SCHLAUKOPF-SICHERHEITSTRAINING

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

An die Eltern der Kinder der jetzigen E1 und E2 sowie neuen E1 der Grundschule Köppern **28.06.2021**

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 auszusteigen 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.

Das Training besteht aus insgesamt 5 Elementen zu je ca. 1 Stunde an folgenden Terminen:	
<u>3 Trainingseinheiten mit den Kindern</u>	**Montag 01., 08. und 15.11.** • **Kurs I: Schlaukopf-Anfänger E1 / E2 14.30 - 15.30 Uhr** • **Kurs II: Schlaukopf-Anfänger E1 / E2 15.45 - 16.45 Uhr** • **Kurs III: ggf. bei vielen Anmeldungen möglich 17.00- 18.00 Uhr**
<u>1 Trainingseinheit der Kinder mit den Eltern</u>	**Montag 22.11. zu gleichen Kurszeiten**
<u>Informationsveranstaltung für alle Eltern</u> unabhängig von einer Teilnahme des Kindes am Kurs	**Montag 04.10. um 20 Uhr online per Videokonferenz JITSI** **Bitte wählen Sie sich dazu mit folgendem Link ein:** **https://meet.jit.si/Schlaukopf-Sicherheitstraining_ChristinaHegerding** ***(am besten funktioniert CHROME oder die Jitsi-App)***

Die Kosten belaufen sich auf 40 € pro Kind.

Bei Interesse melden Sie Ihr Kind bitte verbindlich bis Dienstag 28.10. an, indem Sie folgende Information an die E-Mail-Adresse: schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de senden:

Kurswahl I, II, 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

Hygienebestimmungen werden beachtet.
Für Fragen und Anmerkungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de
0160 612 6211

DAS SCHLAUKOPF-SICHERHEITSTRAINING

Das Training besteht aus insgesamt 5 Elementen zu je 1 Stunde

Vier Trainingseinheiten, davon eine Einheit mit den Eltern + einer Erwachseneninformation

a) **<u>Drei Trainingseinheiten „Selbstbehauptung und Ich-Stärkung“</u>**
Anwesende: Trainerin mit Kindern und Betreuer*in (kontaktlos)

- 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 (Missbrauch)
  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)
  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) **<u>Eine Trainingseinheit „Selbstverteidigung (Befreiungstechniken)“ und Wiederholung</u>**
Anwesende: Trainerin mit Kindern und Eltern (LehrerInnen, wenn gewünscht)

Hier trainieren die Kinder gemeinsam mit den Eltern oder auch Geschwistern (Personen die gemeinsam im Haushalt leben) unter Anleitung Befreiungstechniken und können weitere Inhalte des Trainings zeigen und üben.

c) **<u>Informationsveranstaltung für Erwachsene - online per Videokonferenz</u>**
Anwesende: Eltern, LehrerInnen, weitere Interessierte 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 Selbstverteidigung und Prävention vor Gewalt, sexueller Gewalt und Missbrauch 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, da es zum einen wichtig ist, dass sie über die Inhalte und Methoden im Kurs Bescheid wissen, zum anderen gut mitunterstützen können, wenn sie darauf auch im Nachgang noch gemeinsam mit den Kindern eingehen können. 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.

Hygienebestimmungen werden beachtet.
Für Fragen und Anmerkungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de
0160 612 6211

Ziel des Schlaukopf-Sicherheitstrainings: Entwickeln eines Selbstschutzes

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

Das Selbstbehauptungstraining wird angeboten für Kinder im Vorschulalter und Grundschulalter. Ebenso wird Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen angeboten.

Wir (klein wie groß) müssen viele - mehr oder weniger - kritische oder auch gefährliche Situationen in unserem Leben bestehen. Wie wir damit umgehen und welchen Erfolg wir mit unserem Handeln haben, prägt uns für weitere solche Situationen.

- Kinder sind täglich in Kontakt mit anderen Kindern. Unter Umständen sind sie dann für sie schwierigen, kritischen und vielleicht auch gefährlichen Situationen ausgesetzt. Diese müssen bewältigt werden.
- Wenn Kinder eigenständig z.B. auf dem Schulweg oder in ihrem häuslichen Umfeld unterwegs sind, brauchen sie Sicherheit für ihr Handeln, wenn sie z.B. von Erwachsenen angesprochen werden. Die Angst vor Entführung ihres Kindes ist bei Eltern groß. Es kommt immer wieder dazu, dass Kinder von Fremden Erwachsenen angesprochen werden. Es müssen feste Regeln etabliert werden und Kinder sollten wissen und üben, was sie tun müssen, wenn ein(e) Fremde(r) aber auch wenn ein(e) Bekannte(r) sie mitnehmen möchte.
- Kinder erleben häufig unerwünschte Berührungen. Bei sexueller Gewalt / Missbrauch liegen leider hohe Fallzahlen vor und die Dunkelziffer wird hoch vermutet.
  Die größte Gefahr geht dabei von Tätern im Bekannten und Familienumfeld aus.
- Die neuen Medien mit Smartphone, Internet & Co spielen ebenfalls eine Rolle. Kinder untereinander und erwachsene Täter setzen die Medien für ihre Zwecke negativ und schädigend ein.

Für Handlungsalternativen und damit zum Gewinnen von Sicherheit in solchen Situationen kann das Schlaukopf-Sicherheitstraining wichtige Impulse setzen.

Es geht immer wieder darum:

- meine Grenzen und die Überschreitung meiner Grenzen wahrzunehmen
- rechtzeitig und klar meine Bedürfnisse zu kommunizieren,
  indem ich klare und eindeutige Signale (Körpersprache, Blick, Stimme) sende,
- „im Notfall / Ernstfall“ meine Grenzen zu verteidigen
- und mir bei Bedarf Hilfe zu holen.

Im altersgerechten und spielerischen Training werden Kompetenzen und Fähigkeiten zur Selbstbehauptung in den genannten Bereichen erarbeitet und eingeübt. Dazu stellen wir z.B. in Rollenspielen Situationen nach und probieren verschiedene Handlungsalternativen aus. Für den Notfall werden Techniken zur Selbstverteidigung, wie z.B. zur Befreiung trainiert.

So erhalten die Teilnehmer*innen Sicherheit für das eigene Verhalten in kritischen oder eventuell gefährlichen Situationen, werden gestärkt und erlangen so ein größeres Selbstbewusstsein. Ihr Auftreten wird sicherer. Sie werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit als Opfer ausgewählt.

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

Hygienebestimmungen werden beachtet.
Für Fragen und Anmerkungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

schlaukopf-sicherheitstraining@t-online.de
0160 612 6211