kann das Kind unruhig werden, denn es wird versuchen, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, indem es quengelt oder schreit. Es geht nicht darum, dass Sie vor ihrem Kind z.B. nie auf Ihr Handy gucken dürfen, sondern um ein gutes Maß und ein gutes Miteinander in gemeinsamer Kommunikation.

Nehmen Sie Hilfe von Familie und Freund*innen an

Schützen Sie sich vor Überforderung und nehmen Sie Hilfe an! Manche frischgebackenen Eltern zweifeln an sich, wenn sie ihr Baby als anstrengend erleben oder wenn die ersten Monate neben vielen glücklichen Momenten vor allem von Stress geprägt sind. Elternsein ist ein Fulltime-Job, der wenig Zeit zum Durchatmen lässt. Die besten Eltern sind nicht die, die alles alleine schaffen, sondern die, die sich zum Wohl ihres Kindes von Großeltern, Freund*innen oder externen Angeboten z.B. den



Frühen Hilfen unterstützen lassen. Ihr Baby erlebt dabei, dass auch andere Menschen für es da sein können. Achten Sie aber darauf, dass diese anderen Betreuungspersonen feinfühlig mit Ihrem Kind umgehen und sprechen Sie mit den Betreuungspersonen über Ihre Wünsche und auch Erwartungen. Wenn die Oma nicht merkt, dass es dem Baby zu viel wird, wenn sie ihren Kopf in die Wiege steckt, wenn der Onkel nicht sieht, dass er dem Baby Angst macht, wenn er es in die Luft wirft, sprechen Sie sie freundlich darauf an.

Erlauben Sie sich, Rat zu holen

Wenn Sie Sorgen oder Fragen zum Leben mit Ihrem Baby haben, holen Sie sich Rat. Warten Sie nicht, bis sich die Situation zu einem schwerwiegenden Problem entwickelt hat. Suchen Sie sich professionelle Hilfe und geben Sie sich nicht mit jeder erstbesten Beratung, beispielsweise durch Internet-Tipps von selbst ernannten Fachleuten, zufrieden.



Hier finden Sie professionelle Hilfe:

Erziehungsberatungsstellen in Ihrer Nähe nennt Ihnen Ihr örtliches Jugendamt, aber Sie finden sie auch hier:

www.bke.de/bke/beratungsstellensuche

Bei Sorgen oder Fragen können sich Schwangere und Familien an das Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ unter **0800 111 05 50** oder die bke-Onlineberatung (www.bke-beratung.de) wenden. Beide Beratungsangebote sind anonym, kostenlos und bundesweit erreichbar.

Oder nutzen Sie die freiwilligen und kostenlosen Angebote der **Frühen Hilfen**: www.elternsein.info/fruehe-hilfen

Kostenfreie Hilfe-Angebote auf einen Blick

Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

Das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch informiert Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und alle, die sich Sorgen machen und bietet Kontakt zu Hilfe und Beratung vor Ort.

In der Datenbank finden Sie Beratungsstellen, Notdienste sowie therapeutische und rechtliche Angebote in Ihrer Nähe.

www.hilfe-portal-missbrauch.de

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Wenn Sie sich Sorgen um ein Kind machen, einen Verdacht haben oder selbst betroffen sind, können Sie sich an das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch wenden.

Das Hilfe-Telefon berät anonym, kostenfrei und mehrsprachig. Die Telefonzeiten sind:

Mo, Mi, Fr: 9.00 bis 14.00 Uhr und
Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr

0800 22 55 530

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch berät Sie auch online vertraulich und datensicher zu allen Fragen, die Sie bewegen sowie zum Vorgehen im Verdachtsfall.

www.hilfe-telefon-missbrauch.online

Impressum

„Nicht wegschieben“ ist eine Kampagne von



Artikelnummer: 7BR47

Gestaltung: Wigwam eG

Fotos: Barbara Dietl

Kontakt: kampagne@nicht-wegschieben.de

Stand: Februar 2024, 2. Auflage

Das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

ist ein Angebot der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM).

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

ist ein Angebot von N.I.N.A. e. V. – gefördert von der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs.