

Schlaukopf Sicherheitstraining Selbstbehauptung für Kinder



Christina Hegerding
Silberdistelweg 7
61267 Neu-Anspach

Telefon: 0160 612 6211

E-Mail: schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de

Das Schlaukopf-Sicherheitstraining basiert auf grundlegenden Prinzipien der **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und Gewalt- und Missbrauchsprävention.**

- **Täter suchen Opfer**
- **Auf meine Gefühle kann und muss ich mich verlassen!**
- **Jede/ Jeder kann kämpfen**
Es gilt aber auch: **Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.**
- **Nicht aufgeben, sondern sein Bestes geben.**

In für mich gefährlichen Situationen ist das Gefühl am schlimmsten, die Kontrolle zu verlieren. Das macht mich unsicher, ich kann vielleicht erstarren und keine Handlungsalternativen mehr sehen. Daher trainieren wir in Rollenspielen und praktischen Übungseinheiten, Gefahrensituationen einzuschätzen sowie eine selbstbewusste Körpersprache einzusetzen. Wir stellen spielerisch und altersgerecht Situationen in einem geschützten Trainingsraum nach und üben das richtige Verhalten und auch grundlegende Befreiungstechniken ein. Das Ziel ist, die Kontrolle zu behalten oder wiederzuerlangen. Dann fühle ich mich sicherer und kann handeln.

Der Kurs ist in drei Kurseinheiten gegliedert:

1. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gegenüber anderen Kindern
2. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gegenüber Erwachsenen zum Schutz vor Entführung und Missbrauch:
„Geh nicht mit einem / einer Fremden mit!
... und auch mit Bekannten nur nach Absprache mit den Eltern!“
3. Selbstbehauptung „Mein Körper gehört mir!“
zum Schutz vor Missbrauch
„Nein – ich möchte jetzt keine Berührung / Umarmung / keinen Kuss“

Information für Eltern, Erzieher und Lehrer:

Wichtiger Teil des Kurses mit den Kindern ist immer eine Erwachseneninformation mit einer Dauer von ca. 45 Minuten. Die Teilnahme durch die Eltern oder Erziehungspersonen ist sehr zu empfehlen, da es zum einen wichtig ist, dass die Eltern über die Inhalte und Methoden im Kurs Bescheid wissen, zum anderen gut mitunterstützen können, wenn Sie auf die Inhalte und Übungen auch im Nachgang noch gemeinsam mit den Kindern eingehen können.

Ziele des Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings:

Wichtigstes Ziel ist es, mit den Kindern die wichtigsten Kompetenzen zur Selbstbehauptung und Techniken der Selbstverteidigung zu erarbeiten und einzuüben.

So erhalten sie für das eigene Verhalten in eventuell gefährlichen Situationen Sicherheit aber werden auch insgesamt gestärkt und erlangen ein größeres Selbstbewusstsein. Ihr Auftreten wird sicherer. Sie werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit als Opfer ausgewählt.

Es wird vermittelt: „Sein Bestes geben, statt gleich aufgeben.“

Die Fallzahlen machen deutlich, dass die Gefahr von Entführung kleiner ist, die Kinder aber täglich Situationen mit anderen Kindern haben.

Häufig erleben Kinder unerwünschte Berührungen. Bei Missbrauch liegen leider hohe Fallzahlen vor und die Dunkelziffer ist unbekannt.

Trotz der ernsten Themen macht es den Kindern viel Spaß, weil die Kinder ihre eigene Kraft kennenlernen, sich selbst als stark erfahren und aus den Rollenspielen viele Erfahrungen mitnehmen.

Es wird altersgerecht mit viel Freude und Bewegung gearbeitet.
Alle Elemente werden in Rollenspielen „erfahren“ und eingeübt.

Wichtig ist, beim Lernen das Gefühl einzuschalten. Dann kann ich mir Ereignisse gut merken. Außerdem spüre ich deutlich, was sich ändert an meinen Gefühlen, wenn sich mein Verhalten ändert, oder das des Gegenübers. Daher arbeiten wir mit vielen Rollenspielen und spielen Szenarien in einem geschützten Raum nach.

Im Kurs erfahren und erlernen die Kinder wichtige Inhalte:

- Achten auf die eigenen Gefühle und Körperwahrnehmung
Erkennen bedrohlicher Situationen
- Umgang mit der eigenen Angst -> „der Angsthase meldet sich“
- Die Angst ist wichtig und gut,
sie setzt Kräfte frei -> „der Angsthase weckt den Löwen“
- Verhalten einüben, steigend entsprechend der Situation
 - Sicherheitsabstand herstellen und den „Löwen wecken“
 - Stimme und verbal Grenzen setzen -> „STOP“ oder „LASS MICH IN RUHE“
 - Körper einsetzen – sich im Notfall befreien oder / und wehren
- Tricks der Täter erkennen
- Strategien zur Deeskalation besprechen und üben
- Tricks und Strategien zur Selbstverteidigung einsetzen
- Befreiungen einüben
- „Löwenkampf“

Details zu den Inhalten des Kurses:

1. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gegenüber anderen Kindern zum Schutz in unangenehmen und unter Umständen gewalttätigen Situationen

- Selbstbehauptung üben: den „Löwen wecken“, Abstand, groß machen und „Brüllen“
- Tricks anwenden, wenn „Brüllen“ nicht funktioniert:
cooler Abgang, Verhaltenstraining
- Selbstverteidigung üben: Befreiungen aus Griffen
- Löwenkämpfe: Körpererfahrung, Regeln einhalten, fair sein, „STOPP“

2. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gegenüber Erwachsenen zum Schutz vor Entführung und Missbrauch:

„Geh nicht mit einem / einer Fremden mit!

