

Kompass für  
Eltern und Fachkräfte

# Qualitätsstandards für Trainings gegen sexualisierte Gewalt



## Inhalte

- 01 Vorwort und Begriffsbestimmung
- 02 Was kann ein Kurs leisten?
- 03 Grenzen eines Kurses
- 04 Kursinhalte und -ziele
- 05 Rahmenbedingungen eines Kurses
- 06 Qualifikation der Kursleitung
- 07 Prävention ist eine Erziehungshaltung

**Was können Kurse,  
was müssen Kurse leisten,  
was dürfen Kurse auf  
keinen Fall?**

## Liebe Leser\*innen,

um Kinder und Jugendliche vor sexualisierter Gewalt zu schützen, greifen Eltern und pädagogische Fachkräfte häufig auf Angebote von Selbstbehauptungstrainings zurück – vor allem dann, wenn im Umfeld ein Übergriff bekannt geworden ist.

Es gibt eine große Zahl an Angeboten aus recht unterschiedlichen Berufszweigen. Nicht alle Anbieter\*innen verfügen dabei über ausreichende Fachlichkeit. Und nicht selten wird mit aufdringlichen Werbestrategien und falschen Versprechungen gearbeitet.

In diesem Dschungel fehlt es an Qualitätskriterien sowie Bewertungshilfen. Diese Broschüre soll Orientierung und Handlungssicherheit im Themenfeld bieten.

## Begriffsbestimmung

### Selbstverteidigung ...

meint, sich mit bestimmten Techniken gegen körperliche Angriffe zur Wehr setzen zu können.

### Selbstbehauptung ...

meint, sich in einer Übergriffs- oder Konfliktsituation der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können. Dies kann geschehen durch entschiedene Artikulation, Schreien, selbstbewusstes Auftreten oder durch Hilfe holen.

### Selbstsicherheit ...

Bei den hier angesprochenen Trainings sollten die Selbstsicherheit und damit die Wahrnehmung von Gefühlen, Grenzen, Ressourcen und Stärken gefördert werden.

## Was kann ein Kurs leisten?

Ein Training kann die Selbstwirksamkeit und den Selbstwert von Kindern und Jugendlichen erhöhen und dazu beitragen, dass sie sich selbst und anderen wertschätzend und grenzachtend begegnen.

Ein Kurs kann Mädchen und Jungen befähigen, sich ihrer Ressourcen und Rechte, aber auch ihrer Grenzen bewusst zu werden. Ziel eines Trainings sollte es sein, die Kinder darin zu stärken, ihre individuellen Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und auszusprechen. Außerdem sollten sie befähigt werden, sich Hilfe zu holen. Kinder und Jugendliche können darin bekräftigt werden, auf ihr eigenes Gefühl zu hören, sich gegenseitig ernst zu nehmen und sich achtsam zu begegnen. Zudem kann ein solcher Kurs Eltern und Fachkräfte darin unterstützen, Mädchen und Jungen kindgerechtes Wissen über Grenzverletzungen und sexualisierte Übergriffe zu vermitteln.

Kern eines Trainings sollte es sein, eine Haltung zu vermitteln – und nicht Techniken.

## Grenzen eines Kurses

Kein noch so gutes Training kann Kinder und Jugendliche umfassend schützen. Ein Kurs kann niemals für die Sicherheit eines Kindes garantieren.

Erfolgsgarantien wie z. B. „Geld zurück bei Nichterfolg“ sind unseriös. Ein Selbstsicherheitstraining kann nicht die Präventionsarbeit in Elternhaus und Schule ersetzen – aber gut und sinnvoll ergänzen. Es entbindet Erwachsene jedenfalls nicht von ihrer Verantwortung für den Schutz von Mädchen und Jungen.

Manchmal werden Kursangebote gebucht nach dem Motto: „Kann ja nicht schaden!“ Dies ist leider ein Trugschluss.

