tima
www.tima-ev.de

www.kinder-stark-machen.org

KINDER STARK MACHEN

Selbstbehauptungstraining für Kinder

www.kinder-stark-machen.org

Wer steht dahinter?

Nelli Thiess
Kinder stark machen-Projektleitung
Dipl. Pädagogin, Reittherapeutin
Präventionsfachkraft

Nelli Thiess
01631288675

www.kinder-stark-machen.org

nelli.thiess@kinder-stark-machen.org

tima e.V. Tübingen

Drei Fachstellen:

Lebenshunger – Präventions- und Beratungstelle bei Essstörungen Jugendlicher

eigenSinn – Fachstelle mädchen*stärkende Gewaltprävention

Aufwind – Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen* und Jungen*

Warum ist „Kinder stark machen“ wichtig?

- **2025** wurden in Deutschland **18.736 Opfer von sexualisierter Gewalt gegen Kinder** (0 - u. 14 Jahre) bekannt. Das ist das **„Hellfeld“**.
- Das sog. **„Dunkelfeld“** ist **bis zu 20-mal größer** (374.720 Kinder in 2025).
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht für Deutschland von einer Million betroffener Mädchen und Jungen aus, die **sexuelle Gewalt** erlebt haben oder erleben. Das sind **ein bis zwei betroffene Kinder pro Schulklasse**.

„Kinder stark machen“ vermittelt Kindern Handlungsstrategien, die sie generell vor Gewalt schützen, nicht nur vor sexualisierter Gewalt.

Daten – Fakten - Hintergründe

- Täter*innen kommen aus allen sozialen Schichten, allen Altersgruppen und allen Kulturen.

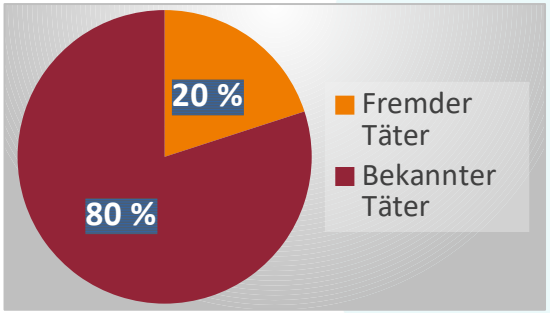
Väter, Onkel, Opas, Brüder,

Erzieher, Lehrer, Trainer,

Pfarrer, Nachbarn, Bekannte

90% Männer

Fremde



- Die sexuelle Befriedigung ist nur für einen kleinen Teil der Täter*innen die Motivation, viel häufiger geht es um Machtinteressen, um Kontrolle und um Selbstwerterhöhung.
- Digitale Medien ermöglichen eine einfachere und gezieltere Kontaktaufnahme, Stichwort „(Cyber-)Grooming“.

Daten – Fakten - Hintergründe

Die Taten sind geplant und werden vorbereitet!

- **Täter*innen** sind Meister*innen der **Manipulation** und der **Täuschung**
- Sie stellen sich bewusst als Vertrauenspersonen, moralische Instanz, Helfende, Kinderschützer*innen, Freund*innen dar…
- „unbeabsichtigte“ (sexuelle) Übergriffe als Testrituale, um Grenzen auszutesten -> „Das ist normal“. Auch ohne Körperkontakt, später mit Körperkontakt -> **Desensibilisierung**
- besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung, Druck, Erpressung, Geheimhaltungszwang, Gewaltanwendung
- (Sexuelle) Übergriffe können passieren im Spiel, beim Sport, bei pflegerischen Tätigkeiten etc.

Daten – Fakten - Hintergründe

Was sucht oder möchte ein Täter?

1. Ein Täter möchte ein Opfer und **keinen Gegner**.
   Er möchte in der Situation die „**Regie**“ behalten.
2. Ein Täter möchte sein Opfer in seinem **Nahbereich** haben.
3. Ein Täter möchte seine Tat **unter Ausschluss der Öffentlichkeit** begehen.

Diese 3 Punkte sind für viele andere Arten von Gewalt gleichermaßen gültig.

Was bedeutet Prävention?

1. Schutz vor Gewalt:

   liegt in der Verantwortung der Erwachsenen

2. Stärkung:

   hier kann bei den Kindern angesetzt werden:

- Eigenverantwortung der Kinder stärken
- wiederkehrende Präventionsmaßnahmen auf Kinderebene
  (sexuelle Bildung, Selbstbehauptungskurse, Bücher)

Prävention

Um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen, muss auf folgenden **Ebenen** angesetzt werden:

1. **Eltern** und Familien
2. **Fachkräfte,** die Kinder betreuen
3. **Kinder**
4. Strukturen (Schutzkonzepte…)
5. Täterschaft verhindern

Prävention

Ebene 3: **Kinder**

- **Handlungsstrategien** vermitteln
- Wissen über ihre **Rechte** vermitteln
- Das **Selbstbewusstsein** stärken
- **Beziehung** anbieten und aufbauen

Prävention muss Spaß machen und darf nicht verängstigen!

