



Im Familienzentrum Kita Weltweit übten Mütter (links) und Kinder (rechts) Abwehrtechniken, Befreiungsgriffe – und wie sie klar und selbstbewusst „Stop! Nein!“ rufen können. Die Kurse stärken auch das Vertrauen innerhalb der Familien.

## Stop! Nein! – Selbstbehauptungskurse im Familienzentrum Kita Weltweit

(ps) „Stop! Nein!“, selbstbewusst und laut schreien Melike (5 Jahre) und Sibel (5 Jahre) diese Worte ihrer Trainerin entgegen.

In den Selbstbehauptungskursen für Jungen und Mädchen – in Kooperation mit dem Bellzett – übten die Kinder einmal wöchentlich, wie sie sich selbst im Alltag gut behaupten können. Kinder, die gefährliche Situationen in einem gut geschützten Rahmen (im Training) simulieren können, erhalten Handlungskompetenz und erfahren die eigene Stärke. Dies hilft ihnen, sicher und geschützt durch ihren Lebensalltag zu kommen. Die Kurse beinhalteten Übungen zur Körpersprache und Stimme.

Gearbeitet wurde mit Rollenspielen, einfachen Abwehrtechniken und Befreiungsgriffen sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Die Kurse waren so konzipiert, dass die Eltern von Anfang an mit eingebunden werden. Im Rahmen von Elternveranstaltungen wurden die Eltern über die Kurse informiert. Die Quartiersbetreuung finanzierte einen Extrakurs für Mütter und Frauen aus dem Quartier,

der sehr gut angenommen wurde.

Fazit: Die regelmäßig stattfindenden Kurse für die Vorschulkinder sind wichtiger konzeptioneller Bestandteil unserer Vorbereitung auf die Schule. Das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Kinder wird durch das Erfahren der eigenen Stärken gefördert und ausgebaut. Die Einbeziehung der Eltern in Form der gemeinsamen Kurse und der Mütter- bzw. Frauenkurse stärkt die familiären Beziehungen und das Vertrauen zueinander und ineinander.

### Kursangebote im Familienzentrum Kita Weltweit

Das Familienzentrum lädt Mütter, Väter, Eltern und Interessierte zu seinen regelmäßigen Angeboten ein:

- Frauensportgruppe: Mo 19 – 20 Uhr
- Offener Singkreis: Do 18 – 19:30 Uhr
- Elternkompetenztraining: Mi 9 – 10:30 Uhr
- in Planung: Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder unter 3 Jahren

► Kontakt: Kita Weltweit, Tel. 0521 96888410 oder [www.drk-kita-weltweit.de](http://www.drk-kita-weltweit.de).