Mädchen und Jungen kann fälschlicherweise vermittelt werden, sie seien körperlich imstande, sich gegen einen Erwachsenen zu wehren. Sie überschätzen sich selbst, wenn sie meinen, Gefahrensituationen alleine meistern zu können.

Es gibt Kurse, die mit einer sogenannten Ernstfallerprobung arbeiten. Trainer\*innen üben mit Teilnehmenden „richtiges“ Verhalten für den Ernstfall. Danach wird eine reale Bedrohungssituation nachgestellt (z. B. der Versuch, ein Kind in ein Auto zu zerran). Hier werden Kinder in kritische Situationen gebracht, die sie überfordern und ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie für ihren Schutz allein verantwortlich sind. Und von sexualisierter Gewalt Betroffenen wird suggeriert, sie hätten sich ja nur genug wehren müssen, um den Übergriff zu verhindern.

Durch solche nachgestellten Gefährdungssituationen werden massiv Grenzen der teilnehmenden Mädchen und Jungen verletzt. Dies kann bewirken, dass sie sich in sozialen Räumen nicht mehr frei und unbeschwert bewegen, weil sie Angst davor haben, einen Übergriff zu erfahren.

Ein solcher Kurs fokussiert darauf, dass sexualisierte Gewalt durch einen (männlichen) Fremdtäter ausgeübt wird. Die Gefahr eines derartigen Übergriffs bereitet vielen Eltern große Sorgen. Die teils von Medien geschürte Panikmache führt mitunter dazu, dass sich die elterliche Angst auf die Kinder und Jugendlichen überträgt.

Die Heranwachsenden werden in Angst versetzt, von den Eltern aus Sorge kontrolliert und überwacht – teilweise mit GPS-gesteuerten Geräten. Das tut ihnen nicht gut, vor allem aber macht es sie verletzlich für Übergriffe im sozialen Nahfeld oder in der Familie. Denn in der Regel finden sexualisierte Übergriffe durch Menschen statt, die dem jeweils betroffenen Kind bzw. Jugendlichen sehr vertraut sind. Das Augenmerk auf Fremdtäter\*innen zu legen geht an der Realität vorbei.

Kurse mit der beschriebenen inhaltlichen Ausrichtung können Kindern Angst machen, sie überfordern und bei ihnen Schuldgefühle auslösen.

**Prävention soll in erster Linie ermutigen und befähigen, Prävention soll Freude machen und Kinder und Jugendliche nicht in Angst und Schrecken versetzen.**

# Qualitätsmerkmale und Bewertungshilfen

04

## Kursinhalte und -ziele

In ein Selbstsicherheitstraining gehören die klassischen Inhalte der Präventionsarbeit:

- eigene Bedürfnisse und Gefühle differenziert wahrnehmen und artikulieren
- unterschiedliche Formen von Körperkontakt erkennen und persönlich bewerten
- eigene Grenzen wahrnehmen und äußern
- mit Geheimhaltungsdruck umgehen
- Selbstbewusstsein und Selbstwert stärken
- Kenntnisse über Kinderrechte erlangen
- Grundinformationen zu sexualisierter Gewalt und anderen Gewaltformen vermittelt bekommen
- über Geschlechterbilder reflektieren
- ermächtigt werden, Hilfe zu holen und sich Erwachsenen anzuvertrauen
- altersangemessene Sprache über Sexualität erwerben: Kinder, die über Sexualität sprechen können und wissen, was diesbezüglich erlaubt und verboten ist, können Grenzverletzungen besser erkennen und benennen.