Themen der Prävention

1. Meine Gefühle sind richtig und ich kann ihnen vertrauen!

2. Mein Körper gehört mir! Ich kann zwischen angenehmen und unangenehmen Berührungen unterscheiden!

3. Ich kenne den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen!

4. Ich darf Nein sagen und trage keine Schuld, wenn mir etwas passiert!

5. Ich hole mir Hilfe, wenn ich etwas alleine nicht schaffe!

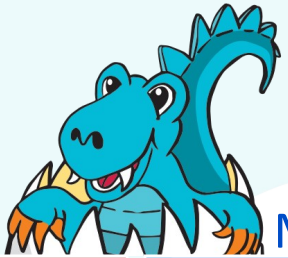
Eigene Erfahrungen

1. Gibt es schon Beispiele in meiner Einrichtung, wie zu dem Thema gearbeitet wird?
2. Was möchte ich den anderen noch mitgeben?

www.tima-ev.de

www.kinder-stark-machen.org

Stark in 5 Schritten



Modul 1

GEFÜHLE

Die Kinder lernen, mit Hilfe ihrer Gefühle kritische Situationen schnell einzuschätzen.

60 Minuten

Modul 2

GEHEIMNISSE

Die Kinder lernen, schlechte Geheimnisse von guten zu unterscheiden.

60 Minuten

Modul 3

BERÜHRUNGEN

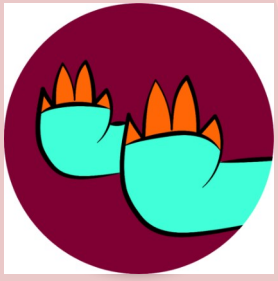
Die Kinder lernen, deutlicher zu machen, wer sie wo und wie berühren darf.

60 Minuten

Modul 4

NEIN SAGEN

Die Kinder lernen, laut und deutlich NEIN zu sagen



60 Minuten

Modul 5

HILFE HOLEN

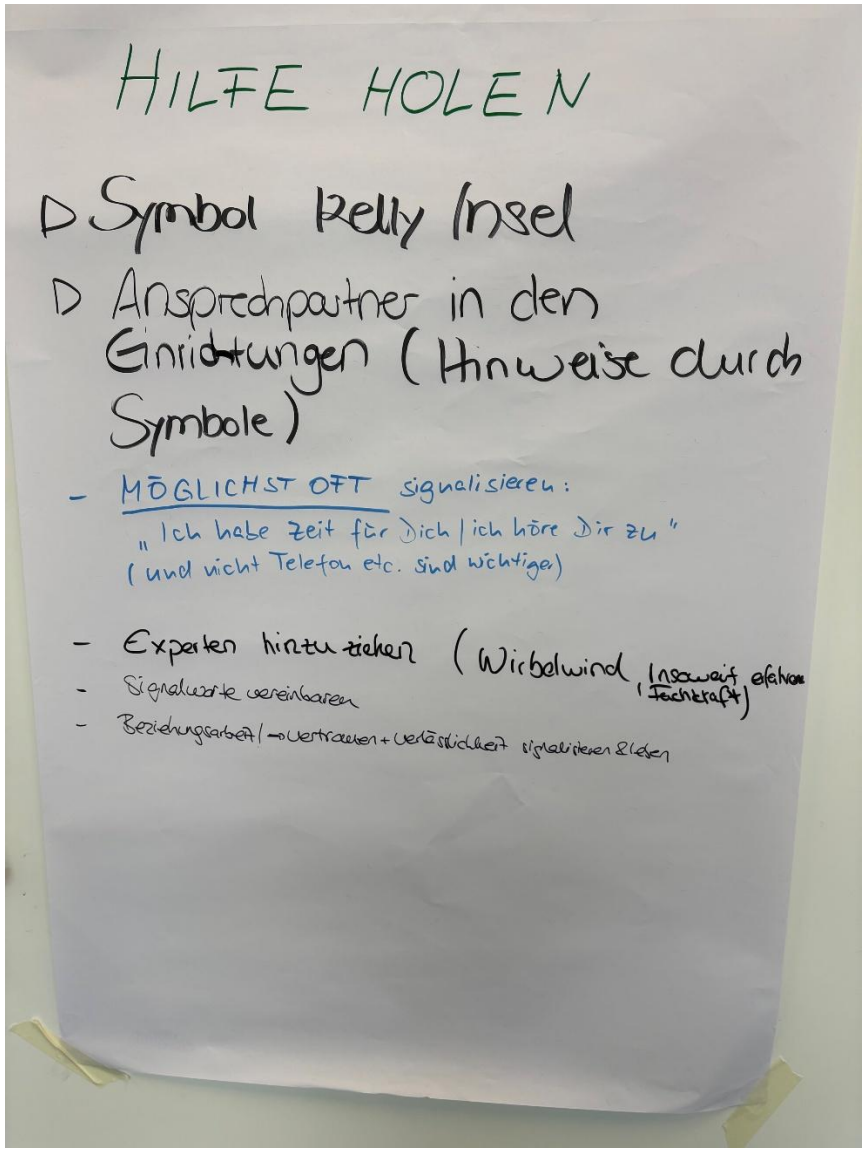
Die Kinder lernen, wo und wie sie am schnellsten Hilfe bekommen.

