



Sieben Botschaften zur Prävention sexueller Gewalt

1. Dein Körper gehört dir

Du bist wichtig und dein Körper ist einzigartig und wertvoll. Du kannst stolz auf ihn sein. Über deinen Körper entscheidest du allein und du hast das Recht zu bestimmen, wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.

Ein gutes Körperbewusstsein bildet die Grundlage für ein gutes Selbstbewusstsein. Ein sicheres und selbstbewusstes Körpergefühl hilft, Grenzverletzungen klarer wahrzunehmen und sich dagegen zu wehren.

2. Deine Gefühle sind wichtig

Du kannst deinen Gefühlen vertrauen. Es gibt angenehme Gefühle, da fühlst du dich gut und wohl. Es gibt aber auch Gefühle, die sind unangenehm. Du hast das Recht, komische, blöde und unangenehme Gefühle zu haben und kannst ihnen vertrauen. Sie sagen dir, dass etwas nicht stimmt und dir nicht gut tut. Du darfst deine Gefühle ausdrücken und mit uns darüber sprechen, auch wenn es dir schwer fällt und du glaubst, dass sie nicht zu einem Mädchen oder einem Jungen passen.

Ein Mädchen oder ein Junge soll seine Gefühle wahrnehmen, kennen und ihnen vertrauen dürfen. Ein Kind, dessen Empfindungen ernst genommen werden, kennt seine Gefühle besser und kann eher darauf beharren, dass sich etwas komisch, eklig oder unangenehm anfühlt.

3. Angenehme und unangenehme Berührungen

Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und die richtig glücklich machen. Solche Berührungen sind für jeden Menschen wichtig. Es gibt aber auch solche, die unangenehm sind, dich verwirren, Angst machen oder sogar weh tun. Solche Berührungen darfst du zurückweisen. Niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen zu berühren. Kein Erwachsener darf seine Hände unter deine Kleider stecken und dich an der Scheide, am Penis, am Po oder an deiner Brust berühren. Es gibt Erwachsene, die möchten von dir so berührt werden, wie du es nicht willst, zum Beispiel an ihren Geschlechtsteilen. Niemand hat das Recht, dich dazu zu überreden oder zu zwingen, auch wenn du diesen Menschen kennst und gern hast.

Das Selbstbestimmungsrecht über den eigenen Körper ist zentral in der Prävention sexueller Ausbeutung. Die Information, dass ein Kind sich Berührungen, die ihm unangenehm sind, nicht gefallen lassen muss, sollte Anlass sein, sexuelle Ausbeutung konkret zu benennen. Es gibt allerdings Körperkontakte, die lassen sich nicht vermeiden, so z.B. bei pflegerischen Handlungen. Aber auch in diesem Fall hat jedes Kind ein Recht auf angemessene Information und einen respektvollen Umgang.

4. Das Recht auf NEIN

Du hast das Recht, Nein zu sagen. Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfassen will oder Dinge von dir verlangt, die du nicht tun willst, dann darfst du Nein sagen und dich auf jede erdenkliche Art wehren.

Sexuelle Gewalt ist eine Grenzüberschreitung und Nein sagen ist eine notwendige Grenzziehung. Mädchen und Jungen sollen darin bestärkt werden, eigene wie auch fremde Grenzen zu spüren, ernst zu nehmen und zu respektieren.

5. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse

Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind, zum Beispiel wenn du jemanden mit einem Geschenk überraschen willst. Schlechte Geheimnisse bedrücken und machen Angst, sie fühlen sich schwer und unheimlich an. Solche Geheimnisse, die dir ein ungutes Gefühl geben, sollst du unbedingt weiter sagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun. Das hat nichts mit Petzen zu tun.

Der Geheimhaltungsdruck ist ein zentraler traumatisierender Faktor bei sexueller Ausbeutung. Die Unterscheidung in gute und schlechte Geheimnisse dient der Aufdeckung von Gewalt und tabuisierten Themen.

6. Das Recht auf Hilfe

Wenn dich ein schlechtes Geheimnis belastet oder du etwas Unangenehmes erlebt hast, bitte ich dich, es mir oder einer anderen Person deines Vertrauens, zu erzählen. Dann können wir versuchen, dir zu helfen. Höre bitte nicht auf zu erzählen, bis dir jemand glaubt. Lass uns gemeinsam überlegen, mit welchen Menschen du über «schwierige» Dinge reden kannst.

Gut informierte und selbstbewusste Kinder können sich unter Umständen gegen die Anfänge von sexuellem Missbrauch wehren. Dennoch kann jedes Kind in eine Situation kommen, in der es Hilfe braucht. Wichtig für Mädchen und Jungen ist der Hinweis, dass sie in Schwierigkeiten Hilfe suchen und mit einer Person ihrer Wahl über ihre Probleme reden sollen.

7. Die Verantwortung liegt beim Täter

Wenn du es erlebt hast oder es dir passiert, dass ein Erwachsener oder ein älteres Kind dich sexuell ausbeutet, so bist du nicht daran schuld. Egal, ob du versucht hast, dich zu wehren oder nicht. Es gibt Erwachsene, die übergehen einfach deine Grenzen. Vielleicht konntest du dich auch nicht wehren, weil deine Angst zu gross war. Egal was der Täter behauptet, er trägt immer die Verantwortung für das, was er dir angetan hat.

Der Glaube an die Mitschuld eines Opfers von sexueller Gewalt hält sich hartnäckig - nicht nur bei den Betroffenen selbst. Sie müssen von Schuldgefühlen entlastet und die Verantwortung für die Ausbeutung klar dem Täter zugewiesen werden.

Quelle:

Broschüre "Sexuelle Ausbeutung von Mädchen und Jungen", Fachstelle Limita Zürich

Stand: 19. Februar 2015