

# Sicher und Stark!



Kinder stark machen!

Hauptkurs

## INFORMATIONEN ZUM SICHER – STARK – HAUPTKURS

in (ORT eintragen) am  
(DATUM eintragen)  
Liebe Eltern und Bezugspersonen der angemeldeten  
Kinder:

Wir möchten uns mit dieser Mail sehr herzlich bedanken: zum einen bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen, zum anderen bei den Ausrichtern aus dem Förderverein.

Ohne das Engagement der vielen Unterstützer, sei es durch die Medien, Sponsoren oder ehrenamtliche Tätigkeiten, hätte dieses lobenswerte Präventionsprojekt nie realisiert werden können!

Sie haben Ihr Kind bzw. Ihre Kinder für den ersten Sicher-Stark-Kurs der Klassen 1 bis 4 angemeldet.

Mit dieser Information möchten wir Ihnen ganz konkrete Tipps und Ratschläge zum Thema Schutzerziehung liefern sowie Ihnen vorab einige Rahmenbedingungen mitteilen, die für eine Präventionsreiche Absolvierung der Maßnahme notwendig sind.

Im Vorfeld haben wir Ihnen hier einen kurzen konkreten Ablauf zu den einzelnen Tagen des Hauptkurses erstellt und möchten Sie auch an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich einladen, am  
(Hier bitte die Termine eintragen)

Montag, 17.05. von 12:22 bis 13:00 Uhr

für die Klasse 1 und 2 und

Donnerstag, 20.05. von 12:22 bis 13:00 Uhr

Montag, 17.05. von 17:22 bis 18:00 Uhr

für die Jungen der Klassen 3 und 4 und

Donnerstag, 20.05. von 17:22 bis 18:00 Uhr

Dienstag, den 18.05. von 12:22 bis 13:00 Uhr

für die Mädchen der Klassen 3 und 4 und

Freitag, den 21.05. von 12:22 bis 13:00 Uhr dabei zu sein.

Abschließende Informationen zum Kursverlauf und zu dem anstehenden Rollenspieltag erfahren Sie von den Präventionstrainer\*innen.

Ihre Kinder werden daran zu Beginn teilnehmen und können sich in den letzten 15 Minuten bereits umkleiden. Dabei werden sie durch das Team betreut, sodass wir mit Ihnen „unter uns“ sind!

Hier könnten Sie sich auch mit bis zu max. 5 Elternteilen für den Abschlusstag anmelden und die Präventionstrainer\*innen noch einmal persönlich sprechen.

Pro Veranstaltungstag sind maximal 5 Besucher\*innen herzlich willkommen!

# Ablauf im Detail



Vom 10.05. bis 21.05. 20XX werden Herr Ralf Schmitz (führender Experte in der Gewaltprävention an Grundschulen) und Herr Wolfgang Overkamp (Sozialpädagoge FH/NL, systemischer Familientherapeut und Supervisor, Mediator) als durchführende Präventionstrainer tätig sein.

Am Rollenspieltag werden uns ein Kameramann und zwei Personen als Dummies begleiten. Außerdem werden wir an jedem Tag des Projekts von den Mitgliedern des Fördervereins begleitet, um beispielsweise auch in den Pausen eine angemessene Betreuung zu gewährleisten.

Wichtig: Bitte geben Sie Ihren Kindern zu allen Tagen regenfesteste Kleidung und festes Schuhwerk zusätzlich zur Sportbekleidung mit. Außerdem sollten die Kinder ausreichend Getränke dabei haben und ein Snack wäre sicherlich auch nicht schlecht. Des Weiteren können Sie Ihrem Kind gerne einen einfachen Din-A4-Hefter mitgeben, in welchem es seine Kursmaterialien sammeln und abschließend mitnehmen kann.

Wir möchten Sie außerdem bitten, Ihren Kindern im Vorfeld keine Details zum Kursverlauf zu verraten, denn wir arbeiten mit „Aha-Effekten“ und sehr unterschiedlichen Methoden, die erfordern, dass die Kinder vorbehaltlos auf den Sicher-Stark-Kurs zugehen. Sie können uns aufgrund unserer langjährigen Berufspraxis bei über 500.000 Kindern zutrauen, dass wir Ihren Kindern altersgerecht und mit viel Herz und Verstand innerhalb der Maßnahme ausreichend Möglichkeiten bieten werden, die gesammelten Erlebnisse zu verarbeiten.

