

## Sicheres Kinderverhalten

### Elterntipps

Liebe Eltern,

die Ju-Jutsu-Abteilung des PSV Wiesbaden bietet Selbstverteidigung SV auch für Kinder. Falls diese sich aber mal gegen Erwachsene verteidigen müssen, nutzt auch die beste SV-Technik aufgrund der zu großen Kraftunterschiede wenig. Wenn ein kleines Kind von Fremden ungewollt festgehalten wird, darf es sich zwar entsprechend der Verhältnismäßigkeit mit allem Möglichen wehren, d.h. beißen, kratzen, treten, spucken, schlagen, schreien ...., realistisch gesehen bleibt nur das Prinzip Hoffnung!

Damit es aber nicht erst soweit kommt, ist das vorangehende, richtige Verhalten sehr viel entscheidender. Um aus Kindern entscheidungsfähige Menschen zu machen, zwingen unsere TrainerInnen darum niemanden im Training zu etwas, das er/sie nicht will. Wir ermutigen aber, es zumindest zu versuchen.

Eltern und TrainerInnen sollten an einem Strang ziehen. Der PSV Wiesbaden gibt darum allen seinen Abteilungen, Mitgliedern und Interessierten nachfolgend eine Hilfestellung an die Hand, damit Ihr Kind sich auch bei Ihrer Abwesenheit richtig verhält. Sprechen Sie mit ihm darüber und treffen Sie Vereinbarungen.

Bei allen Gesprächen darf ein Kind aber nicht so eingeschüchtert sein, dass es denkt, es gäbe nur noch schlechte Menschen. Verlorenes Urvertrauen ermöglicht keinen guten Lebensstart. Also nicht unnötig weit in sensible Details gehen!

**Tipp:** Drucken Sie sich das nachfolgende PDF aus, gehen Sie die Punkte einzeln durch und haken Sie sie ab. Verhalten ändert sich aber erst durch Wiederholung. Auch Lebensumstände ändern sich. Gehen Sie die Punkte anlassbezogen oder regelmäßig nach einer Woche, einem Monat, einem halben Jahr etc. wieder durch und **üben Sie auch mal das neue Hilfezeichen!** ☒

Nobody's perfect: Haben Sie zu diesem Thema noch weitere Tipps, die unsere verbessern oder ergänzen? Sagen oder mailen Sie es uns.

#### **Wussten Sie schon ...?**

Der PSV nimmt **Kindeswohl** sehr ernst. Alle unsere Trainer müssen von den hessischen Landessportverbänden und dem DOSB aus bei jeder Lizenzverlängerung nicht nur eine gewisse fachliche Weiterbildungszeit nachweisen, sondern auch eine Erklärung zum ‚Verhaltenskodex zum Kindeswohl‘ unterschreiben. Bei Verstoß gegen das Kindeswohl und dem Nachweis eines diesbezüglich strafrechtlichen Tatbestandes, wird die DOSB-Lizenz vom lizenzausstellenden Verband (Informationspflicht durch den Verein) auf Dauer entzogen und der Trainer von seiner Tätigkeit unverzüglich entbunden.

Auch dieses PDF wird regelmäßig aktualisiert. Schauen Sie also bitte regelmäßig vorbei!

**Der Vorstand des PSV Grün-Weiß Wiesbaden**

im September 2025

## Sicheres Kinderverhalten

Das angesprochene Kind sollte

1. ☐ **auf Distanz bleiben oder gehen.**  
Kein Erwachsener hat ein Kind nach dem Weg zu fragen oder an sein Auto heranzurufen o.ä.. Laut schreien, 'Lassen Sie mich in Ruhe', 'Bleiben Sie weg' oder auch gar nichts rufen und weglaufen.
2. ☐ **Fremde nur siezen**  
Wenn Fremde geduzt werden, denkt ein Zuschauer, dass ein Kind mit einem Verwandten / nahen Bekannten der Familie spricht. Dass dort Gefahr droht, kann er nicht erkennen.
3. ☐ **„Nein“ sagen dürfen.**  
Täter suchen sich gern leichte Opfer, die wenig Widerstand bieten, schon auf Distanz erkennbar an Körperhaltung, Kleidung, unsicherem Verhalten. Wenn Eltern das Nein eines Kindes stets ignorieren, um es gehorsam zu machen, wird es sich auch eher der Autorität eines Fremden unterordnen. Es sitzt dann schnell in der Falle.
4. ☐ **laut sein.**  
Täter wollen keine Aufmerksamkeit und keine Zeugen. Genau das passiert aber, wenn Kinder laut rufen. 'Feuer' rufen ist kein guter Tipp, weil alle in der Luft nach Rauch suchen. 'Hilfe' mit einer lauten Kinderstimme aktiviert viel eher.  
**Tipp 1:** Wenn Kinder sich draußen beim Spielen nur noch anschreien, können Dritte nicht mehr erkennen, wenn es ein wirklicher Notfall ist.  
**Tipp 2:** Schreiübung zuhause: volle Kanne in ein Kissen schreien.  
**Tipp 3:** Geben Sie Ihrem Kind eine Trillerpfeife oder andere handliche Alarmer mit.
5. ☐ **richtig Umstehende um Hilfe bitten**, das heißt:  
ganz gezielt Personen ansprechen: 'Sie da mit der blauen Jacke, rufen Sie bitte die Polizei. Ich werde belästigt.', 'Hallo Sie da an der Laterne. Ich kenne diesen Mann nicht. Helfen Sie mir bitte!' Mit 'Kann mir jemand helfen?' fühlt sich oft niemand aus einer Gruppe angesprochen.
6. ☐ **sich Tätermerkmale merken**  
Im Vordergrund steht immer die Sicherheit des Kindes. Falls das Kind sich aber das Aussehen des Täters oder andere Umstände (Auto ...) merken kann, hilft dies der Polizei.  
**Tipp:** Üben Sie doch mal die Täterbeschreibung in einem Detektivspiel. Macht Spaß und schärft die Sinne und das Gedächtnis.

**Auch die Eltern sollten** an folgendes denken:

7. ☐ **„Mein Körper gehört nur mir.“**  
Zum Erwachsenwerden gehört auch ein gesundes Körperbewusstsein. Wenn ein Enkel mal nicht mit den Großeltern knuddeln möchte, sollten die das respektieren. Ähnliches gilt für Onkel, Tanten, Freunde, Bekannte, ... Das Kind kann so besser auf ein 'komisches Bauchgefühl' hören, wenn ein Erwachsener etwas von ihm will. Kindesmissbrauch wird leider nicht selten durch sehr nahestehende Personen verübt.

8. ☐ **Helfersyndrom**

Mit der Bitte eines Erwachsenen ‚Kannst Du mir mal eben helfen?!‘ fühlt sich ein Kind groß, akzeptiert und ernst genommen, besonders wenn es das von zuhause nicht kennt. **Der ideale Köder**. Sprechen Sie mit ihm, wem es helfen darf und wem nicht. Auch hier muss im Zweifel ein Nein okay sein.

9. ☐ **Abspraken treffen**

a) ☐ **Termin- und Zeitabsprachen** sollten beiderseits eingehalten werden (Eltern und Kinder). Dabei geht es nicht um Kontrolle, sondern darum **Notsituationen** schneller erkennen zu können. Wertvolle Zeit geht sonst verloren.

b) ☐ **Geschenke** (von Fremden) dürfen nur angenommen werden, wenn Vater oder Mutter dabei sind oder vorher darüber informiert sind. Finden Sie heraus, womit man Ihr Kind ködern kann. Ist es Schokolade, Hundewelpen, Ponys, Katzenbabys, die Aussicht auf ein eigenes Handy, Baggerfahren, eine ungenannte Überraschung etc.?