... und auch mit Bekannten nur nach Absprache mit den Eltern!“

Wie verhalte ich mich als Kind, wenn ich von Fremden (aber auch von Bekannten) angesprochen werde, um mitzugehen?

- Entführungen sind selten, die meisten Erwachsenen sind gut
Versuche kommen aber häufiger vor
- Tricks eines potenziellen Entführers erkennen lernen
grundsätzlich verdächtige Anzeichen erkennen:
mitkommen, näherkommen, „Du brauchst doch keine Angst zu haben!“
- auf eigenes „komisches“ Gefühl achten
- Selbstbehauptung: immer den „Löwen wecken“
- Zerschlagen des Bretts: Mut zur Gegenwehr, Stärkung des Auftretens
- Für Kinder in der 4. Klasse kommt das Thema „Medien – Gefahren im Internet“ hinzu
(siehe unten „Medienerziehung“)

3. Selbstbehauptung gegenüber Erwachsenen zum Schutz vor Missbrauch

„Nein – ich möchte jetzt keine Berührung / Umarmung“

„Mein Körper gehört mir!“

- Es gibt eine große Anzahl von Missbrauchsfällen. Die Dunkelziffer ist hoch und unbekannt.
- Den Kindern wird vermittelt, dass ihr Körper ihnen gehört und sie ein Recht auf dessen Integrität haben.
- Sie lernen zwischen guten, schlechten und komischen Berührungen unterscheiden.
Der Maßstab hierfür sind ihre Gefühle / Empfindungen
-> Auf meine Gefühle kann ich mich verlassen.
- Missbrauch baut sich langsam auf.
- Sie lernen, dass sie **Grenzen** ziehen und **Nein** sagen können.
- Kinder sollten den Eltern (Lehrern, etc.) gehorchen, aber über Berührungen entscheidet jede/r selbst.
- Die Kinder lernen, zwischen guten und schlechten Geheimnissen zu unterscheiden.
- Die Kinder lernen, dass und wie sie sich Hilfe holen können.
- Die Familie ist ein wichtiges Übungsfeld.

Medienerziehung

- **Inhalte in Kinderkursen:**

Für größere Kinder ab der 4. Klasse kommt das Thema Gewalt- und Missbrauchsprävention in Internet und Co. dazu. Hier ist es wichtig, dass Eltern und Kinder über die möglichen Gefahren informiert sind, damit auch in diesem Umfeld sicheres Handeln möglich ist.

Behandelt werden:

- Preisgabe von persönlichen Informationen
- Cyber-Mobbing
- Angesprochen werden in Chats und Spielen

... und die Punkte, welche die Kinder selbst zum Thema einbringen

- **Elternabende:**

Zu Medienerziehung mit den Themen Gewalt- und Missbrauchsprävention in Internet & Co. biete ich auf Anfrage Elterninformationsabende (ca. 1-2 Stunden) an.

Dies ist bereits zu Beginn der Grundschulzeit sinnvoll. Bewährt hat sich ein regelmäßiger Elternabend mit Eltern der 2. Klassen.

Hier orientiere ich mich an den Empfehlungen und Inhalten des Fachberaters für Jugendmedienschutz am Staatlichen Schulamt für den Rheingau-Taunus-Kreis und die Landeshauptstadt Wiesbaden und Referenten für Jugendmedienschutz am Hessischen Kultusministerium Günter Steppich.

Informationen: www.medien-sicher.de



Ich möchte mich Ihnen gerne vorstellen:

Mein Name ist Christina Hegerding.

Ich bin 45 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder
(3 Jungs im Alter von 16, 14 und 12 Jahren).

Seit mehr als 16 Jahren wohne ich mit meiner Familie in Neu-Anspach.

Das Schlaukopf-Training habe ich durch meine Söhne kennengelernt und fand es von Anfang an toll und wichtig. Ich durfte beobachten, wie begeistert meine Kinder die Kurse besuchten und wieviel sie davon mitgenommen haben, nicht nur kurzfristig und nicht nur für eventuell gefährliche Situation, sondern insgesamt für ihr Leben.

Als Elternbeirat der Grundschule meiner Kinder habe ich mehrere Jahre das Training mit Frau Strauß organisiert.

Als sich im letzten Jahr die Gelegenheit bot, im Rahmen meiner beruflichen Umorientierung, die Tätigkeit von Frau Strauß zu übernehmen, habe ich diese mit Freude ergriffen.

Meine Ausbildung und Erfahrung als Lehrerin für Selbstbehauptung (SB) und Selbstverteidigung (SV):

- Übernahme des Konzepts von Frau Strauß (20 Jahre Erfahrung)
- Training und Supervision durch Frau Strauß
- Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
 - Frauenverein für Selbstverteidigung e.V. Frankfurt
 - SG Hausen (Neu-Anspach)
 - Krav Maga Bad Homburg / Oberursel
 - Polizeisportverein Frankfurt Grundlehrgang und Fortgeschrittenen
 - Win Tsun Frauen SV Bad Homburg
- Trainerin Schul-AGs und Projekttag für SB und SV für Mädchen zw. 11-18 Jahren
- Co-Trainerin Frauen SV
- Medienerziehung, Medienkompetenz, Gewalt- und Missbrauchsprävention in Internet und Co.,

Gerne stelle ich mich und die Kursinhalte sowie das Vorgehen im Kurs in Ihrer Einrichtung vor. Ich komme dazu gerne zu Konferenzen oder Elternabenden.

Bei Fragen und Anmerkungen und zur Absprache eines Angebots stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Ihre Christina Hegerding