



## **Doktorspiele oder sexuelle Übergriffe?**

### **Playing Doctor or Sexual Assaults?**

### **Tipps für Mütter und Väter, Pädagoginnen und Pädagogen**

### **Tips for mothers and fathers and educators**

#### **Was sind Doktorspiele?**

#### **What is playing doctor?**

Doktorspiele gehören zur normalen Entwicklung von Kindern im Vor- und Grundschulalter. Bereits Babys entdecken ihren eigenen Körper – zunächst Haut und Mund, mit wenigen Monaten ihre eigenen Geschlechtsorgane. Sie berühren ihre Vagina (Scheide) oder ihren Penis und genießen die damit verbundenen Gefühle.

Etwas ältere Mädchen und Jungen mögen es, nackt zu sein, sich in Gegenwart anderer auszuziehen und finden zum Beispiel heraus, dass sie durch Berührung und Reibung ihrer Geschlechtsorgane sich schöne Gefühle machen können.

Zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr beginnen Mädchen und Jungen, andere in ihre sexuellen Handlungen einzubeziehen. Sie zeigen die eigenen Geschlechtsorgane und untersuchen sich selbst und ihre gleichaltrigen Freundinnen und Freunde. Sie haben Begriffe für die Geschlechtsorgane und erleben sich selbst als Mädchen oder Junge.

Playing doctor is part of the normal development of children at preschool and primary school age. Even babies explore their own body – initially skin and mouth, at a few months old their own sex organs. They touch their vagina or penis and enjoy the feelings associated with this. Somewhat older girls and boys like being naked, getting undressed in the company of others and finding out – for example – that they can experience good feelings by touching and rubbing their sex organs. Between the age of three and four, girls and boys begin to involve others in their sexual acts. They expose their own sex organs and examine themselves and their friends of the same age. They name their sex organs and experience themselves as girls or boys.

Ab dem vierten Lebensjahr finden Doktorspiele meist in Form von Arztspielen oder Vater-Mutter-Kind-Spielen statt. Die Mädchen und Jungen untersuchen ihre Geschlechtsorgane, imitieren das Verhalten von Erwachsenen (Händchen halten, knutschen, heiraten) und spielen Zeugungs- und Geburtsszenen.

Starting at the age of four, playing doctor usually takes place in the form of doctor visits as role play, or pretending to be mummies and daddies. Girls and boys examine their sex organs, imitate adults' behaviour (holding hands, cuddling, getting married) and play out procreation and birth scenes.

Im Alltag ist nicht selten zu beobachten, dass bereits Kinder im Vorschulalter orale Handlungen am Penis, an der Scheide oder am Anus nachspielen/ausprobieren. Auch auf Fotos präsentieren sich einige Kinder mit sexuell getönten Posen. Ein solches Verhalten ist kein altersentsprechendes Verhalten.

So wie einige Mädchen und Jungen aufgrund ihrer kindlichen Neugierde mal auf die heiße Herdplatte packen und sich dabei die Finger verbrennen, stecken sich Kinder auch Gegenstände in die eigenen Körperöffnungen und die anderer Mädchen und Jungen. Ihnen ist zum Beispiel nicht bewusst, dass es zu unbeabsichtigten Verletzungen kommen kann, wenn sie im Rahmen von Doktorspielen Stifte oder andere Dinge in die Vagina (Scheide) und in den Anus (Po) stecken.

In everyday life it can be observed quite often, that even children at preschool age re-enact/try out oral acts on the penis, vagina or anus. Some children also assume poses in sexually charged photos. Such behaviour is not age-appropriate behaviour. Just as some girls and boys touch a hot stove out of childlike curiosity and burn their fingers in the process, children also insert objects into their own

body orifices and those of other girls and boys. They are not aware that – for example – unintended injuries can be the result of inserting pens or other objects into the vagina and anus (bottom) while they are playing doctor.

Doktorspiele sind Kinderspiele. Sie werden unter Kindern gleichen Alters oder gleichen Entwicklungsstandes mit maximal zwei Jahren Altersunterschied gespielt. Mädchen und Jungen betrachten und berühren sich gegenseitig. Es sind gleichberechtigte und gegenseitige Spiele. Die Initiative geht dabei nicht nur von einem Kind aus. Kein Kind ordnet sich einem anderen unter. Sie finden eher unter Freundinnen und Freunden als unter Geschwistern statt.

Playing doctor is a children's game. It is played among children of the same age or developmental stage with a maximum of two years' age difference. Girls and boys watch and touch each other mutually. These are equal and reciprocal games. The initiative has to be mutual. No child is subordinate to another child. Playing doctor is done among friends rather than among siblings.

### **Reaktionen auf Doktorspiele**

Viele Mütter und Väter reagieren verunsichert auf Doktorspiele unter Kindern. Einigen Erwachsenen ist die Beobachtung peinlich. Sie sehen bewusst oder unbewusst weg. Andere haben Angst, auf Doktorspiele positiv zu reagieren. Sie sind in Sorge, Mädchen und Jungen würden bei positiven Reaktionen ein zu starkes Interesse an Sexualität entwickeln. Wiederum andere vernachlässigen aus falsch verstandener Offenheit die Vermittlung klarer Regeln für Doktorspiele.

Mädchen und Jungen brauchen eindeutige Regeln, um im Doktorspiel ihre eigenen persönlichen Grenzen vertreten und die Grenzen der anderen Kinder wahrnehmen und achten zu können.

### **Reactions to playing doctor**

Many mothers and fathers feel insecure about children playing doctor. Seeing it happening is embarrassing to some adults. They consciously or unconsciously look away. Others are afraid to react positively to their children playing doctor. They are worried that girls and boys might develop an excessive interest in sexuality if their reaction is too positive. Others, on the other hand, neglect clear rules for playing doctor, out of a misguided sense of openness.

Girls and boys need clear rules in order to assert their own personal boundaries when playing doctor and in order to note and respect the other children's boundaries.

## **Regeln für Doktorspiele**

- Jedes Mädchen/jeder Junge bestimmt selbst, mit wem sie/er Doktor spielen will.
- Mädchen und Jungen streicheln und untersuchen einander nur so viel, wie es für sie selber und die anderen Kinder schön ist.
- Alle sind vorsichtig. Kein Mädchen/kein Junge tut einem anderen Kind weh!
- Niemand steckt einem anderen Kind etwas in den Po, in die Scheide, in den Penis, in die Nase, in den Mund oder ins Ohr.
- Größere Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben bei Doktorspielen nichts zu suchen.
- Hilfe holen ist kein Petzen!

## **Rules for playing doctor**

- Every girl/every boy decides for herself or himself who she or he wants to play doctor with.
- Girls and boys stroke and examine each other for only as long as it is pleasant for themselves and the other children.
- Everyone is being careful. No girl/no boy hurts another child!
- Nobody pushes anything into another child's bottom, vagina, nose, mouth or ear.
- Older children, youths and adults have no business playing doctor.
- Getting help is not squealing!

## **Sexuelle Übergriffe durch Kinder**

Sexuelle Übergriffe sind sexuelle Handlungen, die wiederholt, massiv und/oder gezielt die persönlichen Grenzen anderer verletzen. Ein Mädchen oder ein Junge ist sexuell übergriffig, wenn sie/er

- andere Kinder zu sexuellen Handlungen überredet, verführt oder besticht,
- sexuelle Handlungen mit körperlicher Gewalt oder Drohungen erzwingt
- oder andere Kinder wiederholt und/oder gezielt an den Genitalien verletzt.

