





---

**Sexuelle Gewalt als Schicksalsschlag  
für Kinder und Eltern:  
was kann Beratung leisten?**

Dipl.-Psych. Ariane Schlicher

Online-Workshop für die bke-Fachtagung  
13. April 2021





# Vorbemerkungen

## Assoziationen zu „Schicksal“ und „Schicksalsschlag“


---

- Gottgewolltes Los
  - Vorherbestimmung, nicht zu vermeiden
  - Tragisches Geschehen
  - Drama, Tragödie, Fluch
  - Unglück, Leid
  - „Unerwartet und plötzlich“, schlagartig ist alles anders
- 
- „Da kann man nichts machen.“
  - ohnmächtiges Opfer



## Was aber nicht passt zu „Missbrauch als Schicksal“

---

- Sexueller Missbrauch ist kein schicksalhaftes Geschehen, sondern es gibt einen Täter, es gibt Schuld und Verantwortung.
  - Sexueller Missbrauch ist auch meistens kein plötzlicher Schicksalsschlag, sondern beginnt schleichend und zieht sich oft über lange Zeiträume hin.
- 

# Übersicht

---

- **Grundlagen-Info zu sexuellem Missbrauch**

- Zahlen, Daten, Fakten
- Typische Konstellationen
- Hinweiszeichen, Folgesymptomatik
- Grundhaltungen in der Beratung

--- PAUSE ---

- **Was kann Beratung leisten?**

- Elternberatung
- Beratung von betroffenen Kindern

- **Übungsteil:**

- Fallbeispiele
- Förderung von Schutzfaktoren
- Stabilisierungsübungen

# Was wird unter sexuellem Missbrauch verstanden?

---

Bei einem sexuellen Missbrauch geht es um sexuelle Handlungen von Erwachsenen an, mit oder vor einem Kind oder Jugendlichen

- mit oder ohne Gewaltanwendung
- als einmaligen Übergriff oder als wiederholte Handlungen über lange Zeiträume
  - durch einen pädophilen oder ganz normal veranlagten Täter
  - durch ein Familienmitglied,
  - einen Bekannten der Eltern,
  - einen Nachbarn,
  - einen Mitarbeiter in einer Institution (Kindergarten, Schule, Kirche, Heim u.a.)
  - oder durch einen Fremdtäter.

# Formen sexuellen Missbrauchs

Hands-on	Hands-off
Genitale Praktiken	Herstellung pornografischen Materials, Filmaufnahmen von Kindern in sexueller Pose, Kinderprostitution
Orale Praktiken	Aussetzung gegenüber sexuellen Aktivitäten von Erwachsenen
Anale Praktiken	Zeigen/gemeinsames Anschauen von sexualisierten Fotos oder Filmen
Sexuelle Berührungen	Verbale sex. Belästigung Exhibitionismus

## Schwerer sexueller Missbrauch:

Eindringen in den Körper, Gemeinschaftstat, Gefahr schwerer Gesundheitsgefährdung, Fotos / Filmaufnahmen i.S.v. sexueller Ausbeutung, zeitgleiche Bedrohung / Misshandlung, Todesgefahr für das Opfer



# Sexueller Missbrauch

## Strafrechtliche Einordnung

---

- Im Strafrecht werden unter sexuellem Missbrauch Handlungen verstanden, die die sexuelle Selbstbestimmung eines Menschen verletzen (§§174 ff. StGB).
- Ist das Opfer unter 14 Jahre alt, sind sexuelle Handlungen generell strafbar; ein gegebenes oder vermeintliches Einverständnis ist unwirksam und für die Strafbarkeit nicht von Bedeutung.
- **Schutzaltersgrenzen:**
  - <14 Jahre: sM von Kindern gem. §176 StGB
  - <16 Jahre: sM von Schutzbefohlenen gem. § 174 StGB
  - <18 Jahre: sM von Jugendlichen gem. §182 StGB



# Häufigkeit: Hohe Dunkelziffer

---

- Es gibt **keine verlässlichen Zahlen** zur Häufigkeit, da viele Opfer zu jung sind für eine verlässliche Aussage oder aus Scham lange schweigen. Geschätzt wird, dass etwa 1 Million Kinder in Deutschland betroffen sind.
- In der **Kriminalstatistik** sind nur die Fälle erfasst, bei denen eine Strafanzeige erstattet wurde: jährlich rund 14.000 Fälle. Es gibt keine Anzeigepflicht.
- Die Zahlenangaben variieren, je nachdem, ob die hands-off-Taten dazugezählt werden und ob auch Jugendliche bei den Opfern bzw. Tätern dazugezählt werden.
- Der weitaus größte Teil der sexuellen Übergriffe findet im familiären Umfeld und im sozialen Nahbereich des Opfers statt.
- In ca. 50% der Fälle geht es um wiederholte Missbrauchshandlungen, oft über Jahre.
- Missbrauch durch eine Vertrauensperson ist für die Opfer auch ein Beziehungstrauma, zumindest eine belastende Verstrickung, und wird deshalb oft nicht zur Anzeige gebracht. Die Dunkelziffer wird hier besonders hoch vermutet.



# Wer sind die Täter?

---

- Bei weiblichen Opfern: 90% Männer  
10% Frauen
- Bei männlichen Opfern: 75% Männer  
25% Frauen
- Täter kommen aus allen Altersgruppen, 1/3 ist jünger als 21 Jahre.  
(nicht in dieser Statistik erfasst: sexuelle Übergriffe durch Strafunmündige unter 14 Jahren)
- Nur ein geringer Teil von ihnen ist pädophil.
  - 25% Fremdtäter
  - 50% Bekannte
  - 25% Angehörige

# Täterstrategien

---

Strategische Planungen, Vorbereitungshandlungen = „grooming“-Prozess:

- Auswahl der Opfer
- Suche nach unbeaufsichtigten Begegnungsoptionen
- Beziehungsangebot, Zeit und Zuwendung, Geschenke
- erst allmähliche Sexualisierung der Berührungen
- Vernebelung, Manipulation der Wahrnehmung, Gewinnung des Vertrauens der Bezugspersonen
- schleichende Intensivierung der Missbrauchshandlungen
- Geheimnisdruck und Erpressung mit Vorwurf einer Mitschuld, Drohungen
- Gezielte Auswahl von Beruf (Erzieher), Hobby (Fußballtrainer) und Partnerin (Alleinerziehende mit Kind)



# Wer ist betroffen?

## Statistische Gefährdungsfaktoren

---

Im Nachhinein festgestellte statistische Häufigkeiten, die als Risikofaktoren gelten:

### Beim Kind:

- **Geschlecht:** mehr Mädchen als Jungen; Mädchen mehr innerfamiliär, Jungen mehr in Institutionen
- **Behinderung:** geringere Möglichkeit zur Gegenwehr bzw. zur verbalen Bitte um Hilfe
- **Alter:** alle Altersgruppen betroffen; besonders häufig Grundschulalter bis Ende Pubertät, aber auch schon Säuglinge und Kleinkinder
- **Psychische Probleme:** unsicher, zuwendungsbedürftig, Außenseiter, fehlender familiärer Rückhalt

### In der Familie:


- **Vernachlässigung:** mangelnde Aufsicht, mangelnde Zuwendung, keine tragenden Bindungen



## Risikofaktoren für innerfamiliären sexuellen Missbrauch

---

Risikofaktoren liegen weniger in einer abartigen Veranlagung eines Täters, sondern mehr in bestimmten familiären Strukturen:

- Vernachlässigung und körperliche Gewalt in der Familie
  - „Grenzenstörungen“
  - deutlich reduzierte Empathie untereinander
  - „geschlossenes System“ mit wenig Außenkontakten und rigider Forderung nach Familienzusammenhalt
  - elterliche Fürsorge ist minimiert oder sexualisiert
  - Zur therapeutischen Aufarbeitung gehört eine Analyse der Familiendynamik. Eine bloße Distanzierung vom Täter ist nicht ausreichend und birgt die Gefahr von Wiederholungen.
- 



## **Schutzfaktoren:**

### **Bedingungen, die eine gute Bewältigung ermöglichen**

---

- **Beim Kind:** selbstbewusst mit positivem Selbstkonzept, sicher gebunden, emotional stabil, sozial und emotional kompetent, sicher im Grenzen setzen und Grenzen achten
- **In der Familie:** vertrauensvolles Klima, emotional warme und zuverlässige Beziehungen zwischen Eltern und Kind, klare Regeln und Grenzen (auch Generationsgrenzen), geschützte Intimität, offene Kommunikation, gute Balance zwischen fürsorglichem Schutz und Ermutigung zur Autonomie, Bereitschaft und Fähigkeit zum Trösten, Unterstützen, Annehmen von Hilfe
- **In der Gesellschaft:** Stärkung von Kinderrechten, gesellschaftliche Aufmerksamkeit gegenüber grenzüberschreitenden Verhaltensweisen, Regelungen zum Kinderschutz

## Typische Konstellationen

---

- Innerfamiliärer sexueller Missbrauch (Vater, Stiefvater, Onkel, Großvater, auch Mutter!)
- Geschwisterinzest
- Sexueller Missbrauch durch bekannte und befreundete Erwachsene (Nachbarn, Freunde der Eltern)
- Sexueller Missbrauch durch Mitarbeiter in Institutionen (Kita, Schule, Kirche, Verein, Klinik, Heim)
- Sexuelle Übergriffe unter Kindern bzw. unter Jugendlichen (im privaten Bereich und in Institutionen)
- Sexueller Missbrauch durch Fremdtäter (häufig: Exhibitionismus, aber auch Vergewaltigung)



# Sexueller Missbrauch innerhalb der Familie

## Hohe Belastung

---


- Verwirrung der Gefühle, „Beziehungstrauma“
- Große Hemmung vor einer Offenlegung, dadurch oft Missbrauch über lange Zeiträume
- Nach der Aufdeckung entweder Ungläubigkeit seitens der Mutter und damit Fortsetzung des Missbrauchs --
- -- oder Zerfall der Familie mit Kontaktabbruch zum Täter und Spaltungen innerhalb der ganzen Verwandtschaft
- In dieser Krisensituation fallen damit beide Elternteile und auch andere Verwandte als unterstützende Personen für das Kind aus.
- Stabilisierung des nicht-missbrauchenden Elternteils ist deshalb eine wichtige Erste Hilfe.



# **Sexueller Missbrauch durch Bindungspersonen ist Missbrauch in vieler Hinsicht**

nach A. Krüger 2007

---

- Missbrauch der kindlichen Bereitschaft, Anweisungen von vertrauten Erwachsenen Folge zu leisten
  - Missbrauch der kindlichen Zärtlichkeitsbedürfnisse
  - Missbrauch der kindlichen Bereitschaft, den Eltern einen Gefallen zu tun
  - Missbrauch der mangelnden kindlichen Fähigkeit, zwischen liebevoller Zuwendung und Ausbeutung zu unterscheiden
  - Missachtung und Übertretung von Generationen- und Rollengrenzen
- 



# Geschwisterinzest

---

- Geschwisterinzest im Kindes- und Jugendalter umfasst sexuelle Kontakte zwischen biologischen, Adoptiv-, Halb-, Stief- und Pflegegeschwistern, sowohl hands-on als auch hands-off.
- Die sexuellen Kontakte können beidseitig erwünscht und fürsorglich ausgerichtet sein oder einseitig initiiert und mit Gewalt durchgesetzt.
- Geschwisterinzest gilt als häufigste Form der innerfamiliären sexuellen Gewalt.
- Es wird ein großes Dunkelfeld vermutet, da sowohl die betroffenen Kinder als auch die Eltern vor einer Offenlegung oder gar Strafanzeige zurückschrecken.
- Risikofaktoren: „grenzenlose“ oder chaotische Familienstrukturen, sexualisierte Atmosphäre
- Interventionen müssen sich an die betroffenen und die übergriffigen Kinder und auch an die Eltern richten.



## Beratungsbedarf für die Betroffenen

### Auffälligkeiten, Hinweiszeichen

---

- **Es gibt kein typisches „Missbrauchssyndrom“.**
- Die Symptome, die als Missbrauchsfolgen auftreten können, sind meistens unspezifisch; ein Nachweis des Missbrauchs allein aufgrund von Symptomen ist nicht möglich.
- Es gibt Missbrauch ohne nachfolgende Symptome, und es gibt Symptome ohne Missbrauch/mit anderen Ursachen.
- In der Kinder- und Jugendhilfe ist die Frage nach der Verursachung der Symptome sekundär.
- Vorrangig geht es um den **Schutz des Opfers** – und das schon im Falle eines begründeten Verdachts auf eine mögliche Kindeswohlgefährdung - und um **Unterstützung**: Das Vorliegen von Symptomen und Verhaltensauffälligkeiten begründet den Beratungsbedarf.
- Nicht nur die betroffenen Kinder und Jugendlichen, auch deren Eltern brauchen Unterstützung.

# Folgesymptome nach sexuellem Missbrauch

---

Die Folgen für die Betroffenen sind individuell verschieden und abhängig von

- der Schwere und Häufigkeit des Missbrauchs
- dem Ausmaß der Gewaltanwendung
- der Beziehung zum Täter
- dem Vorliegen von „Schutzfaktoren“, wie z.B. Bewältigungskompetenzen des Kindes und Unterstützung durch Bezugspersonen und Fachkräfte

Häufig: Borderline-Störungen, Depressionen, psychosomatische Belastungen, v.a. Schmerzsymptomatik, Posttraumatische Belastungsstörung.

# Mögliche Folgesymptome nach sexuellem Missbrauch

---

Angstgefühle

Alpträume

Aggressionen

Depressionen

Essstörungen

Einnässen, Einkoten

Konzentrationsprobleme

Lern- und Leistungsprobleme

Schlafstörungen

Schmerzen (Kopf, Hals, Bauch)

Selbstwertprobleme

Selbstverletzungen

Selbstmordgedanken und –versuche

sozialer Rückzug

Sprachstörungen (Stottern und Stammeln)

sexualisiertes Verhalten

sexuelle Funktionsstörungen

Suchtverhalten (Alkohol, Drogen)

Vernachlässigung der Hygiene

# Was tun, wenn junge Menschen sich anvertrauen

---

- Ruhe bewahren
- sich Zeit nehmen
- dem Kind glauben und ihm zuhören
- über Häufigkeit von sexuellem Missbrauch aufklären
- ermutigen, über Probleme/Gefühle zu sprechen
- Mut/Stärke loben
- selbst Hilfe/fachliche Beratung suchen
- weiterverweisen, ggf. begleiten

~~Dramatisieren~~

~~vorschnelle~~

~~Versprechungen~~

~~Ratschläge,~~

~~Pauschalisierungen~~

~~Schulduweisungen~~


~~suggestive Fragen~~



## Erste Hilfe ohne Handlungsdruck

**Es hilft schon, wenn ein betroffenes Kind erfährt,**

---

- dass ihm geglaubt wird;
  - dass ihm zugehört wird und es ernst genommen wird;
  - dass es nicht das einzige Kind ist, dem so etwas widerfährt;
  - dass die Verantwortung allein beim Täter liegt;
  - dass die Beraterin es aushält und den Missbrauch weder dramatisiert noch verharmlost;
  - und wenn es Anerkennung für seinen Mut bekommt, sich jemandem anzuvertrauen und über den Missbrauch zu sprechen.
- 

# Einschätzung von Verdachtsfällen

## Beratung setzt keinen Beweis voraus!

---

- Oft gibt es zunächst nur verdeckte Hinweiszeichen und vage Vermutungen, dass hinter einer Verhaltensauffälligkeit des Kindes ein sexueller Missbrauch als Ursache stehen könnte.
- Stabilisierende Interventionen sollten nicht von dem Nachweis einer Straftat abhängig gemacht werden; Beratung ist keine Ermittlung und keine Aufdeckungsarbeit, sondern der Auftrag lautet: (präventive) Stärkung und Stabilisierung und symptombezogene Unterstützung.
- Auffälligkeiten wie sexualisiertes Verhalten des Kindes oder distanzloses Verhalten gegenüber Erwachsenen werden als nur schwache Hinweiszeichen gewertet, ebenso unklare verbale Äußerungen wie „Papa Aua“.
- Wichtige Grundhaltung bei vagen Vermutungen: dranbleiben! Kontakt halten und offen bleiben für alternative Erklärungen, ggf. präventive Schutzmaßnahmen treffen.



# Grundhaltungen in der Beratung von betroffenen Kindern

---

- Äußere und innere **Sicherheit**: Kinderschutz vor Täterkonfrontation
- **Ruhe** bewahren: bei Verdacht nicht übereilt, sondern geplant vorgehen, aber durchaus zügig handeln.
- Berater haben keinen Ermittlungsauftrag! Wichtiger: **Beziehungsangebot** (Verlässlichkeit, Transparenz, vertrauensvolle Atmosphäre bei angemessener Distanz)
- Nach Aufdeckung: **Stabilisierung**, Aufbau von Bewältigungsstrategien und emotionaler Sicherheit
- Einbeziehung der nicht-missbrauchenden Eltern(teile) zur **Unterstützung** des Kindes
- Sorgfältige Dokumentation
- Für die Selbstfürsorge: Rollenklarheit, kollegialer Austausch, Supervision





# Grundhaltungen in der Beratung bei Missbrauch durch eine Bindungsperson

---

## ➤ Klare und sachliche Positionierung gegenüber der TAT:

*(Das war nicht in Ordnung, das war ein sexueller Übergriff, niemand darf das mit dir machen), aber*

## ➤ keine abwertenden Urteile über den TÄTER gegenüber dem Kind;

Berücksichtigung der Möglichkeit, dass das Kind sich trotz allem an den Täter gebunden fühlt, ihn vielleicht sogar vermisst;

## ➤ keine Äußerungen von Abscheu oder Ekel

## ➤ Berücksichtigung der positiven Bindungsaspekte:

Herausnahme des Kindes und größtmögliche Distanz zum Täter ist eine wichtige Schutzmaßnahme – führt aber oft zur Verleugnung der Bindung oder Abbruch des Kontaktverbots.

## ➤ Nachhaltige Hilfe durch Analyse und Änderung von grenzenlosen Familienstrukturen.



---

# PAUSE

**Im Anschluss:  
Was kann Beratung leisten?**





**Beratung der Eltern**  
**zur Stärkung des Kindes**  
Stabilisierung der Eltern hat Vorrang!

---

**Themen der Elternberatung:**  
**Emotionale Stabilisierung und**  
**Versachlichung durch Informationen**

- Grundsätzliche Informationen zu sexuellem Missbrauch
- Informationen zum pädagogischen Umgang mit dem Kind
- Beratung zum zukünftigen Umgang mit dem Täter
- Informationen zum Ablauf eines Strafverfahrens
- Informationen über andere Hilfsangebote, ggf. Weiterverweisung
- Stabilisierung in der Krise: Bewältigung eigener Symptome, Stärkung der Elternkompetenzen



# Elternberatung:

## Elterliche Hilflosigkeit aufgrund eigener Traumatisierung

---

- Eltern mit eigenen traumatischen Erfahrungen reagieren auf kindlichen Stress wie Angst und Wut häufig unangemessen.
- Problematische Verhaltensweisen des Kindes lösen bei ihnen bedrohliche Ohnmachtsgefühle aus, die sie erstarren oder zu Gewalt hinreißen lassen.
- Hinter einer mangelnden Feinfühligkeit eines Elternteils kann sich also eine eigene frühe Traumatisierung verbergen.
- Die Bewältigung einer so verursachten elterlichen Hilflosigkeit kann am besten in einer eigenen Psychotherapie erfolgen.
- Neben einer Vermittlung von Erziehungs Kompetenzen ist es also wichtig, Eltern ggf. zu einer eigenen Traumatherapie zu motivieren.

# Elternberatung bei innerfamiliärem Missbrauch

---

- Mütter, die einen Missbrauch an der Tochter durch den Vater oder Bruder nicht bemerkt haben oder nicht verhindern konnten, brauchen Anleitung dabei, wie sie (wieder) in die fürsorgliche Elternrolle finden und „Teil der Lösung“ werden können.
- Die Frage der zukünftigen Gestaltung des Kontakts zum Täter (Vater, Onkel, Opa) muss mit der ganzen Familie geklärt werden, unter den Aspekten von Schutz und Sicherheit und möglicher Re-Traumatisierung ebenso wie unter Berücksichtigung der familiären Bindungen.
- Speziell bei Geschwisterincest: wie können sich die Eltern positionieren und Eltern von beiden Kindern bleiben?
- Auch Eltern von übergriffigen Kindern und Jugendlichen brauchen Beratung, die sie in ihrer Elternrolle unterstützt.

# Posttraumatische Belastungsstörung und Belastungssymptome bei Kindern

Allgemeine Symptome nach ICD-10	Spezifische Reaktionen bei Kindern
<p><b>Übererregung</b></p> <p>Schlafstörungen  Reizbarkeit und Wut  Konzentrationsschwierigkeiten  Hypervigilanz  Übertriebene Schreckreaktionen</p>	<p>Nächtliches Aufwachen  Angst vor dem Zubettgehen  Hyperaktivität  Ungehorsam und Aggressivität  Extreme und schnelle Stimmungswechsel  Provokation von körperlichen Strafen und anderen Schmerzen</p>
<p><b>Wiedererleben</b></p> <p>Intrusive Erinnerungen  traumabezogene Affekte  Träume mit wiedererkennbarem Inhalt  Reinszenierungen im Handeln</p>	<p>Posttraumatisches Spiel  Wiederinszenierung im Spiel  Alpträume mit/ohne spezifischen Inhalt</p>
<p><b>Vermeiden</b></p> <p>Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Gesprächen, Aktivitäten, Erinnerungen  Vermindertes Interesse  Entfremdungsgefühle, eingeschränkte Körperwahrnehmung</p>	<p>Eingeschränkte Spielfähigkeit  Vermeiden von Ruhepausen  Regression, Verlust von Entwicklungsfähigkeiten  Leben in heilen Phantasiewelten  Sozialer Rückzug</p>



## Beratung von betroffenen Kindern Auftragsklärung und -erklärung

---

- Das übergeordnete Ziel in allen Beratungen mit von sexuellem Missbrauch betroffenen Kindern heißt **Stabilisierung**.
- Es geht noch nicht um eine „Bearbeitung des Traumas“,
- und ausdrücklich nicht um eine strafrechtliche Ermittlung des Tatgeschehens.
- Mit dem Kind können so stärkende Maßnahmen für einen besseren Umgang mit den Symptomen eingeübt werden, ohne dass wir eine Befragung des Kindes zum Tatablauf durchführen.
- Dadurch ist eine unterstützende Beratung auch dann möglich, wenn parallel ein Strafverfahren läuft oder geplant ist.



# Auftrags(er-)klärung mit Kindern

## Auszüge aus der Rucksack-Geschichte

(ausführlicher siehe A.Schlicher 2020, S.153)

---

- *Ich kann es nicht ungeschehen machen, was dir passiert ist, aber es ist jetzt vorbei. Du bist hier und jetzt in Sicherheit. Wir können lernen, es als „Vergangenheit“ zu betrachten.*
- *Wir alle tragen aus unserer Vergangenheit etwas mit uns herum, wie einen Rucksack. Einen Rucksack mit all den schweren Erlebnissen und blöden Gefühlen und all dem ganzen Durcheinander.*
- *Dein Rucksack ist jetzt vielleicht noch ziemlich groß und schwer....Aber du wirst merken, wie er im Laufe der Zeit langsam kleiner wird.*
- *Genau das möchte ich mit dir schaffen: dass du nur noch einen kleinen Rucksack zu tragen haben wirst.*
- *Wichtig ist, dass du ihn trägst, mit deiner eigenen Kraft und Stärke. Denn dass dein Rucksack allmählich kleiner und leichter wird, hat auch damit zu tun, dass du immer größer und stärker wirst.*
- *Du kannst lernen, immer selbst zu entscheiden, wann du den Rucksack öffnen und hineinschauen willst – und auch, wer mit hineinschauen darf und wer nicht.*
- *Dabei will ich dir helfen, indem wir ein paar Übungen und Spiele machen.*
- *Du darfst mir gern erzählen, wie es dir so geht, zuhause und in der Schule. Aber du musst mir jetzt nicht noch einmal alles erzählen, was genau dir passiert ist. Das hat mir ja schon die Mama gesagt. Lass es uns einfach „deinen Rucksack“ nennen.*



# Stabilisierungsübungen

## für betroffene Kinder

---

Es geht um die Wiederentdeckung von Ressourcen, Stärken, Kompetenzen, die dem Kind helfen können, aus der „Opfer-Lähmung“ herauszufinden.

- Imagination eines „sicheren Ortes“, „Wohlfühlortes“
- Bilder und Metaphern für die Affektregulation: Dimmer, Fernbedienung, Thermostat
- Imaginationen zur Angstbewältigung: Schutzmantel, Rüstung, Schutzschild
- Sammlung von persönlichen Bewältigungshilfen in einem „Notfallkoffer“ oder einer „Schatzkiste“
- Tresor-Übung: alles Belastende wegpacken und verschließen
- Phantasiereise „Gepäck ablegen“
- Bildschirmtechnik: Distanzierung durch aktives Verändern von inneren Bildern
- Künstlerisches Gestalten: Ton, Knete, Malen, Zeichnen; Sandspiel (Achtung! Keine Reinszenierung des traumatischen Geschehens!)