**Klare Position: Nur Erwachsene tragen die Verantwortung für den Schutz von Mädchen und Jungen!**

## Rahmenbedingungen eines Kurses

- Der\*die Kursanbieter\*in ist mit dem bestehenden örtlichen Hilfenetz verbunden (z. B. Jugendamt, Beratungsstellen, Polizei), um sich bei Bedarf Unterstützung zu holen.
- Der Kurs findet in einem geschützten Raum in angenehmer, respektvoller Atmosphäre statt.
- Die Gruppengröße ist am jeweiligen Alter der Kinder orientiert. Je jünger die Kinder, desto kleiner die Gruppe. Um gut im Blick zu haben, wie die Kinder mit der Thematik umgehen, empfehlen wir maximal zehn Kinder pro Gruppe.
- Grundsätzlich ist es erforderlich, den Kurs mit zwei Trainer\*innen zu besetzen, um Teilnehmende achtsam begleiten und mögliche Mitteilungen eines betroffenen Kindes angemessen auffangen zu können.
- Bei einem Kursangebot im schulischen Kontext sollte eine schulinterne Person dabei sein, die das Training begleitet und dafür sorgt, dass präventive Elemente in den schulischen Alltag integriert werden.
- Im Vorfeld des Kurses müssen Personen benannt werden, die im intervenierenden Kinderschutz erfahren sind, um mögliche Betroffene entsprechend auffangen zu können.
- Die Kurse finden frühestens ab der dritten Grundschulklasse statt. Für jüngere Kinder sind andere Formen der Prävention vonnöten.
- Der Altersunterschied zwischen den Teilnehmenden sollte zwei Jahre nicht überschreiten, um Über- oder Unterforderung zu vermeiden.
- Der Kurs ist methodisch abwechslungsreich gestaltet.
- Der Kurs dauert mindestens acht Zeitstunden. Es gibt das Angebot eines Auffrischkurses.
- Die Kursinhalte müssen altersentsprechend aufbereitet sein. Kinder und Jugendliche erhalten zum Kursbeginn einen Überblick über das geplante Programm und werden an der Gestaltung des Kurses beteiligt.
- Es werden Regeln zu Vertraulichkeit, Verschwiegenheit und zum wertschätzenden Umgang der Gruppenmitglieder miteinander vereinbart.
- Die Eltern werden vorab informiert und einbezogen und erhalten auch nach Ende des Kurses Materialien und Gesprächsangebote.
- Jedes Kind hat jederzeit die Möglichkeit, die Übungen abzulehnen bzw. den Kurs zu verlassen. Kindern werden konkrete Vertrauenspersonen benannt. Bestenfalls stehen ihnen mehrere Personen zur Wahl.

Sich zu wehren ist ein Recht, kein Muss.  
So bleibt die Verantwortung bei den Täter\*innen.

## Haltung der Kursleitung

Grundsatz eines Kurses ist es, dass die persönlichen Grenzen der Teilnehmenden erkannt und akzeptiert werden.

Die Kinder können frei entscheiden, ob sie an den Übungen teilnehmen möchten. Jeglicher Körperkontakt erfolgt nur mit Einwilligung des Kindes bzw. Jugendlichen. Das wird modellhaft im Kurs von der Leitung vorgelebt.

Der Kurs berücksichtigt Mädchen und Jungen in ihrem Geschlecht, in ihrem kulturellen und familiären Hintergrund, ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten, ihrer Individualität und Vielfalt.

Es gilt, an die Stärken der Kinder und Jugendlichen anzuknüpfen – nicht an das, was sie noch nicht können. Es gibt keine Leistungsabfrage. Es werden keine Überraschungsangriffe oder „Ernstfallproben“ durchgeführt.

06

## Qualifikation der Kursleitung

Die Qualität eines Kurses steht und fällt mit dem professionellen Hintergrund der Trainer\*innen. Leider gibt es keine geschützte Aus- oder Fortbildung, die eindeutig Fachlichkeit garantiert. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und Veranstalter\*innen auf einige wesentliche Grundbedingungen achten.

### Die Kursleitung sollte ...

- ein Studium oder eine Ausbildung mit pädagogischem oder psychologischem Kontext haben.
- über ein erweitertes Führungszeugnis nach § 72a SGB VIII verfügen.
- im Themenfeld sexualisierter Gewalt fachlich versiert sein.
- die verschiedenen Dimensionen von Geschlecht kennen und dazu eine reflektierte Haltung einnehmen.
- entwicklungspsychologische Kenntnisse haben und in der Gruppenarbeit mit Kindern erfahren sein.
- Fachkompetenz bei einer möglichen Krisenintervention haben.
- eine wertschätzende und empathische Grundhaltung gegenüber Kindern und Jugendlichen besitzen.

