Hinschauen Aufklären Schützen

„Hinschauen. Aufklären. Schützen." ist mehr als ein Appell. Es ist eine gesellschaftliche Aufgabe. Eine Haltung. Ein Versprechen an Kinder: Du bist nicht allein. Wir hören dir zu. Und wir tun alles, um dich zu schützen.
Sexuelle Gewalt geschieht im Verborgenen, doch Prävention lebt vom offenen Gespräch, von Aufmerksamkeit und von Menschen, die nicht wegsehen. Die Verantwortung dafür liegt nicht allein bei einzelnen Eltern oder Bezugspersonen, sondern bei uns allen Wir dürfen nicht länger hoffen, dass „schon nichts passieren wird". Vielmehr müssen wir eine Kultur schaffen, in der es normal ist, über Grenzen, Gefühle und Verdachtsmomente zu sprechen.

Wo bekomme ich Hilfe?

Hilfstelefon sexueller Missbrauch

Bundesweit

Kostenfrei und Anonym

Telefon: 0800 2255530

Hilfe bei Vorfällen

Regional Hilfe finden

https://www.hilfe-portal-missbrauch.de

Hilfe bei Vorfällen

Schriftlich Hilfe finden

Beratung@Hilftelefon-Missbrauch.de

HINSCHAUEN

Sie sind der erste Schritt

Sexueller Missbrauch ist ein Thema, das vielen Eltern zurecht Angst macht. Doch Angst darf nicht lähmen. Sie sollte die Gesellschaft wachsam machen. Denn der erste und wichtigste Schritt zur Prävention heißt, Hinschauen.

Sexuelle Gewalt ist im Leben jeder unserer Gesellschaft, sie findet nicht nur in dunklen Ecken oder durch Fremde statt. Meistens geschehen Fälle dieser Art mitten im Leben, in Familien, Freundeskreisen, Nachbarschaften, Schulen oder Vereinen. Umso erschreckender ist, meistens bleibt diese Art von Missbrauch unerkannt. Weil wir das Unvorstellbare lieber ausblenden als hinterfragen. Gerade als Eltern trägt man eine besondere Verantwortung, nicht nur für die eigenen Kinder, sondern auch als aufmerksames Mitglied einer Gemeinschaft. Denn Prävention beginnt nicht erst, wenn etwas passiert ist. Sie beginnt im Kleinen, im Alltag, im Privatleben, mit einem komischen Bauchgefühl. Viele Menschen berichten rückblickend, dass ihnen das Verhalten eines Erwachsenen merkwürdig vorkam, zu viel Nähe, auffällige Aufmerksamkeit gegenüber bestimmten Kindern, das Bedürfnis, immer allein mit ihnen zu sein, übergriffige Sprache oder ein unangemessenes Interesse am Privatleben anderer. Solche Signale werden oft verdrängt, weil niemand als misstrauisch gelten oder jemanden grundlos verdächtigen möchte. Doch genau darauf verlassen sich Täter und Täterinnen. Hinschauen heißt nicht, überall Missbrauch zu vermuten. Es bedeutet, auf die kleinen Dinge zu achten, die oft übersehen werden. Es heißt, Verhaltensmuster zu erkennen, die nicht zu einem gesunden, respektvollen Umgang passen und den Mut zu haben, Fragen zu stellen. Ein offenes Gespräch, ein vertraulicher Austausch mit einer Freundin oder auch die Rücksprache mit einer Fachstelle kann oft helfen, eine Einschätzung zu gewinnen. Lieber einmal mehr nachgefragt als zu spät reagiert. Auch ohne einen konkreten Verdacht ist es sinnvoll, das Umfeld aktiv mitzugestalten. Schaffen Sie gemeinsam mit anderen Eltern ein Klima, in dem es normal ist, aufmerksam zu sein. Am Ende ist Hinschauen ein Akt der Fürsorge. Für die eigene Familie. Für andere. Und für eine Gesellschaft, die sexuelle Gewalt nicht ignoriert, sondern hinsieht, handelt und schützt.

Wie häufig wird Missbrauch erkannt?

Polizeiliche Kriminalstatistiken zeigen: Je größer die Stadt, desto seltener werden Verfahren wegen sexuellen Missbrauchs eingeleitet, obwohl die Dunkelziffer gerade dort besonders hoch eingeschätzt wird. Durch die steigende Anonymität in größeren Städten steigt auch die Anzahl an Leuten, die wegschauen. Dabei gehen die Zahlen im Verhältnis zu dem Bewohner erschreckend runter und zeigen, wie wichtig es ist, sich zu informieren und bei Verdacht einzugreifen.

