



Achtung! Starke Kinder!

Sicher-Stark-Team - NEWSLETTER - Ausgabe 4/2025

**Die Themen dieser Ausgabe
für Lehrkräfte, Kinder, Eltern**

Tagesschnupperkurs in Bonn

Starke Schulen schützen

Wenn Kinder sich stark verändern

**Soziale Kompetenzen sind
unverzichtbar**

Sichere und starke Kinder

Tagesschnupperkurs in Bonn

Das Sicher-Stark-Team hat es sich zum Ziel gesetzt, Kinder mit den Mitteln auszustatten, die sie genau dann benötigen, wenn niemand da ist, um ihnen zu helfen. Das kann auf dem Weg zur Schule, zu Freunden oder auch bei Verwandten sein. Kinder sind unsere Zukunft und deswegen gilt es diese Zukunft zu sichern und schützen. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Motto von Sicher-Stark und dafür veranstalten sie immer wieder Präventionskurse, um Kindern zu helfen, für sich selbst einzustehen. So auch dieses Jahr, unter anderem in Bonn.

Am 01.06.2024 wird bei Frau Denise Heise ein Kurs für zwanzig Kinder und ihre Eltern stattfinden. Begleitet wird dieser von Wolfgang Overkamp, seines Zeichens Sozialpädagoge, Supervisor und Familientherapeut. Er hat selbst drei Söhne und kennt somit die Herausforderungen und Gefahren, denen Kinder ausgesetzt sind, aus eigener Erfahrung.

In den Kursen lernen die Kinder, was das Wort „Nein“ in prekären Situationen bewirken kann und wie sie es sicher anbringen. Gleichzeitig werden sie sich ihrer eigenen Grenzen bewusst und können so genau erkennen, wann und wie diese verletzt werden und wie sie dagegen vorgehen können. Das hierdurch erworbene Wissen stärkt auch das Selbstbewusstsein der Kinder, was wiederum dazu führen kann, dass sie überhaupt nicht in jene gefährlichen Situationen geraten, auf die sie vorbereitet werden. Die Sicher stark Veranstaltung finden am 1 Juni in Bonn Stadt, in der Zeit, zwischen 14 Uhr und 18 Uhr statt Eltern können sich bei der Ausrichterin Frau Denise Heise oder bei der Bundesgeschäftsstelle gerne melden.



Sicher-Stark-Team



sicher-stark-team.de

HELFEN SIE HELFEN! - WERDEN SIE SPONSOR!

Starke Schulen schützen – warum Prävention und Sicherheit Priorität haben müssen

Schulen sind Orte des Lernens, der Freundschaft und des Aufwachsens und sollen eigentlich sichere Orte für Kinder und Jugendliche sein. Dennoch kommt es immer wieder zu erschütternden Meldungen über Gewalt an Schulen. Angefangen mit Drohungen oder Messerangriffen bis hin zu geplanten Amokläufen. Bereits in diesem Jahr kam es in Europa zu solch tragischen Vorfällen.

Am 10. Juni 2025 ereignete sich in Graz ein schwerer Amoklauf: Ein 21-jähriger ehemaliger Schüler betrat das Bundes-Oberstufenrealgymnasium und eröffnete mit einer Schusswaffe das Feuer. Zehn Menschen verloren ihr Leben, mehrere weitere wurden verletzt. Der Täter nahm sich anschließend das Leben. Ganz Österreich war erschüttert, die Stadt Graz befand sich im Schock, viele Familien trauerten.

Nur wenige Monate zuvor, am 4. Februar 2025, ereignete sich in Schweden ein weiteres Blutbad. In Örebro tötete ein 35-jähriger Mann in einer Weiterbildungseinrichtung zehn Menschen und verletzte mehrere, bevor er sich selbst das Leben nahm. Auch wenn die Tat nicht in einer klassischen Grund- oder Oberschule stattfand, machte sie deutlich: Bildungseinrichtungen sind verletzlich und stehen in besonderer Weise für Orte, die eigentlich Schutz und Sicherheit bieten sollten.

Deutschland blieb von solchen extremen Gewalttaten bislang weitgehend verschont. Doch auch hier ist die Bedrohung real. Im März 2024 kam es in einer Schule nahe Berlin zu einer hochgefährlichen Situation: Ein 22-Jähriger drang in das Gebäude ein, bedrohte eine Lehrkraft mit Messer und Schusswaffe und forderte sie auf, den Alarmknopf zu drücken. Die Polizei konnte rasch eingreifen und den Täter festnehmen, sodass niemand zu Schaden kam. Gleichzeitig wurde deutlich, wie knapp Deutschland einem ernsthaften Vorfall entgangen war.