Das Sicher-Stark-Team trägt die Verantwortung für die professionelle und kindgerechte Umsetzung der Kursinhalte. Deshalb möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Teilnahme aller Kinder an dem gesamten Training dringend erforderlich und für alle Kinder verpflichtend ist. Sollten einzelne Kinder stunden- oder tageweise abwesend sein, so behält sich das Sicher-Stark-Team vor, diese Kinder gegebenenfalls vom Sicher-Stark-Trainingsparcours (4. Tag) oder ganz von der weiteren Kursteilnahme auszuschließen, falls dies für das betreffende Kind oder auch die Gruppe notwendig erscheint. Die Pausen werden an den Tagen individuell gelegt.



## 2. Tag

Thementag: Sich mit Gefühlen auseinandersetzen durch

- Kennenlernen unterschiedlicher Gefühle und Ausdrucksmöglichkeiten im Spiel
- Erstes Feedback der Kinder
- Kennenlernen der Bedeutung von Angst und Mut
- Nein-Sagen lernen in Übungen
- Weiterführung altersgerechter Selbstverteidigung
- realitätsbezogene Rollenspiele, z. B. zum Thema Exhibitionismus
- Hilferituale bei Angst
- Kennenlernen der eigenen Stärke mittels „Kerzenbruchtest“
- Wie verhalte ich mich im Internet richtig?
- Abschlussritual

## 1. Tag

Einführung in das Sicher-Stark-Training durch

- Lara und Felix/Menschenpuppen, bespielt durch Trainer\*innen
- Kennenlernen, Atmosphäre schaffen, Regeln für die Gruppe erarbeiten
- Kennenlernen eigener Stärken und Schwächen
- Videofilmsequenz (Kinder meistern auf sozial kompetente Art und Weise Alltagssituationen, die potenziell gefährlich werden könnten) und Nachbesprechung mittels Trainer\*innen und bespielten Menschenpuppen – Unterteilung des Films in zwei Abschnitte, unterbrochen durch ein Bewegungsspiel
- realitätsbezogene Rollenspiele auf der Straße (Schulhofsituation und Autosituation – Präventionstrainer\*innen schlüpfen in die Rollen vermeintlicher Täter\*innen) und Nachbesprechung
- Einblicke in altersgerechte Selbstverteidigung und Sammlung konfliktorientierter Situationen – Bearbeitung
- Kennenlernen von Vitalpunkten und Körperschema
- Abschlussritual

## 3. Tag

Thementag: Berührungen wahrnehmen lernen durch

- verschiedene Spiele zur Körperwahrnehmung und Konkretisierung mittels Körperschema und Differenzierung des Bezugs
- Vermittlung von Hilfestellungen und Handlungsmöglichkeiten
- Weiterführung der altersgerechten Selbstverteidigung
- Gefahren im Internet
- Vorbereitung für Bruchtest und das Erkennen der Möglichkeiten, „über sich selbst hinauszuwachsen“
- Bruchtest und Medienbegleitung
- Elterninformation



#### 4. Tag

Rollenspieltag – Sicher-Stark-Trainingsparcours  
Einführung in das Thema durch Feedbacks der Kinder  
und Vorstellung des Tagesablaufes

- Kennenlernen des weiblichen Dummys
- Gemeinsame Wegbegehung und Kennenlernen der Stationen
- Einteilung Hilfspersonen
- Station 1: Nachhilfesituation (Die Kinder werden in dieser Station körperlich angegriffen.)
- Station 2: Ruhestation
- Station 3: Autosituation
- Station 4: Täterbeschreibung
- Station 5: Turnhalle, u. a. Fallschule
- Nachbesprechung mit den Kindern
- Vorstellung des Dummys und des Kameramanns

#### 5. Tag

Videsequenzanalyse und Abschluss

- Einführung und Unterteilung in zwei Kleingruppen
- Videoanalyse jeweils ca. 1,5 Stunden je Gruppe inkl. Besprechung, Nachhilfesituation und Täterbeschreibung
- Parallel in der Turnhalle Fallschule und altersgerechte Selbstverteidigung
- Abschluss und Urkundenverteilung



### Schutzerziehung:

Wir freuen uns sehr, dass wir bald bei Ihnen sein dürfen! Noch mehr jedoch freuen wir uns darüber, dass Sie diesen Schritt unternommen haben, sich mit diesem wirklich wichtigen Thema auseinanderzusetzen. Damit haben Sie einen entscheidenden Schritt getan, um Ihre Kinder zu schützen. Und damit gehören Sie schon zu einer kleinen Gruppe ganz besonderer Eltern – nämlich zu denjenigen, die nicht wegschauen und sagen „Ach, wird schon nichts passieren!“, sondern zu denen, die aktiv etwas zum Schutz ihrer Kinder beitragen wollen. Herzlichen Glückwunsch!

Wir haben uns hiermit vorgenommen, Ihnen neben wichtigen Hintergrundinformationen auch eine Menge praktischer Tipps und Ratschläge mit auf den Weg zu geben, mit denen Sie gleich zu Hause anfangen können, wenn Sie das wollen. Wir möchten Ihnen damit verdeutlichen, dass ein fröhlicher und selbstbewusster Mensch leichter mit Problemen, Anmachen und Gefahren umgehen kann als eine unsichere und ängstliche Person.

# Der Schutz der Kinder vor Gewalt beginnt bei den Eltern selbst!

Hier eine kurze Erläuterung: Sie als Eltern sind die ersten und die wichtigsten Bezugspersonen im Leben Ihrer Kinder. Sie sind die ersten und wichtigsten Vertrauenspersonen. Was Sie vorleben, wird zum Maßstab und zur Richtschnur für das Verhalten und Erleben Ihrer Kinder.

Haben Sie sich die Tragweite dieser allgemein bekannten Ansicht wirklich einmal vor Augen geführt? Vom ersten Moment an, in dem ein Kind auf die Welt kommt, beginnt es, sich daran zu orientieren, was ihm seine Eltern vorleben und vermitteln. In zunächst völliger Symbiose und Einheit mit Ihnen erlebt das Baby Ihre Gefühle so, als wären es seine eigenen! Wenn Sie sich freuen, entspannt das Kind und erlebt selbst Freude; wenn Sie Stress haben, hat auch

Ihr Kind Stress, als wäre es sein eigener; wenn Sie Angst haben, hat auch Ihr Kind Angst.

Ihr Kind erlebt in dieser Phase der Einheit mit Ihnen als Eltern, wie Sie mit dem Leben umgehen: d.h. wie Sie sich dem Alltag mit seinen Problemen stellen, wie Sie lieben, wie Sie streiten, wie Sie mit Stress umgehen, wie Sie sich freuen und wie Sie trauern. Als Baby erlebt Ihr Kind dies alles, als wäre es sein eigenes Erleben und Fühlen. Es gibt für dieses kleine Kind noch keine Trennung zwischen dem Ich des Babys und Ihnen – das heißt ganz schlicht und einfach: Jetzt legen Sie den Grundstock dafür, wie Ihr Kind später selbst mit dem Leben umgeht und fertig wird. Darum ist es auch so wichtig, dass Sie selbst glücklich und zufrieden sind, damit Sie dies dem Kind als wichtigste Voraussetzung für sein späteres Leben mitgeben können.



Erst später lernt das Kind zu unterscheiden zwischen Ihrem und seinem eigenen Gefühl und Erleben – in der Psychologie nennen wir das die Trotzphase, die Sie alle bei Ihren Kindern erlebt und sicherlich als mehr oder weniger anstrengend in Erinnerung behalten haben. Das Kind unterscheidet nun das Ich vom Du. „Ich will aber nicht! Nein!“ – Sie alle kennen diese oftmals nervige Phase, in der Ihr Kind auf alle gut gemeinten Ratschläge und Aufforderungen mit seinem penetranten „Nein!“ antwortete und Sie oftmals nicht mehr wussten, wie Sie damit umgehen sollten. Und doch ist diese Phase so wichtig, weil Ihre Kinder in dieser Zeit beginnen, ihre eigene Identität zu entwickeln; sie beginnen mehr und mehr, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, ihren Drang nach Eigenwilligkeit in dem Sinne, einen eigenen Willen zu entwickeln und diesen auch zu demonstrieren. Natürlich können Sie Ihrem Kind nicht alles durchgehen lassen, ihm nicht ständig seinen Willen lassen. Sie müssen viel Einfühlungsvermögen und zugleich Verständnis aufbringen, um immer wieder neu abzuwägen, wie viel freien Willen Sie jetzt Ihrem Kind lassen können und wo Sie die Grenze setzen müssen und wollen. Immer wieder wird es darum gehen, dass sich Ihr Kind einerseits

mit Ihnen identifiziert, sich an Ihnen orientiert und es Ihnen gleichmachen will – und andererseits will es seinen eigenen Weg finden, sich selbst in seinen Möglichkeiten und Grenzen zu erfahren und erleben.

Deshalb sind Sie so wichtig für Ihr Kind: Sie setzen die Maßstäbe, die Orientierungslinie, an dem Ihr Kind sich seinen eigenen Herausforderungen stellen muss und will.

Und darum möchten wir Sie als Erstes ermutigen: Sorgen Sie gut für sich selbst und Ihr Wohlbefinden! Sie geben damit Ihrem Kind einen nicht zu unterschätzenden Grundstock dafür, dass es sich sicher in seiner Welt bewegen kann. Dies ist der erste Schritt zum Schutz für Ihr Kind. Denn wenn Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen, dann erhält Ihr Kind dadurch unbewusst auch die Erlaubnis, seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu fühlen – und das ist die Grundvoraussetzung dafür, dass ein Kind rechtzeitig erkennt: Hier lauert Gefahr, hier muss ich mich schützen, hier darf ich mich wehren! Die ersten Schritte dazu lernt es von Ihnen als seine Eltern!

# Doch was können wir Ihnen und Ihren Kindern ganz bewusst und unterstützend mit auf den Weg geben?

## Lehren Sie Ihr Kind, dass es seine eigenen Gefühle wahr- und ernstnehmen darf!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Gefühle! Vermitteln Sie ihm die Vielzahl möglicher Gefühle, die es gibt – und nicht nur die allgemein akzeptierten und angepassten, d.h. die für uns Erwachsenen angenehmen Gefühle. Auch Wut ist ein Gefühl, das wir Erwachsenen zwar häufig bei Kindern nicht sonderlich schätzen, das aber in vielen Situationen durchaus hilfreich und nützlich sein kann. Gefühle sind einfach nur Gefühle – sie sind weder gut noch schlecht; gut oder schlecht kann lediglich sein, was wir damit machen!

Darum vermitteln Sie Ihrem Kind, dass alle Gefühle, die es

hat, okay sind – dass wir nur lernen müssen, damit angemessen umzugehen, um andere Menschen nicht zu verletzen!

Ganz wichtig erscheint uns dabei, den Kindern auch zu vermitteln, dass zum einen ein Mädchen nicht immer nur lieb und brav, sanft und nachgiebig sein muss, und dass andererseits ein Junge auch mal weinen und schwach und hilfsbedürftig sein darf, ohne dafür verachtet zu werden, „kein richtiger Junge zu sein.“ Mädchen, die auch mal kratzbürstig sein dürfen, können sich besser wehren. Jungen, die ihre eigene Bedürftigkeit und Schwäche zugeben und zeigen können, gehen liebevoller

mit anderen um als diejenigen, die ihre eigene Unsicherheit immer hinter großen Sprüchen und Wichtigtuerei oder gar Angriffslust verbergen müssen. Wie viele Jungen gibt es, die nach außen hin „die großen Kerle“ markieren und innerlich sehr verletztlich und schwach sind? Das Miteinander auf dem Schulhof wäre schon wesentlich leichter, wenn die Kinder gelernt hätten, dass sie alle Gefühle spüren dürfen und es nicht nur bestimmte Gefühle gibt, die ein Junge oder ein Mädchen erleben und ausdrücken darf.

Sie als Eltern leisten dazu einen wichtigen Beitrag! Sie zeigen Ihren Kindern, was es heißt, eine Frau oder ein Mann zu sein, indem Sie es ihnen vorleben.

Ein hilfreiches und wundervolles Buch zum Thema Gefühle heißt „Gefühle sind wie Farben!“ Sie können dieses Buch Ihren Kindern vor dem Schlafengehen vorlesen und darüber sprechen, wie es sich selbst

den Tag über gefühlt hat. Aber auch das Kinderhörbuch mit der Traumreise (<http://www.sicher-stark-team.de/shop.cfm>) kann Ihrem Kind bereits helfen.

