



Ralf Schmitz

Helfen, um Missbrauch an Kindern zu verhindern!

Jedes zweite Opfer von Sexualverbrechen ist ein Kind. Was können wir tun, um Kinder stark zu machen und vor Missbrauch zu schützen?



wird noch bearbeitet,
wenn Bild gekauft

Kurz gefasst

Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen oder Erwachsenen muss sich leider viel zu oft mit den schwerwiegenden Folgen von Traumata auseinandersetzen. Was wäre, wenn wir mehr dafür tun könnten, dass sich überhaupt erst weniger Traumafolgestörungen entwickeln? Die Bundesgeschäftsstelle der Sicher-Stark-Initiative verfolgt einen präventiven Ansatz und klärt Kinder, Eltern und Fachkräfte bereits im Vorfeld auf, wie Kindesmissbrauch und Gewalt verhindert werden kann.

Die Bilder von misshandelten oder verschwundenen Kindern in den Medien machen betroffen und ängstlich. Denn inzwischen ist jedes zweite Opfer von Sexualverbrechen ein Kind - Tendenz steigend. Die Polizei allein ist dem Ansturm hinsichtlich des Aufklärungsbedarfs und dem Wunsch nach Schutz oftmals nicht gewachsen. Daher müssen Eltern selbst viel tun, um ihre Kinder zu schützen. Ziel der Sicher-Stark-Initiative ist es daher auch, aufmerksam auf das Thema zu machen, um Missbrauch entgegenzuwirken.

Training bereits in der Kita und Grundschule

Die Intention ist klar: Sexuelle Übergriffe auf Kinder rufen schwere traumatische Schäden hervor, unter denen die Opfer oft ihr Leben lang leiden müssen. „Frei aufzuwachsen ist das Beste, was einem Kind passieren kann“, sagt Wolfgang Overkamp, Sozialpädagoge beim Sicher-Stark-Team. In Präventionskursen, die von polizeilichen, pädagogischen oder kindertherapeutischen Trainer*innen bundesweit vor allem an Grundschulen, Kitas, Krankenhäusern, aber auch in Praxen durchgeführt werden, lernen Kinder, sich zu wehren. Die Trainer*innen zeigen den Kindern spielerisch, wie sie Gefahren erkennen und vermeiden können, wie sie sich selbst behaupten und selbst verteidigen können.

Sicher-Stark – Der Name verpflichtet!

Als Kooperationspartner für viele Einrichtungen steht der Name der Initiative für Sicherheit und Stärke, gekoppelt mit einem neuen Selbstbewusstsein für Kinder. Zuverlässigkeit und außergewöhnliche Leistungen stehen im Vordergrund. Diese grundlegenden Prinzipien betrachten die 200 Mitarbeiter*innen des Sicher-Stark-Teams als unerlässlich für erfolgreiches Arbeiten. Dass diese strikt eingehalten werden, zeigen die zahlreichen Zuschriften auf www.sicher-stark-team.de, in denen viele Fachkräfte und Eltern den Erfolg zum Schutz ihrer Kinder bestätigen und in ihren Dankungen die Effektivität der Sicher-Stark-Veranstaltungen schildern.

Auf die Realität bestens vorbereitet

Das Sicher-Stark-Training ist kein reiner Selbstbehauptungs- oder Selbstverteidigungskurs. Das bundesweite Präventionskonzept, das von Polizeibeamt*innen, Doktor*innen, Psycholog*innen, Therapeut*innen und Ärzt*innen entwickelt wurde, leistet viel mehr, denn es beinhaltet unter anderem sogenannte Realitäts-Checks: Nach den Trockenübungen in der Turnhalle wird der Ernstfall auf dem Schulweg oder dem Spielplatz geübt. Hier sprechen Personen, eigens dafür geschulte und sensibel vorgehende „Dummies“, die Teilnehmer*innen auf einem sogenannten Gefahrenparcours in unterschiedlichen Situationen an. So können sich die Kinder mit den zuvor gelernten verbalen und technischen Strategien zur Wehr setzen. Anhand einer Videoaufzeichnung wird ihr Verhalten mit dem „Täter-Dummie“ anschließend reflektiert. Aber nicht nur der Fremdtäter wird in einer Videosequenz aufgezeichnet, auch Personen aus dem nahen Umfeld werden nachgespielt, da in diesem Bereich die höchste Täterverbreitung liegt.

