

Prävention im Fokus: Selbstbehauptungskurs für Mädchen abgeschlossen

Von Redaktion - Oktober 18, 2025



Alexandra Schmalenbach, Claudia Dahmen und Susa Eybé © Foto privat

Kooperation mit lokalen Partnern ermöglicht praxisnahes Training

In der nunmehr endenden ersten Herbstferienwoche hat der Verein für Soziale Integrationshilfen Schwerte (VSI) e.V. in Kooperation mit dem Weissen Ring auch in diesem Jahr wieder einen Selbstbehauptungskurs für 10 Mädchen im Alter von 12 bis 15 Jahren organisiert. Durchgeführt wurde das fünftägige Angebot unter professioneller Anleitung einer erfahrenen „STARK-Trainerin“.

Ziel des Ferienprogramms war es, dass Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu stärken und den Teilnehmerinnen zu vermitteln, wie sie ihre eigenen Grenzen erkennen. Sie haben gelernt eindeutig und laut „NEIN“ und „STOPP“ zu sagen, wenn sich eine Situation unangenehm anfühlt und ein ungutes Bauchgefühl hervorruft.

Gemeinsam wurden verschiedene Strategien entwickelt, sich in brenzligen Momenten zu behaupten; dabei wurde klar, dass Weglaufen und Hilfe holen kein Zeichen von Schwäche, sondern eine besondere Form der Stärke ist.

Claudia Dahmen, fachkundige Trainerin mit über 20 Jahren Erfahrung, erläutert: „Es geht unter anderem um das Ausprobieren – zu sehen, wie die eigene Körpersprache, Gestik, Mimik und die Stimme zu mehr Selbstbewusstsein beitragen.“

Darüber hinaus wurden gruppendynamische Prozesse wie Gruppenzwang, Mobbing und Mutproben thematisiert. Ein weiterer Baustein war der Umgang mit sexualisierter Gewalt im „real life“ sowie in der digitalen Welt, in der viele Kinder und Jugendliche einen großen Teil ihrer Freizeit verbringen. Auch hier heißt es Grenzen setzen.

Zu den weiteren Inhalten gehörten darüber hinaus auch Schreib- und Gruppenarbeiten sowie verschiedene einfache Abwehr-, Schlag- und Befreiungstechniken. Der Bewegungsraum des DRK-Kinderhorts „Am Wuckenhof“ bot an zwei Tagen zusätzliche Möglichkeiten sich selbst einmal auszuprobieren. „Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle an das Team des Horts“, so Alexandra Schmalenbach (VSI), die sich über die enge Kooperation und die jährliche Raumnutzungsmöglichkeit freut.

Vom Weissen Ring des Kreis Unna wurde der Kurs finanziell unterstützt und durch Susa Eybé persönlich begleitet. „Ich bin nun das zweite Mal dabei gewesen und jedes Mal begeistert, mit wie viel Engagement und Freude die Teilnehmerinnen bei der Sache sind“, so die ehrenamtliche Mitarbeiterin Deutschlands größter Hilfsorganisation für Opfer von Kriminalität und Gewalt.

„Es hat sehr viel Spaß gemacht. War eine gute Zeit“, fasst eine Teilnehmerin die zurückliegende Woche zusammen. Und eine andere ergänzt: „Es war sehr toll das alles zu lernen. Hat mega Spaß gemacht.“

Zum Abschluss gab es noch jede Menge umfassendes Infomaterial, Adressen und praktische Giveaways vom Weissen Ring.

PM: VSI