Auch wir sprechen mit den Kindern in unseren Kursen über Gefühle und lassen sie dazu auch wunderschöne Spiele spielen, denn diese liefern einige wichtige und oftmals entscheidende Hilfen in unsicheren Situationen.

Wer seinen eigenen Gefühlen nicht traut, der lässt sich schnell zu etwas überreden, macht das eigene Gefühl mundtot und überhört damit die innere, oftmals warnende Stimme. Dadurch können wir und die Kinder erst recht in gefährliche Situationen geraten, vor denen uns die innere Stimme gewarnt hätte, hätten wir auf unsere Gefühle gehört.

# Geben Sie Ihrem Kind die Erlaubnis, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu spüren und auszudrücken!

Wer Gefühle wahrnehmen kann, der wird auch schneller eigene, wirkliche Bedürfnisse und Wünsche erkennen. Klar, Wünsche haben Kinder viele, doch sind sie oftmals sogenannte „Ersatzwünsche“ wie Schokolade statt Liebe und Nähe; ein ganz bestimmtes Spielzeug, das die anderen Kinder auch alle haben als Ausdruck dafür, doch einfach auch dazugehören zu wollen und nicht als Außenseiter dazustehen; ein besonders tolles Auto statt des Wunsches nach Anerkennung und des Gefühls, geliebt und akzeptiert zu werden.

Wir sollten den Kindern Wege zeigen, die wahren Bedürfnisse und Wünsche zu fühlen und auszudrücken. Und dabei ist es für die Kinder ganz entscheidend zu erleben, dass sie darin ernst genommen werden – selbst wenn nicht alle Wünsche erfüllt werden! Es ist eine Sache, dem Kind die Wünsche immer wieder nur auszureden und mit Argumenten dagegen zu antworten – es ist eine andere und hilfreichere Methode, ihm zu erklären:

„Ich nehme deinen Wunsch ernst und werde klären, ob ich dir diesen erfüllen kann“, um dann zu entscheiden und entsprechend zu handeln. Manchmal kann es auch wichtig sein, etwas genauer hinzuhören und den wirklichen Wunsch in Erfahrung zu bringen, indem ich nach den Hintergründen frage. Oftmals kommen von den Kindern ganz erstaunliche Antworten, wenn ich offen dafür bin. Und die tiefer liegenden Probleme werden mir plötzlich deutlich, und ich kann dann wirklich helfen!

# Geben Sie Ihrem Kind die Erlaubnis, „Nein“ zu sagen!

Wir Erwachsenen nehmen uns immer das Recht heraus, über Kinder zu bestimmen, ihnen sowohl Ja als auch ein Nein zu sagen – oftmals so, wie es uns gerade passt. Wir müssen Kindern erlauben, zu gewissen Dingen „Nein!“ zu sagen. Müssen Kinder uns immer einen Gefallen tun?

Kinder, die nicht „Nein!“ sagen können oder dürfen, sind schneller in der Gefahr, Opfer von Gewalt und auch von sexuellem Missbrauch zu werden! Denn oft bahnt der/die Täter\*in die Gewalttat langsam an: Er /sie versucht mit Versprechungen, Lockmitteln, aber auch kleinen, fast unmerklichen Berührungen das Kind für sich gefügig zu machen. Hier ein kurzes Beispiel aus meiner langjährigen Berufspraxis:

Ein Mädchen kam eines Tages zu mir und erzählte mir von einem Bekannten der Familie, der sie immer so komisch anfasste. Dabei machte sie eine Geste, die deutlich zeigte, wie sehr sie sich vor diesen Berührungen ekelte. Gleichzeitig war sie unsicher, denn schließlich war dieser Mann ein Freund der Familie; und alle hatten ihr erzählt, dass er es doch nur liebevoll mit ihr meinte und sie gern hatte. So glaubte sie den Worten der Erwachsenen mehr als ihren eigenen Gefühlen und traute sich nicht zu sagen „Lass das, fass mich nicht an, ich mag das nicht!“. Als sie mir davon erzählte, habe ich ihr erklärt, dass kein Mensch, auch nicht ein Freund, sie so anfassen darf, dass ihr eklig dabei wird! Ich habe ihr gesagt, dass sie dazu „Nein!“ sagen darf, habe mit den Eltern darüber gesprochen und später erfahren, dass der Mann sich bei dem Mädchen entschuldigt hat und sie jetzt in Ruhe lässt. Dies soll Ihnen verdeutlichen: Ein rechtzeitiges und klares „Nein!“, auch von einem Kind, kann vor Gewalt und Missbrauch schützen und bewahren.

## Vermitteln Sie Ihrem Kind: „Dein Körper gehört Dir!“

Kinder brauchen liebevolle Berührungen und sehnen sich nach ihnen – sie sind notwendig für ihre gesunde Entwicklung. Viele Kinder sind sogar sehr hungrig danach, weil sie vielleicht sogar zu Hause nicht so viel davon bekommen, wie sie eigentlich bräuchten. Da sind sie oftmals dankbar für ein liebevolles Streicheln – und doch spüren sie oft sehr deutlich, wann ihnen das zu weit geht, wann das Streicheln unangenehm oder gar eklig wird und ihnen Angst macht. Im Beispiel eben sprach ich bereits davon. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind vermitteln: „Kein Mensch hat das Recht, dich gegen deinen Willen und gegen dein Gefühl anzufassen! Dein Körper gehört ganz allein dir!“ Das kann zwar manchmal auch zu unangenehmen Begegnungen in der Familie führen, wenn beispielsweise das Mädchen oder der Junge keinen „feuchten Kuss“ von Oma oder Opa haben möchte, sondern sich abwendet – aber letztlich sollten wir diesen Wunsch des Kindes und sein Recht auf Selbstbestimmung über seinen Körper unterstützen! Es schützt das Kind davor, sich Berührungen gefallen zu lassen, die deutlich über seine sichere Grenze hinweggehen. Somit schützt das Recht über den eigenen Körper das Kind auch davor, Opfer eines langsam angebahnten Sexualverbrechens zu werden. Ich sage bewusst eines „langsam angebahn-

ten“ Verbrechens, da entsprechend unserer und der Erfahrung vieler in diesem Bereich tätiger Fachleute sexueller Missbrauch meist über einen langen Zeitraum geplant und allmählich angebahnt wird. Ein entschiedenes und klares „Nein“ am Anfang einer solchen Anbahnung kann daher für den/die Täter\*in ein deutliches Signal sein: Dieses Kind ist kein mögliches Opfer für mich! Es lässt sich das nicht gefallen. Somit wird er in der Regel damit aufhören.

Was aber, wenn eine/ein Fremde\*r im Schulbus einfach die Hand auf das Bein Ihrer Tochter legt und zudringlich wird? Dies ist beispielsweise eine Situation, die wir in unseren Kursen mit den Kindern im Rollenspiel erarbeiten und ihnen wirkungsvolle Methoden zeigen, sich dagegen zu wehren. Ein entschiedenes Auftreten und ein klares „Nein“ sind auch hier notwendig, um die eigenen Grenzen gegenüber einem anderen Menschen zu verteidigen. Diese verbale Abgrenzung üben wir mit den Kindern in unseren Kursen immer wieder in den unterschiedlichsten Rollenspielen. Dabei bringen wir dieses verbale „Nein“ auf einen kurzen und für die Kinder leicht einprägsamen Slogan: „Benennen – Befehlen – Beenden!“, d. h. ich benenne das, was der andere tut, um ihn darauf aufmerksam zu machen, dass ich es nicht ignoriere, ich sage ihm, dass er damit sofort aufhören soll und lasse ihn danach unbeachtet stehen. Oft ist es auch nötig, dass die Kinder lernen, sich daraufhin gleich an eine andere Person zu wenden, die ihnen helfen und sie unterstützen kann, wie z. B. an einen Freund, eine Freundin, eine erwachsene,

vertrauenswürdige Person im Bus oder auch den/die Busfahrer\*in im Schulbus. Damit ist in vielen Fällen die grenzüberschreitende Situation bereits beendet. Sie sehen: Ein klares und entschiedenes Auftreten ist hilfreich und nützlich in solchen Situationen und verhilft oftmals schon wieder zu der notwendigen und schützenden Distanz. Dies versuchen wir auch den Kindern in unseren Kursen zu vermitteln.

## Geben Sie Ihrem Kind eine altersgemäße Aufklärung über Sexualität!

Es ist wichtig, dass Kinder ihren Körper kennen, dass sie das Selbstbestimmungsrecht über ihren Körper erhalten, aber auch, dass sie sich mit den grundlegenden Dingen und Begriffen der Sexualität auskennen. Nur Kinder, die Begriffe kennen und die die nötigen Wörter benutzen können, sind auch in der Lage, Übergriffe zu benennen und damit einen wichtigen Schritt zum Vermeiden und Beenden von sexualisierter Gewalt zu gehen. Auch hierzu gibt es einige sehr schöne und kindgerechte Bücher, die Ihnen helfen können, mit Ihren Kindern über das schöne und manchmal auch schwierige Thema Sexualität zu reden.

## Reden Sie mit Kindern über gute und schlechte Geheimnisse!

Kinder sollten wissen, dass es Geheimnisse gibt, die richtig Spaß machen und somit gute Gefühle vermitteln (z. B. die Überraschung zu Weihnachten oder zum Geburtstag des Vaters). Sie sollten jedoch auch lernen, dass es Menschen gibt, die sie zur Geheimhaltung drängen, obwohl sie dabei ein mulmiges Gefühl bekommen. Hierfür gibt es viele unterschiedliche Beispiele:

Kinder werden von älteren Schülern bedroht und gezwungen, das auf keinen Fall zu erzählen, weil sie sonst verprügelt werden. Oder auch: Im Fall eines sexuellen Missbrauchs versucht der/die Täter\*in in der Regel, die Kinder zur Geheimhaltung zu zwingen, indem er/sie wirksame Drohungen ausspricht („Dann kommst du ins Heim“, „Dann töte ich dein Kaninchen“, „Wenn du das weitererzählst, dann liebt dich deine Mutter nicht mehr“). Die Drohungen sind so wirkungsvoll, weil sie meistens die tiefsten Ängste und Befürchtungen der Kinder im Kern treffen. Die Kinder glauben dann, dass die Drohung wahr wird, wenn sie das Schweigen brechen, und laufen somit oft sehr lange mit einem Geheimnis herum, das ihnen nachts den Schlaf raubt, sie ängstlich und verschüchtert wirken lässt oder ihnen große Bauchschmerzen bereitet.

Erzählen Sie Ihrem Kind:

Gute Geheimnisse machen gute Gefühle – schlechte Geheimnisse jedoch bereiten

uns Bauchschmerzen oder Sorgen und Angst und sind deshalb niemals gut für uns. Schlechte Geheimnisse muss man nicht für sich behalten, sondern darf sie immer einer Vertrauensperson erzählen! Kein Mensch darf fordern, dass ein Kind ein Geheimnis für sich behält, mit dem es ihm schlecht geht!

Unterstützen und ermutigen Sie Ihr Kind, Ihnen von Geheimnissen zu berichten, mit denen es ihm nicht gut geht. Geben Sie ihm ausdrücklich die Erlaubnis dafür und versichern Sie ihm, dass ihm nichts passieren wird, sondern dass Sie ihm helfen werden! Kinder brauchen diese ausdrückliche Erlaubnis.

## Sagen und vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm glauben!

Es hilft einem Kind gar nichts, wenn es Ihnen ein wichtiges Geheimnis anvertraut, mit dem es ihm schlecht geht und es anschließend erfahren muss, dass Sie ihm das nicht abnehmen! Werten Sie es als ausdrücklichen Vertrauensbeweis Ihres Kindes, wenn es Ihnen ein schlechtes Geheimnis anvertraut, und nehmen Sie Ihr Kind sehr ernst damit! Es ist für das Kind von äußerster Wichtigkeit zu erleben: Mir wird geglaubt! Dann erst kann es mehr und mehr erzählen und somit auch die nötigen Details liefern, damit Sie es vor weiteren Vorfällen bewahren können.

Oft besteht die größte Angst der Kinder darin, dass sie die Liebe der Eltern verlieren, wenn sie von den unglaublichen Erlebnissen berichten – seien es Erfahrungen in der Schule, auf dem Spielplatz oder auch auf der Straße mit Fremden. Kinder suchen häufig sogar die Schuld für fehlerhaftes Verhalten von Erwachsenen bei sich selbst, denn sie akzeptieren die Autorität der Erwachsenen. Oder aber sie spüren, dass sie selbst ja auch nicht bloß kleine Engel sind und fühlen sich mitschuldig an dem, was ihnen passiert. Doch diese Schuldgefühle helfen dem Kind nicht weiter, sondern verhindern im Gegenteil, dass es Sie um Ihre Hilfe bitten kann. Es möchte sich niemals Ihre Liebe verscherzen – darum braucht es Ihre Zuwendung und Versicherung Ihrer Liebe! Reagieren Sie deshalb bitte niemals mit Strafen oder Rügen, wenn Ihr Kind davon berichtet, wie es bedroht oder verletzt wird! Damit würden Sie nur erreichen, dass Ihr Kind nie wieder etwas Derartiges erzählt und mit der Notsituation allein zurechtzukommen versucht – was meistens nicht gelingt. Unterstützen Sie Ihr Kind und geben Sie ihm Ihre liebevolle Fürsorge und Nähe!