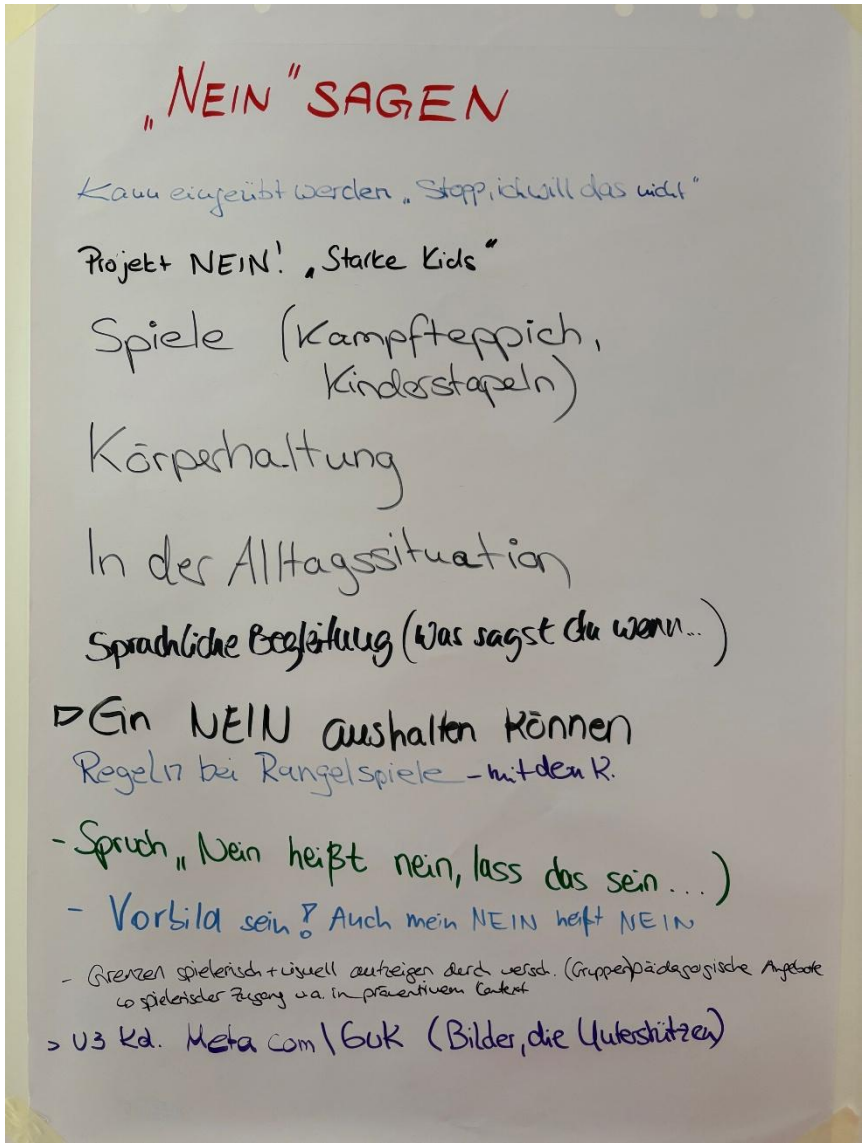
60 Minuten

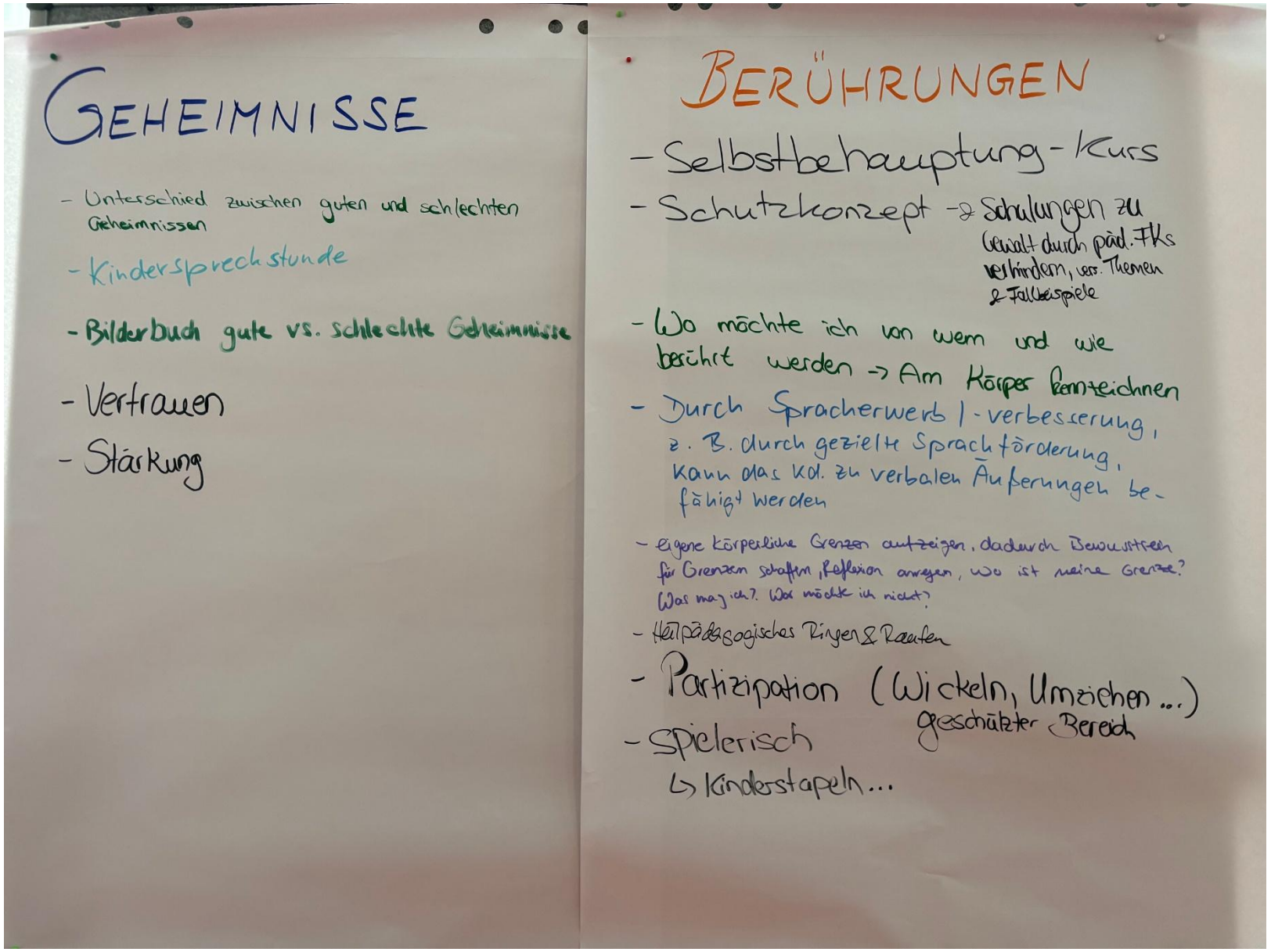
VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