Bundeskriminalamt (BKA). (2025). BU-F-05-T01: Tatzeit vor Berichtsjahr – Falltabellen der Polizeilichen Kriminalstatistik 2024 [Excel-Datei]. Verfügbar unter: https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/PolizeilicheKriminalstatistik/2024/Bund/Faelle/BU-F-05-T01-Tatzeit-vor-Berichtsjahr_xls.html

Missbrauch erkennen

Psychosomatische Beschwerden	Verhaltensveränderungen
Kopfschmerzen	Ängstlichkeit
Bauchschmerzen	Aggressivität
Schlafstörungen	Leistungsabfall
Hauterkrankungen	Rückzug/Verschlossenheit
Selbstverletzungen	Konzentrationsprobleme
Gewichtsänderungen	Auffälliges Sexualverhalten
Suchtmittel missbrauch	Auffälliges Waschverhalten

AUFKLÄREN

Sie sind nicht allein

Aufklärung beginnt nicht mit dem ersten Biologieunterricht – sie beginnt frühzeitig und altersgerecht, zu Hause. Denn Kinder, die ihren Körper kennen, ihre Gefühle benennen können und wissen, was „Nein“ bedeutet, sind besser geschützt vor sexueller Gewalt. Aufklärung ist keine einmalige Ansprache, sondern ein laufender Dialog; der in einem sicheren, vertrauensvollen Umfeld geführt werden muss.

Alltagssituationen bieten eine gute Gelegenheit, mit Kindern über Grenzen und Gefühle zu sprechen. Beim Zähneputzen oder Umziehen können Eltern zum Beispiel sagen: „Du darfst mir sagen, wenn dir etwas unangenehm ist“ oder „Das ist dein Körper. Wenn dir etwas nicht gefällt, sag es mir.“ Solche einfachen, aber klaren Botschaften helfen Kindern zu verstehen, dass sie ein Recht auf körperliche Selbstbestimmung haben. Egal ob eine unangebrachte Handlung eines Erziehers oder Schulkameraden, die das Unwissen ausnutzen. Jede Aufklärung kann schützen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, Körperteile korrekt zu benennen. Wenn Kinder die richtigen Begriffe kennen, können sie sich im Ernstfall deutlich ausdrücken. So verstehen Erwachsene besser, wenn etwas nicht stimmt. Offen und altersgerecht geführte Gespräche machen Kindern keine Angst, sondern stärken ihr Selbstvertrauen. Ein möglicher Einstieg kann sein: „Es gibt Menschen, die Dinge mit Kindern machen, die nicht in Ordnung sind. Wenn dir so etwas passiert oder du ein komisches Gefühl hast, ganz egal bei wem, dann komm bitte immer zu mir.“ Solche klaren Worte signalisieren dem Kind: „Du bist nicht allein.“ Es gilt, den Kindern zu glauben, denn solche Aussagen entstehen selten grundlos. Dabei ist es wichtig, keinen Druck auszuüben und keine Schuldzuweisungen zu machen. Das Kind darf nicht das Gefühl haben, etwas falsch gemacht zu haben. Beobachtungen sollten sorgfältig dokumentiert werden, etwa mit Datum, genauen Aussagen oder auffälligem Verhalten. Zudem sollten sich Eltern professionelle Hilfe holen, beispielsweise bei spezialisierten Beratungsstellen wie dem Hilfetelefon sexueller Missbrauch oder regionalen Einrichtungen des Kinderschutzes. Selbst wenn sich ein Verdacht nicht bestätigt, zeigen die Aufmerksamkeit, das aktive Zuhören und das entschlossene Handeln dem Kind: „Du bist wichtig, und ich bin für dich da.“ Aufklärung bedeutet, Kinder stark zu machen. Wer seinen Körper, seine Rechte und seine Gefühle kennt, ist besser gewappnet, selbstbewusster, aber nicht unverwundbar. Aufklärung ist kein Schutzschild, aber ein wichtiges Werkzeug, das Kindern hilft, sich in schwierigen Situationen besser zurechtzufinden und Unterstützung zu holen. Deshalb gilt: Reden Sie mit Ihrem Kind. Hören Sie ihm zu. Wiederholen Sie wichtige Botschaften. Und machen Sie immer wieder deutlich: „Du darfst alles fragen. Du darfst alles sagen. Ich bin für dich da.“

Einfach mit Kindern sprechen

Um Kinder ausreichend zu schützen, brauchen sie Selbstbewusstsein und das sichere Gefühl, sich jederzeit melden zu dürfen, wenn etwas nicht stimmt. Folgende, klare Sätze im Alltag können dabei helfen, diese Haltung zu verinnerlichen.

„Das ist mein Körper und ich bestimme, wer ihn anfassen darf.“

„Niemand darf mir weh tun oder mir ein schlechtes Gefühl geben.“

„Geheimnisse, die mir Angst machen oder mich belasten, darf ich immer erzählen.“

SCHÜTZEN

Gemeinsam ein Lösbares Problem

Kinder zu schützen bedeutet mehr, als nur im eigenen Zuhause wachsam zu sein. Es bedeutet, aktive Verantwortung zu übernehmen, im Familienalltag, im Umgang mit unterschiedlichen Einrichtungen, aber auch im gesellschaftlichen und politischen Raum. Denn echter Schutz braucht mehr als gute Absichten: Er braucht Strukturen, klare Regeln und eine Kultur des Hinschauens.

