

**NEU** im Sortiment **PAPIER + STIFT**  
SCHULE • BERUF • FREIZEIT

Die **Toniebox** - deine **Schatzkiste** für Hörerlebnisse

mehr Informationen unter [www.papierundstift-wandlitz.de](http://www.papierundstift-wandlitz.de)

# Kinder haben Rechte!

## Doch viele kennen diese gar nicht

Im November feierte die UN-Kinderrechtskonvention dreißig Jahre Kinderrechte. Sie wurde am 20. November 1989 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet. Das ist ein Zusammenschluss von 193 Staaten, die sich gemeinsam für den Frieden einsetzen und dafür, dass die Menschenrechte überall auf der Welt eingehalten werden. Und da Kinder auch Menschen sind und zudem noch besonders schutzbedürftig, brauchen sie besondere Rechte.

Diese vierundfünfzig Rechte sind in der UN-Kinderrechtskonvention aufgeschrieben. Alle Staaten, die diese Konvention - so sagt man auch zu einem Vertrag - unterschreiben, verpflichten sich, diese

Rechte in ihrem Land einzuhalten. Fast alle Länder haben schon unterschrieben. Die USA nicht. Wo die Rechte gelten, darf sich ausnahmslos jedes Kind darauf berufen. Egal wo es aufwächst, welcher Religion es angehört oder ob seine Familie arm oder reich ist. Leider können viele Kinder weltweit diese vierundfünfzig Rechte trotzdem noch immer nicht einfordern und viele kennen sie nicht einmal.

## Im Buch „Ich bin ein Kind und ich habe Rechte“ ...

... werden die wichtigsten eben dieser Rechte für Kinder verständlich erklärt. In kräftigen Farben illustriert und poetisch formuliert, aber dennoch unmissverständlich. Unbedingt lesen!

Aurélia Fronty / Alain Serres: Ich bin ein Kind und ich habe Rechte NordSüd 4. Auflage 2019, übersetzt von Thomas Bodmer, 48 S., ab 4 J. ISBN: 978-3-314-10174-8, 16 €



fibz verlost 2x Buch  
"Ich bin ein Kind und ich habe Rechte"!  
Siehe S. 7!

# Ich bin stark!

## Selbstverteidigung für Kinder

Sich im Notfall selbst verteidigen zu können, gibt ein sicheres Gefühl. Auch Kinder können lernen, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten sollten.

Spezielle Selbstverteidigungskurse werden für alle Altersstufen angeboten. Aber es geht nicht nur darum, den Kindern spezielle Griffe oder Techniken beizubringen, sondern ihnen durch das Training ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu vermitteln.

Nicole van Genabith macht seit 20 Jahren Ju-Jitsu und ist seit 15 Jahren Trainerin. Beim Polzeisportverein Bielefeld gibt sie Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Jungen verschiedenen Alters.

„Bei den jüngeren Kindern von fünf bis zehn Jahren legen wir den Schwerpunkt eher auf die Selbstbehauptung als auf die Selbstverteidigung. Hier geht es also hauptsächlich darum, ein Selbstbewusstsein zu schaffen und herauszufinden, was man möchte und was man nicht möchte. Seine eigenen Grenzen abzustecken, aber auch die Grenzen anderer zu respektieren“, so die Trainerin.

Zu Anfang werden die Kinder gefragt, wie für sie ein böser Mensch aussieht und gebeten, diesen lebensgroß aufzumalen. Dabei kommen meist recht gruselig aussehende Gestalten zustande, die bedrohlich oder verwahrlost aussehen. „Wir besprechen mit den Kindern, dass man es einem Menschen von außen nicht ansehen kann, ob er vielleicht Böses vorhat. Kinder finden diese Vorstellung sehr erschreckend und müssen deshalb langsam daran gewöhnt werden. Anschließend definieren wir anhand der gemalten Körper die Punkte, wo man hinschlagen kann, wenn man sich einmal selbst verteidigen muss“, erklärt die Expertin. Im Laufe des Kurses

wird außerdem besprochen, welche Berührungen die Kinder von welchen Personen zulassen können - und von welchen nicht. Sie sollen sich ihres Körpers bewusst werden und lernen, dass sie selbst bestimmen können, wer sie berühren darf.