Gewalt an Schulen ist selten – aber möglich

Statistisch gesehen gehören Schulen noch immer zu den sichersten Orten für Kinder und Jugendliche. Amokläufe sind seltene Ausnahmen. Doch gerade weil sie so unvorhersehbar sind, ist ihre Wirkung so gravierend: Sie erschüttern nicht nur die direkt Betroffenen, sondern ganze Gesellschaften. Eltern fragen sich: „Kann das auch an der Schule meines Kindes passieren?“ Lehrkräfte fühlen sich oft unvorbereitet. Schülerinnen und Schüler spüren die Unsicherheit spätestens dann, wenn über die Vorfälle in den Medien berichtet wird.

Was Schulen brauchen

Die genannten Beispiele machen deutlich: Prävention ist kein „Luxus“, sondern eine Notwendigkeit. Starke Schulen schützen ihre Kinder nicht nur durch Bildung, sondern auch durch klare Konzepte für Sicherheit, Prävention und psychosoziale Unterstützung. Fünf Punkte sind dabei besonders wichtig:

1. Frühwarnsysteme und klare Alarmstrategien Schulen müssen wissen, wie sie im Ernstfall handeln. Wer drückt wann den Alarmknopf? Wie wird die Polizei informiert? Welche Abläufe greifen, wenn Sekunden zählen? Übungen, klare Abläufe und geschulte Lehrkräfte sind entscheidend.
2. Sichere Schulgebäude Offene Schultüren symbolisieren Offenheit, können aber auch eine Schwachstelle sein. Kontrollierte Zugänge, Notfalltechnik und bauliche Maßnahmen tragen dazu bei, Schulen sicherer zu machen – ohne sie in Festungen zu verwandeln.
3. Psychosoziale Unterstützung Viele Gewalttaten haben ihren Ursprung in persönlichen Krisen, psychischen Problemen oder einem Gefühl von Isolation. Schulen brauchen deshalb feste Strukturen für Beratung, Schulpsycholog*innen und Sozialarbeiter*innen, die frühzeitig helfen, bevor es zur Eskalation kommt.
4. Starke Netzwerke Keine Schule kann allein für Sicherheit sorgen. Enge Zusammenarbeit mit Polizei, Jugendämtern, Beratungsstellen und Krisenteams ist unerlässlich. Prävention funktioniert am besten, wenn viele Akteure gemeinsam handeln. Resiliente Schulgemeinschaften Kinder, die sich in ihrer Schule gesehen, unterstützt und gestärkt fühlen, entwickeln mehr Widerstandskraft gegen Krisen. Eine Schulkultur, die auf Miteinander, Vertrauen und Gewaltprävention setzt, schützt langfristig besser als jede Alarmanlage.

Der Blick nach vorn: Sicherheit ist Gemeinschaftsaufgabe

Die Diskussion um Gewalt an Schulen darf nicht nur nach Katastrophen geführt werden. Jede Schulgemeinschaft sollte sich fragen: „Sind wir vorbereitet?“ Es geht nicht darum, Angst zu schüren, sondern Vertrauen aufzubauen. Denn Kinder lernen am besten dort, wo sie sich sicher fühlen. Eltern, Lehrkräfte, Politik und Gesellschaft stehen gemeinsam in der Verantwortung. Wir müssen dafür sorgen, dass Schulen nicht nur Lernorte, sondern auch sichere Lebensräume bleiben. Die schrecklichen Beispiele aus Graz und Örebro, aber auch die knapp verhinderte Tat in Berlin, sollten uns wachrütteln.

Am Ende ist es eine einfache Gleichung: Starke Schulen schützen Kinder und stärken sie zugleich. Sie bieten Sicherheit, Geborgenheit und Orientierung. Wenn Schulen über wirksame Präventionskonzepte verfügen, wenn Lehrkräfte geschult sind und wenn Kinder ein soziales Netz haben, das sie trägt, dann wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Gewalt verhindert wird. Die Aufgabe ist groß – aber sie ist machbar. Und sie ist dringend.

Wenn Kinder sich stark verändern – Warnsignale erkennen und richtig handeln

Kinder und Jugendliche durchlaufen in ihrer Entwicklung viele Phasen. Manche davon sind turbulent, andere fast unmerklich. Doch manchmal nehmen Eltern oder Lehrkräfte Veränderungen wahr, die ihnen Sorgen bereiten: Ein Kind zieht sich plötzlich zurück, wird aggressiv, sagt Sätze wie: „Mein Leben ist sinnlos.“ oder zeigt sonstiges auffälliges Verhalten. Manche Entwicklungen können ein normaler Teil des Erwachsenwerdens sein – sie können aber auch Anzeichen für tieferliegende Probleme sein.

Der Umgang mit diesen Veränderungen ist für Erwachsene oft eine Gratwanderung: Wann handelt es sich um eine harmlose Phase, wann um ein ernstes Warnsignal? Und wie können Eltern unterstützen, ohne zu kontrollieren oder Druck auszuüben?

Die wichtigste Regel: Veränderungen nicht abtun, sondern genau hinschauen. Ein offenes Gespräch kann den entscheidenden Unterschied machen. Statt beschwichtigend mit „Ach, so schlimm wird es schon nicht sein.“ zu reagieren, signalisiert eine Nachfrage wie „Das klingt schwierig. Magst du mir erzählen, was los ist?“ echte Aufmerksamkeit.

Belastungen von außen verstärken Krisen

Viele Kinder und Jugendliche stehen heute mehr unter Druck als die Generation davor. Pandemie-Erfahrungen, Leistungsstress in der Schule, gesellschaftliche Unsicherheiten oder die ständige Flut an Online-Reizen setzen sie spürbar unter Belastung. Studien zeigen: Psychische Probleme bei jungen Menschen haben seit Corona stark zugenommen. Besonders auffällig ist, dass sich depressive Verstimmungen und Ängste häufen und oft lange unentdeckt bleiben, weil sie hinter vermeintlich typischem Teenager-Verhalten verschwinden.

Präsenz statt Kontrolle

Eltern fühlen sich in solchen Situationen oft verunsichert und reagieren dann nicht selten in gegensätzliche Richtungen: Manche ziehen sich zurück, andere setzen auf strenge Kontrolle. Beide Extreme können jedoch dazu führen, dass Kinder sich entfremden oder in den Widerstand gehen.

Der israelische Psychologe Haim Omer entwickelte das Konzept der Neuen Autorität, das auf Präsenz statt Verbot setzt. Eltern bleiben präsent und einfühlsam, ohne Zwang oder Drohung. Das Signal lautet: „Ich bin da, wenn du reden willst“, auch wenn im Moment keine Worte gefunden werden. Dieses Verhalten schafft Vertrauen in unsicheren Zeiten.

Woran Eltern erkennen können, dass mehr dahintersteckt

Nicht jede Laune oder jeder Rückzug ist Grund zur Sorge. Es gibt aber Anzeichen, die ernst genommen werden sollten, besonders wenn sie über Wochen bestehen:

- Anhaltende Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Verlust von Freude und Interesse
- Starker Rückzug aus Freundschaften oder Hobbys
- Auffällige Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten
- Gereiztheit oder plötzliche Aggressivität
- Aussagen über Sinnlosigkeit oder Suizidgedanken

Treten mehrere dieser Punkte gleichzeitig auf, lohnt es sich, genauer hinzusehen und gegebenenfalls fachlichen Rat einzuholen.

Erste Schritte für Eltern im Alltag

1. Zuhören statt bewerten Kinder brauchen das Gefühl, dass ihre Sorgen ernst genommen werden. Ein Gespräch gelingt besser, wenn Eltern nicht sofort Lösungen präsentieren, sondern erst einmal Raum geben.
2. Kleine Gesten der Nähe Ein Tee, ein kurzer Besuch im Zimmer oder eine gemeinsame Aktivität signalisieren: „Du bist mir wichtig.“ Auch wenn das Kind ablehnt, kommt die Botschaft meist an.
3. Strukturen schaffen Klare Tagesabläufe mit festen Schlaf- und Essenszeiten, regelmäßige Bewegung und gemeinsame Rituale geben Halt.
4. Auf Familienmuster achten Manche Belastungen wiederholen sich. Zu wissen, dass es in der Familie z. B. Neigung zu Winterdepression gibt, kann helfen, Symptome besser einzuordnen.
5. Veränderungen in kleine Schritte zerlegen Ob Schulwechsel oder Prüfungsangst: Große Herausforderungen wirken weniger bedrohlich, wenn sie gemeinsam in überschaubare Etappen geteilt werden.
6. Netzwerke nutzen Eltern müssen nicht alles allein tragen. Lehrkräfte, Verwandte oder der Freundeskreis können wichtige Unterstützer*innen sein. Auch professionelle Hilfe von Ärzt*innen oder Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Es gehört zum Erwachsenwerden dazu, dass Kinder sich verändern. Doch wenn sich das Verhalten über längere Zeit stark verschiebt, lohnt es sich, genauer hinzusehen. Eltern können viel bewirken, wenn sie präsent bleiben, zuhören und Strukturen bieten. Wichtig ist, nicht aus Angst in Kontrolle zu verfallen, sondern Nähe zu signalisieren. Und: Niemand muss allein damit umgehen. Ein starkes Umfeld und gegebenenfalls professionelle Begleitung entlasten Familien und helfen Kindern, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Soziale Kompetenzen sind unverzichtbar – und werden dennoch zu wenig gefördert



Was macht ein Kind wirklich stark? Neben Lesen, Rechnen und Schreiben sind es vor allem soziale Fähigkeiten, die den Weg ins Leben prägen: Empathie, Teamfähigkeit, Konfliktlösungsfähigkeit und emotionale Intelligenz. Eine internationale Studie zeigt jedoch alarmierende Daten: Viele Bildungsprogramme weltweit legen ihren Schwerpunkt fast ausschließlich auf kognitive Ziele, während soziale Kompetenzen oft nur am Rande thematisiert werden.

Im Rahmen dieser Analyse wurden über 90 Bildungspläne aus 53 Staaten untersucht – und das Ergebnis ist deutlich: Soziales Lernen wird oft als „Nice-to-have“ betrachtet, nicht als zentraler Bildungsbestandteil.

Warum soziale Kompetenzen so wichtig sind

1. **Gesellschaftlicher Zusammenhalt:** Kinder, die lernen, sich in andere hineinzusetzen, Konflikte konstruktiv zu lösen und gemeinsam zu handeln, tragen zu einem respektvollen und toleranten Zusammenleben bei.
 2. **Persönliches Wohlbefinden:** Freundschaften, Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, sind entscheidend für psychische Gesundheit.
 3. **Berufliche Zukunft:** Häufig sind es nicht nur Fachwissen oder Abschlüsse, die entscheiden, sondern auch Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und wie jemand mit Stress oder Verantwortung umgeht.
- Demokratie und Teilhabe: Kinder, die sozial kompetent sind, sind eher bereit, sich zu engagieren, Meinungsvielfalt anzunehmen und Konflikte nicht mit Gewalt, sondern mit Dialog zu lösen.

Was die Studie bemängelt

1. **Fokus auf kognitive Leistungen:** Bildungsprogramme legen großen Wert auf messbare Leistungen: Sprache, Mathematik, logisch-analytisches Denken etc. Diese Bereiche sind wichtig – doch sie dominieren laut Studie das Bild.
 2. **Mangelnde Förderung sozialer Fähigkeiten** Wie lernen Kinder empathisch zu sein? Wie geht man mit Konflikten um? Wie teilt und kooperiert man? Diese Fragen bleiben oft vage, werden nicht strukturiert und systematisch im Bildungssystem behandelt.
- Der Irrglaube vom Einzelerfolg In vielen Programmen wird der Eindruck erweckt: Leistung und Erfolg hängen allein von individuellem Talent und Einsatz ab. Strukturelle Faktoren, Umfeld und Mitmenschen werden oft vernachlässigt.

Was müsste sich ändern?

Damit soziale Kompetenzen nicht länger ein Randthema bleiben, könnten folgende Maßnahmen helfen:

1. **Integration in Lehrpläne und Bildungsstandards** Soziales Lernen sollte in den Lehrplänen explizit verankert sein und nicht nur als Zusatz, sondern als gleichwertiger Teil mit den kognitiven Zielen.
2. **Fortbildung für pädagogisches Personal** Lehrer*innen und Erzieher*innen brauchen Wissen und Werkzeuge, um soziale Fähigkeiten bewusst zu fördern. Z. B. durch Rollenspiele, kooperative Lernformen oder Feedbackmethoden etc.
3. **Räume für soziales Miteinander** schaffen Klassen- und Gruppenarbeiten, Konfliktlösrunden, Peer-Mentoring, Projekte mit demokratischen Elementen oder sozialem Engagement bieten praktische Möglichkeiten.

Evaluierung & Messung Es muss geprüft werden, wie gut Programme soziale Kompetenzen fördern. Nur was man misst, wird oft ernst genommen. Indikatoren könnten sein: Empathievermögen, Konfliktfähigkeit, gegenseitiger Respekt und Verantwortungsbewusstsein.

Was funktioniert schon gut

1. Einige Kindergärten und Vorschulen verwenden gezielt Spiele und Gemeinschaftsaktivitäten, um Teilen, Zuhören und Rücksichtnahme zu fördern.
2. Schulen mit Projektunterricht, bei dem Schüler*innen in Teams arbeiten, lernen nicht nur Inhalte, sondern zugleich soziale Interaktion.
3. Mentoring-Programme, bei denen ältere Schüler*innen Jüngere begleiten, fördern Verantwortung und soziales Miteinander.

Die Förderung sozialer Kompetenzen darf nicht länger als nettes Extra gesehen werden, sondern gehört von Anfang an ins Zentrum guter Bildung. Ein Bildungssystem, das nur kognitive Ziele misst, riskiert, ganze Teile dessen, was Menschen wirklich stark macht, zu vernachlässigen. Für eine Schule und Gesellschaft, in der nicht nur Wissen zählt, sondern auch Wertschätzung, Empathie und Zusammenhalt, müssen Programme, Pläne und Lehrmethoden neu gedacht werden.

Quelle: <https://zwergerl-magazin.de/RundumFamilie/schule-bildung/studie-zeigt-bildungsprogramme-vernachlaessigen-soziale-kompe/>



Familienunternehmen, Städte, Gemeinde, Grundschulen, Kindergarten, Träger, Familienzentrum, Kinderzentren, Kindertagesstätten, Mehrgenerationenhäusern, Internate, Kinderschutzbund, Pfarreien, Verbände, Horte, Sportvereine und Eltern buchen die Präventionsexperten der Bundesgeschäftsstelle - Sie bestimmen den Ort. Die Dozenten kommen mit sämtlichem Equipment und den Dienstfahrzeugen zu Ihnen. Kleingruppenkurse können im Partykeller, im Wohnzimmer, im Garten stattfinden.

Bitte klicken Sie auf die grünen Button. Hier geht es zu:

- [Webinare](#)
- [Computersicherheitskurse](#)
- [Vorträge](#)
- [Tagesschnupperkurs \(1 Tag\)](#)
- [Hauptkurs \(mehrtägig\)](#)
- [Auffrischkurse / Ferienkurse](#)
- [Kleingruppenkurse / Wohnzimmerkurse \(6-15 Kinder\)](#)
- [Grundschule-Kurse](#)
- [Kindergarten-Kurse](#)
- [Fortbildung / Fachkräfteweiterbildung](#)
- [Gratis-Videokurse](#)
- [Einzelcoaching](#)



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

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

HIER ERREICHEN SIE UNS:
Bundesgeschäftsstelle
Sicher-Stark-Team
Hofpfad 11 • D-53879 Euskirchen
www.sicher-stark-team.de

RUFEN SIE UNS AN UNTER:
0180/555 01 33-3*
(*14 Cent pro Minute aus dem
deutschen Festnetz, Mobilfunk-
preise können abweichen)

ODER SCHREIBEN SIE UNS
eine E-Mail:
info@sicher-stark.de

FÜR IHRE KINDER NUR DAS BESTE!

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 Thema 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.



DRUCKEN SIE • Sie können diesen Newsletter auch grafisch aufbereitet ausdrucken und ganz in Ruhe lesen.



KOPIEREN SIE • Nutzen Sie Artikel für eigene Publikationen. Bedingung: Hinweis & Link auf www.sicher-stark-team.de



EMPFEHLEN SIE • Empfehlen Sie diesen Newsletter, indem Sie ihn einfach weiterleiten. Vielen Dank!



STÖBERN SIE • Stöbern Sie auf der Internetseite und im Archiv.



Sicher-Stark-Team
Wir machen Ihre Kinder sicher und stark.



Sicher-Stark-Team



sicher-stark-team.de

HELFEN SIE HELFEN! - WERDEN SIE SPONSOR!