



## **Wir sind Laut:::stark.**

### **Selbstbehauptungsprojekt für SchülerInnen mit geistiger Behinderung**

Neben der Notwendigkeit, das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen zu stärken, zeichnete sich immer deutlicher ab, dass auch der Bereich Gewaltprävention in den Blick genommen werden muss. Wir arbeiten u.a. in Anlehnung an das Konzept „Nicht mit mir“ des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Dieses wurde kürzlich vom Bündnis für Demokratie und Toleranz der Bundesregierung ausgezeichnet.

Unter dem Motto: Wir sind Laut:::stark lernen die Schülerinnen

- Gefahren zu erkennen und zu vermeiden (Prävention),
- selbstbewusst aufzutreten (Selbstbehauptung)
- und sich im Notfall zur Wehr zu setzen (Selbstverteidigung)

In der „Selbstverteidigungswoche“, die einmal im Schuljahr stattfindet, trainieren die Schüler/innen mit externen Trainern in Kooperation mit Kollegen. In der „Lautstark-Pause“ festigen wechselnde Schülergruppen einmal in der Woche unter Anleitung von Lehrkräften Ihre Kenntnisse und erproben erlernte Techniken spielerisch. Das Angebot wird ständig auf die Schülerschaft angepasst. Einzelne Projektstage nehmen anlassbezogen Bedürfnisse der Schüler/innen auf. Die Möglichkeit, Techniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu erlernen, unterstützt die Entwicklung sozialer und persönlicher Kompetenzen und gibt besonders Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Behinderung entscheidende Impulse, sich auch außerhalb von geschützten Räumen angstfrei und selbstbewusst zu bewegen und ihre Person in der Gesellschaft einzubringen.

In intensiver Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Personen: Beauftragte für Gewalt- und Suchtprävention, Schulsozialarbeiterin, externe Trainer (Fundraising für Trainerhonorar und Trainingsmaterial wie Pratzten, Schlagkissen, Budogürtel)

#### **Gruppe 1: Grundstufenschüler**

Aus kleinen, leisen Mäusen wurden in Spielen große, starke Adler, Bären und Löwen. Beim Monstervertreiben wurde der laute Einsatz der Stimme und selbstbewusstes Auftreten geübt.

#### **Gruppe 2: die „lauten“ Jungen**

Schwerpunkt der Woche war das „Coolbleiben“, das in verschiedenen Rollenspielen geübt wurde und das gemeinsame Suchen von Lösungen in bedrohlichen Alltagssituationen.

#### **Gruppe 3: die „leisen“ Jungen**

Es wurden Techniken geübt, die keine Kraft erfordern und trotzdem effektiv wirken. So erlernten die Jungen zum Beispiel, sich aus dem Schwitzkasten zu befreien, oder einer Attacke mit dem Rücken zur Wand zu entgehen.

(Beate Kratz, Mail: [beate\\_kratzatweb.de](mailto:beate_kratzatweb.de))