# Vermitteln Sie Ihren Kindern, dass sie sich auf jeden Fall Hilfe holen sollen, wenn sie in Bedrängnis geraten!

Jedes Kind sollte immer wissen, an wen es sich im Notfall wenden kann – egal, ob es gerade konkret in einer Situation ist, in der es einen Menschen um Schutz und Hilfe bitten muss, oder ob es einfach nur Fragen oder auch Probleme hat, die es belasten.

Natürlich sind in der Regel Sie als Eltern die richtigen Ansprechpersonen, wenn Sie offene Ohren für die Schwierigkeiten Ihrer Kinder haben – wovon ich ausgehe, denn sonst hätten Sie Ihr Kind bzw. Ihre Kinder nicht angemeldet. Doch es gibt auch etliche mögliche Situationen, in denen Sie nicht immer zur Stelle sind! Oder manchmal fällt es Kindern eben auch leichter, erst einmal mit einem anderen Menschen zu sprechen, bevor sie die Eltern ansprechen. Darum nennen Sie Ihren Kindern einige Möglichkeiten, wen sie im Notfall ansprechen können. Das können Freunde oder Lehrer\*innen in der Schule sein. Außerdem gibt es für Kinder auch telefonische Be-

ratungen bei etlichen örtlichen Beratungsstellen, der Polizei oder auch z. B. die kostenlose Nummer der Telefonseelsorge: 0800/1110111. Geben Sie Ihrem Kind alle hilfreichen Telefonnummern, zeigen Sie ihm, wie man telefoniert, von zu Hause, der Telefonzelle und wenn es ein Handy haben sollte, dann auch damit.

Ich möchte jetzt diesen Teil abschließen, in dem wir Ihnen einiges darüber vermittelt haben, wie Sie Ihr Kind zu Hause dabei unterstützen können, ein selbstbewusstes und starkes Kind zu werden und welche Hilfen Sie ihm an die Hand geben können, damit es wohlbehütet aufwächst und durch Prävention Nachhaltigkeit erzeugt wird.

Ihr Ralf Schmitz

(Der Text ist urheberrechtlich geschützt und darf nur mit Einverständnis des Autors weitergegeben werden.)

# Inhalte der Sicher- Stark-Hauptkurse im Kurzüberblick:

Angemessene Selbstbehauptung:

- Kennenlernen 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?

Gefahrenerkennung und -vermeidung:

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

### Kindgerechte Selbstverteidigung:

- Welche unterschiedlichen Täter\*innen gibt es?
- Einfache, jedoch wirkungsvolle Selbstverteidigungs-, Löse- und Hebeltechniken
- Wie wehre ich mich richtig?
- Fallschule

### Rollenspielsituationen:

- Ich bin allein zu Hause und es klingelt an der Tür/das Telefon!
- Ich werde auf dem Schulweg angesprochen!
- Im Schulbus/auf dem Schulhof gibt es Ärger!
- Jemand spricht mich auf dem Spielplatz an!
- Wie verhalte ich mich gegenüber einem/einer Exhibitionist\*in?
- Wie sage ich „Nein“ in schwierigen Situationen?
- Wie verhalte ich mich im Internet richtig?
- u. w.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und freuen uns auf das Kennenlernen.

Herzliche Grüße

Ihr Sicher-Stark-Team

\*\*\*\*\*

Bundesgeschäftsstelle

Sicher-Stark-Team

Hofpfad 11

D-53879 Euskirchen

Service -Tel.: 0180/55501333\*

Service -Fax: 0180/55501330\*

(0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunkpreise maximal 42 Cent pro Minute)

Internet: [www.sicher-stark.de](http://www.sicher-stark.de)

Mail: [info@sicher-stark.de](mailto:info@sicher-stark.de)

\*\*\*\*\*

