

Deinem Kind eine gesunde Sexualität vermitteln

Diskussionsleitfaden

DAS WARUM, WAS UND WIE MAN SEINEM KIND EINE GESUNDE SEXUALITÄT VERMITTELT.

Bei Saprea glauben wir, dass man den sexuellen Kindesmissbrauch besser verhindern kann, wenn man seine Gemeinschaft mit Wissen und Informationen bewaffnet. Wir danken dir für deine Bereitschaft, das Lernen in deinem Umkreis zu erleichtern. Du bist ein wesentlicher Teil von dem, was wir tun. Hier sind einige bewährte Praktiken, die vor, während und nach der Präsentation zu berücksichtigen sind.

Vor der Präsentation:

- ♦ **Gib klar und deutlich an**, wann und wo die Präsentation stattfinden wird. Teile den Teilnehmern mit, welches Thema besprochen werden wird.
- ♦ **Bereite das Lehrmaterial vor:**
 - ◇ Lade das Präsentationsmaterial auf deinen Computer herunter und schau es dir gründlich von Anfang bis Ende an.
 - ◇ Lies dir den gesamten Diskussionsleitfaden durch und schau dir das dazugehörige Arbeitsblatt und die Online-Ressource „Bindung stärken, um vorzubeugen“ an.
 - ◇ Drucke die Arbeitsblätter im Voraus aus. Wenn du deinen Kurs virtuell durchführst, schicke eine Kopie des Arbeitsblatts im Voraus an die Teilnehmer und zeige es in Teil 2 auf dem Bildschirm an.
- ♦ **Sei schon früher da und bereite alles vor:**
 - ◇ Vergewissere dich, dass die AV-Geräte anwesend sind, angeschlossen sind und ordnungsgemäß funktionieren, oder dass deine Videokonferenzplattform eingerichtet ist, der Ton funktioniert und du deinen Bildschirm freigeben kannst.
 - ◇ Wenn dein Kurs vor Ort stattfindet, richte die Sitzordnung so ein, dass die Diskussion angeregt wird, und lege Stifte bereit, damit die Teilnehmer sich Notizen machen können.
 - ◇ Beginne die Präsentation auf der ersten Folie im „Präsentationsmodus“.

Deinem Kind eine gesunde Sexualität vermitteln

Diskussionsleitfaden

Während der Präsentation:

- ♦ **Fülle den Raum mit Energie.** Sei freundlich, positiv und voller Begeisterung.
- ♦ **Vertraue auf die Präsentation und deiner Intuition.** Folge der im Diskussionsleitfaden dargelegten und auf Forschung basierenden Struktur und Aktivitäten. Sei gleichzeitig du selbst und nimm die Bedürfnisse deiner Gruppe in Betracht. Teile persönliche Erfahrungen, die die wichtigsten Prinzipien widerspiegeln und veranschaulichen.
- ♦ **Falls möglich, setze dich in den Gruppenkreis.** Bei größeren Gruppen ist es evtl. notwendig zu stehen.
- ♦ **Rege die Teilnehmer an, an der Diskussion teilzunehmen:**
 - ◇ Schaffe eine sichere Umgebung, in der sich die Teilnehmer ehrlich und offen austauschen können.
 - ◇ Bedanke dich bei den Teilnehmern für ihre Kommentare.
 - ◇ Ermutige so viele Teilnehmer wie möglich an der Diskussion teilzunehmen.
 - ◇ Lasse nicht zu, dass nur eine Person die Unterhaltung führt.
- ♦ **Zeit-Management:** Der Kurs sollte etwa 60 Minuten dauern.
- ♦ **Fordere jeden Teilnehmer auf, aktiv zu werden und das Gelernte in die Tat umzusetzen.**
 - ◇ Hänge lokale und regionale Ressourcen an einem sichtbaren Ort auf. Informiere über Missbrauchshotlines oder kommunale Beratungsstellen, an die sich die Teilnehmer wenden können.