Einmalige unbeabsichtigte Verletzungen bei kindlichen Doktorspielen sind noch kein Grund für allzu große Besorgnis. Treten jedoch wiederholt Verletzungen auf und missachten Mädchen und Jungen die ihnen bekannten Regeln für Doktorspiele, so ist dieses Verhalten als sexuell übergriffig zu bewerten.

## Sexual assaults by children

Sexual assaults are sexual acts that repeatedly, severely and/or purposely breach personal boundaries of others.

A girl or a boy commits a sexual assault when she/he

- coerces, seduces or bribes other children into performing sexual acts,
- forces sexual acts by using physical violence or threats
- or repeatedly and/or purposely injures other children on their genitals.

One time, accidental injuries during childhood doctor games are no cause for undue concern. However, if injuries repeatedly occur and girls and boys ignore the rules of playing doctor, this behaviour should be deemed as sexual assault.

Keinesfalls ist wiederholt oder gezieltes sexuell übergriffiges Verhalten eine Folge eines zufällig beobachteten Geschlechtsverkehrs. Einige sexuell übergriffige Kinder waren zuvor selber Opfer sexueller Gewalt. Die meisten von ihnen haben diese Gewalterfahrungen jedoch nicht innerhalb, sondern außerhalb der Familie erlebt. So gilt zum Beispiel unter Jungen sexuell übergriffiges Verhalten oftmals als „Mutprobe“ – zum Beispiel: jüngere oder schwächere Kinder auf dem Klo belästigen oder mit pornografischen Bildern auf dem Handy schocken.

Oftmals hat sexuell übergriffiges Verhalten auch andere Ursachen. Zum Beispiel:

- emotionale Vernachlässigung,
- Vernachlässigung klarer Regeln für Doktorspiele innerhalb der Kindergruppe,
- körperliche Gewalterfahrungen in und außerhalb der Familie,
- Mobbing-Erfahrungen
- oder Zeugenschaft von (häuslicher) Gewalt.

Under no circumstances is repeated or purposeful sexually abusive behaviour a consequence of accidentally observed sexual intercourse. Some children who commit sexual assault were previously victims of sexual violence themselves. Most of them, however, experienced this violence not within, but outside their family. For example, among boys, sexually abusive behaviour is often to be held as a “dare” – for example: harassing younger or weaker children on the toilet or shocking them with pornographic pictures on mobile phones.

Oftentimes, sexually abusive behaviour has other reasons. For example:

- emotional neglect,
- neglect of clear rules for playing doctor within the group of children,
- experience of physical violence within and outside the family,
- experience of bullying
- or witnessing of (domestic) violence.

### **Betroffene Mädchen und Jungen sind Opfer!**

Für viele Mädchen und Jungen sind sexuelle Gewalterfahrungen durch gleichaltrige und ältere Kinder extrem belastend. Deshalb bezeichnet man von sexuellen Übergriffen betroffene Mädchen und Jungen als Opfer.

Sexuell übergriffenen Kindern wird man jedoch weder menschlich noch fachlich gerecht, wenn man sie als „Täter“ oder „Täterin“ kriminalisiert und ihre Handlungen als „Missbrauch“ bezeichnet. Fachleute sprechen deshalb von „sexuell übergriffenen Kindern“. Im Alltag ist es wichtig, dass die Eltern der betroffenen und der übergriffenen Kinder sich nicht gegenseitig beschuldigen und die Kinder aus dem Blick verlieren.

### **Affected girls and boys are victims!**

For many girls and boys, experience of sexual violence committed by children of the same age or older is extremely detrimental. Girls and boys affected by sexual assaults are therefore described as victims.

However, no justice is done to sexually abusive children, either humanly or professionally, when they are criminalised as “offenders” and their acts are referred to as “abuse”. Experts therefore use the term “sexually abusive children”. In everyday life it is important that the parents of affected and abusive children do not mutually blame one another and lose sight of the children.