c) ☐ Erstellen Sie kleine **Verträge**. Das Kind erlebt sich dann als gleichwertiger Vertrags-partner. In diesem Vertrag muss auch stehen, was passiert, wenn sich jemand nicht an den Vertrag hält. Bitte konsequent sein, um Ursache und Wirkung praktisch erfahrbar zu machen. Keine ‚Ausredenkönige‘ erziehen! Lieber jetzt ein paar Tränchen ertragen als später ein schlimmes Unglück.

d) ☐ ‚**Deinen Eltern ist etwas Schlimmes passiert!**‘ Kann ja sein! Der Überbringer der Botschaft sollte aber ein zwischen Ihnen und Ihrem Kind vereinbartes **Codewort** kennen.

10. ☐ **Fluchtpunkte besprechen.**

Gehen Sie mit Ihrem Kind Wege zur Schule, Trainingsort, Freunden etc. ab und besprechen Sie, wo bei Gefahr Fluchtpunkte sein könnten (Geschäfte, Kioske, Friseur, Bäcker, ...), was vermieden werden sollte (allein gehen; Abkürzungen durch dunkle Parks, ...) und wie man sich bei Verspätungen verhält.

11. ☐ **Offene Gespräche**

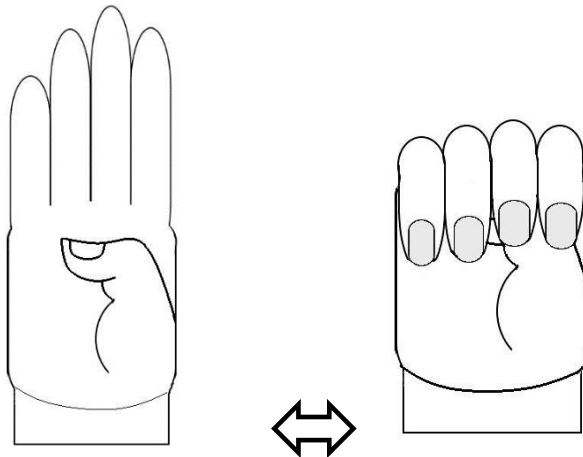
Pädophile schüchtern ihre Opfer oft ein. ‚*Wenn Du was sagst, bringe ich Vater und Mutter um.*‘ oder ‚*Wir haben jetzt zusammen ein Geheimnis, das niemand wissen darf.*‘ Wenn das Kind dadurch verschlossen, still und nicht mehr fröhlich wird, die schulischen Leistungen absacken und es zuhause den Eindruck hat, dass es mit den Eltern nicht über alles reden kann, ist die Grundlage für ein verkorkstes Leben gelegt und der Täter kann länger ungestraft weitermachen. Es gibt noch mehr Opfer. Daher ganz wichtig:

**Loben Sie Ihr Kind für die Offenheit und das Vertrauen!**

## Neu:

Seit der MeToo-Bewegung gibt es ein neues Hilferuf-Zeichen, zu dessen Verbreitung wir hier beitragen möchten. Es eignet sich für Kinder, aber auch bedrohte Frauen, eigentlich alle, die sich bedroht fühlen, dies aber nicht laut sagen können oder dürfen. Wenn sich dieses Zeichen allgemein als eine Art Hilferuf durchsetzen soll, bitte keine Tests oder Späße damit betreiben!

**Den Daumen in die Handfläche legen, dann mit den restlichen Fingern bedecken und wiederholt auf und zu machen (s. Abbildungen).**



**Tipp 1:** Man kann bei Belästigungen oder anderen Notsituationen, in denen man sich nicht traut oder es ‚ungesund‘ wäre direkt Hilfe zu rufen, diese Art von Hilferuf mit einem Zuwinken tarnen.

Überzeugender auf andere wirkt es, wenn man dabei nicht lächelt!

**Tipp 2:** Bitte nie mit der Mee-Too Faust zuschlagen, weil der Daumen brechen kann. Beim Zuschlagen muss der Daumen außen sein, vor den anderen Fingern.

**Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer hinter ihm stehen!**