- regelmäßig Fortbildungen besuchen und kollegiale Beratung oder Supervision in Anspruch nehmen.
- nachweisbar persönlich wie fachlich mit den örtlichen Hilfestellen vernetzt sein.

Die Kursanbieter\*innen sollten über eine positive Haltung zu Präventionsarbeit und sexueller Bildung verfügen!

Grundsätzlich muss die Kursleitung bereit sein, ihr Kurskonzept offenzulegen und kritisch hinterfragen zu lassen.

Manche Kursanbieter\*innen werben mit Presseartikeln und Fernsehauftritten. Oder es werden massenhaft Zitate von euphorischen Eltern aufgeführt. Dies ist erfreulich für die Anbieter\*innen, aber noch kein Qualitätsmerkmal. Auch die Auflistung von angeblich unterstützenden Prominenten kann schlichtweg falsch sein.

Falls mit der Polizei geworben wird, lohnt es, beim Kommissariat Vorbeugung der örtlichen Polizeidienststelle nachzufragen, ob die Polizei tatsächlich in das Kurskonzept eingebunden ist.

## Ein Kurs ist ein Baustein in der Prävention!

## Prävention ist eine Erziehungshaltung

Ein Selbstsicherheitstraining kann nicht für die Sicherheit eines Kindes garantieren. Wenn die genannten Qualitätskriterien beachtet werden, kann solch ein Kurs zum Schutz von Mädchen und Jungen vor sexualisierter Gewalt beitragen.

Ein Kurs ist ein Baustein – viele andere Elemente der Prävention von sexualisierter Gewalt sollten außerdem genutzt werden. Prävention ist kein einmaliges Projekt. Sie ist eine Erziehungshaltung, die sich in der Art und Weise widerspiegelt, wie wir täglich miteinander in Beziehung treten.

Dieses Prinzip sollte in Form eines ausführlichen und partizipativ erarbeiteten Schutzkonzeptes in jeder Organisation verankert sein und gelebt werden, in der sich Kinder und Jugendliche bewegen. Hier sind Fachkräfte gefordert, stets zu signalisieren, dass sie ansprechbar sind.

Die im Training erarbeiteten Ideen und die Haltung wirken nachhaltiger, wenn sie auch zu Hause unterstützt werden. Mütter und Väter brauchen seriöse Informationen über Gefähr-

dungspotentiale und Anregungen, was sie selbst in ihrem erzieherischen Alltag zum Schutz ihrer Kinder tun können. Sie erhalten durch entsprechende Kursinhalte die Chance, ihre eigene Erziehungshaltung zu überdenken und, wenn nötig, zu modifizieren.

Aktive Präventionsarbeit im häuslichen Kontext leistet einen wesentlichen Beitrag zum besseren Schutz von Mädchen und Jungen vor sexualisierter Gewalt.

### Impressum

Autorin:  
Dr. Nadine Schicha

Lektorat:  
Antje Lehbrink, AJS NRW

Coverillustration:  
Daniel Althausen

Gestaltung:  
[www.jf-gestaltung.de](http://www.jf-gestaltung.de)

7., überarbeitete Auflage, Köln 2021



**Arbeitsgemeinschaft Kinder-  
und Jugendschutz NRW e.V.**

Poststraße 15–23 | 50676 Köln

Tel 0221.921392-0

info@ajs.nrw | www.ajs.nrw

Mitwirkung:



**Der Kinderschutzbund**

Landesverband  
Nordrhein-Westfalen

**Deutscher Kinderschutzbund  
Landesverband NRW e.V.**

Hofkamp 102 | 42103 Wuppertal

info@dksb-nrw.de

gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

