

# Wissen macht STARK!!!

Johann Heidinger,  
Silvia Heidinger und  
Sabine Wiedermann -  
sind von der Organisation WSD\_Pro Child e.V.

Sie helfen Mädchen von 11-16 und Buben von 11-13 in Form von Kursen (vier Nachmittage) ihre Kampftechniken auszubauen und sie verbal zu stärken. D.h. dass sich ein Trainer b.z.w. eine Trainerin mit bis zu 15 Kindern aber auch über aktuelle Themen unterhält, so wie: Drogen, Zigaretten, Alkohol, unangenehme Berührungen, Sex (dem Alter entsprechend) und weitere alltägliche Konfrontationen.

## Wichtige Punkte:

- \* Blickkontakt und Körperhaltung
- \* Kinder haben Recht NEIN zu sagen
- \* Kinder brauchen eine Vertrauensperson

## Ungefährer Tagesablauf:

- |         |   |             |
|---------|---|-------------|
| * 1.Tag | Begrüßung, aufwärmen, ersten Techniken, üben                              | Hausaufgabe |
| * 2.Tag | aufwärmen, wiederholen der letzten Übungen, Rollenspiele                  | Hausaufgabe |
| * 3.Tag | aufwärmen, „Kampfkatze“ (Mischung aller Techniken), Rollenspiele          | Hausaufgabe |
| * 4.Tag | aufwärmen, Wiederholung aller Techniken, Urkunde und Foto, Verabschiedung |             |

Geübt wird entweder im Festsaal oder in der Pausenhalle.

Die Kinder sind in Altersgruppen eingeteilt, im Grunde wird in allen Altersstufen dasselbe gemacht, aber mit dem Altersunterschied nimmt jedes Kind die Übungen, Gespräche, Rollenspiele u.s.w. anders auf. Natürlich werden die heiklen Themen altersentsprechend behandelt.

## Bereich für Kinder/Jugendliche:

- \* Wenn euch eine Person zu nahe kommen sollte, sagt es einem Erwachsenen - in der Schule dem Lehrer/der Lehrerin, zu Hause den Eltern oder einer Vertrauensperson.
- \* Glaub nicht dass es ok ist, wenn euch euer Vater, eure Mutter, euer Onkel, eure Tante oder ein anderer Verwandter an Stellen angreift, die euch unangenehm sind.
- \* Eine Freundin oder ein Freund sind keine Vertrauenspersonen, weil sie weniger Erfahrung haben.
- \* Passt im Internet b.z.w. in Chatrooms auf:
  - o Gib nie deinen richtigen Namen an.
  - o Schicke keine Privaten Bilder oder Infos.
  - o Es könnte auch ein Verrückter hinter der netten Fassade im Internet stecken.
  - o Belass es bei einer Internet-Freundschaft, doch wenn du ihn oder sie treffen möchtest, soll unbedingt ein Erwachsener mitkommen.
- \* Lass dich von niemandem, schon gar nicht von deinen Freunden, weil es cool ist, zu dummen Sachen wie Rauchen, Drogen nehmen, vom 10 Meter Turm im Schwimmbad springen und so weiter verleiten/überreden.
- \* Wenn du abends allein aus dem Haus gehst, nimm dir Geld und ein Handy – für Notfälle – mit.