

# SCHLAUKOPF-SICHERHEITSTRAINING



## ICH-STÄRKUNG UND SELBSTBEHAUPTUNG FÜR KINDER ZUM SCHUTZ VOR GEWALT UND SEXUELLER GEWALT



An die Eltern der Kinder der zukünftigen E1 der Grundschule Köppern

01.07.2023

Liebe Eltern

- Hat sich Ihr Kind schon mal hilflos gefühlt, weil andere Kinder es ärgern oder provozieren?
- Ist es manchmal unsicher, wie es sich verhalten soll, wenn ein Erwachsener es anspricht?
- Kann Ihr Kind bei unerwünschten Berührungen „NEIN“ sagen?

**Ich freue mich, das Schlaukopf-Sicherheitstraining für Ihre Kinder  
in Zusammenarbeit mit dem Elternbeirat und der Schule anbieten zu können.**

Im Training lernen die Kinder altersgerecht im Rollenspiel, auf Ihre Gefühle zu achten, eine selbstbewusste Körpersprache einzusetzen, harmlose von bedrohlichen Situationen zu unterscheiden, mit Köpfchen zu reagieren, das Unerwartete zu tun und frühzeitig aus einer bedrohlichen Situation auszuweichen und sich - wenn nötig - Unterstützung zu holen, Immer wieder geht es darum, Mut aufzubauen, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und die eigenen Stärken kennen zu lernen.

Gewalt existiert leider. Aber entgegen der landläufigen Meinung ist es sinnvoll, dem etwas entgegenzusetzen, statt sich alles gefallen zu lassen, denn:

**Täter suchen Opfer, und keinen selbstbewussten und kraftvollen Gegner.**

<b>Das Training besteht aus insgesamt 5 Elementen an folgenden Terminen:</b>			
<b><u>3 Trainingseinheiten mit den Kindern</u></b>	<b>Dienstags, 31.10., 07.11., 14.11 in der Aula der Schule</b>	<b>Kurs I: 14.00 - 15.00 Uhr Kurs II: 15.15 - 16.15 Uhr Kurs III: 16.30- 17.30 Uhr</b>	
<b><u>1 Trainingseinheit Eltern und Kinder</u></b>	<b>Dienstag 21.11. zu den gleichen Kurszeiten in der Aula der Schule</b>		
<b><u>Informationsveranstaltung für alle Eltern</u></b> unabhängig von einer Teilnahme des Kindes am Kurs	<b>am 09.10. um 20.00 - ca. 21.15 Uhr in der Aula der Schule</b>  <b><i>Sie erhalten wichtige Informationen zur Ich-Stärkung und Gewaltprävention für Kinder.</i></b>		

**Die Kosten belaufen sich auf 45 € pro Kind.**

**Bei Interesse melden Sie Ihr Kind bitte verbindlich bis Mittwoch 04.10. an, indem Sie folgende Information an die E-Mail-Adresse: [schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de](mailto:schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de) senden:  
Kurswahl I, II, III, Name und Klasse des Kindes, Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind,  
sowie Ihre Bestätigung: „Ich bin damit einverstanden, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt.“**

***Ich freue mich auf die Elterninfo mit Ihnen und auf das Training mit Ihren Kindern und Ihnen.  
Ihre Christina Hegerding***

## AUFBAU DES SCHLAUKOPF-SICHERHEITSTRAINING

**Das Training besteht aus insgesamt 5 Elementen:**

**4 Trainingseinheiten zu je 60 Minuten davon eine Einheit mit einem Elternteil  
+ einer Erwachseneninformation (ca. 75 Minuten)**

a) **Drei Trainingseinheiten „Selbstbehauptung und Ich-Stärkung“**

- Selbstbehauptung gegenüber anderen Kindern  
Durch den Einsatz von Körpersprache und Stimme macht das Kind dem "Angreifer" deutlich: "Nicht mit mir!" Es lernt einzuschätzen, wann es schlauer ist, "abzuhauen" (mit einem Trick), sich in Sicherheit zu bringen und Hilfe zu holen.
- Selbstbehauptung gegenüber Erwachsenen zum Schutz vor Entführung und sexueller Gewalt  
Die Kinder lernen "Ich gehe nicht mit einem / einer Fremden mit! ... und auch mit Bekannten nur nach Absprache mit meinen Eltern!"
- Selbstbehauptung zum Schutz vor sexueller Gewalt  
Missbrauch baut sich langsam auf. Daher ist es wichtig, sich gegen unerwünschte / unangenehme Kontakte abzugrenzen. Die Kinder wissen „Mein Körper gehört mir!“ und können klar und frühzeitig kommunizieren: „Nein – ich möchte jetzt keine Berührung / Umarmung / keinen Kuss! Hör auf damit!“