Das Feedback auf die Kurse ist durchweg positiv, was durch die vielen Umfragen, die nach den Sicher-Stark-Veranstaltungen stattfinden, belegt wurde: Den Kindern/Teilnehmer*innen wird dabei klar, dass sie das Gelernte auch im Ernstfall erfolgreich einsetzen können. So lernen bereits Vorschulkinder, dass sie sich auch ohne schützende Hände der Eltern richtig verhalten können. Nur so werden sie selbstbewusst und können Gefahrensituationen sicher begegnen.

Frei aufzuwachsen ist das Beste, was einem Kind passieren kann. Gelingt es uns, zu dieser Freiheit auch nur ein wenig beizutragen, hat die soziale Initiative schon viel erreicht. Dazu gehört auch, gesellschaftspolitisch nicht mit den Achseln zu zucken, sondern präventive Maßnahmen zu unterstützen.

Mobiles Expertenteam schult bundesweit vor Ort

Das Expertenteam der Initiative ist mobil im Einsatz und schult vor Ort, meistens in Praxen, in Kleingruppen, in Turnhallen oder Bewegungsräumen und Krankenhäusern. Wichtig ist auch, dass die Eltern aktiv in alle Kursformen einbezogen werden. Ihnen werden so weiterführende Hilfestellungen an die Hand gegeben, damit sie ihre Kinder unterstützen können, das Erlernte zu vertiefen. Viele Eltern fühlen sich hilflos: Sie wollen Kindern Raum für eigene Lebenserfahrungen verschaffen, leben aber andererseits mit der Angst, dass ihre Sprösslinge den Gefahren des Alltags nicht gewachsen sind. Wie Erwachsene ihren Kindern helfen, ohne ihnen Freiraum zu nehmen, zeigen folgenden Tipps des Sicher-Stark-Teams. Diese ersetzen zwar nicht die „Live-Erlebnisse“ beziehungsweise die Erfahrung, die ein Kind in einer Sicher-Stark-Veranstaltung erhält, können aber punktuell sinnvoll sein.

Experten-Tipps für Erwachsene

- Für alle Erwachsenen gilt: Helfen Sie Kindern in bedrohlichen Situationen! Sehen oder gehen Sie nicht weg, sondern schreiten Sie ein, wenn Kinder hilfsbedürftig aussehen, auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob wirklich eine Notlage vorliegt. Lieber nachfragen statt wegsehen.
- Eltern müssen hinsehen, hinhören und ihre Kinder ernst nehmen! Diese brauchen das offene Ohr ihrer Eltern. Wer nicht hinhört, verpasst vielleicht wichtige Hilferufe.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind immer einen festen Schulweg. Erlauben Sie ohne telefonische Rücksprache oder vorherige Absprachen keine Umwege, keine Einkäufe im Geschäft unterwegs und keine Besuche bei einem Freund oder einer Freundin.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es den Schulweg immer gegen die Fahrtrichtung der Autos geht, wenn dies möglich ist. So kann es sehen, wenn ein Auto anhält. Zudem kann der Autofahrer/die Autofahrerin das Kind nicht so leicht ins Auto zerren, da er/sie rückwärts fahren müsste, wenn das Kind einfach weiterläuft.
- Besprechen Sie mit dem Kind klar, mit wem es im Auto mitfahren darf. Bei allen anderen Personen darf es nicht einsteigen! Hilfreich: Vereinbaren Sie mit den Kindern ein Familienpasswort, das es immer abfragen muss, bevor es einsteigt. Eltern sollten dieses Passwort nur den absolut vertrauenswürdigen Personen geben.
- Schreiben Sie die Telefonnummer von zu Hause auf einen Zettel, den das Kind immer dabei hat. Lernen Sie diese Telefonnummer mit Ihrem Kind auswendig.
- Schreiben Sie weitere Telefonnummern von Personen, die dem Kind helfen können, auf und lernen Sie sie gemeinsam auswendig.

