



Achtung!
Starkes Kind!

Damit sich Kinder wehren können:
Tipps, die sicher und stark machen.

Sicher Stark Team



„HELFFEN SIE HELFFEN ! WERDEN SIE SPONSOR!

Themen in dieser Ausgabe:

- Gewaltprävention auf dem Vormarsch...
- Selbstsicherheit trainieren mit Sicher-Stark
- Wir brauchen Ihre Hilfe zum Weitermachen Sponsoren und Unterstützer gesucht
- Selbstsicherheit trainieren mit Sicher-Stark
- Mut-tut-gut-Kurse unterwegs - Die Gegenwehr beginnt im Kopf
- Früh übt sich: Medienkompetenzkurse für Groß und Klein
- So schützen Sie sich und ihr Smartphone



Gewaltprävention auf dem Vormarsch...

Liebe Schulleitung, Fördervereinsvorsitzende, Elternpflegschaft,

wir benötigen Ihre Unterstützung, um unser erfolgreiches Programm der Gewaltprävention auszuweiten! Das Grundschulpräventionsprogramm von „Sicher-Stark“ hat in den letzten 15 Jahren mehr als 10.000 Grundschullehrerinnen und -lehrer ausgebildet und erreicht damit bereits circa 4.000 Grundschulen. Diesen Weg wollen wir gemeinsam fortzusetzen.

Ziel ist es, Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung zu fördern und die sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern im Alter von fünf bis zehn Jahren zu stärken und so vorbeugend gegen Gewalt zu wirken. Deshalb werden die Sicher-Stark-Kurse bereits in der Kita angeboten und dann in den Grundschulen fortgesetzt. Die Krankenkassen sind sich einig, dass eine frühzeitige Förderung der psychischen Gesundheit der Kinder wichtig ist. Die Sicher-Stark-Fachkräfte, die aus Psychologen, Therapeuten, Doktoren und Polizeibeamten bestehen, führen die jeweiligen Schulungsmaßnahmen vor Ort mit den Erzieherinnen, Erziehern, Lehrkräften, Eltern und Kindern durch.

Mut-tut-gut-Kurse helfen Kindern!

Das Präventionsprogramm beinhaltet mehrere Maßnahmen und fußt auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Kinder bereits früh Kompetenzen und Verhaltensweisen entwickeln, die spätere Risiken wie Gewalt beeinflussen. Daher zielt es vor allem darauf ab, schon in der Kita und Grundschule erste Verhaltensauffälligkeiten zu reduzieren und sozial-emotionale Kompetenzen und ein Miteinander zu stärken. Die Kinder lernen zum Beispiel, mit Gefühlen umzugehen oder auch Streit untereinander zu vermeiden oder üben in realitätsbezogenen Rollenspielen das richtige und angemessene Verhalten. Gerade in der Grundschule sind soziale Regeln äußerst wichtig, um an den weiterführenden Schulen das Gelernte umzusetzen.

Schulleitung, Lehrerinnen und Lehrer sind Schlüsselpersonen

Die Schulleitung und das Lehrpersonal erhalten zunächst eine Fortbildung und führen die Inhalte dann dauerhaft in ihren Grundschulen ein. Die Sicher-Stark-Experten führen im Anschluss zudem eine Kinder- und Elternschulung durch, denn Prävention macht nur Sinn, wenn alle Beteiligten daran teilnehmen.

Wir brauchen Ihre Hilfe zum Weitermachen Sponsoren und Unterstützer gesucht

Nun sind Sie an der Reihe. Wenn Sie uns dabei unterstützen möchten, diese Kurse und Fortbildungen nach und nach an allen deutschen Schulen zu implementieren, zögern Sie nicht. Denn: Wir brauchen

Ihre Hilfe. Es werden noch weitere Unterstützerinnen- und Unterstützer gesucht. Sponsoren haben die Möglichkeit, nicht nur Kinder stark zu machen, sondern einen Beitrag für die Sicherheit und den Schutz

unserer Kinder zu leisten. Jetzt haben weitere Krankenkassen angekündigt, ihr Engagement zur Gesundheitsförderung von Kindern zu erweitern. Wollen auch Sie uns helfen?

Unterstützen Sie uns!