### **Übergriffene Kinder sind keine „Täter“!**

Die Verwendung der Begriffe „Opfer“ und „übergriffene Kinder“ entspricht einem üblichen Sprachgebrauch, der von Opfern ausgeht, ohne zwangsläufig die Verursacher der belastenden Situation als „Täter“ zu bezeichnen. Wenn zum Beispiel ein kleines Mädchen auf dem Spielplatz ein anderes Kind mit dem Rädchen umfährt und dieses sich dabei den Arm bricht, so wird man das betroffene Kind als Unfallopfer bezeichnen. Niemand bezeichnet jedoch die kleine Radfahrerin als „Täterin“.

### **Abusive children are not “offenders”!**

Using the terms “victims” and “abusive children” is in line with a customary linguistic usage that is victim-based without necessarily describing the originators of the harassment situation as “offenders”. For

example, if a little girl runs another child over with her bike and breaks the other child`s arm in the process, the injured child will be described as an accident victim. However, nobody is going to describe the little cyclist as an "offender".

### **Signale, die Sie beachten sollten!**

Ein Mädchen/Junge...

- hat eine stark sexistische Sprache – stärker, als andere Kinder.
- ist in Doktorspiele mit älteren oder jüngeren Kindern verwickelt,
- versucht, andere Kinder zu Doktorspielen zu überreden,
- verletzt sich selbst oder andere an den Genitalien,
- legt anderen Kindern ein Geheimhaltungsgebot über Doktorspiele auf,
- fordert andere Kinder zu Praktiken der Erwachsenensexualität auf, spielt oder spricht über Handlungen, die Erwachsenensexualität entsprechen.

### **Signs you should look out for!**

A girl/boy...

- uses strongly sexist language – more intensively than other children,
- is involved in playing doctor with older or younger children,
- tries to coerce other children into playing doctor,
- injures herself or himself or others on the genitals,
- imposes a confidentiality rule concerning doctor games on other children,
- prompts other children to perform sexual adult practices,
- plays or talks about acts that correspond to adult sexuality.

### **Signale, bei denen Sie sich an eine Beratungsstelle wenden sollten!**

Ein Mädchen/Junge...

- hat an Doktorspielen ein größeres Interesse als an anderen altersgemäßen Spielen und Aktivitäten,
- benutzt eine extrem sexualisierte Sprache und demütigt wiederholt andere Kinder oder Erwachsene mit sexistischen Schimpfwörtern,
- versucht wiederholt, fremde oder uninteressierte Kinder in Doktorspiele einzubeziehen,
- versucht wiederholt, andere Kinder dazu zu überreden, die eigenen Geschlechtsteile oder die anderer Kinder zu berühren.
- fordert wiederholt andere Kinder zu Praktiken der Erwachsenensexualität auf,

- hat kein Verständnis für die Rechte anderer Kinder auf sexuelle Selbstbestimmung,
- verletzt sich selbst oder andere wiederholt oder gezielt an den Genitalien,
- überredet, verführt, besticht oder zwingt andere Kinder mit körperlicher Gewalt oder Drohungen zu Doktorspielen,
- erlegt anderen Kindern unter Anwendung von verbalen Drohungen oder körperlicher Gewalt ein Schweigegebot über sexuelle Handlungen im Rahmen von Doktorspielen auf.

### **Signs that tell you that you should seek advice!**

#### **A girl/boy...**

- is more interested in playing doctor than in other age-appropriate games and activities,
- uses extremely sexual language and repeatedly humiliates other children or adults with sexist expletives,
- tries repeatedly to get unknown or uninterested children involved in playing doctor,
- tries repeatedly to coerce other children into touching their own genitals or those of other children,
- repeatedly orders other children to perform adult sexual practices,
- has no understanding for other children's rights to sexual self-determination,
- repeatedly or purposely injures herself or himself or others on the genitals,
- coerces, seduces, bribes or forces other children into playing doctor using physical violence or threats,
- forces other children to keep sexual acts a secret while playing doctor, by using verbal threats or physical violence.