Vor allem für Kinder hat das Sicher-Stark-Team gute Tipps, um sich zu wehren. Damit sind Kids stärker, als sie selbst glauben!





Tipps für Kinder

- Kinder brauchen generell keine Geheimnisse für sich zu behalten, die ihnen Bauchschmerzen bereiten. Sag's einfach weiter!
- Mach dir klar: Nein sagen ist absolut erlaubt!
- Kinder brauchen keine Berührung zuzulassen, die komisch, eklig oder verwirrend für sie ist. Auch keine Küsschen auf Kommando. Sag nein!
- Wenn Kinder in Gefahr sind, ist alles erlaubt! Für dich gilt: Ich muss nicht lieb sein, wenn ich in Gefahr bin!
- Halte zu allen Menschen, die du nicht kennst, zwei bis drei Meter Sicherheitsabstand oder nutze Sicherheitspuffer (zum Beispiel die Autotür zwischen dir und dem anderen).
- Geh nie allein einen einsamen Weg. Geht mindestens zu zweit oder zu dritt, idealerweise in einer noch größeren Gruppe.
- Geh aufrecht und sicher. Das vermittelt: Ich bin stark! Mir kann keiner was!
- Schau deinem Gegenüber in die Augen, statt schüchtern wegzusehen. Auch das vermittelt große Stärke.
- Wenn du vor einer Entscheidung stehst, rufe dir folgende drei Fragen ins Gedächtnis: 1) Habe ich ein Ja-Gefühl oder ein Nein-Gefühl? 2) Weiß jemand, wo ich bin und wann ich wiederkomme? C) Bekomme ich sofort Hilfe, wenn ich sie brauche?
- Lauf lieber weg, wenn etwas unheimlich ist! Oder hol Hilfe: Sprich einfach jemanden an, am besten eine Frau mit Kind, eine Oma oder einfach jemand in deiner Nähe, dem du sagst, dass du Hilfe brauchst. Du kannst auch gut ins nächste Geschäft gehen oder in eine Imbissbude und dort die Verkäuferin oder den Verkäufer um Hilfe bitten! Erzähle das anschließend auch zu Hause.
- Sprich die Person, die dir helfen soll, direkt an! In etwa so: „Hey, Sie in dem schwarzen Mantel, helfen Sie mir bitte!“
- Halte den nötigen Abstand von zwei Meter, um dich vor dem Coronavirus zu schützen.
- Wenn du Angst hast, hol dir Hilfe! Trau deinen Gefühlen!
- Rufst du „Feuer!“ statt „Hilfe!“, bekommst du mehr Aufmerksamkeit. Auf „Hilfe!“ reagieren viele Menschen nicht mehr.
- Wirst du angegriffen, schrei dem Täter ganz laut ins Ohr! Denn die Waffe, die für dich am besten geeignet ist, ist deine eigene Stimme. Du kannst auch hier so laut es geht „Feuer!“ schreien.
- Du kannst dich durch Beißen befreien, wenn dich jemand gegen deinen Willen festhält und dir wehtut oder du in Gefahr bist. Trete, reiße dich los, lauf weg und hol dir Hilfe!
- Wenn du von einem Autofahrer angesprochen wirst, steig niemals ins Auto ein – auch nicht, wenn der Autofahrer Dinge sagt wie „Deine Mutter hatte einen Unfall“ oder „Ich finde den Weg nicht“.
- Wenn du glaubst, verfolgt zu werden, wechsele die Straßenseite. Kommt der oder die andere immer noch hinter dir her: Geh zu einem Erwachsenen, den du auf der Straße siehst und erzähle, was los ist: „Da läuft jemand hinter mir her, der mir Angst macht – bitte helfen Sie mir!“
- Wenn dir etwas unheimlich oder gefährlich erscheint, wenn du auf deinem Schulweg von jemandem verfolgt oder auch angesprochen wirst, der dir Angst macht, dann klinge an einer Haustür, an der du vorbeikommst, und bitte um Hilfe oder rufe von dort deine Eltern an, damit sie dich abholen können!