Im Rahmen der letzten Stunde durchtreten oder durchschlagen die Teilnehmer\*innen des Trainings ein Brett. Das ist ein besonderes Erlebnis, um die eigene Kraft und Willensstärke zu erfahren. Es zeigt mir: „*Ich kann alles schaffen!*“

b) **1 Trainingseinheit mit den Kindern und einem Elternteil**

Hier trainieren die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil unter Anleitung einfache Selbstverteidigungstechniken und zeigen und üben nochmal die Inhalte des Trainings.

c) **Informationsveranstaltung für Erwachsene**

Ein wichtiger Teil des Kurses mit den Kindern ist immer eine Erwachseneninformation mit einer Dauer von ca. 60 Minuten, um die Eltern und weitere Erziehungspersonen wie Erzieher\*innen und Lehrer\*innen über wichtige Aspekte der Selbstbehauptung und Prävention vor Gewalt und sexueller Gewalt für Kinder zu informieren und das Training und die Trainerin vorzustellen.

Die Kenntnis der Eltern sowie Erzieher\*innen und Lehrer\*innen über das Training ist wichtig. Im mehrstündigen Training werden wichtige Impulse gesetzt und die Kinder lernen und üben richtiges Verhalten ein. Die Eltern und Erziehungspersonen begleiten die Kinder aber noch ein gutes Stück ihres Lebens. Daher ist es wichtig, dass sie die Arbeit weiterführen.

## DAS ZIEL: ENTWICKELN EINES SELBSTSCHUTZES

Mit dem Training soll ein Beitrag für den Schutz der Teilnehmer\*innen vor Gewalt und sexualisierter Gewalt geleistet werden.

Damit die großen und kleinen Teilnehmer\*innen des Trainings einen eigenen Schutz entwickeln können, werden im altersgerechten und spielerischen Training wichtige Kompetenzen und Fähigkeiten zur Selbstbehauptung und Techniken der Selbstverteidigung erarbeitet und eingeübt.

Die Teilnehmer\*innen gewinnen für das eigene Verhalten in kritischen oder auch gefährlichen Situationen Sicherheit. Sie werden gestärkt und erlangen so ein größeres Selbstbewusstsein.

Ihr Auftreten wird sicherer.

### Meine Grenzen wahrnehmen, kommunizieren und verteidigen

Menschen erscheinen uns selbstsicher, wenn sie Stärke und Kraft ausstrahlen, in sich ruhen, klar wissen und auch äußern, was für sie richtig und gut ist. Sie treten klar und frühzeitig für sich selbst ein, wenn jemand anderes ihre Grenzen überschreitet.

Im Leben geht es immer wieder darum:

- mich und meine Grenzen wahrzunehmen, sowie wahrzunehmen, wenn jemand meine Grenzen anrührt, verschieben will oder sogar überschreitet,
- meine Bedürfnisse zu kommunizieren,
- und im Ernstfall meine Grenzen zu verteidigen

### Kontrolle behalten oder wiedererlangen

In für mich kritischen Situationen ist das Gefühl am schlimmsten, die Kontrolle zu verlieren. Das macht mich unsicher, im schlimmsten Fall sogar in Panik geraten. Meine Körpersprache drückt dies unter Umständen ebenfalls aus. Potenzielle Täter\*innen nehmen meine Unsicherheit und Angst bereits im Vorfeld wahr.

Das Ziel ist, die Kontrolle in kritischen Situationen zu behalten oder wiederzuerlangen. Dann fühle ich mich sicherer und kann handeln. Meine Körpersprache drückt dies auch aus: Körperhaltung, Blick und Stimme sind sicher und drücken Stärke aus. Täter\*innen nehmen dies auch wahr. Ich werde nicht als „Opfer“ ausgesucht.

Das Schlaukopf-Sicherheitstraining kann hierzu wichtige Impulse setzen.

Die Teilnehmer\*innen lernen und erfahren, wie wichtig und gut es ist, die eigenen Gefühle wahrzunehmen.

Wenn ich meine eigenen Grenzen und das unangenehme Gefühl, wenn diese beinahe oder tatsächlich überschritten werden, wahrnehmen kann, dies dann meinem Gegenüber klar und frühzeitig kommunizieren kann und im kritischsten Fall meine Grenzen sofort und konsequent verteidigen kann, habe ich einen effektiven Schutz vor Grenzüberschreitungen und damit auch vor Gewalt durch andere.

### Eskalation und Flucht sind oft schlauer, Hilfe holen ist keine Schande

Wenn möglich, sollte ich eine gefährliche Situation vermeiden. Im Notfall zu fliehen und sich oder anderen Hilfe zu holen ist keine Schande. Auch das ist ein wichtiges Lernziel im Training.

Untersuchungen zeigen: Teilnehmer\*innen an Selbstbehauptungs- und/ oder Selbstverteidigungskursen werden weniger oft Opfer einer Gewalttat und haben bessere Möglichkeiten, kritische Situationen zu bewältigen.