#### **Wenn ein Kind sich Ihnen anvertraut...**

- Reagieren Sie ruhig und überlegt! Allzu heftige Reaktionen belasten betroffene Kinder.
- Machen Sie keine Vorwürfe, auch wenn Ihr Kind sich Ihnen erst spät anvertraut.
- Loben Sie Ihr Kind, weil sie/er den Mut hatte, darüber zu sprechen.
- Stellen Sie in einem ruhigen Tonfall offene Fragen über den Ablauf der Übergriffe.  
*(Zum Beispiel: Und was ist dann passiert? Was hat xy danach gemacht?)*
- Akzeptieren Sie es, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn nicht (weiter-) sprechen will.
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit bohrenden Fragen nach Einzelheiten.



- Stellen Sie sachlich fest, dass die Handlungen „nicht in Ordnung“, „blöd“, „gemein“...waren.
- Stellen Sie die Aussagen Ihres Kindes nicht in Frage – auch wenn diese unlogisch sind.
- Diskutieren Sie nicht darüber, ob Ihr Kind etwas falsch gemacht hat. Die Verantwortung für einen sexuellen Übergriff trägt niemals das Opfer!
- Vermeiden Sie Forderungen nach drastischen Strafen für das übergriffige Kind, den Jugendlichen oder Erwachsenen, sonst kann Ihre Tochter/Ihr Sohn sich Ihnen nicht (weiter) anvertrauen!
- Schützen Sie Ihr Kind vor Befragungen in Anwesenheit des übergriffigen Kindes!
- Trösten und pflegen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn!
- Versprechen Sie Ihrem Kind nichts, was Sie nicht halten können!

### **If a child confides in you...**

- React calmly and within reason! Overly forceful reactions could deter affected children.
- Do not make any accusations, even if your child confides in you long after the event took place.
- Praise your child for having the courage to talk about it.
- Ask open questions about how the assaults unfolded in a calm tone. *(For example: And what happened then? What did you do after that?)*
- Accept it if your daughter/son does not want to talk (any more).
- Do not overwhelm your child by nagging her or him about details.
- Objectively establish that the acts were “out of order”, “not okay”, “mean”, etc.
- Do not question your child’s statements – even if they are illogical.
- Do not argue over whether your child did anything wrong. The victim is never responsible for a sexual assault!
- Avoid demands for drastic punishments for the abusive child, youth or adult, otherwise your daughter/son may not confide in you (any more)!
- Shield your child against questioning while the abusive child is present!
- Comfort and look after your daughter/son!
- Do not make any promises to your child you cannot keep!

### **Mein Kind hat sexuelle Übergriffe verübt...**

- Reagieren Sie besonnen! Heftige Reaktionen der Erwachsenen sind zwar menschlich verständlich, lassen jedoch Kinder oft verstummen.
- Vergessen Sie nicht: Übergriffiges Verhalten von Mädchen und Jungen im Vor- und Grundschulalter kann vielfältige Ursachen haben!

