



## „Starke Kinder schützen sich“

Ein Projekt des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes e. V. (DJJV)

**2013 ausgezeichnet**

vom Bündnis für Demokratie und Toleranz der Bundesregierung

Ein Angebot, der vom DJJV lizenzierten Trainer, des Judo-Club Lichtenrade e. V.



## Informationen zu dem „Nicht mit Mir!“ - Verhaltenstraining - an der Grundschule am Dielingsgrund

Sehr geehrte Eltern,

immer wieder ist in den Medien zu hören und zu lesen, dass insbesondere die Kleinsten in der Gesellschaft - unsere Kinder - Opfer von Gewalt werden. Die Formen von Gewalt sind sehr vielfältig und in vielen Fällen sind unsere Kinder hilflos und mit der Situation überfordert.

**Aber... - völlig wehrlos sind sie nicht! -**

Bereits ein laut und selbstbewusst ausgesprochenes „Nein!“ kann helfen die Situation zu lösen.

Ganz nach dem Prinzip „Prävention - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung“ lernt Ihr Kind mit dem **„Nicht mit Mir!“**- Verhaltenstraining Gefahren rechtzeitig zu erkennen, sich zu behaupten, Hilfe zu holen und sich im Notfall zu verteidigen.

Seit dem Jahr 2014 hat der Judo-Club Lichtenrade e. V. das bundesweit sehr erfolgreiche Konzept **„Nicht mit Mir!“** des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes e. V. erfolgreich an ihrer Grundschule am Dielingsgrund angeboten. Auf Grund der großen Nachfrage im letzten Schuljahr bieten wir Ihnen, in Absprache mit ihrer Schulleitung, neue Verhaltenstrainings für das Schuljahr 2017/18 an.

Wir arbeiten ganz nach dem Motto spielerisch sich und seine Fähigkeiten kennen lernen - von der Maus zum Löwen. Ihre Kinder lernen das Ampelprinzip kennen. Wir klären viele Fragen z. B. „Sollte ich auf meinen Bauch hören?“, „Ist NEIN-Sagen feige?“, „Wer kann mir helfen?“, „Was kann ich tun wenn.....“.

Das Konzept wurde von dem Deutschen Ju-Jutsu Verband, dem Fachverband für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und Gewaltprävention, entwickelt. Bereits seit vielen Jahren wird es im gesamten Bundesgebiet eingesetzt. Es ist schlüssig, nachvollziehbar und leicht erlernbar. Erfahrene Kursleiter mit entsprechender Ausbildung, Erfahrung und Kompetenz vermitteln alters- und zielgruppenorientiert das Konzept. Das überzeugte auch das Bündnis für Toleranz und Demokratie der Bundesregierung und wurde so **2013** von ihm **ausgezeichnet**.

Unsere Kursleiter des Judo-Club Lichtenrade e. V. engagieren sich ehrenamtlich in diesem Verhaltenstraining. Seit vielen Jahren trainieren sie die Selbstverteidigung und Selbstbehauptung des Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu und geben im Verein Kinder- und Erwachsenentrainings. Sie sind ausgebildete und lizenzierte Trainer und haben sich zur Weiterbildungen und dem Kinderschutz verpflichtet!

Dennoch können wir Kinder nicht hundertprozentig vor Gefahren schützen, das ist auch durch ein Selbstbehauptungs- oder Selbstverteidigungstraining nicht möglich. Aber wir können helfen, Ihre Kinder für Gefahren zu sensibilisieren, ihnen Tipps an die Hand geben, wie sie sich Hilfe holen oder aber sich mit zur Verfügung stehenden Mitteln wehren können. Gemeinsam mit Ihnen als Eltern begegnen wir diesen Themen.



Vor jedem Kurs laden wir Sie recht herzlich zu einem Elternabend ein. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu den Zielen und dem Ablauf des Trainings. Wir beantworten Ihre Fragen und besprechen auch Organisatorisches.

Damit wir mit ihren Kindern ein qualitativ hochwertiges Verhaltenstraining durchführen können, begrenzen wir die Teilnehmerzahl bzw. passen auch die Anzahl der Trainer an die Gruppe an. Um eine Nachhaltigkeit zu erreichen, empfehlen wir Kurse für die 1. bis 4. Klasse und 5. bis 6. Klasse sowie danach ein Grund- und Folgetraining. Im Grundkurs erarbeiten wir mit den Kindern die Gefahrenerkennung, die Selbstbehauptung und die ersten Verteidigungstechniken. Diese bauen wir im Folgetraining aus.

Für die 5. bis 6. Klasse besprechen wir gern, nach Absprache mit Ihnen, das hoch sensible Thema der sexuellen Belästigung und Gewalt.

Um Ihr Kind anzumelden, senden Sie uns bitte eine Anmeldung **vor** dem entsprechenden Elternabend per Post bzw. vorab per E-Mail zu. So können wir disponieren, wie viele Plätze noch frei sind. Die Platzvergabe erfolgt nach dem Windhundprinzip (Prioritätsprinzip). Das heißt die Plätze werden nach der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung vergeben.

Bei der Anmeldung haben Sie die Möglichkeit die Kursgebühr in bar beim Elternabend oder per Überweisung zu bezahlen. Sofern Sie eine Überweisung wünschen, teilen wir Ihnen nach Eingang der Anmeldung, per E-Mail die entsprechende Bankverbindung mit.

Das Anmeldeformular ist auf unserer Internetseite [www.judo-club-lichtenrade.de](http://www.judo-club-lichtenrade.de) hinterlegt.

oder direkt abrufbar unter [www.judo-club-lichtenrade.de/NiMi/NiMi-2017-18--GS-Dielingsgrund-Anmeldung.pdf](http://www.judo-club-lichtenrade.de/NiMi/NiMi-2017-18--GS-Dielingsgrund-Anmeldung.pdf)

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder

Ihre Kursleiter

Ernst Graf von Schwerin, Wolfgang Kaiser und Susanne Bremer



### Das Wichtigste in Kürze:

Die Anzahl der Trainingsstunden ist flexibel anpassbar.

Die im Folgenden aufgeführten Verhaltenstrainings haben sich bewährt. (thematisch je nach Alter)

- a) 1. - 4. Klasse      **5 Termine** jeweils 90 Minuten, zzgl. Elternabend  
**40,00 Euro je Kind**
- b) Folgekurs            **6 Termine** jeweils 90 Minuten  
**50 Euro je Kind** - inkl. 10 € Prüfungsgebühr  
des DJJV für die „gelb-weiße Gürtel-Prüfung“

**Ort und Zeit:** Turnhalle in der Grundschule am Dielingsgrund  
Dienstag (A, B) 17:00 - 18:30 Uhr gemäß Kursplan  
- bei großer Nachfrage: evtl. 2 Kurse hintereinander von 16:30 - 18:00 Uhr und 18:00 - 19:30 Uhr.

**Elternabend:** Bitte nehmen Sie die Anmeldung Ihres Kindes vor dem **Elternabend** vor, damit am Elternabend die Vorstellung des Konzeptes, Klärung offener Fragen und spezielle Wünsche an das Training besprochen werden können.

Ort: wird mit gesonderter Einladung bekanntgegeben

Termine:	Schuljahr 2017 / 18	jeweils 5 Treffen
<b>Kurs 1</b> (1. - 4. Klasse)	<i>Elternabend am</i> 07.11.2017 um 18:00 Uhr Kurszeitraum: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2017	
<b>Kurs 2</b> (1. - 4. Klasse)	<i>Elternabend am</i> 13.02.2018 um 18:00 Uhr Kurszeitraum: 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03.2018	
	Ein Fortgeschrittener Kurs, in dem verstärkt Techniken wie, richtiges Fallen, sicheres Bewegen und Verteidigungstechniken vermittelt werden, wird zentral am <u>Dienstag</u> in der Sporthalle der Grundschule am Dielingsgrund stattfinden .	
<b>Folgekurs</b>	Folge Kurs: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 29.05.2018 Dienstag - Turnhalle der Grundschule am Dielingsgrund, 12305 Berlin	<b>(6 Treffen)</b>

Kursänderungen sind möglich!

**Anmeldung:** Anmeldeformular unterschrieben, bitte als Anhang oder per Post an:  
Judo-Club Lichtenrade e.V., - Ernst Graf von Schwerin -  
Tauernallee 76, 12107 Berlin  
oder E-Mail: [evonschwerin@judo-club-lichtenrade.de](mailto:evonschwerin@judo-club-lichtenrade.de)

**Kleidung:** Für die Teilnahme eignet sich besonders, lange Sport- oder bequeme Kleidung. Schmuck ist wegen der Verletzungs- und Beschädigungsgefahr abzulegen. Beim einem Folgekurs werden Übungen auf Matten durchgeführt, Mattenschuhe oder rutschfeste Socken sind wünschenswert. Sie können auch gern barfuß teilnehmen.

**Wichtiges:** Der Kurs beginnt jeweils mit dem Betreten des Trainingsraums zur angegebenen Uhrzeit und endet mit dem Verlassen des Raumes ebenfalls zur angegebenen Endzeit. Der Weg zum und vom Trainingsraum ist nicht Bestandteil der Aufsicht des Trainers.

Ihr Kursleiterteam, vom Judo-Club Lichtenrade e. V.



## Vorstellung des Projektes „Nicht mit Mir!“

### ➤ Inhalte des Verhaltenstrainings

- Gewaltprävention und Prävention durch:
  - Informieren & Aufklären
  - Rollenspiele und Deeskalationstraining
  - Verhaltensbeispiele geben und üben (Vermittlung sozialer Kompetenz – Helfen und sich Helfen lassen)
  - Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Selbstbehauptungstraining
  - Eigene Stärken erkennen und nutzen
  - Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
  - Einsatz der Stimme
  - Rollenspiele zur Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung als letztes Mittel:
  - Einsatz von Selbstverteidigungstechniken
  - Erlernen und Entdecken von Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache effektive Techniken
  - Vorhandene Fähigkeiten wecken
  - Notwehrrecht kennen lernen

### ➤ Ein Konzept, das flexibel ist

- Schulung des Selbstbewusstseins, der Prävention, Selbstschutzes ... sowie
- Schulung besonderer Themen z. B.
  - Deeskalationstraining für aggressive Jugendliche – wo rohe Kräfte sinnvoll walten
  - Sexualisierte Belästigung ...
- Schulungen für verschiedenste Altersklassen / Bedürfnisse
  - Kinder im Vorschulalter
  - Kinder im Grundschulalter
  - Kurse gemischt (Mädchen/Jungen)
  - Kurse für Mädchen und Jungen getrennt
  - Kurse für junge Frauen (ab 14 Jahre) und Frauen



„Nicht mit Mir!“

Jugend im Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V.



### ➤ Das Ampelprinzip

- **Gefahrenbewusstsein**
- **Prävention**
- **Erkennen bedrohlicher Situationen**
- **gute & schlechte Geheimnisse**

- **informieren und aufklären**
- **Gefahren und gefährliche Situationen erkennen und vermeiden**
- **Deeskalation, Intervention und Streitschlichtung**

- **Selbstbehauptung**
- **Flucht oder Hilfe**

- **mögliche intensive Konfrontationen durch Selbstbehauptung entschärfen**
- **möglichen Konflikten entziehen**
- **„Ich“ Kompetenz, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken**

- **körperliche Selbstverteidigung**
- **Verteidigungstechniken**

- **Techniken nach Intensität des Angriffs verwenden**
- **Abwehrmöglichkeiten für jeden Angriff kennen**
- **einfache und wirkungsvolle Techniken anwenden können**

### ➤ Fakten

- **Dauer:** i.d.R. 5 oder 6 Wochen jeweils 2 Schulstunden - bzw. nach Absprache
- **Inhalte:** - Prävention
  - Selbstbehauptung
  - Selbstverteidigung
- **Teilnehmerzahl:** mind. 15 und max. 20 Kinder
- **Einbindung der Eltern** z.B. über das Aufgabenheft
- **u. a. Rollenspiele, Teamspiele** zur Förderung der sozialen Kompetenz, Spiele zur Förderung des Selbstbewusstseins und zum Erlernen von Verteidigung



## ➤ **Materialien und Leistungen**

im Trainingskurs enthalten:

- Abstimmung und Begleitung
  - des Rektors/ Rektorin
  - der Eltern - Elternabend zur Abstimmung des Trainingsziels
- zielgruppenorientiertes Training durch lizenzierte Trainer
- 5 bzw. 6 Treffen mit den Kindern á 1,5 Stunden
- Materialeinsatz wie: Flipchart, Papier, Stifte, Bücher, Videoclips, Luftballons, Schlagpolster, Bruchtestbretter, ....)
- Lehrunterlagen u.a. Aufgabenheft, Teilnehmerurkunde

## ➤ **Trainer**

- Trainer-, Übungs- oder Jugendleiter mit DOSB-Lizenz
- Lizenzierte SV-Kursleiter des Projekts „Nicht mit Mir“ – Starke Kinder schützen sich (Deutscher Ju-Jutsu Verband)
- Regelmäßige Fortbildungen und Lizenzverlängerungen beim DJJV

Zusätzlich:

- Trainererfahrung in Budoportarten
- Berufliche Fachqualifikation z.B. Polizeibeamte, Vereinstrainer, etc.
- Verpflichtung der Trainer zum Kinder- und Jugendschutz

## ➤ **Kontakt - Judo-Club Lichtenrade e.V.**

Organisation des „Nicht mit Mir!“-Verhaltenstrainings

Ernst Graf von Schwerin

Judo-Club Lichtenrade e.V.

Tauernallee 76

12107 Berlin

E-Mail: [evonschwerin@judo-club-lichtenrade.de](mailto:evonschwerin@judo-club-lichtenrade.de)

Tel.: +49 172 5988420