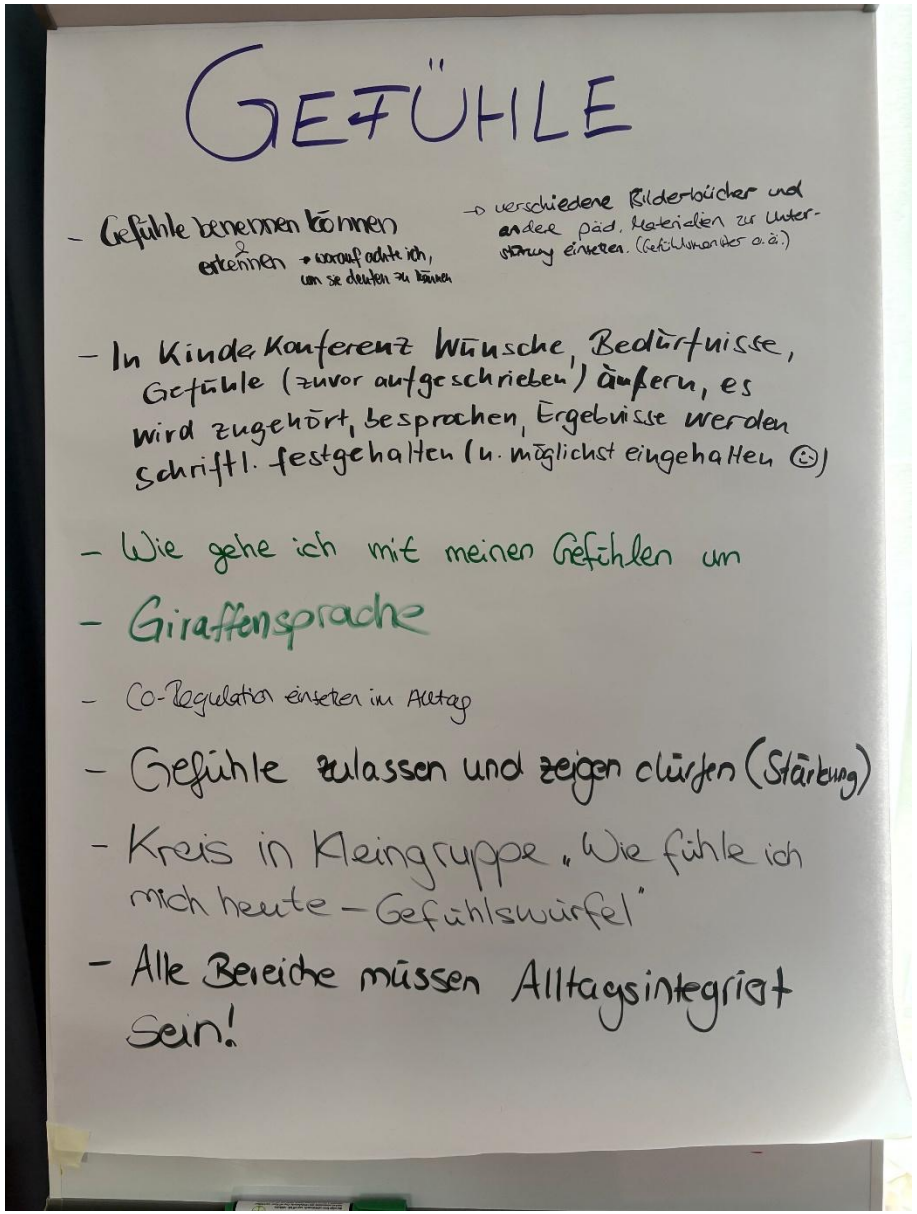
KINDER STARK MACHEN

Anlage zum Workshop 8: „Kinder stark machen“ – ein Selbstbehauptungstraining (Referentin Nelli Thiess)






GEHEIMNISSE
- Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen
- Kindersprechstunde
- Bilderbuch gute vs. schlechte Geheimnisse
- Vertrauen
- Stärkung
BERÜHRUNGEN
- Selbstbehauptung-Kurs
- Schutzkonzept -> Schulungen zu Gewalt durch päd. FKs verhindern, sex. Themen & Fallbeispiele
- Wo möchte ich von wem und wie berührt werden -> Am Körper kennzeichnen
- Durch Spracherwerb I-verbesserung, z. B. durch gezielte Sprachförderung, kann das Kd. zu verbalen Äußerungen befähigt werden
- eigene körperliche Grenzen aufzeigen, dadurch Bewusstsein für Grenzen schaffen, Reflexion anregen, wo ist meine Grenze? Was mag ich? Was möchte ich nicht?
- Heilpädagogisches Ringen & Raufen
- Partizipation (Wickeln, Umziehen ...) geschützter Bereich
- Spielerisch
↳ Kinderstapeln ...


GEFÜHLE
- Gefühle benennen können
erkennen → worauf achte ich, um sie deuten zu können
→ verschiedene Bilderbücher und andere päd. Materialien zur Unterstützung einsetzen. (Gefühlsthermometer o.ä.)
- In Kinderkonferenz Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle (zuvor aufgeschrieben) äußern, es wird zugehört, besprochen, Ergebnisse werden schriftl. festgehalten (u. möglichst eingehalten ☺)
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um
- Giraffensprache
- Co-Regulation einsetzen im Alltag
- Gefühle zulassen und zeigen dürfen (Stärkung)
- Kreis in Kleingruppe „Wie fühle ich mich heute – Gefühlswürfel"
- Alle Bereiche müssen Alltagsintegriert sein!