

Lernen, wie man Zivilcourage zeigen kann

Schüler der Leonardo-da-Vinci-Gesamtschule bekommen in Workshops vermittelt, wie sie in Gefahrensituationen Zivilcourage zeigen.

VON BIANCA TREFFER

SCHIEFBahn „Ich bin mir sicher, dass uns diese Zahl Glück bringen wird“, sagt Andrea Großkraumbach, kaum dass sie ihre Unterschrift unter den Kooperationsvertrag gesetzt hatte, den bereits Ernst Nieland vor ihr unterschrieben hat. Es ist nämlich der Kooperationsvertrag mit der Nummer 13, der jetzt in der Leonardo-da-Vinci-Gesamtschule in Schiefbahn von der Schulleiterin und dem Kooperationspartner, der „muTiger-Stiftung“ unterzeichnet wurde.

Zwölf Verträge mit Schulen, quer durch ganz NRW verteilt, gibt es von Seiten der Stiftung bereits. Nun ist die 13 dazu gekommen und damit zieht das Thema Zivilcourage in die Gesamtschule ein. Denn darum dreht es sich unter anderem bei den Angeboten der Stiftung aus Gelsenkirchen, die sich an Jugendliche und Erwachsene richten.

In der Schiefbahner Gesamtschule werden die Neunt- und Zehntklässler im zweiten Halbjahr 2021/22 klassenweise einen jeweils vierstündigen Workshop „Zivilcourage“ mit je zwei Trainern von muTiger durchlaufen. „Zivilcourage ist wichtig“, betont Großkraumbach. Die Kompetenz zu fördern, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, gehört zum Bildungsauftrag an Schulen. Die muTiger-Stiftung hat es sich dabei zum Ziel gesetzt, Jugendliche für das schnelle Erkennen von Gewaltsituationen in der Öffentlichkeit zu sensibilisieren und das richtige Handlungswerkzeug zu vermitteln.

„In Situationen, in denen ein an-



Sandra Lord (Vorstandsassistentin) und Ernst Nieland (Trainer) von der muTiger-Stiftung trafen in der Leonardo-da-Vinci-Gesamtschule die Schulleiterin Andrea Großkraumbach und den didaktischen Leiter Niza Devrim (v.l.) um die Kooperation in Sachen Zivilcourage zu besiegeln.

FOTO: PRÜMEN

derer Mensch in eine unschöne und möglicherweise auch gefährliche Lage gerät, wird ein Unbeteiligter, der das sieht, unsicher und bekommt Angst. Er weiß nicht, wie er sich verhalten soll und ist mit der Situation überfordert. Und genau hier setzen wir an“, sagt Nieland, Mastertrainer der Stiftung und damit auch zuständig für die Aus- sowie Weiterbildung der Kursleiter.

In den Kursen lernen die Teilnehmer, sich in bedrohlichen Situationen richtig zu verhalten, ohne sich

selbst in Gefahr zu bringen. Sie erlernen Zivilcourage. „Dazu gehört auch, dass man in bestimmten Momenten die Polizei ruft“, betont Nieland. Mit von der Polizei erstellten Kurzfilmen nähern sich die Teilnehmer verschiedenen Situationen und analysieren sie. Wie behaupte ich mich selbst und was sind Anti-Opfer-Signale? Wie funktioniert ein Gefahrenradar und wie kann ich andere zur Mithilfe auffordern? All diese Fragen werden in den Kursen beantwortet.

Dazu kommen Rollenspiele und das Üben von Abläufen, einschließlich eines Anrufes bei der Polizei, bei dem geübt wird, eine detaillierte Beschreibung einer Situation abzugeben. Es geht darum, im Fall eines Falles effektiv helfen können. Dafür erhalten alle Teilnehmer zudem am Ende des Workshops eine Trillerpfeife, denn diese spielt eine nicht unerhebliche Rolle in Gefahrensituationen. „Mit der Pfeife kann man Alarm schlagen und so andere Menschen mobilisieren, die bis dato vielleicht

weggeschaut haben“, sagt Nieland.

Der Wahlspruch der Stiftung spiegelt die Kursinhalte wieder. Er lautet: „Ich kann, ich will, ich werde - nach meinen Möglichkeiten“. Der Kontakt zu Stiftung entstand über Sandra Lord. Sie ist nicht nur Assistentin der Stiftungs-Geschäftsleitung, sondern auch Mutter einer Tochter, die die Leonardo-da-Vinci-Schule besucht. „Frau Lord berichete von den Angeboten von muTiger. Wir als Schulleitung waren begeistert. Präventionsprogramme

INFO

Kurse in zusammen mit Polizei erarbeitet

Polizeilich zertifiziert Die muTiger-Kurse sind zertifiziert. Die Inhalte wurden in Kooperation mit der Polizei erarbeitet.

Mitmachen Die muTiger-Stiftung ist immer auf der Suche nach Menschen, die sich vorstellen könnten, Trainer zu werden. Es handelt sich um eine Einzel Ausbildung, bei der ein Neuling einen Trainer begleitet und anhand der Praxis lernt. Die Altersstruktur der Trainer bewegt sich von Anfang 20 bis ins Rentenalter, dabei sind die unterschiedlichsten Berufsgruppen anzutreffen. Die Trainer arbeiten ehrenamtlich. Kontakt: www.mutiger.de.

sind immer wichtig. Wir integrieren sie generell in unseren Schulalltag“, sagt Großkraumbach. Es gab einen ersten Kontakt, bei dem weitere Informationen ausgetauscht wurden. Schnell stand fest, die Gesamtschule wollte nicht nur eine einmalige Aktion für die Schule realisieren, sondern das wichtige Thema Zivilcourage schulisch fest im Schulprogramm etablieren, damit jeder Schüler im Laufe seiner Schulzeit daran teilnehmen kann.

Nun folgte der Kooperationsvertrag. Die muTiger-Stiftung bringt zudem ein weiteres Angebot mit an die Schiefbahner Schule. Das Problem Mobbing soll in den siebten und achten Klassen thematisiert werden.

ANZEIGE

Medizin

ANZEIGE

Thema Gelenkgesundheit



Was Sie für gesunde Knorpel und Knochen tun können

Unsere Gelenke sind täglich großen Belastungen ausgesetzt: Treppen steigen, Einkaufstüten tragen oder Bücken. Das macht ihnen mit den Jahren zu schaffen. Die gute Nachricht: Es gibt einen einzigartigen Nährstoffdrink (Rubaxx Gelenknahrung) mit wichtigen Gelenkbausteinen und speziellen Mikro-Nährstoffen. Diese fördern u. a. die Funktion von Knorpel und Knochen (z. B. Ascorbinsäure) und tragen zum Erhalt gesunder Knochen bei (z. B. Phyllochinon).

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Gelenknahrung!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Gelenknahrung
(PZN 14290705)



www.rubaxx.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Thema Nervenschmerzen

Nacken- oder Rückenschmerzen?

Dieses spezielle Schmerzmittel schenkt Betroffenen Hoffnung

Mehr als 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Nacken- oder Rückenschmerzen. Was viele nicht wissen: Dahinter stecken oft keine Entzündungen, sondern geschädigte oder gereizte Nerven. Mediziner sprechen von sogenannten Nervenschmerzen. Diese können durch Verspannungen entstehen, aber auch Folge eines Bandscheibenvorfalles sein.

Nervenschmerzen bekämpfen

Bisher greifen Betroffene meist zu klassischen,

entzündungshemmenden Schmerzmitteln, sogenannten NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner laut der Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie ausdrücklich ab!¹ Schließlich zeigen diese Präparate bei Nervenschmerzen oft keine Wirkung. Gleichzeitig können sie aber auf Dauer schwere Nebenwirkungen verursachen. Anders die Schmerzmittel Restaxil, die Nervenschmerzen bekämpfen – ohne den Körper zu belasten.

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex speziell bei Nervenschmerzen. Jeder einzelne darin enthaltene Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. So setzt beispielsweise **Gelsemium sempervirens** laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also unter anderem im Rückenmark. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt hingegen bei ausstrahlenden Schmerzen wie einer Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerve zum Einsatz.

Genial: Die natürlichen Schmerzmittel schlagen nicht auf den Magen und haben auch bei einer dauerhaften Einnahme keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb ist das Arzneimittel auch dann eine gute Wahl, wenn Sie bereits andere Medikamente zu sich nehmen. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil zudem individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.



Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

¹Schliere T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2020) • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 62166 Gräfenberg