Ziel ist auch, den Kindern zu vermitteln, dass sie „Nein“ sagen dürfen, wenn sie sexuell bedrängt werden und dass sie sich unbedingt Hilfe suchen müssen, wenn sie in eine solche Situation geraten. „Es ist wichtig, schon den Jüngsten zu erklären, dass sie alleine aus so einer Lage niemals herauskommen, sondern dass sie sich unbedingt einem Erwachsenen anvertrauen sollen. Sie müssen sich Hilfe holen, das ist der zentrale Aspekt, der unbedingt klar werden muss“, so van Genabith.

## Kopf hoch und laut werden

Ein wichtiger Teil der Selbstverteidigung ist die Selbstbehauptung, also ein selbstbewusstes Auftreten, um möglichst gar nicht erst in eine gefährliche Situation zu geraten. Dazu wird der ganze Körper eingesetzt. Die Kinder lernen, sich möglichst aufrecht zu halten, präsent zu sein und dem potenziellen Angreifer ins Gesicht zu schauen und nicht verschüchtert wegzusehen. Denn wer nach unten schaut, sieht nicht, was sein Gegenüber macht.

Ein weiteres wichtiges Verteidigungsinstrument, besonders für jüngere Kinder, ist die eigene Stimme. „Wir üben mit den Kindern zu schreien - so laut sie können. Vielen Kindern fällt das schwer, weil ihnen sonst immer gesagt wird, dass sie leise sein sollen. Bei uns sollen sie ausprobie-



ren, wie sich das anfühlt und anhört, wenn man richtig laut wird, damit das im Ernstfall auch wirklich funktioniert“, erklärt die Trainerin.

## Sich selbst schützen lernen

Im Verlauf des Kurses werden den Kindern verschiedene Selbstverteidigungstechniken und -griffe beigebracht.

Bei den Jüngeren werden eher einfache Techniken geübt, beispielsweise, wie man sich aus einem Kontaktangriff befreit, wenn jemand versucht, das Kind etwa an den Händen festzuhalten. Hauptsächlich geht es darum, den Kindern zu vermitteln, dass sie sich möglichst erst gar nicht in eine Gefahrensituation bringen und es nicht auf eine Konfrontation ankommen lassen sollen. „Wenn ich wählen kann, durch einen dunklen Park oder über eine beleuchtete Straße zu gehen, dann wähle ich immer den sicheren Weg über die Straße - auch wenn das einen Umweg bedeutet. Wenn mir ein Fremder komisch vorkommt, halte ich Abstand und gehe sofort weg. Spricht mich jemand in einem Auto an, halte ich immer einen Sicherheitsabstand zum Fahrzeug ein. Ich kann auch immer zur Polizei gehen, wenn mich jemand merkwürdig anspricht“, so die Trainerin. Auf diese Weise werden den Kindern ganz konkrete Handlungsanweisungen an die Hand gegeben. Über Rollenspiele werden auch verschiedene Situationen nachgestellt, bei denen die Kinder überlegen sollen, wie sie handeln würden. „Wir vermitteln damit, dass Selbstverteidigungstechniken nur im absoluten Ernstfall und wenn es sich nicht vermeiden lässt, angewendet werden sollen.

Die verbale Kommunikation oder auch Deeskalationstechniken sind - wenn möglich - immer vorzuziehen“, erklärt Nicole van Genabith.

## Atemi-Techniken und Kyosho-Punkte

Die älteren Kinder ab elf Jahren lernen zusätzlich, wie man sich aus komplexeren Gefahrensituationen befreit, etwa, wenn man mit dem Rücken an eine Wand gedrückt wird. „Wenn man mit dem Rücken an der Wand steht, muss man dafür sorgen, dass man zunächst mehr Bewegungsspielraum bekommt. Das schaffe ich, indem ich mich mit dem Hintern von der Wand abdrücke und gleichzeitig versuche, die Füße von der Wand wegzubekommen. Dann kann ich beispielsweise versuchen,

mithilfe so genannter Atemi-Techniken, das sind Schlagtechniken Richtung Brustkorb oder Gesicht, den Gegner zu irritieren und seine Hände wegzuschlagen“, erklärt die Trainerin. Im Training werden auch Kyosho-Punkte besprochen, die sehr empfindlich sind und sich am ganzen Körper befinden. Wird dort etwa hineingekniffen, lässt der Angreifer automatisch los. „Diese Punkte sind beispielsweise unter dem Ellbogen, am Ohr, am Oberschenkel, aber auch zwischen dem großen und dem benachbarten Zeh“, so van Genabith.

