



Sicher-Stark-Team

Wir machen Ihre Kinder sicher und stark!

Hintergrundinformationen

Jedes 2. Opfer von Sexualverbrechen ist ein Kind! Tendenz: steigend! Deshalb ist es an der Zeit, jetzt etwas für den Schutz von Kindern zu tun – nicht erst dann, wenn es zu spät ist.

Die Initiative Sicher-Stark (<http://www.sicher-stark.de/>) hat es sich zum Ziel gesetzt, durch präventiv einsetzende Selbstschutztrainings Kinder und Jugendliche SICHER und STARK zu machen, damit sie Gewaltverbrechen und Missbrauch nicht mehr hilflos ausgeliefert sind, sondern sicher aufwachsen. Diese sogenannten Sicher-Stark-Trainings werden seit mehr als 10 Jahren schwerpunktmäßig in Grundschulen durchgeführt und beinhalten folgende Bausteine:

- Gefahrenerkennung und –vermeidung
- Selbstbehauptung (z.B. NEIN-Sagen, Stimm- und Schreittraining, Rollenspiele)
- Selbstverteidigung (aus 17 verschiedenen Kampfsportarten wurden die für Kinder effektivsten und am leichtesten erlernbaren Techniken ausgewählt)
- Realitätsnahe Rollenspiele (d.h. auf einem Gefahrenparcours begegnen Kinder verschiedenen „Täter-Dummies“, denen gegenüber sie sich verbal und auch mit erlernten Techniken zur Wehr setzen sollen)
- Videoschulung (die Verhaltensweisen der Kinder auf dem Gefahrenparcours werden per Video aufgezeichnet und anschließend mit den Kindern reflektiert)

Die Trainingsmethode von Sicher-Stark ist bundesweit einmalig. Durch die mehr als 10-jährige Erfahrung der Experten können Kinder und Erwachsene von vielen hilfreichen Tipps profitieren, die vermittelt werden.

Ziel: Es ist wichtig, dass Kinder von den Erwachsenen geschützt werden und zugleich erfahren, was sie selbst tun können, wenn in einem Notfall mal kein Erwachsener in der Nähe ist, der ihnen helfen kann. Es wird sowohl die Thematik des „Fremdtäters“ angesprochen, als auch die des Täters aus dem Nahbereich in dem bekanntlich am meisten passiert. Dabei werden die Themenbereiche von Sexualverbrechen, als auch von Gewalt an Kindern und sexueller Missbrauch behandelt.

Das Sicher-Stark-Konzept ©

Wir machen Ihre Kinder SICHER und STARK!

Jedes Kind kann Opfer von GewaltstraftäterInnen werden. Einen absoluten Schutz vor Gewaltverbrechen und sexuellem Missbrauch gibt es nicht, aber es gibt Prinzipien, die helfen und die man lernen kann. Mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten vor Gewalttaten geschützt. Erfahrungsgemäß sprechen Täter ängstliche oder unsicher wirkende Kinder bevorzugt an. Denn Täter suchen Opfer, wo sie glauben, auf geringen Widerstand zu stoßen.

Die Sicher-Stark-Kurse® zeichnen sich dadurch aus, dass den Kindern mit sehr viel Spaß und Freude nicht nur effektive und leicht anzuwendende Selbstverteidigungstechniken vermittelt werden; die Kinder erfahren darüber hinaus auf sehr einfühlsame und kompetente Art eine Schulung ihres Selbstvertrauens und erlangen den Mut, sich selbst mit Stärke und Selbstbewusstsein zu behaupten gegenüber gefährlichem und grenzüberschreitendem Verhalten.



Die Grundlage für die Trainings des Sicher-Stark-Teams bietet ein außergewöhnliches und bundesweit einzigartiges Konzept, durch das Kinder ihre persönlichen Stärken entdecken - Stärken und Fähigkeiten, die sie oftmals zuvor gar nicht kannten! Dabei sind die Kinder oftmals erstaunt über sich selbst und gewinnen an Selbstvertrauen und das Training ermöglicht ihnen, über sich selbst hinaus zu wachsen und diese Erfahrungen auch in den Alltag zu übernehmen.