Deinem Kind eine gesunde Sexualität vermitteln

Diskussionsleitfaden

Nach der Präsentation:

- ◆ Sorge dafür, dass die Teilnehmer die Möglichkeit haben, an der Abschlussumfrage teilzunehmen.
- ◆ Überlege dir was gut gelaufen ist und was in der nächsten Präsentation verbessert werden kann.
- ◆ Sprich nach dem Kurs mit allen Teilnehmern, die sich von der Schwere des Themas überwältigt gefühlt haben.
- ◆ Sei stolz auf dich für deine Bemühungen deine Umgebung zu verbessern und zu einem sicheren Ort zu machen!

Lehre dein Kind, was eine gesunde Sexualität bedeutet

Diskussionsleitfaden

Teil I: Wieso ist es wichtig, deinem Kind eine gesunde Sexualität zu vermitteln?

LERNZIELE:

Das Lehren einer gesunden Sexualität in jedem Alter kann das Risiko sexuellen Missbrauchs in der Kindheit verringern.



Mündliche Anweisungen für die Teilnehmer



Anmerkungen für den Kursleiter



Erläuterung: Wir werden das Warum, Was und Wie dieses Themas diskutieren und wie man seine Kinder über eine gesunde Sexualität aufklärt. Fangen wir mit dem Warum an. Die Forschung zeigt, dass Kinder, die nichts über „Sexualität...wissen, anfälliger für sexuellen Missbrauch“ sind.¹



Erläuterung: Hier ist ein Video, das uns zum Nachdenken über dieses Thema anregt. Während du zuschaust, versuche einen Vorteil zu finden, der sich aus dem Aufklären einer gesunden Sexualität ergibt.



Anmerkungen für den Kursleiter: *Beginne das Video über „Gespräche im Alltag“ (3:41).*



Zweiergruppen-Gespräch: (3-5 Min.) *Wie kann das Lehren einer gesunden Sexualität dazu beitragen, das Risiko von sexuellem Missbrauch zu verringern?*



Gruppendiskussion: (3-5 Min.) *Worüber habt ihr gesprochen und welche Eindrücke könnt ihr mit der Gruppe teilen?*



Aktiv werden: *Sprich diese Woche mit deinem Partner oder einer anderen Person darüber, wie wichtig es ist, das Thema einer gesunden Sexualität zu vermitteln, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen.*

1. Wurtele, S. K., Kenny, M. (2011). Normative Sexualitätsentwicklung in der Kindheit; Implikationen für die Entwicklungsführung und Prävention von sexuellem Missbrauch in der Kindheit. *Beratung und menschliche Entwicklung*, 43(9), S. 2.

Teil 2: Welche Ansichten hast du zum Thema Sexualität?

(CA. 20-25 MIN.)

LERNZIELE:

Die effektivste Art und Weise, sich darauf vorzubereiten, deinem Kind eine gesunde Sexualität beizubringen, ist, zuerst deine eigenen Ansichten klarzustellen und anschließend zu entscheiden, was du beibringen möchtest.



Erläutern: Bevor du deine Kinder über eine gesunde Sexualität aufklären kannst, musst du dich damit auseinandersetzen und überlegen, was deine eigenen Ansichten und Werte zu diesem Thema sind. Schauen wir uns an, was Eltern über einige dieser Themen denken. Während du zuhörst, überdenke deine persönlichen Ansichten.



Anschauen: *Spiele das Video „Von Eltern für Eltern“ (4:46), um es zu starten.*



Erläutern: Du hast gerade gehört, wie sich Eltern über ihre Erfahrungen austauschen und über ihre Ansichten zu verschiedenen Bereichen der Sexualität sprechen und wie es ihnen geholfen hat, ihre Kinder zu erziehen. Bitte überdenkt einige dieser Themen.



Schreiben: (5-7 Min.) Verteile das Arbeitsblatt *Welche Ansichten hast du zum Thema Sexualität?* an jeden Teilnehmer und fordere sie auf, es auszufüllen. Erwähne deine Gruppe nach ein paar Minuten an die individuelle Bedenkzeit am Ende des Arbeitsblattes.



