

KURIER Family-Coach

So machen Sie Ihr Kind stark

► **Schutz gegen Missbrauch** Das Thema Gewalt gegen Kinder beunruhigt derzeit viele Familien. Wie Eltern am besten darüber reden und wie sie ihre Kinder gegen Übergriffe wappnen können.

VON INGRID EDELBACHER

Die Schlagzeilen der vergangenen zwei Wochen sorgten für Entsetzen bei Eltern und Verwirrung bei Kindern. Das Geschehen in Amstetten ist allgegenwärtig und lässt sich vor Kindern nicht verheimlichen. Manche haben Schlafstörungen oder

Alpträume und fürchten, dass sie weggesperrt oder ihnen wehgetan werden könnte. Die einen stellen Fragen, die anderen sind verstört. Es beschäftigt die Kinder. „Wie soll man damit umgehen? Wie darüber reden? Wie können wir unsere Kinder schützen?“ – lauten die Fragen besorgter Eltern, die beim KURIER-Family-Coach einlangen.

„Es macht den Kindern Angst, wenn sie so

Wir sind wir und wissen, was wir wollen. Deshalb lassen wir niemanden an uns heran, der uns unangenehm ist

viel über diesen bösen Vater hören. Deshalb sollte ihnen grundsätzlich erklärt werden, dass dieser Mann ein Verbrechen begangen hat, er ein Einzeltäter ist und dafür vom Staat bestraft wird“, sagt Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger. „Den Kindern versichern, dass so etwas in ihrer Familie keine Gültigkeit hat und ihnen nicht passieren kann.“ Wichtig ist, immer auf Fragen und Ideen der Kinder zu reagieren. Sie aber nicht mit beklemmenden Details zu überfluten, sondern sachlich zu informieren. „Die Dinge beim Namen nennen, aber immer auf das Alter und den Entwicklungsstand des Kindes bezogen.“ Je besser ein Kind aufgeklärt ist und Kenntnis über Sexualität hat, desto besser ist es vor Missbrauch geschützt. Um Kin-

der vor Übergriffen und distanzlosen Erwachsenen zu bewahren, ist es existenziell, ihnen das Neinsagen beizubringen – auch wenn es für die Eltern nicht immer einfach ist. „Kinder können

sich damit abgrenzen, wenn sie unangenehm angesprochen oder berührt werden“, so der Family-Coach. Das soll auch für Bussis von Verwandten gelten. Wenn das Kind nicht will, dass es gedrückt und abgebusselt wird, sollten Erwachsene seinen Wunsch respektieren und dem Kind deshalb nicht böse sein. Dem Kind sollte vermittelt werden, dass es Gren-

zen zeigen und Nein sagen kann. Und dass niemand, nur weil er älter ist, Autorität ausüben darf, die nicht zu begründen ist. Deshalb: Kindern immer logisch erklären, warum man dies oder jenes von ihnen verlangt.

„Damit ein Kind Nein sagen kann, müssen wir Eltern es stark und selbstbewusst machen. Im wahrsten Sinne: sich seiner selbst bewusst sein. Zu wissen, was es will und was nicht“, sagt Leibovici-Mühlberger. „Das ist der beste Schutz. Kinder sollten eine innere Richtschnur aufbauen können, eine Stimme, die ihnen dann sagt: Nein, das mag ich nicht.“ Auf diese innere Stimme können sie aber nur hören, wenn sie sich von klein auf darin üben können.

Kein falsches Lob Dieses Training kann von Eltern in den ganz normalen Alltag einfließen. „Aber nicht, indem sie dem Kind ständig sagen, wie großartig es ist und damit falsches Lob verstreuen, sondern dem Kind viele Möglichkeiten geben, sich selbst zu erleben, seine Fähigkeiten, Kräfte und Grenzen zu entdecken“, rät der Family-Coach. „Die Kinder bei kleineren und größeren Aufgaben positiv begleiten und ihnen helfen, bis sie die Sache selbstständig beherrschen.“

Damit wird das Selbstbewusstsein des Kindes und das Vertrauen in seine Bezugspersonen gestärkt. Dadurch haben Eltern die Gewissheit, dass sich ihr Kind im Falle eines Übergriffs sofort an sie wendet.

24 Jahre im Keller gefangen

Kinder sahen noch nie das Tageslicht

„Missbrauchte Kinder werden als Partnerersatz gehalten“

Sex-Täter härter bestrafen?



IMAGE SOURCE/CORBIS

► **Schulung**

„Kinder sollen wissen, dass ihr Körper ihnen allein gehört“

Der Verein *power4me* hat unter der Schirmherrschaft von Dagmar Koller ein Spezialprogramm gegen sexuellen Missbrauch entwickelt. „Wir trainieren an Schulen und Kindergärten Mädchen und Buben, um ihnen vor allem klarzumachen: Dein Körper gehört dir. Ganz egal, was es ist – wenn du etwas nicht willst, kannst du das sagen“, erklärt Präventionstrainerin Gabi Inmann. „Grundlage ist, Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken und sie bei der Entwicklung ihres Selbstbewusstseins und Körper-



Kurs mit Dagmar Koller und Gabi Inmann

gefühls zu unterstützen.“ Selbstbewusste Kinder seien seltener von sexueller Gewalt betroffen und können nach einem Übergriff schneller Hilfe holen. Es sei aber nicht sinnvoll, mit Kindern zu trainieren, wie sie sich körperlich zur Wehr setzen können. „Selbstverteidigungstechniken sollten nur bei Aussicht auf Erfolg eingesetzt werden, was vor dem 12. Lebensjahr kaum der Fall ist“, so Inmann.

Die Verantwortung, Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen, liegt allein bei den Erwachsenen.

Deshalb werden Eltern und Pädagogen in den Kurs, der an zwei Vormittagen abgehalten wird, einbezogen.

Dabei gibt es auch Aufgaben, die die Kinder den Eltern stellen. Etwa, dass sie daheim besprechen, mit wem sie mitgehen dürfen, falls Mama, Papa oder Oma verhindert sind, welche Telefonnummer sie ausweichen lernen und wie sie vorgehen sollen, wenn sie unterwegs belästigt oder angesprochen werden.

INTERNET
www.power4me.at

Kinder im Neinsagen üben: Martina Leibovici-Mühlberger



► **KURIER FAMILY-COACH:** Wollen Sie eine kostenlose Beratung? Schreiben Sie uns! www.kurier.at/familycoach