Hier setzt das Sicher-Stark-Training an, indem das "gesunde Misstrauen" der Kinder geschult wird und sie stark macht, NEIN zu sagen, wegzurennen oder Hilfe zu holen. In den Sicher-Stark-Trainings lernen Jungen und Mädchen, wie sie sich in kritischen Situationen richtig verhalten sollen. Jede der Kursstunden ist einem bestimmten Thema gewidmet. Angefangen vom einfachen "Blickkontakt halten" bis hin zu Übungen, die veranschaulichen, wie Körpersprache wirkt usw. So steigern die Kinder kontinuierlich ihr Selbstbewusstsein. Ergänzend zu den gelenkten und realitätsbezogenen Rollenspielen werden auch Selbstverteidigungstechniken einstudiert.

Das Außergewöhnliche bei diesen Kursen sind die "Realitäts-Checks"! Wichtig: Diese "Realitäts-Checks" werden immer auf die jeweiligen Altersgruppen, Möglichkeiten und Grenzen der SchülerInnen abgestimmt! Kein Kind wird hier überfordert oder verängstigt - die ErfolgstrainerInnen übernehmen die volle Verantwortung für einen kindgerechten Umgang mit diesen Situationen! Deshalb erleben die teilnehmenden Kinder gerade diesen Teil des Trainings als besonders hilfreich, wie sie selbst sagen, denn sie erfahren, dass sie sich **ERFOLGREICH UND SICHER WEHREN KÖNNEN!**



In den Rollenspielen wird nicht nur "der Fremdtäter" berücksichtigt, sondern auch das nahe Umfeld, in dem laut Statistik die meisten Übergriffe passieren und auch Missbrauch stattfindet. Ein entsprechend behutsamer Umgang mit dieser Thematik wird durch die fachliche Qualifikation und Erfahrung der ErfolgstrainerInnen gewährleistet.

Wissenschaftliche Studien beweisen:

Was Menschen nicht begreifen können im Sinne einer kienästhetischen Wahrnehmung, was sie nicht fühlen und erleben, das kann in der logisch denkenden linken Gehirnhälfte zwar als Wissen gespeichert werden - deshalb ist es aber noch lange nicht umsetzbar in der Realität. Wo jedoch Gelehrtes erlebbar und begreifbar gemacht wird, kann dieses Wissen im Bedarfsfall besser abgerufen werden.

Ein Beispiel: wir können kleinen Kindern zignal sagen, dass die Herdplatte heiß ist - erst wenn sie es selbst gefühlt haben, zumindest die Hitze des Ofens aus nächster Nähe gespürt haben, werden sie vorsichtig und beherzigen den Rat der Eltern.

Arbeitsmethoden

In gemeinsamen Gesprächen, Kleingruppen- und Paarübungen werden die Inhalte mit den Kindern erarbeitet.

Im gemeinsamen Spielen und im Austausch in der Gruppe werden Lösungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen entwickelt und umgesetzt.

Altersgerechte Selbstverteidigungstechniken werden eingeübt und die Kinder



erfahren dabei ganz praktisch: "Ich bin nicht hilflos! Ich kann mich wehren, wenn es nötig ist!"

Außerdem werden die Kinder in Rollenspielen darin geschult, Nein zu sagen, sich abzugrenzen und möglichen Gefahrensituationen sicher zu begegnen und sich Hilfe zu holen.

Wir arbeiten gegebenenfalls mit Einsatz von professioneller Audio- und Videotechnik, die das Reflektieren des eigenen Verhaltens ermöglicht.

Wir arbeiten interdisziplinär, d.h. die TrainerInnen haben unterschiedliche Ausbildungen, die gemeinsam eingebracht werden (ehemalige PolizeibeamtInnen, SozialpädagogInnen, Diplom-PädagogInnen, KindertherapeutInnen, Selbstver-

teidigungsexpertInnen).