Erläutern: Saprea hat anhand von Forschungsergebnissen einen Überblick darüber erstellt, was in jedem Alter in der Entwicklung deines Kindes besprochen werden sollte.



Anmerkungen für den Kursleiter: Blende die Folien ein, die zeigen, wie die Ressource „Bindung stärken, um vorzubeugen“ aussieht. Du kannst ein paar Beispiele für die Richtlinien für verschiedene Altersgruppen anklicken, die im Foliendiagramm enthalten sind. Zeige als Nächstes den QR-Code, den die Teilnehmer abscannen können.



Aktiv werden: Scanne diesen QR-Code mit deinem Handy oder besuche saprea.org, um auf die Ressource „Bindung stärken, um vorzubeugen“ zuzugreifen.

Teil 3: Wie solltest du eine gesunde Sexualität lehren?

(CA. 20-25 MIN.)

LERNZIEL:

Jetzt ist die Zeit, um häufige, kurze, altersgerechte Gespräche über eine gesunde Sexualität mit deinem Kind zu führen.



Erläutern: Du kannst das Gespräch über gesunde Sexualität beginnen, bevor dein Kind überhaupt sprechen kann. Du kannst zum Beispiel anfangen, über Körperteile zu sprechen und dein Kind auf dem Wickeltisch aufklären. Falls du das Gespräch noch nicht begonnen hast, ist es jetzt an der Zeit! Schauen wir uns ein Beispiel an, bei dem ein Elternteil eine Gelegenheit erkennt, ein Gespräch mit seinem Kind zu führen.



Anschaun: *Spiele das Video „Schau dem Unangenehmen ins Gesicht“ (1:29) ab.*



Erläutern: Lass uns üben, wie du reagieren könntest, wenn du in der Situation wärst, die wir gerade in dem Video gesehen haben. Du kannst auch dein eigenes altersgerechte Szenario verwenden, um zu üben, wie du reagieren könntest. Denke hierbei an dein Kind (oder ein Kind in deinem Leben).



Erläutern: *(ca. 5-6 Min.) Fordere die Teilnehmer auf, sich an ihren Nachbarn zu wenden und abwechselnd die Rolle des Elternteils zu übernehmen. Fordere alle Teilnehmer nach ein paar Minuten auf die Rollen zu wechseln.*



Gruppendiskussion: (5-6 Min.)

- ◆ Wer möchte teilen, was er in der Rolle des Elternteils gesagt hat?
- ◆ Gab es Herausforderungen bei diesem Gespräch? Wie konntest du sie überwinden?



Aktiv werden: Nimm dir diese Woche einen Moment Zeit, um mit deinem Kind über eine gesunde Sexualität zu sprechen. Du kannst entweder auf etwas eingehen, dass du gehört hast, oder proaktiv ein Thema ansprechen. Denk daran, dass diese Gespräche beliebig lang sein und jederzeit und überall geschehen können.



Wiederholung: (Schaut euch noch einmal kurz die drei Schwerpunkte und die gewünschten Ergebnisse dieser Präsentation an.)

- ◆ Das Lehren einer gesunden Sexualität in jeder Altersgruppe kann das Risiko sexuellen Missbrauchs in der Kindheit verringern. Führe darüber ein Gespräch mit deinem Partner oder jemand anderem.
- ◆ Die effektivste Art und Weise, sich darauf vorzubereiten, deinem Kind eine gesunde Sexualität beizubringen, ist, zuerst deine eigenen Ansichten klarzustellen und anschließend zu entscheiden, was du deinem Kind beibringen möchtest. Die forschungsbasierten Ressourcen von Saprea können dabei helfen.
- ◆ Jetzt ist die Zeit, um häufige, kurze, altersgerechte Gespräche über eine gesunde Sexualität mit deinem Kind zu führen. Führe ab heute mehr Gespräche.



Hinweis: Lass den Teilnehmern genug Zeit, um die Umfrage vor der Q&A-Runde auszufüllen.