



Qualitätskriterien bei Selbstverteidigungskursen bzw. Selbstbehauptungstrainings Empfehlungen des Bayerischen Jugendrings Baustein 2

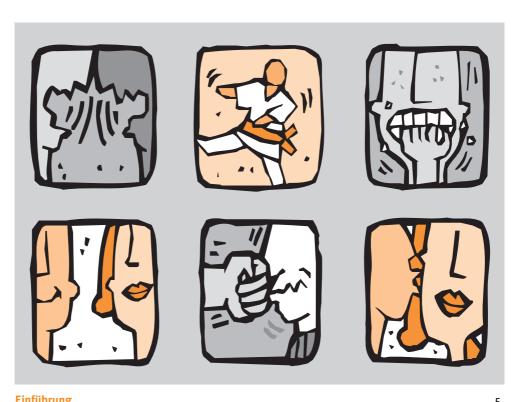












Inhalt

Elliuliiulig	5
1. Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstrainings	5
2. Ziel des BJR bei der Erstellung der Qualitätskriterien	6
3. Entwicklung der Qualitätskriterien	6
4. Vorbehalt	
Empfehlungen	8
1. Rahmenbedingungen	8
2. Inhalte	9
3. Trainer/-in	
4. Grenzen der Kursangebote	11
5. Noch offene Fragen	11
Adressliste von Kursanbietern/-innen	12
Kursanbieter/-innen	16
1. Iris Tzschabran, "Eva Luna"	16
2. Tamara Escherich, "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für 6 bis 12-Jährig	
3. Rita Braatz/Cordula Weidner "Wen Do"	
4. Edith Kottirsch-Herberg, "Seminare für Frauen und Mädchen"	23
5. Irmgard Deschler, "Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren"	
6. Antonie Sinzinger/Maja Stahnke, "WomanSelfDefence (WSD)"	
	29
7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention"	
7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention"8. Christine Thurner, "Pfiffigunden"	
7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention"8. Christine Thurner, "Pfiffigunden"9. Ulrike Herle, "Institut für FrauenSelbstManagement"	32
 7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention" 8. Christine Thurner, "Pfiffigunden" 9. Ulrike Herle, "Institut für FrauenSelbstManagement" 10. Annemarie Besold, Matthias Riedel "Nicht mit mir" 	32 33
7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention"	32 33
7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention"	32 33 34
7. Jörg Aschenbrenner, Dr. Jörg Friedrich, Michael Pest "Gewaltprävention"	32 33 34

Einleitung



Einführung

1. Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungstrainings¹



elbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings für Mädchen, aber auch Jungen stellen ein

Puzzlestück im Bereich der Präventionsarbeit dar. Sie können ergänzend zu allen anderen Präventionsangeboten eine Stärkung von Mädchen und Jungen, sowohl im Kindes- als auch im Jugendalter darstellen.

Die Kurse stellen eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung dar, ermöglichen positive Erfahrungen im Themenbereich "Grenzen setzen" und bewirken häufig deutliche Verhaltensänderungen bei den Kursteilnehmer/-innen. In der Regel ist festzustellen, dass die Teilnehmer/-innen lange Zeit von einem Kurs profitieren. Als besonders positiv wird von ihnen hervorgehoben, dass man sich anderen Teilnehmer/-innen gegenüber öffnen kann und im Rahmen des Kurses Grenzverletzungen thematisiert werden können. Die Kursteilnehmer/-innen fühlen sich in der Regel unterstützt bei der Ausbildung und Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstachtung.

Themen der Kurse sind meist die Förderung des Selbstbewusstseins, eine kritische Reflexion bestehender Rollenbilder in der Gesellschaft, die Auseinandersetzung mit Grenzverletzungen, altersgerechte Sexualaufklärung und Informationen über sexuelle Gewalt sowie andere Formen der Diskriminierung.

Ziel ist es. das Selbstbewusstsein zu stärken. das Wahrnehmen können von Grenzverletzungen zu ermöglichen und Lösungen hierfür zu entwickeln. Methoden dabei sind Gespräche, Rollenspiele, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, verbale Verteidigungsmöglichkeiten sowie körperliche Abwehrtechniken.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen darf aber nicht als Ersatz für andere Bausteine der Prävention angesehen werden. Vorrangig gilt: Prävention fängt bei Erwachsenen an, bedeutet Erwachsene zu informieren, zu sensibilisieren und in die Verantwortung zu nehmen.

Der Bayerische Jugendring fördert diese Kurse derzeit im Rahmen von Jugendbildungsmaßnahmen mit den bekannten Förderrichtlinien. Darüber hinaus besteht derzeit lediglich die Möglichkeit, die jeweilige Kommune um eine zusätzliche Förderung zu bitten, bzw. den Teilnehmer/-innen-Beitrag kostendeckend zu veranschlagen. In der Praxis werden die Kurse meist in Form einer Mischfinanzierung bezahlt.

Die Kurskosten variieren. Ein Vergleich der Kosten fällt schwer, da die Kursdauer aber auch die mögliche Teilnehmer/-innen-Zahl je Kurs meist unterschiedlich ist. Im Schnitt sind derzeit² ca. 5-7 € je Teilnehmer/-in je Kursstunde realistisch. Dies erfordert häufig eine hohe Teilnehmer/-innen-Gebühr von den Eltern der Kursteilnehmer/-innen zu verlangen, was wiederum viele Kinder und Jugendliche von vorne herein ausschließt.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen werden von vielen unterschiedlichen Schulen, Vereinen oder Einzeltrainer/-innen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten. Die Kinder- und Jugendarbeit steht häufig der Frage gegenüber, welche Angebote als empfehlenswert anzusehen sind.

BIR fördert Kurse als Jugendbildungsmaßnahmen

²Stand: Oktober 2002



¹ Beide Begriffe werden in der Praxis verwandt. Die Trennschärfe der Definition ist derzeit nicht einheitlich. Dennoch kann der Begriff "Selbstverteidigung" mehr mit "Selbstverteidigungstechnik" und der Begriff der "Selbstbehauptung" mit "Sensibilisierung der Wahrnehmung, Entwicklung und Erprobung verschiedener Handlungsstrategien, Information über und Auseinandersetzung mit Themen (traditionelle Geschlechterrolle, Sexualität, Gewaltformen, Täter/-innenstrategien u.a.)" assoziiert werden.



Weitergabe von

kriterien an alle Bereiche der

Jugendarbeit

Qualitäts-

- Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit

2. Ziel des BJR bei der Erstellung von Qualitätskriterien für die Kinder- und Jugendarbeit in Bayern



er BJR als größter Träger von Kinderund Jugendarbeit in Bayern mit umfangreichen Erfahrungen in der

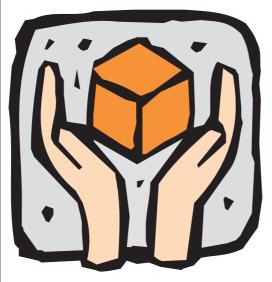
Jugendbildung möchte den Jugendverbänden und Jugendringen, aber auch der kommunalen und offenen Kinder- und Jugendarbeit in Bayern Kriterien an die Hand geben, die es ermöglichen, aus der Vielfalt der Angebote das richtige auszuwählen. Die Erfahrungen des BJR beziehen sich auf die außerschulische Jugendbildung.

3. Entwicklung von Qualitätskriterien für die Kinder- und Jugendarbeit in Bayern



m Rahmen der Arbeit zum Thema "Präventionsmöglichkeiten gegen sexuelle Gewalt" (Baustein 2 der

Informationsreihe der BIR-Publikationen zum Thema) wurden erste Überlegungen zu Qualitätskriterien in der Arbeitsgruppe entwickelt, da aus der Kinder- und Jugendarbeit vor Ort Beratungsbedarf hierzu signalisiert worden war.



Im Anschluss wurden diese Überlegungen mit Fachleuten aus der Praxis im Rahmen eines Hearings diskutiert. Nicht alle mit Kurzkonzepten aufgeführten Anbieter/-innen von Kursen konnten beim Hearing anwesend sein. Einige nahmen jedoch schriftlich zu

den Fragen Stellung, was in die Auswertung einbezogen wurde. Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle an die Teilnehmer/ -innen des Hearings für ihre qualifizierte Beteiligung und ihre gemeinsame Anstrengung das Angebot für Kinder und Jugendliche weiter zu qualifizieren.

Teilnehmer/-innen des Hearings waren neben den Mitgliedern der Arbeitsgruppe des BJR "Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit" die Trainer/-innen Iris Tzschabran, Rita Braatz, Cordula Weidner, Tamara Escherich, Edith Kottirsch-Herberg, Irmgard Deschler, Antonie Sinzinger, Maja Stahnke, Jörg Aschenbrenner, ille Bintig sowie als Gast Frau Melitta Walter vom Schulund Kultusreferat der Landeshauptstadt München.

In der Arbeitsgruppe wurden die neu gewonnenen Erkenntnisse reflektiert und soweit erforderlich in die vorliegenden Empfehlungen integriert.

4. Vorbehalt



ie vorliegenden Empfehlungen sollen eine erste Hilfestellung und Orientierung für die Kinderund Jugendarbeit in Bayern darstellen.

Sie entheben die Träger/-innen von Kursen nicht der Verantwortung der eigenen Entscheidung vor dem Vertragsabschluss mit Trainer/-innen.

Der Bayerische Jugendring ist bemüht, möglichst viele Angebote der Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche in Bayern zu erfassen und zu dokumentieren, steht allerdings erst am Anfang der Bemühungen. Insofern stellen die im Anschluss an die Empfehlungen dargestellten Konzepte und/oder Adressen von Trainer/-innen lediglich eine erste Auswahl möglicher Anbieter/-innen und Konzepten dar. Eine Bewertung der Angebote durch den Bayerischen Jugendring erfolgte nicht, da nicht alle Anbieter/-innen von Kursen bekannt sind. Den Träger/-innen von Maßnahmen bleibt es überlassen, anhand der genannten Qualitätskriterien eine eigene Einschätzung des Angebots vorzunehmen.

-> Einleitung

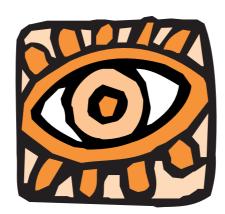


Der Bayerische Jugendring schätzt die derzeitigen Regelungen zur Finanzierung der Kurse als äußerst unbefriedigend ein und hält eine Erweiterung von Zuschussmöglichkeiten für dringend geboten. Das Land Bayern, aber auch die Kommunen müssen flächendeckend schnellstmöglichst auf den vorliegenden hohen Bedarf reagieren und Zuschussmöglichkeiten entwickeln. Weitere Möglichkeiten der Finanzierung bzw. der Bezuschussung von Kursen müssen geprüft und ggf. entwickelt werden.

Will ein/e Veranstalter/-in Kurse anbieten, so ist es nötig über geeignete geräumige, helle und beheizbare Räume zu verfügen, die bereits geputzt sind (eine Klage vieler Trainer/-innen!). Günstig sind vorhandene Turn- bzw. Isomatten.

Kurse für Mädchen und Frauen werden auch über Frauenzentren, Gleichstellungsbeauftragte von Gemeinden, Volkshochschulen u.ä. angeboten und organisiert. Viele Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit haben bereits positive Erfahrungen mit Selbstbehauptungstrainer/-innen und -Schulen gemacht. In der Mailingliste info-praevention @bjr-online.de können Erfahrungen ausgetauscht und Anregungen erfragt werden. Derzeit gibt es nur ganz vereinzelt Angebote von Selbstverteidigungskursen für Jungen (Kontakt siehe unter Adressen).

Regelungen zur Finanzierung von Selbstverteidigungskursen ungenügend





Zehn bis zwölf Teilnehmer/

-innen pro Kurs

ist optimal

Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit

Empfehlungen

des Bayerischen Jugendrings für Qualitätskriterien bei Selbstverteidigungskursen bzw. Selbstbehauptungstrainings



ie fettgedruckten Formulierungen stellen den jeweiligen Qualitätsstandard aus Sicht des Bayerischen

Jugendrings dar.

Die Erläuterung sind Ergebnis des durchgeführten Hearings und geben die Einschätzung der dort vertretenen Fachleute wieder.

1. Rahmenbedingungen

1. Die Kurse finden getrennt geschlechtlich statt.

Einzelne Anbieter/-innen trennen Kurse erst ab einem Alter von 10 Jahren. Die meisten Trainer/-innen aber auch der Bayerische Jugendring befürworten jedoch geschlechtshomogene Kurse.

2. Die Kursleitung muss bei Mädchenkursen weiblich, die Kursleitung bei Jungenkursen männlich sein.

Einzelne Anbieter/-innen setzen bei Mädchenkursen auch Männer ein (außer bei der Sexualaufklärung – hier werden Frauen als Referentinnen zugezogen).

3. Die Kursleitung sollte eine spezifische Ausbildung im Bereich "Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Mädchen/Frauen bzw. Jungen" haben.

Spezifische Ausbildungen im Bereich "Selbstbehauptung/Selbstverteidigung" sind eher untypisch. Viele Trainer/-innen haben sich als Autodidakt/-innen ausgebildet. Wenn Ausbildungen in dieser Hinsicht vorliegen, sind Zertifikate diesbezüglich nicht geschützt, d.h. der Begriff "Selbstverteidigungstrainer/-in" oder "Selbstbehauptungslehrer/-in" kann nach Gusto verwandt werden.

Generell gilt: Die Trainer/-innen sind in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erfahren und nutzen spezifisch für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen entwickelte Kurskonzepte.

4. Kampfkunstangebote (Judo, Karate, Taekwondo u.a.) reichen als Mädchen-/ Jungen-Selbstbehauptungskurse nicht

5. Die Gruppengröße ist am jeweiligen Alter der Teilnehmer/-innen orientiert (max. 16 Teilnehmer/Teilnehmerinnen je Trainer/-in).

Einzelne Anbieter/-innen führen auch Kurse mit höherer Teilnehmer/-innenzahl durch. Als optimal wird von den befragten Trainer/ -innen aber eine Gruppe mit ca. 10-12 Kindern/Jugendlichen angesehen. Bei jüngeren Teilnehmer/-innen sollten das Angebot in kleineren Gruppen durchgeführt werden, als bei älteren.

6. Die Kursdauer beträgt mindestens ein Wochenende, bzw. 12 Stunden.

Die Kursdauer variiert stark. Häufig ist dies eine Kostenfrage. Bei Angeboten an Grundschulen werden häufig mehrere Einheiten z.B. á 1,5 Stunden angeboten. Angebote für geistig behinderte Kinder und Jugendliche sind manchmal kürzer, da die Aufnahmebereitschaft differiert. Einige Trainer/-innen befürworten es aus lernpädagogischen Gründen, den Kurs über mehrere Wochen hinweg mit je 1,5-2 Stunden wöchentlich anzubieten. Die Fachleute, die einen Kurs am Wochenende bevorzugen, nennen als Kriterium dafür die höhere Intensität der Kommunikation im Kurs.

7. Es gibt das Angebot eines Auffrischkurses. Nach Einschätzung der Fachleute wäre ein regelmäßiges, nicht nur einmaliges Angebot von Kursen von höherer Effizienz.

8. Bei Kinderkursen (für Mädchen oder Jungen) empfiehlt sich eine vorherige Elterninformation, sowie ein anschlie-Bendes Mütter/Vätergespräch.

Die Elterninformation wird von den Fachleuten als sehr wichtig angesehen, da die Eltern für die Unterstützung der Ziele des Kurses gewonnen werden sollen. Die Eltern sollten diese Informationen haben, bevor sie die Kinder/Jugendlichen für den Kurs verbindlich anmelden. Außerdem muss das Thema "Sexualaufklärung" als Bestandteil des Kurses mit den Eltern vorab besprochen werden. Ein Eltern-/Mütter-/Väter-Gespräch wird von den Fachleuten als sehr erwünscht beschrieben. Im Rahmen dieser Gespräche ist es wichtig, auch über elterliche Gewalt, kindlichen Gehorsam usw. zu sprechen und diese Prinzipien zu reflektieren.

Regelmäßiges Angehot wäre wünschenswert

-> Empfehlungen des BJR

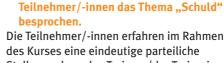


2. Inhalte

1. Der Kurs soll so angelegt sein, dass die Teilnehmer/-innen ermutigt und nicht abgeschreckt werden.

Das Kursangebot setzt an den Stärken und Alltagserfahrungen der Teilnehmer/-innen an. Den Teilnehmer/-innen wird einerseits die Realität aufgezeigt, andererseits werden passende Handlungsmöglichkeiten entwickelt. Es werden alters- und zielgruppengerechte Informationen zu Täter/-innenstrategien

gegeben. Sicherheitsversprechen im Sinne von "nach diesem Kurs kann nichts mehr passieren" werden nicht abgegeben. (vgl. auch "Grenzen der Kursangebote", Punkt 1)



4. Im Rahmen des Kurses wird mit allen

Die Teilnehmer/-innen erfahren im Rahmen Stellungnahme des Trainers/der Trainerin zur Frage "wer ist Schuld an sexueller Gewalt?". Es wird deutlich gemacht, dass alleine der Täter/die Täterin verantwortlich und "schuldig" ist. Auch wenn keine Gegenwehr durch das Kind/den Jugendlichen/die Jugendliche erfolgte, ist es/er/sie niemals verantwortlich zu machen.

5. Kursziele sollten sein:

Selbstbewusstsein stärken, eigene Kraft entdecken, Grenzverletzungen wahrnehmen, thematisieren und Lösungen entwickeln,



Der Trainer/die Trainerin achtet sensibel auf die individuellen Grenzen der Teilnehmer/-innen und ermutigt diese, eigene Grenzen wahrzunehmen und angemessen zu artikulieren. Die Teilnahme an einzelnen Übungen ist freiwillig. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmer-in hat das Recht auf Rückzug während des Kurses, ohne dies begründen zu müssen.

3. Zu Beginn des Kurses wird mit allen Teilnehmer/-innen das Thema "Vertrauensschutz/Geheimhaltung" besprochen.

In der Gruppe wird zu Beginn des Kurses geklärt, wie mit Berichten und Erzählungen einzelner Teilnehmer/-innen umgegangen werden soll. Z.B. gibt es die Vereinbarung, dass diese Kenntnisse nicht nach außen getragen werden dürfen. Der Trainer/die Trainerin sichert diese Vertraulichkeit ebenfalls zu (Eltern der Teilnehmer/-innen erhalten keine Auskünfte über Informationen, die ihre Kinder im Kurs geben; Ausnahme: Trainer/-in und Kind/Jugendliche/r vereinbaren dies explizit während des Kurses). Die Eltern sind diesbezüglich informiert.



einfache Techniken der Selbstverteidigung kennen lernen, Sexualaufklärung. Je nach Alter sollten die Kursziele ergänzt werden um "Nein-Sagen", körperliches Selbstbestimmungsrecht, gute/schlechte Geheimnisse, Berührungen, Gefühle u.a.

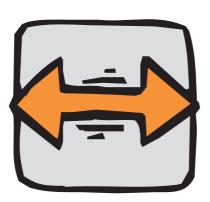


6. Kursinhalte:

Rollenbilder von Mädchen/Jungen bzw. Mann/ Frau, alters- und geschlechtergerechte Sexualaufklärung, Grundinformationen zu sexueller Gewalt. Den Mädchen/Jungen wird deutlich vermittelt, dass Erwachsene eine Schutzund Führsorgepflicht Kindern gegenüber haben.Die Kursinhalte werden alters- und zielgruppenspezifisch umgesetzt und mit den Teilnehmer/-innen bearbeitet. Die Umsetzung der Kursinhalte ist jeweils abhängig von der Kursdauer. Erfahrungen der Trainer/-innen zur Gruppenpädagogik sind dabei voraus zu setzen.

7. Methoden können sein:

Informationen durch den Trainer/die Trainerin, Gruppenarbeit, Körpersprache, verbale Verteidigungsmöglichkeiten und Rollenspiele, einfache körperliche Abwehrtechniken.



Lernen und eigenes Erleben stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Als weitere Methoden werden Gruppenspiele und Übungen sowie körperorientierte Übungen eingesetzt. Der Trainer/die Trainerin hat Kenntnisse über die Bewegungs- und Körperentwicklung von Mädchen bzw. Jungen und setzt diese gezielt im Kurs ein

8. Verschiedene (weitere) Formen von Diskriminierung und Gewalt werden thematisiert.

Für die Teilnehmer/-innen ist es wichtig, verschiedene (weitere) Formen von Gewalt und Diskriminierung zu reflektieren und eine eigene Haltung dazu zu entwickeln. Neben sexueller Gewalt wird daher häufig auch Rassismus, sexuelle Orientierung und/oder Behinderung thematisiert.

3. Trainer/-in

1. Der Trainer/die Trainerin hat sich mit dem Geschlechterverhältnis auseinandergesetzt.



Zusammenhänge zwischen körperlicher und struktureller Gewalt wurden bereits reflektiert. Stereotype in Bezug auf die Geschlechteridentität wurden überprüft und ggf. korrigiert. Tendenzen zu eigener "Täter/-innenschaft" wurden kritisch reflektiert.

2. Der Trainer/die Trainerin kann Krisenintervention leisten.

Da bei Selbstbehauptungskursen für Teilnehmer/-innen u.U. die Möglichkeit einer Erinnerung an erlittene sexuelle Gewalt besteht, ist der Trainer/die Trainerin in der Lage erste Schritte der Krisenintervention zu leisten.

- 3. Der Trainer/die Trainerin bildet sich regelmäßig fort bzw. hat kollegialen Austausch/Beratung.
- 4. Der Trainer/die Trainerin ist bereit dazu, das eigene Kurskonzept offen zu legen und kritisch zu hinterfragen.
- 5. Der Trainer/die Trainerin kann auf Referenzen (bereits durchgeführte Kurse/Nennung der Veranstalter) verweisen.

Hier zählt bei der Bewertung nicht die Quantität, vielmehr die Qualität der Kurse. Hilfreich ist es, auf die Bewertung/Einschätzung anderer Veranstalter/-innen zurück greifen zu können.

6. Der Trainer/die Trainerin kann auf Beratungsstellen verweisen.

Der Trainer/die Trainerin kennt in der Region, in der der Kurs angeboten wird, geeignete Beratungsstellen und Ansprechpartner/ -innen für den Bereich "sexueller Gewalt" und kann diese Kenntnisse zur Verfügung stellen.

leisten manchmal Krisenintervention

Trainer/-innen

Reflektion verschiedener Formen von Gewalt und Diskriminierung

-> Empfehlungen des BJR



4. Grenzen der Kursangebote

Im Verlauf des Hearings wurden die Trainer/ -innen auch nach ihrer Einschätzung bezüglich der Grenzen von Selbstbehauptungskursen und Selbstverteidigungstrainings gefragt.

Von den anwesenden Trainer/-innen benannte Grenzen waren:

- · Nach einem Selbstbehauptungs- oder Selbstverteidigungskurs sind Kinder/ Jugendliche nicht vor jedem möglichen Übergriff geschützt.
- Die Teilnahme an einem Kurs stellt keinen Therapieersatz dar.
- · Möglichkeiten, die der Kurs für die Teilnehmer/-innen aufzeigt, haben häufig Grenzen in elterlichen "Gehorsamserwartungen" bzw. bestehender Gewalt in der Familie.
- Bereits traumatisierte Teilnehmer/-innen brauchen andere (weitere) Hilfen durch erfahrene Berater/-innen.
- Erfolgreiche Präventionsarbeit hat viele Aspekte. Ein Kurs kann nur ein Puzzlestück darstellen, ist nur eine kleine Einheit.
- Gesellschaftliche Rollenbilder und Strukturen verhindern teils ein Umsetzen des im Kurs erworbenen Wissens.
- Die Ursachen für Gewalt und Übergriffe bleiben bestehen.
- Es gibt mittlerweile einige Angebote von Selbstbehauptungskursen für Jungen. Konzepte hierfür wurden von engagierten Männern aus der Jungenarbeit entwickelt. Eine Weiterentwicklung der bestehenden Konzepte und ein bedarfsgerechtes, flächendeckendes Angebot kann (und muss) das bestehende Angebot von Kursen für Mädchen und junge Frauen ergänzen.

5. Noch offene Fragen:

Im Verlauf des Hearings blieben viele Fragen naturgemäß offen. Eine weitere Debatte diesbezüglich wurde von allen Teilnehmer/-innen gewünscht und wird durch den Bayerischen Jugendring unterstützt.



Fragen in diesem Zusammenhang waren

- 1. Muss der Trainer/die Trainerin im Anschluss die Verantwortlichen im Verdachtsfall informieren?
- 2. Sollte der Trainer/die Trainerin im Beratungsfall auch beraten?
- 3. Wie geht der Trainer/die Trainerin mit Problemen um, von denen er/sie im Verlauf des Kurses erfahren hat? Soll er/sie den Kontakt halten, wenn dies gewünscht wird?
- 4. Hat der Trainer/die Trainerin eine sexualpädagogische Qualifizierung? Wenn ja, wie kann diese aussehen?
- 5. Wie können niedrigschwellige Angebote für Migranten/-innen oder behinderte Kinder und Jugendliche aussehen?



Adressen

Adressliste

von Trainer/-innen für Selbstbehauptungsund Selbstverteidigungskurse



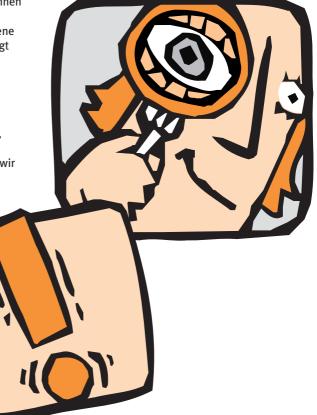
n dieser Adressliste sind alle, dem Bayerischen Jugendring derzeit bekannten Namen und Adressen von

Trainern und Trainerinnen in Bayern aufgeführt. Die Adressliste stellt nicht automatisch eine Empfehlungsliste dar. Inwieweit die Trainer/-innen die Kurse im Rahmen unserer Empfehlungen durchführen, kann an dieser Stelle nicht beurteilt werden. Daher ist vor Vertragsabschluss durch den/ die Veranstalter/-in immer auch die Qualität des Angebots zu prüfen.

Über Rückmeldungen von Veranstalter/-innen freuen wir uns. Bei einer Neuauflage der Publikation können auch neu eingegangene Adressen und Kurzkonzepte berücksichtigt werden.

Stand der Adressliste laut unseren Kenntnissen: Oktober 2002.

Die Trainer/-innen sind nach Postleitzahl, sowie Nachname und Institution sortiert. Für geänderte Adressdaten übernehmen wir keine Haftung.



→ Adressliste





PLZ 80-81:

WEN DO Projekt Thalkirchnerstraße 67, 80337 München Fon: 0 89 / 29 79 14

Braatz, Rita WEN DO, c/o AMYNA Westermühlstraße 22, 80469 München Fon: 0 89 / 48 82 56

Fißlinger, Hannelore WSD Frundsbergstraße 7, 80634 München Fon: 0 89 / 16 33 56

Drägestein, Bernd Mannigfaltig e.V. Alfonsstraße 11, 80636 München Fon: 0 89 / 65 10 21 06 mannigfaltigsued@gmx.de

Stahnke, Maja WomanSelfDefence (WSD) Sudetendeutschestraße 18, 80937 München Fon: 0 89 / 3 11 28 07

Herle, Ulrike Institut für Selbstverteidigung Schmaedelstraße 21, 81245 München Fon: 0 89 / 8 33 38 92

Haas, Kerstin Ellwardt, Nicole Selbstverteidigung Bergsonstraße 101, 81245 München Fon: 0 80 51 / 32 94 mobil: 01 73 / 9 50 75 56

Aschenbrenner, Jörg Aschenbrenner Sicherheit Cosimastraße 292, 81335 München Fon: 0 89 / 74 50 27 92

Baumgartner, Daniela Mädchenselbstverteidigung Rattenbergerstraße 10, 81373 München Fon: 0 89 / 7 69 65 34 baumgartner@maedchenselbstverteidigung.de Deschler, Irmgard Sunny Graf-Ausbildung Wirthstraße 21, 81539 München Fon: 0 89 / 52 38 93 59 i.deschler@t-online.de

Sinzinger, Antonie Woman Selfdefence Kesselbergstraße 18, 81539 München Fon: 0 89 / 69 73 76 61



PLZ 82-83:

Radler, Heidemarie WSD Balduin-Helm-Straße 4b, 82256 Fürstenfeldbruck

Weißbacher, Sonja Selbstverteidigung Jordanstraße 8, 82515 Wolfratshausen Fon: 0 81 71 / 2 82 88 sonjaweissbacher@hotmail.com

Geldner-Lauth, Yvonne WSD Hauptstraße 31, 82544 Thanning Fon: 0 81 76 / 92 53 38

Kleinschwärzer, Stefanie Kun-Tai-Ko Lechfeldstraße 10, 83135 Schechen/Mintsberg Fon: 0 80 31 / 59 98 30 sks@onlinde.de



PLZ 84-85:

Thurner, Christine
Pfiffigunden
Lärchenstraße 16, 84435 Lengdorf
Fon: 0 80 83 / 54 99 52
ct@pfiffigunden.de

Besold, Annemarie Ju Jutsu Schwalbenweg 6a, 84478 Waldkraiburg Fon: 0 86 38 / 8 52 28 annemarie.besold@t-online.de Adressen



Adressen

Greil, Doris Cara Mia Postfach 100236, 85002 Ingolstadt Fon: 0 84 46 / 92 93 53

Angelika, Nitsche Institut für Gewaltprävention Brahmsweg 2, 85221 Dachau Fon: 0 81 31 / 7 83 25 angelikanitsche@aol.com

Kottirsch-Herberg, Edith Fachberaterin gegen sexuelle Gewalt Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Siebenbürgenstraße 15, 85368 Moosburg Fon: 0 87 61 / 83 82 edith.kottirsch-herberg@weihenstephan.org

Janka, Andrea WSD Ringstraße 18, 85560 Ebersberg Fon: 0 80 92 / 2 34 23

Escherich, Tamara Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Lindenallee 7, 85579 Neubiberg Fon: 0 89 / 1 57 83 05



PLZ 86-87:

Rapp, Carina WSD Hohe Straße 6, 86486 Bonstetten Fon: 0 82 93 / 90 94 91

Korreng-Maschke, Cornelia Ulrichstraße 11, 86492 Egling Fon: 0 82 06 / 17 66

Weidner, Cordula WEN DO Brunnenstraße 2a, 86911 Dießen/Ammersee Fon: 0 88 07 / 94 67 03 cordula_weidner@freenet.de



PLZ 88-89:

Laslo, Jutta
WSD
Kiesweg 25, 88069 Tettnang
Fon: 0 75 42 / 5 12 37
Vögele, Juliane
WSD
Vogelherdbogen 46, 88069 Tettnang
Fon: 0 75 42 / 5 52 52

Ehrhardt, Michaela WSD Ziegelhausstraße 58, 88400 Biberach Fon: 0 73 51 / 7 40 02

Komp-Schrabeck, Claudia WSD Falkenstraße 3, 89555 Steinheim Fon: 0 73 29 / 15 22



→ Adressliste





PLZ 90-91:

Maul, Annette Sicherheits-Conzepte Nürnberg (SICON) Steinstraße 21, 90419 Nürnberg Fon: 09 11 / 39 04 16 annettemaul@hotmail.com

AURA e-V. Selbstverteidigungsverein für Frauen und Mädchen Gostenhofer Hauptstraße 5, 90443 Nürnberg Fon: 09 11 / 28 46 29

Reischle, Bettina Selbstverteidigung für Mädchen Zerzabelshofstraße 99, 90480 Nürnberg Fon: 09 11 / 9 40 08 83 bettina.reischle@t-online.de

Pilotek, Annette WEN DO Ludwigstraße 110, 90763 Fürth Fon: 09 11 / 71 28 29 apilotek@aol.com

Kloiber, Barbara Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen Jägerstraße 1, 91054 Erlangen Fon: 0 91 31 / 2 16 22 barbara.kloiber@nefkom.net

Kaufmann, Mae WEN DO Hohlweg 7, 91560 Heilsbronn Fon: 0 98 72 / 95 66 88 mae.kaufmann@planet-interkom.de



PLZ 92-93:

Frau Neudert BELA VETA (WenDo) Utzmannsbach 16, 91245 Simmelsdorf Fon: 0 91 55 / 71 89

Tzscherban, Iris EVA LUNA Selbstverteidigungsschule Weinbergerstraße 16, 92318 Neumarkt Fon: 0 91 81 / 3 28 49 iris.tzschabran@evaluna.de



PLZ 94-95:

NOBRA e.V. Wen-Do Sailerwöhrstraße 21, 94032 Passau Fon: 08 51 / 75 49 28



PLZ 96-97:

Bintig, ille Selbstverteidigung Oberer Kaulberg 9, 96049 Bamberg Fon: 09 51 / 5 95 57 ille@wendo.info

Milana, Marija WEN DO Schlossgasse 5, 96126 Maroldsweisach Fon: 0 95 67 / 13 93

Dörflinger, Bettina Tulpenweg 4, 96450 Coburg Fon: 0 95 61 / 7 56 79

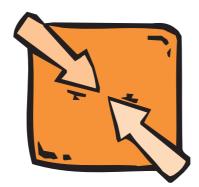
Annatochter, Sunta WEN DO Am Straußplatz 7, 97215 Uffenheim Fon: 0 98 42 / 93 62 69 suntaanna@aol.com Adressen



Kursanbieter/-innen

Die dargestellten Konzepte von Trainer/
-innen stellen lediglich eine erste Auswahl
von Angeboten dar. Eine Bewertung durch
den Bayerischen Jugendring erfolgte nicht,
da nicht alle Anbieter/-innen von Kursen
bekannt sind. Den Träger/-innen von Maßnahmen bleibt es überlassen, anhand der
genannten Qualitätskriterien eine eigene
Einschätzung des Angebots vorzunehmen.

Beim Hearing benannt wurde von "Aschenbrenner Sicherheit", dass für 6–10 Jährige keine geschlechtsdifferenzierten Gruppen angeboten würden. WomanSelfDefence (WSD) sowie "Aschenbrenner Sicherheit" führen die Angebote nicht zwingend durch Trainer/-innen des jeweiligen Geschlechts durch. Lediglich beim Baustein "Sexualaufklärung" wird auf eine Einhaltung dieses Qualitätsstandards geachtet.



Eva Luna basiert auf dem gleichberechtigten Nebeneinander der Geschlechter und Individuen



Iris Tzschabran EVA LUNA Selbstverteidigungsschule Weinbergerstraße 16, 92318 Neumarkt

Fon: 0 91 81 / 3 28 49 iris.tzschabran@evaluna.de

EVA LUNA

Die mobile Selbstbehauptungsschule "Qualitätsstandards für Selbstbehauptungskurse"

Kurzbeschreibung

EVA LUNA unterrichtet Selbstbehauptung überwiegend in Zusammenarbeit mit Schulen, Jugendringen, Jugendämtern oder kirchlichen Institutionen. In diesem Projekt arbeiten heute (05/2002) sechs Frauen, die aus pädagogischen Berufen kommen und eine Zusatzqualifikation als Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrerin haben. Derzeit baut EVA LUNA einen Stab männlicher Lehrer auf, um entsprechende Kurse auch für Jungen anzubieten.

Selbstverständnis

Die Arbeit von EVA LUNA basiert auf dem gleichberechtigten Nebeneinander der Geschlechter und der Individuen. Die Kurse bestärken die Teilnehmerinnen darin, sich selbst so zu sehen, wie sie sind, und dies für sich zu akzeptieren. EVA LUNA geht dabei von einem parteilichen und nicht defizitären Ansatz aus.

Kurse

Die Kurse von EVA LUNA sind nach Geschlechtern getrennt, ebenso die Kursleitung. Sie haben mindestens zehn, höchstens 16 Teilnehmer, um ausreichend Dynamik ebenso zu gewährleisten wie eingehende Betreuung. Erwünscht ist eine möglichst homogene Altersstruktur. Dies stellt einen vergleichbaren Entwicklungs- und Kenntnisstand der Teilnehmerinnen sicher. Bewährt haben sich die Altersgruppen 7–9 Jahre, 10–12 Jahre, 13–15 Jahre sowie ab 16 Jahren. Die Standardkurse umfassen 8 x 120 Minuten. Zusätzlich werden Aufbaukurse angeboten. Vor Kursen finden Elternabende statt.



Zielsetzung

Die Prävention gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch steht im Vordergrund. Damit direkt verbunden ist das Vermitteln von körperlicher Selbstbestimmung, Selbstsicherheit und das Stärken des Selbstbewusstseins. Nur das Zusammenwirken aller Aspekte sichert eine effektive Hilfestellung. Das EVA LUNA-Konzept verbindet Spiel- und Sexualpädagogik. Da die Inhalte überwiegend in spielerischer Form verpackt sind, fällt es den Teilnehmerinnen besonders leicht, sich auf die Themen einzulassen. Dies steigert den Lernerfolg. Viel Wert liegt auf Körperwahrnehmung, Gefühlen, Rollenspielen, Konfrontationstraining, verbaler Selbstbehauptung und Stimmübungen.

Schwerpunkte Prävention sexuellen Missbrauchs

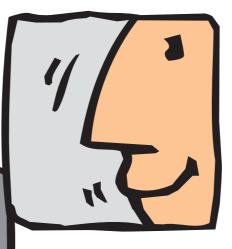
Effektive Präventionsarbeit bedingt die Förderung der Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen und ihre individuelle Stärkung. Das Recht auf körperliche Selbstbestimmtheit und die Möglichkeit, auch gegenüber Erwachsenen "Nein" sagen zu dürfen, sind sehr wichtig. Die Teilnehmerinnen lernen, Gefühle bewusst wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.

Gewaltprävention

Die Leitlinie lautet: Ieder Mensch ist wertvoll und hat das Recht auf körperliche Unversehrtheit. In fortlaufenden Kursen bringen die Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen mit alltäglichen Grenzverletzungen und Gewalt (Pausenhof, Spielplatz etc.) ein. Diese werden diskutiert, die Probleme analysiert und gemeinsam Lösungsstrategien erarbeitet. Auch hier spielen Gefühle sowie das Erkennen und Wahren eigener Grenzen eine wichtige Rolle. Indem angstbesetzte Situationen in verschiedene Methoden eingebettet - im Schonraum des Spiels ausprobiert werden können, gewinnen die Teilnehmerinnen Handlungssicherheit und erleben ihre eigene Stärke.

Stärkung des Selbstwertgefühls

Selbstbewusstsein ist die Überzeugung vom Wert der eigenen Person. Schon die grund-



Präventionsarbeit bedinat Förderung der Lebenskomnetenz bei Kindern und Jugendlichen

Die Kurse informieren über Fakten und Hintergründe zu sexuellem Missbrauch. Gespräche und Spiele zum Thema helfen, Ängste abzubauen. Das Wissen um Vorgehensweisen und Motive von Tätern lässt Teilnehmerinnen aus der Opferrolle heraustreten. Sie erfahren, dass sie sich aktiv Hilfe holen können, z.B. bei Eltern. Verwandten oder anderen Vertrauenspersonen.

sätzliche Entscheidung von Kindern, sich zu wehren, hat Folgewirkungen auf ihr eigenes Selbstwertgefühl. Die Teilnehmerinnen werden ermuntert, sich den Raum zu nehmen, der ihnen zusteht. Dies kann verbal geschehen, durch das klare Ausdrücken der eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Sie sollen von den Mädchen eingefordert werden. Gesundes Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen ist nicht nur in Krisensituationen wichtig. Aktives Verhalten ist maßgeblich für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung: keine Angst haben, Stellung beziehen und die eigene Meinung äußern. Die Teilnehmerinnen lernen, Grenzen zu setzen und auf deren Einhaltung zu bestehen, die eigenen



Stärken zu erkennen und ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen, lernen, sich "groß" zu machen. Den eigenen Gefühlen zu vertrauen und die der anderen wahrzunehmen ist wichtig, um Situationen richtig einschätzen zu können.

Spielpädagogik

Der spielpädagogisch orientierte Unterricht unterscheidet sich wesentlich vom herkömmlichen Schulunterricht oder von der Herangehensweise eines Sportvereins. Die Teilnehmerinnen lernen nicht "Wissen", sondern erleben Situationen, deren Essenz sie in ihren Alltag einbauen können. Die entkrampfte, wohlwollende Atmosphäre ist der Nährboden für persönliche Entfaltung und soziale Kompetenz. Bei Spielen empfindet sich jedes Mädchen in der Hauptrolle, egal, welche Funktion es im Spiel hat. Besonders im Hinblick auf sexuellen Missbrauch helfen Spiele, Ängste abzubauen und sich leichter auf das Thema einzulassen.

Sexualpädagogik

Sexualität ist ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit. Sexuelle Aufklärung erlaubt es den Teilnehmerinnen, ihre eigene Entwicklung, ihre Körperlichkeit, aber auch Begriffe und Ausdrücke, mit denen sie in ihrer Umwelt konfrontiert werden, zu verstehen. Dadurch steigert ihre Handlungskompetenz. Dabei erfolgt im Kurs ein lustbetonter und altersgerechter Umgang mit dem Thema.

Techniken

Innerhalb des Unterrichts haben Selbstverteidigungstechniken einen Anteil von ungefähr 20%. Dabei kommt es EVA LUNA nicht darauf an, eine möglichst hohe Zahl von Techniken für den Ernstfall zu vermitteln. Statt dessen gewinnen die Teilnehmerinnen durch das Einüben einer geringen Zahl universell einsetzbarer Techniken und die Auseinandersetzung mit ihnen die Grund-

einstellung, sich bei Übergriffen überhaupt zu wehren. Oft kostet es Mädchen Mut und Überwindung, sich auch nur verbal zur Wehr zu setzen. Dies können sie in den Kursen üben und die Hemmung, sich im Ernstfall auch körperlich zu wehren, abbau-

en. Die Vermittlung von Techniken spielt im Gesamtkonzept der Kurse eine wichtige Rolle, da die Mädchen hier ihre eigene Kraft und Stärke erleben. So gewinnen sie eine neue Einstellung zu der Möglichkeit, "wehrhaft" zu sein.

Selbstbewusstsein ist die Überzeugung vom Wert der eigenen Person





Tamara Escherich Lindenallee 7, 85579 Neubiberg

Fon: o 89/1 57 83 o5 Dipl. Psychologin, Erzieherin, Selbstverteidigungstrainerin

Konzept für Selbstbehauptung und Selbstverteidigungskurse (6–12 Jahre)

Die Existenz von sexueller Gewalt, d.h. von Vergewaltigung, sexueller Nötigung und sexuellem Missbrauch ist heute verstärkt im Mittelpunkt der öffentlichen Medien gerückt. Diese Enttabuisierung hat bewirkt, dass Mädchen und Frauen um die Häufigkeit und um das Ausmaß von sexueller Gewalt wissen. Welche Handlungsmöglichkeiten sie in grenzüberschreitenden Situationen haben wissen sie dadurch noch lange nicht.

In den von mir angebotenen Kursen werden gemeinsam mit den Mädchen mögliche Strategien zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erarbeitet und erprobt.

Ein Kurs besteht aus acht Bausteinen und variiert nach Alter und Gruppenzusammensetzung. Im Folgenden wird das Konzept für Mädchen zwischen 6 und ca. 12 Jahren näher erläutert.

Baustein 1

I. Ziele

- Kennenlernen der Gruppe, Vorstellungsrunde
- Gegenseitige Erwartungen abklären
- Vertrauen aufbauen
- Informationen über den Ablauf des Kurses

II. Inhalt

- Jedes Mädchen stellt sich vor
- Was erwarten die M\u00e4dchen von dem Kurs, was erwarte ich von den M\u00e4dchen
- Verhaltensregeln erarbeiten (was braucht jedes Mädchen damit sie sich während des Kurses wohlfühlt)

III. Methode

- Spiele
- Gespräche
- Metaplan

Baustein 2

I. Ziele

- Einführung in die Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Das komische Gefühl, die Angst als Signal, Grenzverletzungen wahrnehmen
- Atemtechnik vermitteln
- Körpersprache, Thematisierung von Geschlechtsstereotypen

II. Inhali

- Umgang mit dem "komischen" Gefühl, der Angst (Alarmanlage)
- Atemtechnik mit MUT-MACH-SATZ
- Bewusstes Einsetzen von Körpersprache (Körperhaltung, Stimme, Inhalt)

III. Methode

- · Gespräch, Wahrnehmungsschulung
- Atemübung, mentales Training
- Übungen zur Wahrnehmung von Körpersprache

Baustein 3

I. Ziele

- Altersentsprechende Information über Sexualität und sexuelle Gewalt
- Gruppenklima herstellen um über sexuelle Gewalt sprechen zu können
- · Was ist sexuelle Gewalt
- Sexuelle und andere Formen von Diskriminierung ansprechen (Rassismus, Behindertenfeindlichkeit, Homophobie)

II. Inhalt

- Sexualaufklärung
- Wer sind die Täter/-innen? Was sind Gründe, Ursachen? Unterschied zwischen Sex und sexueller Gewalt?

III. Methode

- Malen, Diskussion
- Information über sexuelle Gewalt
- Gespräch

Konzeptabriss



Baustein 4

I. Ziele

- Vermittlung von Selbstbehauptungsstrategien gegen Gleichaltrige
- · Sammeln von Situationen
- · Hemmungen abbauen
- Durchsetzungsfähigkeit schulen Selbstbewusstsein stärken
- Bewusstsein über eigenen Kräfte und Möglichkeiten entwickeln

II. Inhalt

- Einsetzen von Körpersprache
- Sammeln und Üben von sinnvollen Strategien
- · Befreiungstechniken

III. Methode

- Gespräch
- Körpersprache-Übungen
- Rollenspiele
- Körperliche Befreiungstechniken

1/2/11

Baustein 5

I. Ziele

- Vermittlung von Strategien gegen Ältere oder fremde Erwachsene
- Sammeln von Situationen
- Erprobung von situationsangemessenen Verhaltens- und Verteidigungsmöglichkeiten
- Täterbeschreibung schulen

II. Inhalt

- Sammeln und Üben von sinnvollen Strategien, individuelle Auswege suchen (schreien, weglaufen, erzählen)
- Vertrauenspersonen benennen (wem kannst Du das Erlebnis erzählen?)

III. Methode

- Gespräch
- Schreien und der Abbau von Hemmungen
- Der Sinn des Löwinnen Schrei
- · Stimmdemonstration und Stimmtraining
- Rollenspiele/Konfrontationstraining
- Gespräch
- Wahrnehmungsübung

Baustein 6

I. Ziele

- Altersgerechte Thematisierung von sexuellem Missbrauch
- Information über Tricks von Täter/-innen
- Erprobung von situationsangemessenen Verhaltens- und Verteidigungsmöglichkeiten
- Schuldfrage erläutern

II. Inhalt

- Wer sind die T\u00e4ter/-innen?
 Unterscheidung: Gute und schlechte Geheimnisse
- Sammeln und Üben von sinnvollen Strategien (Nein sagen, Schreien, Weglaufen, Hilfe holen)
 - Vertrauenspersonen benennen für den Fall eines schlechten Geheimnisses
 - Wer hat Schuld am sexuellen Missbrauch??

III. Methode

- Gespräch/Spiel
- Rollenspiele/Konfrontationstraining
- Gespräch/Malen
- Vorlesegeschichte mit Verhaltensfragen

Baustein 7

I. Ziele

- Befreiung aus gefährlichen Situationen
- Bewusstsein über die eigenen Kräfte und Möglichkeiten entwickeln

II. Methode

- Körperliche Selbstverteidigungstechniken in die Luft und in Pratzen
- · Körperliche Techniken, Stimmtraining

Baustein 8

I. Ziele

Feedback

II. Inhalt

Auswertung: Was gefallen bzw. weniger gefallen hat

III. Methode

 Gesprächsrunde, Bewertung der einzelnen Blöcke und Methoden





WEN DO, c/o AMYNA Westermühlstraße 22, 80469 München Fon: 0 89 / 48 82 56

Cordula Weidner WEN DO

Brunnenstraße 2a, 86911 Dießen/Ammersee

Fon: 0 88 07/94 67 03 cordula_weidner@freenet.de

WEN DO - Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

WEN DO bedeutet "Weg der Frauen" und wird seit über 20 Jahren ausschließlich von Frauen an Mädchen und Frauen vermittelt. Ziel von WEN DO ist es, die Kursteilnehmerinnen in ihren ganz persönlichen Stärken und Handlungsmöglichkeiten zu unterstützen, so dass sie sich in ihrem Alltag wirksam gegen Übergriffe aller Art schützen können. WEN DO Trainerinnen haben eine qualifizierte mehrjährige Ausbildung und sind regional und überregional vernetzt. (Bundesweites Netzwerk der WEN DO Trainerinnen, Landesarbeitsgemeinschaft WEN DO Bayern) Seit über 15 Jahren bieten wir Selbstverteidigungskurse für Mädchen an. Diese werden überwiegend in Kooperation mit Schulen, Freizeitstätten und anderen

Kurzkonzept der WEN DO Kurse für Mädchen

1. Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens

- Vorhandene Stärken der Mädchen werden bewusst gemacht und gefördert
- Durch Wahrnehmungsübungen werden die eigenen Grenzen und Gefühle erkannt und ernstgenommen
- Im Selbstsicherheitstraining werden die eigenen Reaktionen kennengelernt und neue Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt
- Durch Gespräche können Mädchen eigene Erfahrungen aufarbeiten und gesellschaftliche Zusammenhänge erkennen
- Im geschützten Rahmen der Mädchengruppe werden Ängste und Befürchtungen thematisiert, erlebte bzw. angstbesetzte Situationen neu bewertet und alternative Verhaltensmöglichkeiten ausprobiert

Mädchen und junge Frauen beweaen sich im geschützten Raum

WEN DO hedeutet "Weg der Frauen"





- 2. Vermittlung von geeigneten Selbstverteidigungstechniken - Wiederentdecken und Erproben der eigenen Kraft
- Vermittlung einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken, die situationsangemessen, leicht zu lernen und sofort anzuwenden sind
- Übungen und Spiele zu Förderung von Koordinations-, Konditions- und Körperbewusstsein
- · Übungen zur Steigerung des Reaktionsvermögens
- Abbau der psychischen Barrieren im Bezug auf Körpereinsatz und Konfrontation

4. Äußere Rahmenbedingungen -Angebotsstruktur

- Das Angebot von WEN DO umfasst Wochenend-Workshops, fortlaufende Kurse, Aufbaukurse, Blockseminare. Darüber hinaus gibt es Kurse zu speziellen Schwerpunkten und Fortbildungen für Multiplikatorinnen
- · Die Kurse sind altersgruppengestaffelt, um den altersspezifischen Themen und Lebensrealitäten der Mädchen besser gerecht zu werden
- Die Gruppengröße beträgt meist 10-14 Teilnehmerinnen, so dass auf jedes einzelne Mädchen angemessen eingegangen werden kann



3. Aufklärung und Information

- · Gefährliche Situationen erkennen und einschätzen lernen
- Altersgemäße juristische Informationen
- Hinweise auf Unterstützungsangebote
- Dem Alter der Teilnehmerinnen angemessene Thematisierung von sexualisierter
- Gesellschaftliche Rollenbilder (Opfer-Täter-Modell)
- Das Kurskonzept ist ausdrücklich nicht leistungsorientiert angelegt: Mädchen mit körperlichen und oder geistigen Behinderungen sind daher willkommen. Es kann jedoch im Einzelfall auch sinnvoll sein, Kurse für spezielle Zielgruppen anzubieten.
- Die Anbindung und Vernetzung vor Ort (beispielsweise durch Müttergespräche oder das Miteinbeziehen der Pädagoginnen der Freizeiteinrichtung) ist ausdrücklich erwünscht, um WEN DO als Präventionsmaßnahme in einen größeren Rahmen einzubetten.





Edith Kottirsch-Herberg Siebenbürgenstraße 15, 85368 Moosburg

Fon: 0 87 61 / 83 82 Fax: 0 87 61 / 75 96 12

edith.kottirsch-herberg@weihenstephan.org

Bürozeiten: Di, Mi 9:00-12:00

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Seminare für Frauen und Mädchen

Konzept: Laute(r) starke Mädchen -Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab sieben Jahre

Zu meiner Person:

- Jahrgang 1958, verheiratet, zwei Kinder
- Diplom-Sozialpädagogin(FH)
- · Freiberufliche Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- · Fachberaterin gegen sexuelle Gewalt
- Gründungsmitglied des VGG Verbund gegen sexualisierte Gewalt e.V.
- Netzwerkarbeit mit Cara mia (Ingolstadt)

Seminarangebote

Laute(r) starke Mädchen

Basisseminar

Altersgruppe: 7-10 Jahre 6 x 120 Minuten plus Elternabend Altersgruppe: 11-14 und 15-17Jahre 4 x 180 Minuten plus Elternabend

Mädchen wehren sich mit links

Aufbauseminar

Altersgruppe: ab 12 Jahren 3 x 120 Minuten

Schlagfertige Frauen

Basisseminar

Altersgruppe: ab 18 Jahren 4 x 180 Minuten

Frauen wehren sich mit links

Aufbauseminar

2 x 180 Minuten auch für Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen

Weitere Angebote

Schnupperseminare

- Vorträge
- Workshops
- berufsbegleitende Fortbildungen

Seminarkonzept:

Laute(r) starke Mädchen

Ziel:

Förderung des Selbstbewusstseins, des Selbstvertrauens und der Fähigkeit zur Entwicklung individueller Konfliktlösungsstrategien.

Zeitlicher Rahmen:

12 Stunden und $1^{1/2}$ Stunden Elternabend.

Basispunkte:

- · Recht auf körperliche, sexuelle Selbstbestimmung
- Schwerpunkt: alltägliche Grenzverletzungen im Rahmen der Erfahrungsspektren der Teilnehmerinnen
- Individuelle Stärken und Fähigkeiten

Die Selbstbehauptung bildet das Fundament des Seminars und umfasst

- mind. ²/₃ der Seminarzeit
- · die Sensibilisierung der Wahrnehmung
 - bewusste Selbst- und Fremdwahrnehmung
 - die frühzeitige Wahrnehmung unangenehmer und bedrohlicher Situationen
- die Entwicklung angemessener individueller Handlungsmöglichkeiten
- die altersgemäße sachliche Information und Auseinandersetzung mit
 - den traditionellen Geschlechterrollen
 - Mein Körper-Dein Körper (ergänzende Sexualaufklärung)
 - Gewaltformen Täter/-innen
 - Recht auf Hilfe und deren praktischen Umsetzung

Die Selbstverteidigung

Die Selbstverteidigung umfasst im Rahmen der Notwehr

- Die altersgerechte Vermittlung leicht erlernbarer wirkungsvoller Verteidigungstechniken
- Den Einsatz von Hilfsmittel

Die Abwehrtechniken sind weder kampfsport- noch leistungsorientiert und dienen ausschließlich der Abwehr unmittelbarer körperlicherer Angriffe mit dem Ziel einen Fluchtmoment zu schaffen.

Auseinandersetzung mit traditionellen Geschlechterrollen



"Jede Frau

und jedes

Mädchen

kann sich wehren!"

Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit



Irmgard Deschler Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Wirtstraße 21, 81539 München

Fon: 0 89 / 52 38 93 59 Fax: 0 89 / 52 31 45 57 i.deschler@t-online.de

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

Kursangebote:

- · Grund- und Aufbaukurse für Mädchen ab 5 Jahren, Jugendliche, Frauen, Seniorinnen, Migrantinnen, Mädchen und Frauen mit Behinderungen
- Integrative Kurse
- Betriebliche Kurse zur Prävention von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz
- Vorträge und Informationsabende zur Prävention sexualisierter Gewalt
- Fortbildung f
 ür P
 ädagoginnen und andere, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

Mädchen sind tagtäglich mit verschiedenen Formen von Gewalt und Bedrohung konfrontiert. Das Spektrum reicht von Alltagserfahrungen wie Mobbing, Missachtung von Mädchen durch Jungen bis hin zu körperlichen Angriffen und Belästigungen durch andere Kinder. Auch von Seiten Jugendlicher und Erwachsener erfahren Mädchen häufig eine Missachtung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, Respektlosigkeit, unerwünschte Berührungen etc. bis hin zu körperlichen und seelischen Misshandlungen, Vergewaltigung und Mord.

All dies findet sowohl in der Öffentlichkeit, wie z.B. auf der Straße, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Schule als auch innerhalb der Familie und des Freundes- und Bekanntenkreises statt.

Mädchen und Frauen fühlen sich in solchen Situationen oft ohnmächtig, wehrlos und handlungsunfähig - trotz aller Wut und Entrüstung. In dem Kurs können Mädchen und Frauen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten entwickeln und lernen sie bewusst

einzusetzen. In einem geschützten Rahmen können neue Verhaltensweisen erprobt und geübt werden, um in den unterschiedlichsten Situationen handlungsfähig zu werden.

Kurskonzept:

Das Konzept dieses Kurses entspricht zum Teil dem von Sunny Graff entwickelten Konzept "Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren". Das Konzept für Mädchen bis zu 10 Jahren wurde überwiegend von mir selbst aufgrund meiner Erfahrungen entwickelt.

Schwerpunkt des Kurses ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls der Teilnehmerinnen.

Dies sind die psychischen Voraussetzungen für die Selbstbehauptung und -verteidigung. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, jede Missachtung ihres Rechts, als Person geachtet und respektiert zu werden, als solche zu erkennen und dieses Recht mit angemessenen Mitteln zu verteidigen. Diese Mittel zu erarbeiten ist ein weiterer Schwerpunkt.

Im Konfrontationstraining werden Verhaltensweisen erlernt, die gegen Belästigung, Bedrohung und Diskriminierungen jeglicher Art eingesetzt werden können. Hierzu werden verschiedenste Situationen besprochen und gespielt, in denen sich Mädchen unwohl, belästigt, missachtet, diskriminiert oder bedroht fühlen bzw. die Gefahren in sich bergen, die oft nicht auf den ersten Blick erkennbar sind (Tricks der Täter).

Durch Rollenspiele und Diskussionen werden Selbstbewusstsein, selbstsicheres Auftreten und verbale Techniken zu Verteidigung der eigenen Grenzen vermittelt. Dies bietet Mädchen die Möglichkeit auf Belästigungen und Bedrohung sofort und wirksam zu reagieren. Dadurch können bedrohliche Situationen schon im Vorfeld abgeschwächt bzw. abgestoppt werden, so daß die Wahrscheinlichkeit eines körperlichen Angriffs erheblich verringert wird.

Für gefährliche und nicht einschätzbare Situationen gilt die Regel: Keine Gespräche, nicht abwarten was passiert, sondern sofort laut schreiend weglaufen und anschließend

Eigene Stärken und Fähigkeiten entwickeln



erzählen was vorgefallen ist. Auch das wird in Rollenspielen eingeübt.

Beim körperlichen Training werden Techniken vermittelt, die von jedem Mädchen - unabhängig von Alter, Größe, Kraft, Fitness etc. sofort und effektiv eingesetzt werden können.

Die wichtigsten Kursinhalte:

- · Atemübungen und Autosuggestion
- Selbstbehauptung gegenüber anderen Kindern
- Hilfe holen und sich gegenseitig helfen
- Erzählen was passiert ist
- Schreien lautes Schreien erregt Aufmerksamkeit und schreckt Täter ab
- Sicherheitsabstand Täter nicht nahe rankommen lassen, nicht hingehen, nicht abwarten sondern sofort weglaufen
- · Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen, danach handeln, darüber sprechen
- Körpersprache aufrechte Körperhaltung und Augenkontakt drücken Stärke und Verteidigungsbereitschaft aus

• Körper – benennen aller Körperteile, vor allem Geschlechtsorgane, um das Vokabular zu haben, von sexuellen Übergriffen erzählen zu können und diesbezügliche Hemmungen abzubauen



- Berührungen Unterscheidung angenehme, unangenehme Berührungen, körperliches Selbstbestimmungsrecht
- Wer sind die Täter sehen ganz normal aus, tun meist sehr nett, überwiegend Bekannte und Verwandte
- Sexueller Mißbrauch Beispiele
- Geheimnisse Unterscheidung gute, schlechte Geheimnisse – schlechte Geheimnisse müssen erzählt werden

• Schuld – das Mädchen ist nie "selbst schuld", egal was passiert ist, auch wenn es gemacht hat was der Täter verlangt hat; ausschließlich der Täter ist schuld und verantwortlich für sein Handeln und die Folgen seines Handelns

Konfrontationstraining: Verhaltenstraining bei Grenzüberschreitungen (s.o.)

- Körperliche Techniken für den Fall, dass das Mädchen festgehalten wird: ausschließlich einfache, effektive Techniken, die sofort massiv schmerzhaft sind, um die Aufmerksamkeit des Angreifers von seinem Griff abzulenken, damit sich das Mädchen losreißen und weglaufen kann.
- Befreiungstechniken für nicht wirklich gefährliche Situationen, z.B. Ärgern durch andere Kinder (Schule, Brüder ...)
- Informationen Tricks der Täter, Sicherheitsregeln in verschiedenen Situationen, Adressen, Telefonnummern wo Mädchen Hilfe finden

Wichtige Kursinhalte



Zur Lehrerin:

- Seit 1972: Selbstverteidigungstrainerin
- Seit 1984: Ausbilderin für Selbstbehauptungsund Selbstverteidigungstrainerinnen
- Seit 1993: Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin
- 1995 bis 1996: Ausbildung bei Frau Sunny Graff, Frankfurt
- · Autorin der Bücher "Mit mir nicht!" und "Mädchen sind unschlagbar", Rechtsanwältin und Psychologin
- Schwarzgurt in Taekwondo, Hapkido und Modern Arnis, ehem, Taekwondo Weltmeisterin.

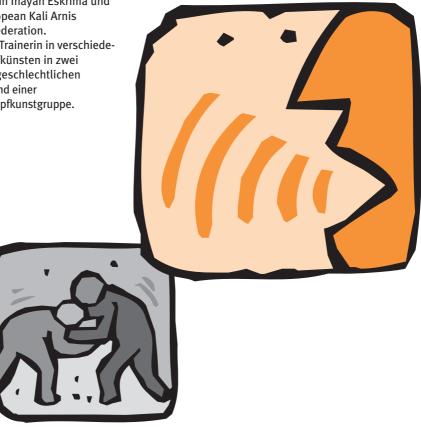


Kampfkunsterfahrungen als Repertoire zur Erlernung von Techniken • 1996: Zusatzausbildung zur Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Menschen mit Behinderungen bei Frau Lydia Zijdel, Amsterdam: staatlich lizenzierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für behinderte und nichtbehinderte Menschen, Psychotherapeutin, Europa-Abgeordnete, Autorin, Schwarzgurt in Karate, Aikido und Modern Arnis, seit 1981 im Rollstuhl.

• Seit 1989: Training verschiedener Kampfkünste wie z.B. Modern Arnis, Wing Tsun, Inosanto Kali, Jun Fan/JKD, Boxen, Serrada Eskrima, Pencak Silat etc., Schwarzgurt und lizensierte Trainerin in Modern Arnis, Instructor in Inayan Eskrima und in der European Kali Arnis Eskrima Federation.

• Seit 1994: Trainerin in verschiedenen Kampfkünsten in zwei gemischt geschlechtlichen Gruppen und einer Frauenkampfkunstgruppe.

Meine Kampfkunsterfahrung spielt für die in den Kursen vermittelten körperlichen Techniken nur insofern eine Rolle, als ich aus einem sehr großen Repertoire das Einfachste und Effektivste auswähle und für jede Teilnehmerin eine Alternative finden kann, wenn sie Schwierigkeiten mit der Ausführung bestimmter Techniken hat.







Antonie Sinzinger WomanSelfDefence (WSD) Kesselbergstraße 18, 81539 München Fon: 0 89 / 69 73 76 61

Maja Stahnke
WomanSelfDefence (WSD)
Sudetendeutschestraße 18, 80937 München
Fon: 0 89 / 3 11 28 07
www.wsd-GmbH.de

WSD-Kids (Grundschüler) und WSD-Teeny-Kursangebote

Zu Maja Stahnke:

- Alter 42 Jahre
- Seit vielen Jahren Arbeit mit Kindern im Turn- und Freizeitbereich (Kinderturnen im Verein, Mutter-Kind-Turnen etc.)
- Seit November 1996 lizenzierte Fachübungsleiterin des Bayerischen Turnverbandes der Sparte Gymnastik.
- 1996 Fortbildung und Kennenlernen von WSD WomenSelfDefence
- Seit 1997 regelmäßige Ausbildungen beim WSD-Ausbildungszentrum im Bereich der
 - Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre
 - Selbstverteidigungskurse für Teeny-Mädchen (11 bis 15 Jahre)
 - Selbstbehauptungskurse für Grundschulkinder (ca. 6 bis 10 Jahre) und
- Seit Januar 2002 Selbstbehauptungskurse für Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)
- Über 5 ¹/₂-jährige Erfahrung im Bereich Sicherheitstraining
- Anfang 2002 Gründung des Teams Sinzinger, Stahnke
- Ab Herbst d. J. wird ein männlicher Trainer für den Bereich Teeny-Jungen dazukommen, damit unser Team auch diese altersspezifische Gruppe abdecken kann.

WSD-Teeny-Konzept

Pädagogische und psychologische Grundlagen bei WSD

Untersuchungen von Kriminalpolizei und Psychologen belegen, dass Sexualtäter bevorzugt Kinder und Jugendliche aussuchen, die unsicher und schüchtern wirken und sich Erwachsenen gegenüber ohne Widerspruch unterordnen.

Dementsprechend steht das Vermitteln von selbstbewusstem Auftreten mit gezieltem Einsatz von Körpersprache im Vordergrund. Selbstbewusstes Auftreten ist aber nur dann möglich, wenn es als Persönlichkeitsmerkmal verankert ist. Bei den meisten Kindern und Jugendlichen erfordert dies eine grundsätzliche Erweiterung. Dabei sind die jeweiligen psychologischen Entwicklungsstadien der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen.

Konkret bedeutet dies

- Über Selbstbehauptungsübungen und Rollenspiele lernen die Kursteilnehmer, wie sie sich verbal und mit deutlichem Einsetzen von Körpersprache frühzeitig abgrenzen können.
- Parallel zu den Rollenspielen und Übungen erlernen die Kinder speziell ausgesuchte Selbstverteidigungstechniken.
 Mit diesen 6 bzw. 10 WSD-Techniken (keine komplizierten Wurf- und Hebeltechniken gestaffelt nach Altersgruppen) lassen sich eine Vielzahl an unterschiedlichsten Angriffssituationen wirkungsvoll abwehren.
- Die Selbstverteidigungstechniken sind insofern ein wesentlicher Bestandteil unseres Konzeptes, weil es den Teilnehmern zeigt, dass sie auch im äußersten Notfall nicht schutzlos sind. Mit diesem Wissen können sie in kritischen Situationen wesentlich selbstbewusster auftreten.
- Beim Einüben der WSD-Techniken sind ebenfalls psychologische Komponenten zu beachten. Aufgrund der auch heute noch üblichen Rollenerziehung fällt es den Mädchen schwer, sich körperlich aktiv zu wehren. Die spezielle WSD-Unterrichtsmethode hilft, z.B. typisch weibliche Hemmschwellen zu überwinden.

Zur Person

Angriffssituationen nicht hilflos ausgeliefert, selbstbewusstes Auftreten möglich



Unterrichtsmethodik

Das Grundprinzip lautet:

zuerst stärken – dann konfrontieren, ohne dabei Feindbilder aufzubauen oder bereits vorhandene Ängste zu verstärken.

Selbstbewusstsein soll in folgenden Stufen aufgebaut werden:

- Den Kindern, Jugendlichen Selbstwertgefühl vermitteln (Du bist wertvoll, Du bist wichtig usw.)
- Den Kursteilnehmern immer wieder ihre Fortschritte (von Kurstag zu Kurstag) im Technikbereich als auch beim Rollenspiel aufzeigen – Motivation!
- Die Kinder immer wieder zu deutlichem Abgrenzen auffordern (Mein Körper, ich allein bestimme, wer mich berühren darf; Nein das will ich nicht; Ich achte auf meine Gefühle)
- Durch Verankern des positiven Gefühls beim Abgrenzen (durch Rollenspiel und durch Übungen) bei den Teilnehmern

Seinen hohen Motivationscharakter erhält das WSD-Training durch das Bewusstwerden der individuellen Leistungssteigerung im physischen und psychischen Bereich.

Unsere Ziele beim Sicherheits-Training (hier Teeny-Kurs) sind:

- Durch selbstbewusstes Auftreten wird die Chance erhöht, von einem Täter erst gar nicht als Opfer ausgesucht zu werden
- Kritische Situationen sollen bereits im Vorfeld erkannt (clever sein, Kopf einschalten) und durch Einsatz verbaler und nonverbaler Mittel entschärft werden (Stop, nicht mit mir!)
- Mit ausgesuchten Selbstverteidigungstechniken können im Notfall auch körperlich überlegene Angreifer wirkungsvoll abgewehrt werden

Übergeordnete (langfristige) Ziele:

Auch aus anderen Gesichtspunkten brauchen wir selbstbewusste Kinder bzw. junge Menschen:

- Aus selbstbewussten Kindern, Jugendlichen werden selbstbewusste und verantwortungsbewusste Erwachsene; Konflikte werden gewaltfrei gelöst
- Ein Kind, das sich seiner inneren Stärke bewusst ist, braucht weder Drogen noch muss es sich in Mutproben beweisen
- Ein selbstbewusstes Kind, selbstbewusster Jugendlicher hat eine positivere Lebensgrundeinstellung

Auf Wunsch wird beim Teeny-Konzept für die Eltern ein kostenfreier Elterninformationsabend angeboten (ca. 2 Stunden)

Inhalt:

- Informationen zum Täter-/Opferprofil, präventive Erziehung bietet die beste Schutzmöglichkeit
- Erarbeitung von wichtigen Erziehungsregeln zum Aufbau von Selbstbewusstsein
- Vorstellung des Kurskonzeptes und der dazugehörigen Übungsaufgaben nebst Hausaufgabenbesprechung).

Bei den Grundschülern ist die Teilnahme eines Elternteils die Voraussetzung für die Teilnahme am WSD-Kurs in der Schule.

Abschließend ist noch zu erwähnen:

Bei WSD handelt es sich um ein Sicherheitsprogramm, das bundesweit überwiegend an Schulen durchgeführt wird. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass pro Unterrichtsgruppe (10 bis max. 14 Kinder) ein Sozialplatz (d.h. Teilnahme ohne Bezahlung) vorhanden ist. Im Rahmen unserer Unterrichtslizenz verpflichten sich die WSD-Trainer, dem Kursteilnehmer den Grundkurs kostenlos wiederholen zu lassen, sofern der Kursteilnehmer offensichtlich keine Fortschritte erzielt hat. Um einen einheitlichen und hohen Ausbildungsstand zu gewährleisten, ist jede/r WSD-Trainer/-in verpflichtet ist, sich jährlich mindestens einer entsprechenden Fortbildung zu unterziehen.

Kritische Situationen frühzeitig erkennen und vermeiden





Jörg Aschenbrenner Sicherheitsberater, Trainer für Selbstbehauptung, Privatpilot Cosimastraße 292, 81335 München

Fon: 0 89 / 74 50 27 92 Fax: 0 89 / 74 50 27 93

Dr. Ernst Friedrich Dipl. Sozialpäd. (FH), M.A., Unternehmensberater Dudenstraße 5, 81369 München Fon und Fax: 07 00 / 76 24 25 26

Michael Pest

3. Dan Taekwon-Do, Lehrer für Taekwon-Do und Selbstverteidigung, Referent, Krankenpfleger

Wolfratshauser Straße 47g, 82049 Pullach

Fon: o 89 / 79 35 53 47

Gewaltprävention und Selbstbehauptung

Grundgedanken

Gewalt nimmt heute ungewohnt brutale Ausmaße an. Gab es bis vor 10-15 Jahren in Schlägereien Jugendlicher noch Grenzen, z.B. dass nicht weiter zugeschlagen wird, wenn ein Beteiligter wehrlos am Boden liegt, so wird heute ohne Barriere weiterge-

das Opfer, sondern der Täter "genug" hat.

schlagen bis nicht

• Die Clique dient immer wieder als Ersatz für Orientierung und Regeln, die in der Familie fehlen.

 Gewalt ist fast immer ein Ausdruck der Kompensation eigener Selbstwertprobleme und mangelnder Fähigkeiten, Konflikte und Lebensprobleme adäquat zu lösen.

Zielgruppe

Unser Gewaltpräventions- und Selbstbehauptungstraining richtet sich an:

- Kinder
- Schüler/-innen
- Jugendliche
- · Potentielle Gewalttäter bzw. schon straffällig gewordene Jugendliche
- Eltern



Zum Thema Gewalt fallen u.a. immer wieder folgende Zusammenhänge auf:

- Die traditionellen Strukturen wie Familie, Wertesysteme, