**Vorwort** – *Dr. Dirk Bange* 9
**Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mütter und Väter** 14

1 **Einleitung** 16
**„Ich will doch keine Angst machen“** 18
*Drei wichtige Fragen*

2 **„Gar nicht so einfach, darüber zu reden“ – Eltern finden Worte** 22
**Kindliche Sexualität – was ist das eigentlich?** 24
Was ist denn eigentlich normal? 27
*Das mag ich – das mag ich nicht* *Was wissen Kinder über Sexualität?*
Was ist sexualisiertes Verhalten? 33
Scham – ein Thema bei Eltern 38
Wie finde ich die richtigen Worte? Versteht mein Kind das überhaupt schon? 38

3 **Häufige Elternfragen zum Thema „Sexueller Missbrauch“** 40
Was ist sexueller Missbrauch? 40
Sexueller Missbrauch – das Hellfeld – *Wiro Nestler* 42
Wo ist die Grenze zwischen Zärtlichkeiten und sexuellem Missbrauch? 45
Darf ich mit meinem Kind überhaupt in der Öffentlichkeit schmusen? 46
Gibt es etwas, woran Täter zu erkennen sind? 47
Warum machen die Täter das? 48
Wie Sexualtäter denken und ihre Taten planen 49
*Das 4-Stufen-Modell nach Finkelhor*
Gibt es auch Frauen, die Kinder sexuell missbrauchen? 52
So was muss eine Mutter doch merken!? 52
Warum helfen manche Mütter ihren Kindern nicht? 53
Was ist mit den Vätern? 54
Küssen und Kuscheln – darf ich das denn noch? Verunsicherung bei Vätern 55
Woran kann ich merken, dass (m)ein Kind sexuell missbraucht wird? 56
*Staatlicher Schutzauftrag – ein Beispiel aus einer Kita* *SGB VIII – § 8a Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung*
Kann ein missbrauchtes Kind jemals wieder glücklich werden? 60
An wen kann ich mich wenden, wenn ich befürchte, dass ein Kind missbraucht wird? 61
*Der Weg in eine Beratungsstelle* *Was passiert, wenn ich mich mit meiner Sorge an das Jugendamt wende?*
Wie kann ich mein Kind schützen, ohne es zu verängstigen? 66
*Mein Freudetagebuch*
Wecke ich nicht „schlafende Hunde“, wenn ich mit meinem Kind über sexuellen Missbrauch rede? Muss ich das überhaupt tun? Und wenn ja, in welcher Deutlichkeit? 67
Wenn ich mit meinem Kind über sexuellen Missbrauch spreche, nehme ich ihm dann nicht jegliches Vertrauen in seine Umwelt? 68


© verlag mebes & noack

Mein Kind ist nur sicher, wenn ich selber immer aufpasse 69
Wann sollte ich mit der Vorbeugung beginnen? 70
Wenn ich meinem Kind erlaube, „Nein“ zu sagen, wird es dann nicht alle unangenehmen Dinge, wie z. B. Aufräumen, auch verneinen? 70

4 **Prävention von sexuellem Missbrauch – Worum geht es da eigentlich?** 72
*Kinder stark machen – sexuellem Missbrauch vorbeugen*
Selbstbehauptungskurse – ein wirksamer Schutz? 75
Ereignisse in einem Hort 77
*Mitschnacker / Als Mutter mache ich mir so meine Gedanken …*
Mit Kindern ins Gespräch kommen 80
*Wisst ihr, was sexueller Missbrauch ist? Ein Gespräch mit einer Gruppe Neunjähriger*
Kindergarten – Schule – Jugendfreizeit 83
Für Sicherheit sorgen 85
*Welche Institution bietet meinem Kind genügend Sicherheit? Checkliste für Eltern*
*Sexuelle Übergriffe in einer Kita – ein Fallbeispiel*
**Sexualisierte Gewalt gegen Menschen mit Behinderung** 94
Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Menschen mit Behinderung 97
*Bausteine der Prävention sexualisierter Gewalt gegen Menschen mit Behinderung – eine Übersicht der zentralen Themen*
Körperliche und/oder geistige Behinderung – Ursache oder Folge eines Missbrauchs?! 101

5 **Wenn es in der Familie passiert** 104
Handlungsfähig werden 106
Opa, Tante, guter Freund 107
Wenn sich ein Verdacht bestätigt 108
Mir ist nix passiert – oder doch? Geschwister sexuell missbrauchter Mädchen und Jungen 110
Keine Zeugen, keine Beweise. Leben mit der Ungewissheit – ein schmerzliches Dilemma 111

6 **Wenn Eltern selbst Opfer von sexuellem Missbrauch waren** 116
Mütter mit Opfererfahrungen 116
Väter mit Opfererfahrungen 119
Von Generation zu Generation – das Risiko der Weitergabe von Missbrauchserfahrungen 121

7 **Ich hab da so einen Verdacht – was jetzt?** 124
Ihr Kind berichtet Ihnen von einem sexuellen Übergriff – wie können Sie ihm helfen? 126
Strafanzeige – ja oder nein? 129
Sexueller Missbrauch aus polizeilicher Sicht – *Wiro Nestler* 131
*Eltern in Sorge – ein Beispiel aus der Schule*
Empfehlung für Eltern, deren Kind sexuelle Übergriffe erlebt hat 138
*Der innere sichere Ort – Eine Übung*
Was kann ich als Vater für mein Kind tun? 140

*Ein Vater als Helfer* *Glauben – Schützen – Trösten*
Aus Sicht der betroffenen Kinder 144
Für verletzte Mädchen und Jungen da sein 146
**Was tun, wenn mein Kind sexuell übergriffig geworden ist?** 147
Geschwisterinzest 147
Sexuelle Übergriffe durch Minderjährige in Schule, Kita oder Familie 151
Empfehlung für Eltern, deren Kind sexuell übergriffig war 153
*„Die Leiterin sagt, mein Sohn verhalte sich merkwürdig." Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch*

8 **Neue Medien: für Mädchen und Jungen längst Alltag – für Täter ein neuer Tatort** 158
*Social und Online Communitys* *Welche Sicherheitsmaßnahmen sind möglich?*
Gefahren im Internet 160
**Wie können Eltern ihre Kinder vor den Gefahren im Internet schützen?** 164
Sind Verbote sinnvoll? 166
Was können Eltern tun? 166
*Tipps für Eltern* *Das können Sie für die Sicherheit Ihres Kindes im Netz tun*
Woran kann ich erkennen, ob meinem Kind im Netz etwas passiert ist? 169
Ersatzleben online 170
Gewalt im Internet – wann sollten Sie eine Strafanzeige erstatten? 171
*Spaß im Internet* *... und wenn der Spaß aufhört?*

9 **„Trauma ist, wenn die Seele schwer verletzt wurde"** 174
„Mama sagt, ich bin traumatisiert – aber was ist das?" 174
Was bedeutet es, wenn mein Kind traumatisiert ist? 175
Kindliche Gefühle nach einem Trauma 176
*Symptome einer Traumatisierung* *Der Schatz in dir* *Kraftquelle Schatzkiste*
Wie das Damals noch immer das Heute beeinflusst – oder:
Warum leiden manche Opfer ein Leben lang? 182
*Den Weg zurück finden* *Gute Energie fließt mit guten Gedanken* *„Meine Seele muss zur Therapie getragen werden"*

10 **Resilienz – die Kraft des seelischen Widerstands** 186
*Resiliente Kinder ...*

**Zum Schluss** 191

**Anhang** 192
**Anlaufstellen und Informationsquellen – eine Auswahl** 192
Bereich Prävention 192
Gesetzestexte im Internet 192
**Mehr zum Thema** 192


© verlag mebes & noack