Erwachsene tragen eine entscheidende Verantwortung im Schutz von Kindern, sei es als Eltern, Bezugspersonen oder engagierte Mitglieder der Gesellschaft. Schutz beginnt damit, informiert zu sein und dieses Wissen weiterzugeben. Wer sich mit Themen wie kindlichem Schutz, Täterstrategien und Präventionsmöglichkeiten auseinandersetzt, kann sicherer auftreten, auch im Gespräch mit anderen Erwachsenen oder Betreuungseinrichtungen. Angebote wie Elternabende, Broschüren oder Online-Seminare helfen dabei, das nötige Wissen zu erwerben und zu verbreiten. Ein kritischer Blick auf Angebote für Kinder, in denen sie betreut werden, ist ebenfalls wichtig. In Kitas, Schulen oder Sportvereinen sollte nachgefragt werden, ob es ein Kinderschutzkonzept gibt, ob Mitarbeitende regelmäßig zur Prävention geschult werden und ob es klare, zugängliche Beschwerdewege für Kinder gibt. Solche Fragen zu stellen ist berechtigt, denn Kinder haben ein Recht auf Schutz, und Erwachsene haben das Recht, über bestehende Maßnahmen informiert zu sein.

Zentral für den Schutz von Kindern ist außerdem eine verlässliche Beziehungspflege. Wer sich sicher und gesehen fühlt, sucht im Zweifel eher Hilfe und spricht über belastende Erlebnisse. Auch Zivilcourage spielt eine wichtige Rolle. Probleme offen anzusprechen, selbst wenn es unangenehm ist, stärkt das soziale Umfeld. Wer andere unterstützt, etwa Eltern oder Erziehende, die sich unsicher fühlen, trägt dazu bei, dass ein Klima der Achtsamkeit entsteht.

Gleichzeitig ist deutlich, Engagement auf individueller Ebene reicht nicht aus. Solange Kinderschutz von Zufällen oder persönlichem Einsatz abhängig ist, braucht es politische Maßnahmen, die verbindlich und flächendeckend greifen. Einrichtungen, in denen Kinder betreut oder begleitet werden, sollten verpflichtend dazu angehalten werden, ein Kinderschutzkonzept zu entwickeln, es umzusetzen und regelmäßig zu überprüfen. Fachkräfte brauchen neben pädagogischem Wissen auch Handlungssicherheit im Umgang mit Verdachtsfällen.

Fortbildungen in diesem Bereich sollten staatlich gefördert und flächendeckend verpflichtend gemacht werden. Beratungsstellen für betroffene Kinder und Familien sind vielerorts überlastet und finanziell unzureichend ausgestattet. Damit Hilfe schnell, kostenlos und wohnortnah zur Verfügung steht, braucht es mehr Ressourcen und langfristige Unterstützung. Darüber hinaus ist es notwendig, die Kinderrechte im Grundgesetz zu verankern. Nur so erhalten Kinder einen verbindlichen rechtlichen Schutzstatus, auch im Verhältnis zu staatlichen Institutionen. Schutz entsteht dort, wo Menschen Haltung zeigen, aufmerksam hinschauen und sich offen austauschen. Missbrauch geschieht im Verborgenen, doch Prävention lebt vom offenen Gespräch, von klaren Regeln und von einem gesellschaftlichen Klima, in dem Kinder ernst genommen werden. Kinderschutz ist keine private Angelegenheit. Er betrifft uns alle. Es lohnt sich, mit anderen darüber zu sprechen, Transparenz und Schutzkonzepte einzufordern und Kindern jeden Tag zu zeigen: Du bist wichtig. Wir setzen alles daran,

Informiere dich und teile dein Wissen

- Informiere Dich.
- Je informierter Du bist, desto schwerer machst Du es den Tätern.
- Teile Dein Wissen mit anderen.
- Jeder sollte informiert sein, damit Missbrauch keine chance hat.

Erziehe deine Kinder Präventiv

- Schütze Deine Kindder durch präventive Erziehung.
- Erziehe mit Liene und Respekt
- Fördere Selbstbestimmung
- Selbstbestimmte Kinder können sich besser abgrenzen und „nein“ sagen.

Kläre über Sexuellen Missbrauch auf

- Kläre deine Kinder ab dem Schulalter über sexuellen Missbrauch auf.
- Kinder sollen lernen, dass es ihnen widerfahren kann, die meisten Erwachsenen aber nicht missbrauchen.
- Informierte Kinder können gefährliche Situationen besser einschätzen.

Werde bei Jedem Verdacht tätig

- Melde jeden Verdachtsfall dem Hilfstelefon für Sexueller Missbrauch, auch wenn Du Dir unsicher bist.
- Das Personal des Hilfstelefons besitzt langjährige Erfahrung.
- Dein Anruf wird anonym behandelt.

Weitere Informationen zur Prävention findest Du unter:

https://beauftragte-missbrauch.de/hilfe-und-praeventionsangebote