- Sag immer weiter, wenn dich jemand auf dem Schulweg anspricht! Merk dir, wie die Person aussieht!
- Wenn du auf dem Spielplatz angesprochen wirst, geh zu einer Frau mit einem Kind, die in der Nähe ist, und bitte um Hilfe. Erzähle es zu Hause deinen Eltern!
- Es klingelt an der Tür? Mach niemals auf, wenn du allein bist (es sei denn, es ist jemand, von dem deine Eltern sagen, dass du ihn reinlassen darfst).
- Wenn das Telefon klingelt, sag niemals, dass du allein zu Hause bist! Schreib dir die Telefonnummer des Anrufers/ der Anruferin auf und sag, deine Mutter ruft zurück. Oder lass den Anrufbeantworter laufen.
- „Die Nummer gegen Kummer“ ist das Kinder-Sorgentelefon. Du erreichst sie kostenlos unter 0800 11 10 333 und bekommst schnell Hilfe.

Prävention von Gewalt und sexuellem Missbrauch ist in der heutigen Zeit ein zentrales Thema. Um unsere Kinder, die Zukunft von morgen, optimal zu schützen, ist auch die Sicher-Stark-Initiative auf die Unterstützung diverser Unternehmen und Sponsoren angewiesen. Mehr Informationen zum Sicher-Stark-Team sowie Materialien wie DVDs, Bücher und CDs erhalten Sie unter www.sicher-stark-team.de, oder über die bundesweiten Servicenummer 0180 55501333 oder 0180 55501338.



Ralf Schmitz

Der Autor hat in seiner 15-jährigen Berufspraxis mit seinem Expertenteam über 300.000 Kinder und Eltern geschult. Sein Wissen als ehemaliger Polizeibeamter und Experte in über 15 verschiedenen Selbstverteidigungssportarten ist für seine Arbeit unverzichtbar. Als Trainer im Deutschen Bundestag und Berater für verschiedene Fördervereine verfügt Ralf Schmitz über eine mehrjährige Erfahrung im Personenschutz und umfangreiche Trainingserfahrung mit dem Sondereinsatzkommando der Polizei. Zudem ist er Mitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft Prävention und Prophylaxe und engagiert sich seit über 10 Jahren im Sicher-Stark-Team.

Sicher-Stark-Team

Sind unsere Kinder noch sicher?

Der Name „Sicher-Stark-Team“ steht für eine der führenden Non-Profit-Organisationen auf dem Gebiet der Gewaltprävention an Grundschulen, für moderne, zielgerichtete Kommunikation und hochkarätige Experten. In Deutschland ist das Sicher-Stark-Team längst eine feste Größe, wenn es um anspruchsvolle Veranstaltungen zu dem sensiblen Bereich geht: Wie kann ich mein Kind vor Gewaltverbrechen und Missbrauch schützen?

Niemand ist bekannter im Bereich der Gewaltprävention an den Grundschulen als Ralf Schmitz. Er ist Deutschlands führender Experte, und was er darüber weiß, das hat er gerade niedergeschrieben für sein neues Hörbuch „Achtung! Starkes Kind!“.

Das Sicher-Stark-Team arbeitet nur mit den führenden Experten auf dem Gebiet der Gewaltprävention.

Das Außergewöhnliche an den Sicher-Stark-Veranstaltungen, die nur an Grundschulen durchgeführt werden, sind die Videosequenzanalysen. Dort lernen die Kinder das richtige Verhalten sowohl gegenüber dem „Fremdtäter“ als auch

im nahen Umfeld, in dem die meisten Übergriffe stattfinden. Es ist sehr wichtig, Kindern hilfreiche Verhaltensweisen aufzuzeigen, denn die Eltern sind nicht immer in ihrer Nähe. Die Mädchen und Jungen lernen eigene Stärken kennen, deren sie sich oftmals zuvor gar nicht bewusst waren. Auch die Gefahren, die im Internet für Kinder lauern, und die Konflikte auf dem Schulhof untereinander oder auch Mobbing und Prügeleien werden behandelt.

Unter den bundesweiten Servicenummern stehen Ihnen unsere Berater gerne zur Verfügung: 0180-55501337 oder 0180-55501338 oder 0180-55501331 (0,14 Euro pro Minute). Oder senden Sie eine Anfrage an: info@sicher-stark-team.de

www.sicher-stark.de

Sicher-Stark-Team

