

## „Nicht mit MIR!“ – Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskurs der 4. Klasse der Grundschule Lam und der Mädchen der Mittelschule Lam der Jahrgangsstufen 7 bis 9

„Nicht mit mir!“ ist ein mehrfach prämiertes Gewaltpräventionskonzept für Kinder und Jugendliche und bedeutet:

- Gefahren erkennen und vermeiden
- kompetent Hilfe einfordern
- den eigenen Standpunkt selbstsicher zu behaupten
- sich mit Köpfchen und Selbstbewusstsein verteidigen,
- auch in dem Bewusstsein, dass es 100% Sicherheit nicht geben kann

Im Rahmen des Sportunterrichts der 4. Klassen hat die Fachwirtin und psychologische Beraterin für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung **Frau Doris Klingseisen** aus Arnschwang (u.a. auch Trainerin für Gewaltprävention und Frauen-Selbstbehauptung) in **fünf 90-Minuten-Einheiten** von Mitte Oktober bis Mitte Dezember unseren Kindern Informationen zum richtigen Verhalten in Gewaltsituationen und zur Gewaltprävention geben. Neben der Aufklärung und dem richtigen Verhaltenstraining wurden auch die eigenen Stärken ermittelt und genutzt. Es wurde durch gezieltes Übung das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Kinder gesteigert. Auch das Erlernen von Verteidigungstechniken zur Notwehr und Nothilfe war Bestandteil dieses Kurses. Innerhalb der letzten Trainingseinheit war dann der krönende Abschluss für die Kinder, neben der Zeugnisverleihung, das Zerschlagen eines Holzbrettes mit den erlernten Techniken.



Im Januar und Februar fand der Kurs mit altersangepassten Inhalten nun auch für die Mädchen der 7. bis 9. Klasse durch Frau Klingseisen statt. Auch hier waren die Schülerinnen mit viel Engagement und Interesse mit dabei. Voller Stolz präsentierten auch die jungen Damen ihr Abschlusszeugnis.



Diese Kurse wurden vom gemeinnützigen Verein "WEISSER RING" gesponsert, bei dem Kriminalitätsoffer Hilfe finden.