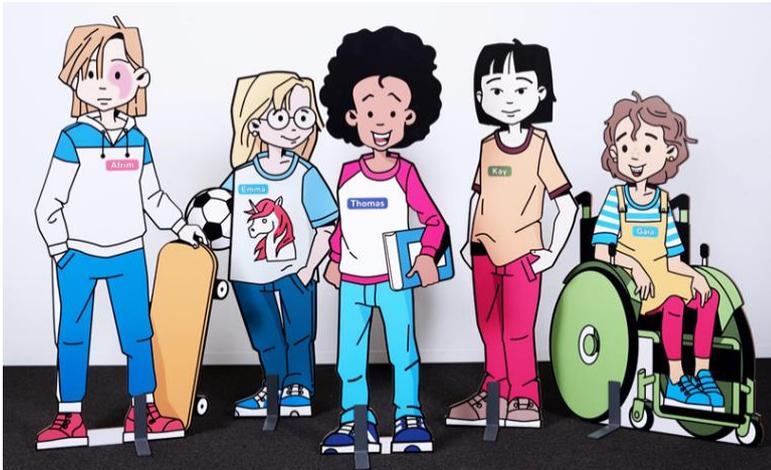


# Präventionsparcours „Mein Körper gehört mir!“

von Kinderschutz Schweiz für Kinder von 7-9 Jahre



Afrim, Emma, Thomas, Kai und Gaia begleiten die Kinder durch den interaktiven Präventionsparcours

## 1. Mein Körper gehört mir!

Ein gutes Körperbewusstsein und eine altersgemässe Sexualaufklärung sind die Grundlagen für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und wichtige Aspekte der Prävention. Wenn Kinder ein ganzheitliches Wissen über ihren Körper besitzen, gelingt es ihnen leichter, sexuelle Übergriffe und Gewalt zu erkennen und darüber zu reden. Die Förderung eines positiven Körperbewusstseins ermöglicht es den Kindern, 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. An dieser Station soll vermittelt werden, dass der eigene Körper wertvoll ist und jedes Kind das Recht auf Wohlergehen und Schutz hat. Um von allfälligen Übergriffen reden zu können, ist es wichtig, dass Kinder ihre Körperteile kennen und benennen können.

## 2. Ich vertraue meinem Gefühl.

Diese Station ermöglicht es den Kindern, sich mit der Vielzahl von Gefühlen vertraut zu machen. Sie werden darin bestärkt, 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 einigen Fällen von der Täterin, systematisch übergangen werden. Kinder, die ihren Gefühlen vertrauen, werden eher darauf beharren können, dass sich etwas komisch, eklig oder unangenehm anfühlt.

## 3. 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. Kinder müssen wissen, dass niemand das Recht hat, sie an der Vulva/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. An dieser Station lernen die Kinder, dass Berührungen unterschiedliche Gefühle auslösen können. Sie erhalten die ausdrückliche Erlaubnis, Berührungen abzuweisen, die ihnen unangenehm oder befremdlich sind.

#### **4. Ich habe das Recht, Nein zu sagen!**

Kinder sollen in bestimmten Situationen Grenzen ziehen und „Nein“ sagen dürfen. Sie werden darin gefördert, eigene wie auch fremde Grenzen zu spüren und zu respektieren. Den Kindern soll vermittelt werden, dass sie auch gegenüber Erwachsenen, anderen Kindern und 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 geben kann, in denen sie sich nicht wehren können und ihr „Nein“ ignoriert wird. In einem solchen Fall ist es wichtig, dass sie darin bestärkt werden, Hilfe zu holen. An dieser Station lernen die Kinder, dass sie ein Recht haben, Nein zu sagen und Grenzüberschreitung so abzulehnen, dass sie auch gehört werden.

#### **5. Ich unterscheide zwischen guten und schlechten Geheimnissen.**

Kinder 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:innen 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. An dieser Station üben die Kinder, zwischen guten und schlechten Geheimnissen zu unterscheiden und lernen, dass schlechte Geheimnisse unbedingt weiter erzählt werden sollten.

#### **6. Ich weiss, wo ich Hilfe holen kann.**

Kinder müssen wissen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, wenn jemand Unterstützung braucht. Im Gegenteil: Es ist wichtig und richtig, sich in schwierigen Situationen Hilfe zu holen. Denn Kinder können sexuelle Ausbeutung in der Regel nicht aus eigener Kraft verhindern oder stoppen. An dieser Station lernen die Kinder, dass sie sich bei Schwierigkeiten Hilfe suchen und mit einer erwachsenen Person ihrer Wahl reden sollten. Es wird besprochen, dass es mitunter viel Mut braucht, um über schlechte Erfahrungen zu reden und es auch vorkommen kann, dass sie nicht gleich beim ersten Versuch gehört werden. In solchen Situationen ist es wichtig, nicht aufzugeben und so lange weiterzusuchen, bis ihnen geglaubt wird. Wenn Kinder ihre Vertrauenspersonen und Anlaufstellen kennen, können sie sich leichter Hilfe holen. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, sich mit Situationen auseinanderzusetzen, in denen Hilfe nötig ist und erfahren, wo sie diese bekommen können.

#### **7. Ich bin nicht schuld!**

Die Überzeugung, dass Betroffene von sexueller Ausbeutung eine Mitschuld tragen, ist weit verbreitet- auch bei den Betroffenen selbst. Zu diesem Präventionspunkt gibt es keine eigene Station. Die Botschaft ist jedoch wichtiger Bestandteil des Parcours und wird, wo passend erläutert und mit den Kindern diskutiert. Die Verantwortung für die Ausbeutung ist klar den Täter:innen zuzuweisen, damit Betroffene von Schuldgefühlen entlastet werden.