## Entwicklung von schüchtern zu selbstbewusst

Zum Abschluss des Kurses wird den Kindern gezeigt, wie sie es schaffen, ein Brett zu durchschlagen. „Das kommt bei den Kindern immer sehr gut an. Es soll symbolisieren: Ich bin stark, ich kann mich wehren“, so van Genabith.

Man könne zwar nicht davon ausgehen, dass die Kinder alles Gelernte behalten und verinnerlicht haben - dafür sei die Zeit einfach zu kurz. Denn um alle Techniken einwandfrei zu beherrschen, brauche es jahrelange Übung.

Dennoch sei die Entwicklung, die viele Kinder während des mehrstündigen Kurses machen, sehr bemerkenswert. „Wir haben viele Kinder, die am Anfang des Kurses extrem schüchtern und zurückhaltend sind. Manche trauen sich noch nicht einmal, mit uns zu reden. Es ist schön zu sehen, dass die Kinder nach dem Kurs an Selbstbewusstsein gewonnen haben und sich einfach sicherer fühlen.“

Quelle: [www.polizei-dein-partner.de](http://www.polizei-dein-partner.de)

**Angebote Fortbildung**

Mit Kindern über den Tod und andere Abschiede reden  
17./18.03.2020 (Kurs-Nr: 18.20)  
Zielgruppe: Sozialarbeiter, Gesundheitsberufe, Frühpädagogen  
Wo: ASH Berlin  
Alice-Salomon-Platz 5  
12627 Berlin, Tel: 030 | 99 24 50  
Mail: [ash@ash-berlin.eu](mailto:ash@ash-berlin.eu)  
[www.ash-berlin.eu/weiterbildung](http://www.ash-berlin.eu/weiterbildung)

Mit Kindern über den Tod und andere Abschiede reden  
08.-10.09.2020 (Kurs-Nr: 4366/20)  
Wo: SFBB in Glienicke  
Zielgruppe: Erzieher  
Anmeldung: SFBB, Königstr. 36b  
14109 Berlin  
Tel: 030 | 48 48 11 23  
[www.sfb.bberlin-brandenburg.de](http://www.sfb.bberlin-brandenburg.de)

Auch Schulungen und Teamtage in Ihrer Einrichtung auf Anfrage gern!

*Antje Muth*  
**Trauerbegleitung**

Kontakt: Antje Muth  
Heilerzieherin und Trauerbegleiterin  
Tel: 03 33 97 | 28 664 oder  
Mobil: 01 70 | 58 01 867  
Mail: [trauerbegleitung@antje-muth.de](mailto:trauerbegleitung@antje-muth.de)  
[www.trauerbegleitung-antje-muth.de](http://www.trauerbegleitung-antje-muth.de)

foto :: david ausserhofer

**Gymnasium Panketal**  
Freie Stadtrandschule im Grünen

**Tag der offenen Tür**  
Fr., 17.01.2020  
15-19 Uhr

- kleine Klassen
- kein Unterrichtsausfall
- direkte Aufnahme möglich
- mit Hausaufgabenbetreuung
- Spanisch, Latein, Französisch, Englisch

**mit Studien- und Ausbildungsmesse**

Info-Telefon: 030 - 94 41 81 24  
Spreestraße 2, 16341 Panketal  
[www.gymnasium-panketal.de](http://www.gymnasium-panketal.de)

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
Sonabend 25. Januar 2020 09.00 - 12.00 Uhr

Infos aus erster Hand für Eltern und Schüler

- & Aufnahmebedingungen & Anmeldung
- & Schulprofil & Ganztagsbetrieb
- & Lehrerteam & Schülerschaft

**FREIES JOACHIMSTHALER GYMNASIUM**  
Erfolgreicher Lernen

Freies Joachimsthaler Gymnasium  
Brunoldstraße 16a 16247 Joachimsthal  
Tel: 033361-72811 Fax: 03 33 61 - 72 813  
Träger: ASB RV Barnim e.V. 03 33 97 - 78 62 11

[www.freies-gymnasium.de](http://www.freies-gymnasium.de)