# Grundlegende Interventionen für Kinder Bewältigungshilfen

(vgl. Eckardt 2005, S. 39-81)

---

- Psychoedukation: Erklärung von physiologischen Stressreaktionen
- Erziehung zur emotionalen Kompetenz, Anleitung zur Bewältigung von emotionalen Krisen
- Förderung kreativer und aktiver Bewältigungsmechanismen: schreiben, malen, musizieren, basteln, werken.
- Stärkung von Körpergefühl, Körperbeherrschung und Kraft: Sport, Tanz, rhythmische Bewegung
- Stärkung des Selbstwertgefühls auf mehreren Ebenen, auch durch Übertragung von Verantwortung

# Übungsteil

---

- 1. Fallbeispiele**
- 2. Förderung von Schutzfaktoren**
- 3. Stabilisierungsübungen für Kinder**

# Übungsteil:

## Fallbeispiel 1

---

Ein heute 16jähriges Mädchen wurde vor 4 Jahren von einem Bekannten der Eltern mehrmals sexuell missbraucht. Der Täter wurde zu einer Haftstrafe verurteilt. Demnächst endet nun die Haftzeit. Das Mädchen kennt den genauen Zeitpunkt der Entlassung nicht, reagiert aber mit Panikattacken und Schulvermeidung. Die Eltern kommen gemeinsam mit der Jugendlichen zur Beratung.

**Welche Themen sehen Sie für die Beratung der Eltern?**

**Welche Ideen zur Vorgehensweise haben Sie für Termine mit der Jugendlichen?**

# Übungsteil

## Fallbeispiel 2

---

Zwei 4-Jährige berichten den Erzieherinnen in der Kita von einem Mann, der ihnen soeben vor dem Gartenzaun des Kindergartens sein entblößtes Geschlechtsteil gezeigt habe.

**Wie reagieren Sie als Erzieherin?**

**Wie reagieren Sie als Eltern?**

**Versetzen Sie sich in die 4-Jährigen:  
Welche Reaktion der Erwachsenen ist hilfreich, welche nicht?**

# Übungsteil

## Fallbeispiel 3

---

Ein 7jähriger Junge zeichnet in letzter Zeit in der Schule auffällig oft übergroße männliche Geschlechtsteile.  
Die Mutter ist alleinerziehend, lebt seit kurzem mit einem neuen Partner zusammen.

**Welche Vermutungen kommen Ihnen spontan in den Sinn?**

**Wie reagieren Sie als Lehrerin?**

**Was könnten Beratungsinhalte mit der Mutter sein?**

# Übungsteil

## Fallbeispiel 4

---

Eine 14jährige Schülerin vertraut sich der Schulsozialarbeiterin an, sie sei vor etwa 3 Wochen auf einer Party von einem befreundeten 18-Jährigen vergewaltigt worden.

Sie traue sich nicht, es ihrer Mutter zu sagen.

Die SSA ruft in der Beratungsstelle an und bittet um fachlichen Rat.

**Was raten Sie der Schulsozialarbeiterin?**

**Ideen zum weiteren Vorgehen?**

## Übungsteil

### Wie können Schutzfaktoren gefördert werden? (1)

Schutzfaktoren beim Kind	Maßnahmen, Methoden, Förderideen
Sicher gebunden	
Emotional stabil, mit Vertrauen in die eigene Gefühlswahrnehmung	
Sozial kompetent, kann sich Hilfe holen	
Altersentsprechend informiert über Sexualität	
Sicher im Grenzen setzen und Grenzen achten	
Gute Fähigkeiten zur Selbstregulation	
Sprachliche Ausdrucksfähigkeit	



## Übungsteil

### Wie können Schutzfaktoren gefördert werden?(2)

<b>Schutzfaktoren in der Familie</b>	<b>Maßnahmen, Methoden, Förderideen</b>
<b>Vertrauensvolles Klima</b>	
<b>Klare Regeln und Grenzen, klare Generationsgrenzen</b>	
<b>Geschützte Intimität</b>	
<b>Offene Kommunikation</b>	
<b>Balance zwischen Behüten und Ermutigung zur Autonomie</b>	
<b>Bereitschaft und Fähigkeit zum Trösten, Unterstützen, Hilfe annehmen</b>	

# Übungsteil

## Stabilisierungsübungen: Notfallkoffer

---

Schreibe alles auf, was dir je geholfen hat, wenn es dir schlecht ging. Du kannst die Liste dann so ordnen, dass die Dinge, die besonders hilfreich sind, zuoberst stehen. Du kannst auch jede einzelne Idee auf einen kleinen Zettel schreiben und dann alle Zettel oder kleinen Symbole in eine Schachtel, deinen „Notfallkoffer“ legen. So kannst du dir jeden Tag etwas aussuchen, was dir hilft und gut tut. Du kannst auch etwas aus der folgenden Liste auswählen und ganz konkret beschreiben:

- Bilder anschauen, die Freude machen, z.B. Fotos von lieben Menschen
- Düfte, die wohltun, z.B. Duftkerzen
- Musik hören oder selbst machen, die Freude macht und tröstet
- Bewegung, die Freude macht (z.B. joggen, tanzen)
- Etwas Weiches, Kuscheliges in den Arm nehmen, das sich wohlig anfühlt
- Ein anregender Text: ein Spruch, eine Geschichte, ein Gebet
- Warmer Kakao, Tee, etwas Süßes
- Etwas malen, zeichnen, basteln, bauen
- Freunde anrufen oder besuchen
- Eine Imaginationsübung



# Übungsteil

## Stabilisierungsübungen: Der sichere Ort (1)

### Phantasiereise - Imagination

---

Stell dir einen Ort vor, an dem du dich ganz wohl und geborgen fühlst. Das kann ein ganz bestimmter Ort sein, an dem du schon mal warst, aber wir können uns den Ort jetzt auch noch besonders schön ausmalen. Es ist ganz allein dein Wohlfühlort, du darfst bestimmen, wer da sonst noch sein darf.

Schau dich an diesem Phantasieort mal genau um, ob auch wirklich alles angenehm ist, ob das Licht nicht zu hell und nicht zu dunkel ist und ob die Farben dir gefallen. Du kannst jetzt alles so verändern, bis es für dich richtig perfekt ist.

Wenn du Geräusche hörst an diesem Ort, darfst du die auch verändern, bis es angenehm ist.

Riechst du einen bestimmten Duft?

Ist die Temperatur richtig, also nicht zu kalt und nicht zu warm?

...

# Übungsteil

## Stabilisierungsübungen: Der sichere Ort (2)

---

...

Jetzt kannst du noch ausprobieren, wie du dich an diesem Ort am liebsten bewegen willst: Stehst du? Sitzt du oder liegst du? Auf dem Boden - oder wo?

Schau, dass es dir ganz bequem ist. Wenn noch etwas fehlt – ein Kissen, ein Kuscheltier, oder irgendetwas – dann darfst du es noch dazunehmen.

Wenn du nun rundum spüren kannst, dass du dich ganz und gar wohl fühlst an deinem inneren sicheren Ort, dann merk dir dieses Bild ganz genau, mach sozusagen in Gedanken ein Foto davon, und als geheimen Erinnerungscode für dich machst du jetzt eine kleine ganz bestimmte Handbewegung, irgendeine –

Genau diese Bewegung, diese Haltung deiner Hand merkst du dir jetzt. Und immer wenn du dir wieder deinen inneren sicheren Ort, deinen Wohlfühlort vorstellen willst, machst du vorher einfach diese Handbewegung.

Jetzt beenden wir die Übung und du kannst die Augen wieder aufmachen.



# Übungsteil

## Stabilisierungsübungen: Gegenbilder zu Schreckensbildern finden

---

Manchmal hat man das Gefühl, den schrecklichen Erinnerungsbildern hilflos ausgeliefert zu sein. Eine Möglichkeit, diese Bilder zu verscheuchen, ist die, ganz bewusst an etwas anderes zu denken und ein Gegenbild zu finden, das du dann immer „anschalten“ kannst, wenn das Schreckensbild wieder kommt.

Das kann der blaue Himmel sein oder ein großer Baum oder eine grüne Wiese oder dein Haustier oder irgendetwas anderes. Wichtig ist, dass es für dich ein schönes Bild ist mit guten Gefühlen.

Wenn nun deine Schreckensbilder kommen, kannst du zwischen den beiden Bildern hin- und herpendeln. Du brauchst also nichts zu unterdrücken, aber du hast jetzt eine Wahl, wie lange du bei welchem Bild verweilen willst.

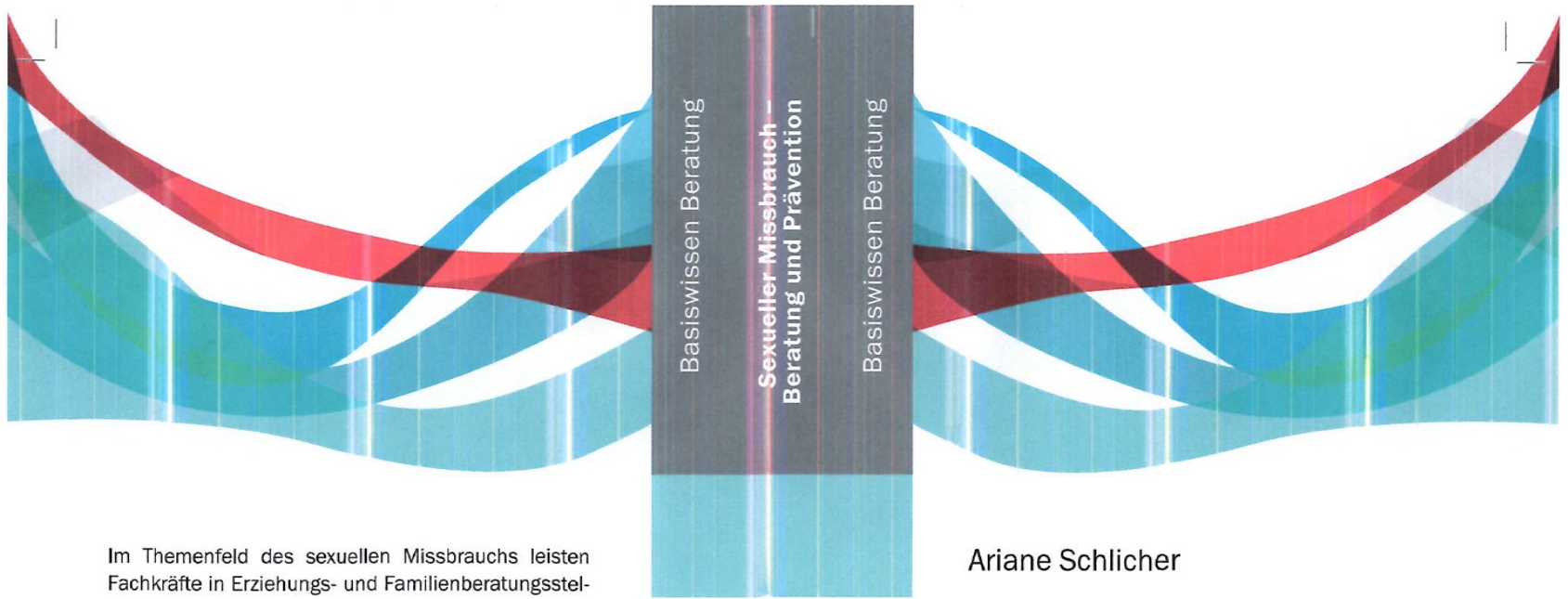
Vielleicht kannst du auch merken, ob es für deinen Körper einen Unterschied macht, je nachdem, an welches Bild du gerade denkst.

## Schlussworte

### Beratung als erste Stabilisierungshilfe

---

- Als Kind sexuell missbraucht zu werden, hat schicksalhafte Aspekte wie Unglück, Not, Tragödie. Oft ist es schwer bis unmöglich, sich selbst daraus zu befreien. Man ist hilflos ausgeliefert.
- Beratung kann helfen, die Erfahrung von Ohnmacht und Verstrickung zu überwinden, damit wieder ein selbstbestimmtes Leben und vertrauensvolle Beziehungen möglich werden.
- Wichtigster Auftrag für die Arbeit mit betroffenen Kindern:  
**Stabilisierung!**
- = **Stärkung von Schutzfaktoren/Bewältigungskompetenzen**
- Grundhaltungen: enttabuisieren, aber auch entdramatisieren. Sexueller Missbrauch ist nicht zwangsläufig ein Schicksal i.S. einer unentrinnbaren Verfluchung mit lebenslangen Folgeschäden.



Im Themenfeld des sexuellen Missbrauchs leisten Fachkräfte in Erziehungs- und Familienberatungsstellen wertvolle Arbeit. Das Buch dient als Ermutigung dazu und gibt praktische Anregungen für die Beratung von betroffenen Kindern und ihren Eltern. Die Vielfalt an möglichen Folgesymptomen erfordert ein individuelles Vorgehen. Neben spezialisiertem Fachwissen zu den verschiedenen Konstellationen, in denen es zu sexuellem Missbrauch kommt, werden sowohl wichtige Grundhaltungen für Beratungskräfte als auch konkrete therapeutische Interventionen vermittelt.

Ariane Schlicher

## Sexueller Missbrauch – Beratung und Prävention

Schlicher

**BELTZ JUVENTA**

[www.juventa.de](http://www.juventa.de)

ISBN 978-3-7799-6232-8



**BELTZ JUVENTA**



**BELTZ JUVENTA**

## Hilfreiche Adressen

---

- Für Betroffene:  
Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“ des UBSKM  
Tel.: 0800 22 55 530  
[beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)  
[www.hilfe-telefon-missbrauch.de](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.de)
- Für Jugendliche, auch zu Übergriffen im digitalen Raum:  
[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)
- Für Fachkräfte:  
Datenbank mit Adressen von Fachberatungsstellen unter  
[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)



## Weitere Infos

---

[www.beauftragter-fuer-missbrauch.de](http://www.beauftragter-fuer-missbrauch.de)

[www.kein-raum-fuer-missbrauch.de](http://www.kein-raum-fuer-missbrauch.de)

[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)

[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)

[www.tauwetter.de](http://www.tauwetter.de)

[www.hinsehen-handeln-helfen.de](http://www.hinsehen-handeln-helfen.de)

[www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

- pdf: Broschüre „Kindliche Sexualität zwischen altersangemessenen Aktivitäten und Übergriffen

<https://mbjs.brandenburg.de/sixcms/detail.php/lbm1.c.350689.de>

- Film: Das weiße Kaninchen 2016  
([www.ardmediathek.de/tv/Film.../Das-weiße-Kaninchen](http://www.ardmediathek.de/tv/Film.../Das-weiße-Kaninchen))



---

**Ich möchte Ihnen Mut machen,  
Ihre Beratungsstelle für die Thematik  
des sexuellen Missbrauchs zu öffnen!**

**Danke für Ihr Interesse.**