

Wir sind pädagogisch erfahrene Trainer mit langjährigen Erfahrungen in der Kinder- und Erwachsenenarbeit.

In 3 grundlegenden Weisen arbeiten wir präventiv mit Kindern:

- Vermittlung von Konzepten für den Umgang mit möglichen Gewaltsituationen
- Umgang mit Konflikten und belastenden Emotionen im Alltag
- Stärkung der Persönlichkeit

## Projekt zur Gewaltprävention SELBST SICHER UND STARK®

Kriminalität existiert. Es ist deshalb sinnvoll, ein Konzept in der Hand zu haben, was zu tun ist, falls wir in eine bedrohliche Situation geraten.

Das Training mit Kindern ist eine Gratwanderung: Auf der einen Seite nicht neue Ängste zu wecken, auf der anderen Seite das heikle Thema so anzugehen, dass Kinder sich Geübtes einprägen, um sich gegebenenfalls daran zu erinnern und richtig zu handeln.

Die Trainingsinhalte werden mit Spaß, Spiel und Power - aber auch mit dem nötigen Ernst - kindgerecht vermittelt.

Kinder haben Freude daran, ihren "Löwen" in sich zu entdecken.

Kinder erleben es als Erleichterung, dass sie auch als kleiner Mensch Handlungsmöglichkeiten besitzen.

### Und nicht zuletzt

Stärke leben und souverän bleiben – das ist unser Ziel.

Die Kursinhalte lassen sich auf viele Situationen im Leben übertragen – Kinder lernen so nicht nur für eine spezielle Ausnahmesituation, sondern für ihren Alltag.

## Projekt zur Gewaltprävention 2013

### SELBST SICHER UND STARK®



### PROJEKT - INFO - KONTAKT

Susanne und Michael Röder

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



0151 - 407233

#### Veranstalter:

**Kreisverwaltung Mainz-Bingen, Jugendamt**  
Unterstützt und gefördert durch das  
**Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen**  
im Rahmen der Woche der Kinderrechte



**SELBST SICHER UND STARK®!**  
Starke Kinder für eine starke Gesellschaft.



## TRAININGSANGEBOTE 2013

**FÜR MÄDCHEN  
UND FÜR JUNGEN**



Unsere Trainingsangebote basieren auf einer ständig weiterentwickelten Trainingspraxis von 30 Jahren.

Die intensive eigene Auseinandersetzung mit dem Thema sowie mit den aktuellen Geschehnissen sichern die Qualität der Trainings. Es wird immer ein aktuelles Programm geboten, das den Bedürfnissen der Kinder und der Eltern Rechnung trägt.

Projektleitung:

Susanne Röder, Studium mit Abschluss Diplom 1984 in Göttingen, heute freiberufliche Kursleiterin, 1987 Gründung und Aufbau des Vereins Frauen Offensiv e.V. in Darmstadt, Ausbildung zur Mediatorin, 2001 Gründung und Leitung des Projekts SELBST SICHER UND STARK®

## PROJEKTANGEBOTE

⇒ Trainings für Mädchen und Jungen in Kindergärten Grundschulen und weiterführenden Schulen bis einschließlich 5./6.Klasse

Die Trainings werden in der Regel mit Jungen und Mädchen gemeinsam von einem Mann und einer Frau als Trainer durchgeführt.

## ZIEL DES TRAININGS

ist, dass Kinder lernen, mit unangenehmen und bedrohlichen Situationen im Leben aktiv und angemessen umzugehen.

Täter wollen sich auf Kosten anderer bestätigen und ihre Macht demonstrieren. Dazu benötigen sie - wie die Katze die Maus – den geeigneten Gegenspieler.

Im Verhaltenstraining wird mit den Kindern geübt, die anfängliche Angst zu überwinden und in brenzligen Situationen mit "Köpfchen" zu reagieren.

## TRAININGS FÜR MÄDCHEN UND FÜR JUNGEN

Umfang, Schwerpunkt und Inhalt des Trainings sind abhängig vom Alter und Geschlecht der Kinder.

Im Kurs werden immer auch individuelle und aktuelle Erlebnisse der Teilnehmer/innen berücksichtigt.

In Kindergärten und Kindertagesstätten bieten wir ein spezielles Training mit Vorschulkindern an.

In Schulen besteht die Möglichkeit, die Kinder in Unterrichtseinheiten als Klassenverband mit ihrem/r Klassenlehrer/in zusammen zu trainieren.

Eine andere Möglichkeit, unser Training zu buchen, ist die freiwillige AG am Nachmittag.

Unsere Trainingsinhalte werden nachhaltig vermittelt. Dennoch empfehlen wir im Abstand von 1-2 Jahren Aufbaukurse. Die Inhalte dieser Trainings beinhalten neben einer Auffrischung auch eine Vertiefung des Themas in altersspezifischer Weise.

Nähere Informationen und aktuelle Preise auf Anfrage.

## TRAININGSINHALTE

- Die Vermittlung von deeskalierenden und defensiven Strategien für Provokationssituationen im Alltag
- Umgang mit Gefühlen von Angst
- Konstruktiver Umgang mit der eigenen Wut
- Erkennen früher Signale sich anbahnender Bedrohungssituationen
- Verhaltenstraining für Bedrohungssituationen
- Vermittlung von einigen Befreiungstechniken
- Abgrenzung gegenüber unerwünschten Berührungen / Belästigungen im Alltag

**DAS TRAINING MACHT MUT UND STÄRKT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN UND DAS SELBSTVERTRAUEN DER KINDER**

## TRAININGSAUFBAU

Das Training für Kinder hat einen besonderen Aufbau mit 3 Themenbereichen:

### 1) Umgang mit aggressiven Gleichaltrigen

Kinder erfahren, dass sie neben einem Angst-Hasen auch einen Mut-Löwen im Bauch haben...und was dieser so alles kann.

Mut aufbauen, Strategien für den Umgang mit Bedrohung und Erpressung, anderen deutlich Grenzen aufzeigen - Cool bleiben bei Beleidigungen und Unterstützung holen – das sind die Inhalte in diesem Themenbereich.

### 2) Situationen mit dem "fremden Erwachsenen"

Kinder erfahren, wie sie harmlose von sich anbahnenden bedrohlichen Situationen unterscheiden können. Wir üben in vielen Rollenspielen, wie die Kinder sich verhalten sollen, wenn sie ein ungutes Gefühl bekommen, wenn sie im Bus belästigt werden, ein Auto neben ihnen fährt usw.. Dafür spielt die Trainerin bzw. der Trainer den "fremden Erwachsenen" realistisch in verschiedenen Variationen. Immer wieder geht es darum, Mut aufzubauen und die eigene Angst zu überwinden.

### 3) Präventionsmaßnahmen gegen sex. Missbrauch

Die Kinder werden mit Buchbesprechungen und Rollenspielen ermutigt, bei Berührungen, die sie nicht wollen, "Nein" zu sagen.

Wachsen Kinder generell damit auf, werden sie sich auch in Missbrauchssituationen genauso verhalten. Das ist der beste Schutz, ohne ein Feindbild aufzubauen.



I learnt some of it at self-defence and the rest I made up myself