Wir arbeiten mit einem sportartübergreifenden Konzept (aus allen Selbstverteidigungssportarten nur das Beste und das Wirksamste)

Technische Hilfs- und Trainingsmittel werden zur Verfügung gestellt (Schutzkleidung, Schlagpolster, Dummies, etc.)

Elternarbeit

Auf Wunsch findet ein Elternabend statt. Hier wird, Eltern, ErzieherInnen und anderen Interessierten in praxisbezogenen Vorträgen vermittelt, welche Möglichkeiten sie haben, ihre Kinder wirkungsvoll vor Gewalttaten zu schützen. Der Elternabend informiert nicht nur über typische Merkmale des Täter-/Opferprofils, sondern auch über die zahlreichen präventiven Möglichkeiten, die den Eltern bei Einhaltung durch entsprechende Erziehungsregeln zur Verfügung stehen. Dies fängt bereits damit an, dass Kindern von klein auf zugestanden werden muss, nein sagen zu dürfen. Am Beispiel täglich vorkommender Situationen erörtert das Team gemeinsam mit den Eltern, wo Erwachsene ein NEIN akzeptieren müssen und wo nicht. Die Eltern erfahren: die Vorbeugung von Gewalt beginnt bei einer Erziehung, die die Kinder darin fördert und unterstützt, selbstbewusste und starke Kinder zu werden, die ihre Gefühle ernst nehmen, ihre Bedürfnisse ausdrücken und auch für ihre Grenzen eintreten können.

Wir laden Sie gerne zu einer Sicher-Stark-Veranstaltung ein.

Suchen Sie sich einfach einen Termin auf unserer Homepage aus, um sich einen eigenen Eindruck zu verschaffen. (www.sicher-stark.de/termine.html)

Konzeptbausteine im Überblick

A) Angemessene Selbstbehauptung

- Einsatz von Gestik/Mimik/Sprache
- Kennen lernen unterschiedlicher Gefühle
- Unterscheidung von Ja-Gefühlen und Nein-Gefühlen
- Umgang mit Angst
- Umgang mit Berührungen / Nein-sagen lernen
- Umgang mit Geheimnissen / gute und schlechte Geheimnisse
- Stimm- und Schreittraining
- Konfliktlösende Rollenspiele
- Hilfestellen für Kinder / wer kann mir helfen?

B) Gefahrenerkennung und -vermeidung

- Welche unterschiedlichen Gefahrensituationen gibt es?
- Wie kann ich mich schützen?
- Wie wehre ich mich richtig?
- Übungen in Rollenspielen

C) Altergerechte Selbstverteidigung

- Welche unterschiedlichen Täter gibt es?
- Einfache, jedoch wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken/Lösetechniken
- Wie wehre ich mich richtig?
- Gegebenenfalls Einführung in die Fallschule

C) Realitätsnahe Rollenspiele

- ich bin allein zu Hause und es klingelt an der Tür / das Telefon
- ich werde auf dem Schulweg angesprochen
- jemand spricht mich auf dem Spielplatz an
- wie verhalte ich mich gegenüber einem Exhibitionisten?
- Wie verhalte ich mich bei Streitigkeiten mit MitschülerInnen/Freunden etc.

Die Sicher-Stark-Kurse sind speziell auf die unterschiedlichen Jahrgangsstufen abgestimmt und für Kinder ab 6 Jahren geeignet (getrenntgeschlechtlich ab der Klasse 3).

Je Maßnahme arbeiten zwei ErfolgstrainerInnen mit max. 30 Kindern vor Ort!

Was können die Kinder lernen?

Sie lernen Konflikt- und Gefahrensituationen zu erkennen, einzuschätzen und zu bewältigen.

Sie gewinnen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Kräfte und damit an Selbstbewusstsein.

Sie erkennen Zusammenhänge zwischen ihrer Körpersprache, ihrem Auftreten und der damit verbundenen Wirkung auf andere (Opferhaltung).