Rufen Sie uns an :
0180/555 01 33-3
Oder schreiben Sie
uns eine E-Mail
info@sicher-stark.de



**Eltern können die
Selbstsicherheit ihrer
Kinder stärken**



**Mehr zu unseren Mut-
tut-gut-Kursen finden
Sie auf unserer Home-
page [www.sicher-stark-
team.de](http://www.sicher-stark-
team.de)**



Foto: Stephanie Hofschlaeger,
pixelio.de_©

Selbstsicherheit trainieren mit Sicher-Stark

Jessica hat ihre Arme vor dem Körper verschränkt. Sie will nicht alleine in die Grundschule. Viele Eltern fragen sich, was sie mit ihren schüchternen Kindern tun sollen. Das **Mut-tut-gut-Training**, ein Selbstsicherheitstraining, das Sicher-Stark seit über 15 Jahren in deutschen Kitas und Grundschulen anbietet, hilft, diese Frage zu beantworten. **Unsicherheit - Kein Einzelproblem:** Gewaltpräventionsexperte, Wolfgang Overkamp, weiß aus langjähriger Erfahrung, wie man Kinder stärkt. **Erster Schritt: Ängste abbauen:** Die Kernpunkte der Sicher-Stark-Kurse sind, die Stärken der Kinder zu fördern und ihre Ängste abzubauen. Die Kinder lernen dabei, wie sie mit einer schwierigen Situation umgehen können und dass in ihnen besondere Fähigkeiten stecken. Gefahrenerkennung und Gefah-

renvermeidung sind deshalb wichtig. **Angstabbau durch Informationen:** Ein entscheidender Punkt, der Ängste abbaut, ist die Information. Kinder haben diese noch nicht und lernen über Erfahrungen, die sie machen.

Selbstschutztraining: Das Selbstschutztraining soll Kinder in die Lage versetzen, unbekannte Situationen zu meistern. Während des Kurses werden ihnen Fähigkeiten vermittelt, um Gefahren zu erkennen, ihnen auszuweichen und eigenständig Gefahrensituationen zu lösen. **Selbstsicherheit stärken - was können Eltern tun?** In erster Linie sollten Eltern ihr Kind so akzeptieren, wie es ist und es unterstützen. Das bedeutet, dass Eltern einem Kind positiv zusprechen sollten. Wichtig ist vor allem die Vorbildfunktion der Eltern, da sie die einzige Referenz

sind, die Kinder haben. Mit Aussagen wie „Geh lieber nicht aufs Klettergerüst“ werden Kinder verunsichert. Es geht nicht darum, Kindern alles zu erlauben. Jedoch sollen Kinder unter dem nötigen Schutz der Eltern selbst Erfahrungen sammeln.

Mut-tut-Gut-Kurse stärken Kinder: Hier dürfen die Kinder in simulierten Gefahrensituationen eben diese Erfahrungen sammeln. Dem Kind soll damit die Sicherheit vermittelt werden, dass es Situationen allein meistert. Wichtig ist, dass die Situation als positiv empfunden und im Gehirn so abgespeichert wird. „Wenn wir es schaffen, in Beziehungen Kinder sicher und stark zu machen, sie mit Empathie und Liebe zu unterstützen, meistern die Kinder ihr Leben später besser“, so Overkamp in einer Sicher-Stark-Schulung.

Mut-tut-gut-Kurse unterwegs Die Gegenwehr beginnt im Kopf

„Stellt euch in einer Reihe auf und schreit so laut ihr könnt“, fordert Gewaltpräventionsexperte Ralf Schmitz die Jungs und Mädchen in seinem Selbstbehauptungskurs in Hofheim auf. „Wehrt euch, schreit, schimpft dabei“, ermuntert er die Kinder, „wenn ihr in Gefahr seid.“ Zunächst schüchtern, dann beherzt und dann immer lauter schreien die 5 bis 7-Jährigen durch den Schulungsraum. Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Konflikttraining werden immer wichtiger in der heutigen Zeit, um Kinder stark zu machen und sie vor Missbrauch und Gewalt zu schützen. Immer mehr Lehrer, Erzieher und Eltern wollen wissen, wie sie ihrem Kind beibringen können, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen, sie zu entschärfen und sich im Notfall richtig zu verteidigen. Auch in München, Hofheim oder Bielefeld

wurden deshalb zuletzt Eltern und Kinder in Sicher-Stark-Kursen geschult. „Denkt daran, es braucht nicht die Kraft, sondern Köpfcchen, um Gefahren richtig zu erkennen und zu vermeiden“, erklärt der Gewaltpräventionsexperte Ralf Schmitz, der bereits über 20 Jahre mit dem Sicher-Stark-Team für mehr Selbstsicherheit und gegen Gewalt und Kindesmissbrauch in Grundschulen und in Kitas schult. Dieser Programmteil gehört zu seinen eintägigen Sicherheitstrainings für Kinder und Eltern. „Kita-Kinder und Grundschul Kinder können hier erlernen, selbstsicherer zu werden, um sich gegen mögliche Gefahren zu wehren, ohne Ängste auf dem Spielplatz zu spielen oder sich auf dem Schulhof frei zu bewegen.“ Jeder Mensch hat seine eigene Grenze, deren Überschreitung ein Nein-Gefühl hervorruft. „Dort setzen wir

an“, erläutert Ralf Schmitz. Denn es ist wichtig, sofort zu reagieren, nicht passiv zu bleiben. „Deshalb arbeiten wir an einer klaren Sprache und bewussten Körperhaltung.“

Mimik und Gestik sind wichtig. Der Mut zur Gegenwehr, ein abruptes Umdrehen bei einer potenziellen Verfolgung, das laute Schreien bei einem Angriff kann den Kindern Sekunden Luft verschaffen, um dann wegzulaufen oder gar Hilfe zu holen. Es gilt, Kinder stark zu machen, denn: „Es beginnt im Kopf, sich zu wehren“, sagt eine 7-Jährige (Grundschule Wilhelm-Busch-Schule, Mai 2017). Und das lerne sie in dem Sicher-Stark-Kurs.

Auch die Eltern erhalten bei jeder Schulung ausführliche schriftliche Informationen, um das Gelernte umzusetzen.

Früh übt sich: Medienkompetenzkurse für Groß und Klein

Das Internet verändert unsere Gesellschaft rasant. Fast alle Schülerinnen und Schüler in Deutschland besitzen ein Smartphone. Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche hinein. „Wenn so viel Technik im Spiel ist, nehmen auch die Gefahren zu“, berichtet Medientrainer Ralf Schmitz. Das zeigen auch die Hackerangriffe im Bundestag oder Cyberangriffe, die Unternehmen und Privatpersonen erpressen. Dies macht Medienkompetenz zu einer wich-

tigen Schlüsselkompetenz. Deutschlandweit geben unsere Familienkurse eine solide Hilfestellung für einen kompetenten, sicheren und reflektierten Umgang mit Online-Medien. In einem Kurs in Oberbeuren (Mai 2017) zeigte der erfahrene Hacker Ralf Schmitz vom Sicher-Stark-Team den Eltern und Lehrkräften der Volksschule Kaufbeuren und den benachbarten Grundschulen live nicht nur, wie man andere PCs hackt, sondern

wie man sich schützen und die Medienkompetenz bei Grundschulkindern mit einfachen Tricks erhöhen kann. Alle Eltern und Lehrer erhielten von dem Experten Tipps und Hinweise für ihren eigenen souveränen Umgang mit Handy und Internet. Damit Sie sich bis zum Kurs bei Ihnen in der Nähe schützen können, haben wir hier einige Tipps von unserem Experten Ralf Schmitz zusammengestellt.

So schützen Sie sich und ihr Smartphone

Tipp 1: Passwort ändern
Ändern Sie regelmäßig Passwörter. Diese sollten mindestens 16 Zeichen umfassen (Groß-, Kleinbuchstaben und Sonderzeichen).
 Tipp 2: Kein offenes Router-Netz verwenden für sensible Daten: Wenn Sie sich in Reichweite eines ungesicherten Netzwerkes befinden, können Sie sich damit verbinden. Der Internetzugang birgt die Gefahr, illegal Dateien herunterzuladen oder zu verbreiten.
 Tipp 3: Machen Sie einen Netzwerk-Check: Nachdem Sie Ihren Router richtig konfiguriert haben, überprüfen Sie die Sicherheit oder rufen Sie die Hotline von Sicher-Stark an, die Ihnen dabei hilft.

Tipp 4: Überprüfen Sie Ihre persönliche Sicherheit: Anstelle des eigenen Nachnamen ist es besser, anonyme Netzwerknamen zu vergeben, die keine Rückschlüsse auf die Familie zulassen.
 Tipp 5: Schlechte Verbindung in Räumen: Sollte Ihr Router eine schlechte Verbindungsqualität haben, lohnt sich in der Regel ein Kanalwechsel oder ein Verstärker (Switch).
 Tipp 6: Je früher desto besser - Bücher und DVDs helfen Ihnen und Ihren Kindern: Lern-DVDs und Computer-Bücher helfen, das Internet und den PC besser zu verstehen. Die eigene Sicher-

heit wird dadurch erhöht. Klären Sie Kinder frühzeitig auf oder lassen Sie sie an Kinderwebseminaren teilnehmen. Für Familien mit Kindern hat die soziale Sicher-Stark-Initiative ein 3-teiliges DVD-Set entwickelt, das unter www.sicher-stark-team.de/shop-dvd.cfm erhältlich ist.
 Tipp 7: Diese 77 kostenlosen Sicherheitsprogramme helfen: Laden Sie sich kostenlose Sicherheitsprogramme herunter, um Ihre Familien-IT zu schützen. Mit diesen Programmen erhöhen Sie den Schutz vor Schadsoftware. (Bei Computerbild und CHIP finden Sie mehr.)

Zugriff verweigert — Computer sichern

Tipp 1) Betriebssystem und Software sollten immer auf dem neuesten Stand sein. Laden Sie sich die Sicher-Stark-App unter www.sicher-stark-team.de herunter, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben.
 Tipp 2) Machen Sie regelmäßig ein Back-up, um

eigene Daten in Kopie parat zu haben.
 Tipp 3) Deaktivieren Sie die Makro-Funktion in Dokumenten, die Sie per E-Mail erhalten. Diese befinden sich im Sicherheitszentrum von Windows. Vor allem bei Nachrichten von fremden Personen sollten

Sie vorsichtig sein. Ransomware und Trojaner werden meist über E-Mail-Anhänge eingeschleust, die sich etwa als harmloses Worddokument tarnen, im Hintergrund jedoch die gefährliche Software ausführen.



Medienkompetenzkurse von Sicher-Stark für mehr Sicherheit im Internet



Auch das DVD-Set „So schützt du dein Kind richtig im Internet“ hilft Ihnen und Ihren Kindern beim richtigen Umgang mit dem Internet.

Unser Medientrainer Ralf Schmitz hilft schult Kinder, Lehrpersonal und Eltern





Achtung! Starkes Kind!

**Damit sich Kinder wehren können:
Tipps, die sicher und stark machen.**

Sicher Stark Team



Hier erreichen Sie uns:

Bundesgeschäftsstelle Sicher-Stark-
Team
Hofpfad 11
53879 Euskirchen

Rufen Sie uns an unter:
0180/555 01 33-3
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail
info@sicher-stark.de

„Für Ihre Kinder nur das Beste!“

SIE FINDEN UNS
AUCH IM NETZ!

[WWW.SICHER-
STARK.DE](http://WWW.SICHER-STARK.DE)

Haben Sie Rückfragen, möchten uns etwas mitteilen, wollen Sie uns unterstützen oder Werbung schalten?

Dann schreiben Sie an: presse@sicher-stark.de

Aktuelle Auflage: 60.000 Abonnenten

Gemeinsam Kinder sicher und stark machen

Der Name „Sicher-Stark-Team“ steht für eine der führenden Non-Profit-Organisationen auf dem Gebiet der Gewaltprävention an Grundschulen und Kitas, für moderne zielgerichtete Kommunikation und hochkarätige Experten. Gemeinsam mit den Grundschulen und Kindergärten unterstützen wir Sie seit über 15 Jahren dabei, Kinder „sicher und stark“ zu machen.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist das Sicher-Stark-Team längst eine feste Größe, wenn es um anspruchsvolle Veranstaltungen und Schulungen zu dem sensiblen Bereich geht: Wie kann ich mein Kind vor Gewaltverbrechen und Missbrauch schützen? Mehr als 500.000 Kinder und Eltern in Deutschland, Österreich und der Schweiz haben bereits an den Sicher-Stark-Veranstaltungen teilgenommen und sind begeistert!

Das Sicher-Stark-Team verwendet ein eigens entwickeltes und einzigartiges patentiertes Präventionskonzept, das Kindern spielerisch einfache, aber wirkungsvolle Handgriffe und Verhaltensregeln beibringt und sie nach dem Sicher-Stark-Training mit einem inszenierten Gefahrenparcours mit Alltagssituationen konfrontiert.

Sie möchten mehr über uns erfahren?

Hören Sie sich die Radiobeiträge an unter
www.sicher-stark-team.de/radioberichte.cfm

Lesen Sie mehr unter
www.sicher-stark-team.de/kursangebote.cfm

Unsere Mut-tut-gut-Kurse und Vorträge

Die Termine sind im Moment 6 Monate im Voraus ausgebucht, um das Expertenteam einzuladen. Doch zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, um auch in Ihrer Schule, Ihrem Kindergarten oder zu Hause mit Ihnen gemeinsam Ihre Kinder „sicher“ und „stark“ zu machen.

Hier finden Sie die Städte, in denen wir die nächsten drei Monate unterwegs sein werden:

Hanau
Düsseldorf
Hagen, 4. Forschungstag IT-Sicherheit NRW
Stadt Voerde
Schwaikheim
Langenfeld
Hannover
Staufenberg

Ihre Stadt ist nicht dabei? Dann melden Sie sich jetzt an!

Te.: 0180/555 01 33-3 oder E-Mail: info@sicher-stark.de

**Porträt
David Belcher
Präventionsberater**



**Unseren Mitarbeiter,
der bereits viele erfolg-
reiche Beratungsges-
präche durchgeführt
hat, erreichen Sie unter
Tel. 0180-5550133-8**