- Auch wenn es Ihnen am Anfang schwerfällt, die von Ihrem Kind verübten Übergriffe zu glauben: Hören Sie zu, was andere Kinder über die Handlungen erzählen. Diese Informationen können Ihnen helfen, Ihre Tochter/Ihren Sohn bei der Überwindung des grenzverletzenden Verhaltens zu unterstützen.
- Holen Sie sich die Unterstützung einer Beratungsstelle, die Sie bei Gesprächen begleitet und bei der sachlichen Klärung der Fakten unterstützt.
- Achten Sie darauf, dass Sie im Gespräch mit anderen Müttern und Vätern respektvoll miteinander umgehen.
- Sprechen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn auf die sexuellen Übergriffe an. Benennen Sie die Handlungen ganz konkret, damit das Kind klar versteht, worum es geht.  
*Ich möchte nicht, dass du einen Stock in den Po eines anderen Kindes steckst, am Penis eines anderen Kindes leckst..*
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sie/er liebenswert ist, die Handlungen jedoch nicht in Ordnung waren.
- Sagen Sie Ihrem Kind: „Ich will nicht, dass du das machst.“ Sagen Sie Ihrem Kind auch: „Ich halte zu dir, wenn jemand dir weh tut oder dein NEIN nicht respektiert.“
- Fragen Sie Ihr Kind, wer ihr/ihm das beigebracht hat oder wo sie/er so etwas schon einmal gesehen hat.
- Kinder, die *wiederholt* oder *gezielt* sexuell übergriffiges Verhalten zeigen, brauchen therapeutische Hilfe! Pädagogische Maßnahmen reichen nicht!
- Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens! Wählen sie Menschen, die Ihnen gut tun, achtsam mit persönlichen Informationen umgehen und die sexuellen Übergriffe des Kindes weder verharmlosen noch dramatisieren.
- Holen Sie sich therapeutische Unterstützung, falls Sie belastende Fantasien über den Ablauf der sexuellen Übergriffe haben oder wieder an eigene zurückliegende Gewalterfahrungen erinnert werden.

### **My child has committed sexual assaults...**

- React calmly! Forceful reactions by adults may be understandable, but they often cause children to clam up.
- Do not forget: Abusive behaviour by girls and boys of preschool and primary school age can have a variety of reasons!
- Even if you initially find it difficult to believe that your child committed these kinds of assaults: Listen to what other children have to say about the acts. This information may help you to support your daughter/son to overcome this kind of offensive behaviour.
- Seek the support of a counselling centre, which will accompany you during conversations and support you, while objectively clarifying the facts.

- Make sure that you deal with one another respectfully when talking to other mothers and fathers.
- Address the sexual assaults with your daughter/son. Call the acts by name, so that your child clearly understands what it is about.  
*I don't want you to insert a stick into another child's bottom, lick another child's penis...*
- Convey to your child that she/he is lovable, but that the acts were out of order.
- Tell your child: "I don't want you to do that." Also tell your child: "I'll stand by you if somebody hurts you or doesn't listen to your NO."
- Ask your child who taught her/him this or where she/he has seen something like it before.
- Children who *repeatedly* or *purposely* exhibit sexually abusive behaviour need therapy! Pedagogical measures are not sufficient!
- Talk to people you trust! Choose people who do you good, handle personal information respectfully and neither trivialize or dramatize the child's sexual assaults.
- Seek the support of a therapist, if the event of the sexual assaults leave you with disturbing fantasies, or if you are reminded of your own past experiences of violence.

### **Kindern bei der Verarbeitung sexueller Übergriffe helfen...**

Die Folgen sexueller Übergriffe durch andere Kinder oder Erwachsene müssen ernst genommen werden. Nach einem ersten Schock verarbeiten viele Mädchen und Jungen weniger massive sexuelle Übergriffe meist ohne sehr belastende Langzeitfolgen – vorausgesetzt: Es wird ihnen geglaubt und sie werden vor weiteren Übergriffen geschützt.

Mädchen und Jungen reagieren auf sexuelle Gewalterfahrungen häufig mit zeitlicher Verzögerung. Das bedeutet: Die Folgen der Gewalterfahrungen werden oftmals erst Wochen oder Monate später deutlich. Nicht selten erkennen Eltern und pädagogische Fachkräfte nicht den Zusammenhang und betroffene Kinder bleiben ohne Hilfe.

### **Helping children to get over sexual assaults...**

The consequences of sexual assaults by other children or adults must be taken seriously. After an initial shock, many girls and boys usually process less severe sexual assaults without unduly troubling long-term consequences – under one condition: They are believed and protected against further assaults.

Girls and boys frequently react to experiences of sexual violence with a delay. What this means is that the consequences of experiencing violence often only become clear weeks or months later. It is not uncommon that parents and education professionals fail to notice the connection and that affected children remain without help.