Sie lernen Krisensituationen (Angriffe verbal / körperlich) kennen und sie werden geschult im Erkennen und Vermeiden von potentiell gefährlichen Situationen.

Sie lernen wirkungsvolle und einfach anwendbare Techniken zur eigenen Sicherheit.

In altersgerechter, spielerischer Umsetzung erleben sie zudem, dass das Sicher-Stark-Training sehr viel Spaß und Mut macht.

Tipps für Kinder und Eltern zum Schutz vor Missbrauch und Gewaltverbrechen

Tipps für Eltern

1. Helfen Sie Kindern in bedrohlichen Situationen! Nicht wegsehen oder weggehen – sondern einschreiten, wenn Kinder hilfebedürftig aussehen, auch wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Mann der Vater sein könnte! Lieber nachfragen, aber nicht einfach „wegsehen“!
2. für Eltern: „hinsehen – hinhören und ernst nehmen!“ – Kinder brauchen das „offene Ohr“ von ihren Eltern! Wer nicht hinhört, verpasst vielleicht wichtige Hilferufe!
3. vereinbaren Sie immer einen festen Schulweg – keine Umwege! Keine Einkäufe im Geschäft unterwegs! Kein Besuch beim Freund – nichts ohne telefonische Rücksprache mit den Eltern!
4. Besprechen Sie klar mit Ihrem Kind, mit wem es im Auto mitfahren darf und bei allen anderen Personen darf es nicht einsteigen! Hierzu ist es hilfreich, mit den Kindern ein Passwort zu vereinbaren, das sie immer abfra-

gen müssen, bevor sie einsteigen. Eltern sollten dieses Passwort nur den absolut vertrauenswürdigen Personen weitergeben.

5. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es den Schulweg immer gegen die Fahrtrichtung der Autos geht – es sieht dann, wenn ein Auto anhält und der Autofahrer kann das Kind nicht so leicht ins Auto zerren, denn er müsste rückwärts fahren, wenn das Kind einfach weiterläuft.
6. Schreiben Sie die Telefonnummer von zu Hause auf einen Zettel, den das Kind immer dabei hat – lernen Sie diese Telefonnummer mit Ihrem Kind auswendig! Auch eine Telefonkarte für die Telefonzelle (oder wenn erforderlich auch ein Handy) sind dabei wichtig, damit das Kind Sie auch anrufen kann, wenn es z.B. vor dem Nach-Hause-Kommen einen Freund besuchen möchte.
7. Weitere Telefonnummern von Personen, die dem Kind helfen können, aufschreiben und auswendig lernen.
8. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit der Telefonkarte telefonieren kann, damit es weiß, wie es geht, wenn es Sie anrufen will.

Tipps für Kinder

9. Hilfe holen! Sprich jemanden an, der dir helfen kann: am besten eine Frau mit Kind, eine Oma oder einfach jemand in deiner Nähe, dem du sagst, dass du Hilfe brauchst. Du kannst auch gut ins nächste Geschäft gehen oder in eine Imbissbude und dort die Verkäuferin oder den Verkäufer um Hilfe bitten!
10. Sprich die Menschen direkt an, die dir helfen könnten, z.B. „hei, Sie in dem schwarzen Mantel, helfen Sie mir!“
11. Halte immer einen Abstand von 2 bis 3 Metern !
12. Nutze Sicherheitspuffer (z.B. die Autotür zwischen dir und dem anderen)
13. Ein aufrechter und sicherer Gang vermittelt: ich bin stark!
14. In die Augen schauen – nicht schüchtern wegsehen!
15. Geh nie allein einen einsamen Weg– am besten zu zweit, dritt oder mehr gehen!
16. Lauf lieber weg, wenn etwas unheimlich ist, hol dir Hilfe und erzähle es zu Hause
17. „Feuer“ statt „Hilfe“ schreien – dann bekommst du Aufmerksamkeit und Hilfe, wenn das jemand hört (auf Hilfe reagieren viele Menschen nicht mehr!)
18. Bei einem Angriff schrei dem Täter ganz laut ins Ohr!
19. Die 3 Fragen zur Entscheidungsfindung für dich: A) habe ich ein Ja-Gefühl, oder ein Nein-Gefühl? B) weiß jemand, wo ich bin und wann ich wiederkomme? C) Bekomme ich sofort Hilfe, wenn ich sie brauche?
20. NEIN-sagen ist erlaubt!

21. Du kannst dich durch Beißen befreien, wenn dich jemand gegen deinen Willen festhält und dir weh tut oder du in Gefahr bist!
22. Kinder brauchen keine Geheimnisse für sich zu behalten, die ihnen Bauchschmerzen bereiten. Sag´s einfach weiter!!!
23. Kinder brauchen keine Berührung zuzulassen, die komisch oder eklig für sie ist und verwirrt, auch „Kein Küsschen auf Kommando!“ Sag NEIN!
24. Wenn Kinder in Gefahr sind, ist alles erlaubt – für dich gilt: „ich muss nicht lieb sein, wenn ich in Gefahr bin!“
25. „Sag es weiter!“
26. „Die Nummer gegen Kummer“ – das Kindersorgentelefon 0800-1110333; die kannst du kostenlos anrufen, die helfen dir!
27. Wenn du von einem Autofahrer angesprochen wirst, steig niemals ins Auto ein – auch nicht, wenn der Autofahrer sagt, deine Mutter hätte einen Unfall oder wenn er erzählt, er bräuchte deine Hilfe, um einen Weg zu finden
28. Wenn du glaubst, verfolgt zu werden, dann wechsle die Straßenseite – kommt der oder die andere immer noch hinter dir her, dann geh zu einem Erwachsenen, den du auf der Strasse siehst und dem du erzählst : „da läuft jemand hinter mir her, der mir Angst macht – bitte helfen Sie mir!“
29. Wenn dir etwas unheimlich oder gefährlich erscheint, wenn du auf deinem Schulweg von jemandem verfolgtst oder auch angesprochen wirst, der dir Angst macht, dann klinge an einer Haustür, an der du vorbei kommst und bitte um Hilfe oder rufe von dort deine Eltern an, damit sie dich abholen können!
30. Wenn du Angst hast, hol dir Hilfe! Trau deinen Gefühlen!
31. Es klingelt an der Tür – mach niemals auf, wenn du allein bist (es sei denn, es ist jemand, von dem deine Eltern sagen, dass du ihn reinlassen darfst).
32. Es klingelt das Telefon – sag niemals, dass du allein zu Hause bist! Schreib dir die Telefonnummer des Anrufers auf und sag, deine Mutter ruft zurück! Oder lass den Anrufbeantworter laufen!
33. Sag´s immer weiter, wenn dich jemand auf dem Schulweg anspricht! Merk dir, wie die Person aussieht!
34. Wenn du auf dem Spielplatz angesprochen wirst, dann geh zu einer Frau mit einem Kind, die in der Nähe ist und bitte um Hilfe. Erzähle es zu Hause deinen Eltern!
35. „Waffen“, die für dich geeignet sind: deine eigene Stimme! Schreie, so laut du kannst „Feuer“, wenn du in Gefahr bist, trete, beiße, reiße dich los und lauf weg und hol dir Hilfe!

Kontaktdaten

Bundesgeschäftsstelle

Sicher - Stark - Team

Hofpfad 11

D-53879Euskirchen

Service -Tel. : 0180-55501333

Service-Fax : 0180-55501330

E-Mail : info@sicher-stark.de

Internet: www.sicher-stark.de

Sicher-Stark-Team



**Helfen Sie mit Ihrer Spende
gegen Gewalt an Kindern
und
KINDESMISSBRAUCH**

**MACHT Kinder sicher und stark damit sie
Gewaltverbrechen und Mißbrauch nicht mehr
hilflos ausgeliefert werden, sondern sicher
aufwachsen.**

**Spendenkonto 1000
Commerzbank
BLZ 300 700 24**