Beratungsstellen gegen sexuellen Missbrauch oder Fachberatungsstellen geben Ihnen Tipps, wie Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes stärken können. Sie klären mit Ihnen, ob eine traumatherapeutische Hilfe für Ihr Kind notwendig und hilfreich ist oder nicht.

Die folgenden Tipps helfen Eltern, ihren Kindern eine kindgerechte Begleitung bei der Bewältigung sexueller Übergriffe zu geben.

- Verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Kind in den ersten Wochen massive Auffälligkeiten zeigt!  
*Viele Kinder leiden zunächst unter massiven Folgen: Ängste, nächtliche Schreianfälle, Wutanfälle, Alpträume, Freudlosigkeit, körperliche Reaktionen, Babyverhalten und –sprache.... Einige Wochen später geht es ihnen meist wieder besser.*
- Zeigt Ihre Tochter/Ihr Sohn körperliche Reaktionen und Gefühlsschwankungen, so erklären Sie diese auf eine kindgerechte Art und Weise.  
*Dir ist ganz kalt, weil du jetzt wieder daran denken musst. ...*
- Pflegen Sie das Mädchen/den Jungen, wenn sie/er unter schmerzhaften Körpererinnerungen leidet (z.B. Fieber, Bauch- und Kopfschmerzen und schwere Arme und Beine).  
*Opfer brauchen bei schmerzhaften Körpererinnerungen eine liebevolle Pflege – ähnlich wie Kinder nach schweren Operationen.*
- Behalten Sie im Blick, ob, wann und wo Ihre Tochter/Ihr Sohn Folgen zeigt.  
*Die Belastungen kindlicher Opfer werden häufig erst nach mehreren Wochen oder Monaten deutlich. Einige Mädchen und Jungen wechseln zwischen symptomreichen und symptomfreien Zeiten oder wirken im Elternhaus sehr belastet, in der Kita oder Schule jedoch „völlig normal“ – bzw. umgekehrt.*
- Falls Ihr Kind unter Stimmungsschwankungen leidet (plötzliche Unruhe/Übererregung, Traurigkeit, Wutanfälle...), achten Sie darauf, was kurz vor diesen Stimmungsschwankungen geschehen ist.
- Viele betroffene Mädchen und Jungen verlieren sich immer mal wieder in schmerzhaften Erinnerungen oder wirken wie abwesend, schauen zum Beispiel „durch einen durch“. Unterbrechen Sie solche Zustände. Ist ein Kind trotz ruhiger und klarer Ansprache nicht erreichbar, so hilft oft Singen, in den Arm nehmen oder Bewegung.
- Reagieren Sie mit einer liebevollen Sachlichkeit, wenn Ihr Kind Einzelheiten über die belastenden Erlebnisse erzählt.  
*Das war wirklich doof für dich! ... Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich dir sofort geholfen...*
- Sprechen Sie Ihr Kind nicht vor dem Einschlafen auf die sexuellen Übergriffe an!  
*Spielen Sie vor dem Einschlafen eine schöne Musikkassette oder lesen Sie eine Gutenachtgeschichte vor.*

- Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind zunächst bestimmte Situationen vermeidet. Helfen Sie jedoch, dieses Vermeidungsverhalten wieder schrittweise aufzugeben.  
*Falls Ihre Tochter/Ihr Sohn Ängste vor Kindergruppen entwickelt, geben Sie Ihr Kind vorübergehend nur für eine begrenzte Zeit in die Kita.*
- Geben Sie Ihrem Kind durch eine klare und beständige Tagesstruktur eine Orientierung.
- Reduzieren Sie Ihr Kind nicht auf die Opferrolle! Ein ganz normaler Alltag tut gut!
- Altersentsprechende Grenzen und klare Regeln vermitteln betroffenen Mädchen und Jungen ein sicheres Gefühl.
- Finden die Übergriffe in einer Kita/in der Schule/in einer Unterkunft statt, so prüfen Sie, ob die Pädagoginnen und Pädagogen den Schutz Ihres Kindes sicherstellen können und bereit sind, mit einer Beratungsstelle zu kooperieren.
- Tauschen Sie sich mit Menschen Ihres Vertrauens aus. Vermeiden Sie jedoch allzu häufige Problemgespräche. Es hilft weder Ihnen noch Ihrem Kind, wenn sich „alles nur noch um die sexuellen Übergriffe dreht“.
- Falls Sie selber ständig an die Übergriffe denken müssen, sich belastende Fantasien über den Ablauf der Übergriffe machen oder massiv mit eigenen belastenden Vorerfahrungen beschäftigt sind, sollten Sie nicht nur für Ihr Kind, sondern auch für sich selbst Beratung suchen.  
Traumafachberater/innen können Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie selbst belastende Erinnerungen und Fantasien stoppen können.
- Vergessen Sie nicht sich selbst und Ihre Partnerschaft!

Counselling centres for sexual abuse or professional advice centres provide tips on how you can help strengthen your child's self-healing powers. They will clarify with you whether, or not trauma therapy is necessary and helpful for your child.

The following tips help parents to provide child-friendly support when coping with sexual assaults.

- You must not despair if your child shows severe signs of abnormalities during the first weeks!  
*At first many children suffer from serious after-effects: Anxiety, screaming attacks at night, fits of rage, nightmares, listlessness, physical reactions, babylike behaviour and language... In most cases, they are getting better within a few weeks.*
- If you daughter/son exhibits physical reactions and emotional instability, explain these in a way that a child can understand.

*You're feeling really cold, because you keep having to think about it.*

...

- Look after the girl/boy when she/he suffers from painful physical memories (e.g. fever, stomach aches and headaches and heavy arms and legs).  
*When there are painful physical memories, victims need tender loving care – like children after major surgeries.*
- Keep an eye on whether, when and where your daughter/son shows after-effects.  
*The strains suffered by child victims often only become clear after several weeks or months. Some girls and boys alternate between highly symptomatic and symptom-free periods or seem to be under heavy strain at home but "totally normal" at day care or school (or the other way around).*
- If your child suffers from mood swings (sudden restlessness/over-agitation, sadness, fits of rage...), pay attention to what happened just before these mood swings.
- Many affected girls and boys repeatedly lose themselves in painful memories or seem absent, looking "right through you" for example. Interrupt states like these. If a child is unreachable despite being spoken to calmly and clearly, then singing, an embrace or movement often helps.
- React with tender matter-of-factness when your child tells you details about the troubling events.  
*What a uncomfortable situation for you! ... If I'd known, I'd have helped you right away...*
- Do not talk to your child about the sexual assaults just before bedtime!  
*Before bedtime, play some pleasant music or read a bedtime story.*
- Accept if your child avoids certain situations at first. However, help your child to gradually quit this kind of evasive behaviour.  
*If your daughter/son starts getting scared by groups of children, drop your child off at day care for a period of time.*
- Help your child to find his or her bearings by means of a clearly structured and consistent daily routine.
- Do not reduce your child to the role of the victim! A normal everyday life will do her or him good.
- Age-appropriate boundaries and clear rules make affected girls and boys feel safe.
- If the assaults took place at a day care centre/at school/at a home, check whether the educators are able to assure your child's safety and are willing to co-operate with a counselling centre.
- Talk to people who you trust. However, avoid all too frequent conversations about problems. It helps neither you or your child when "it's always about the sexual assaults".
- If you find yourself constantly having to think about the assaults, having disturbing fantasies about the course of the assaults, or if you are preoccupied with your own disturbing experiences you had

prior, you should seek counselling not only for your child, but for yourself as well.

Specialist trauma counsellors can show you how you can put an end to disturbing memories and fantasies yourself.

- Do not neglect yourself and your relationship!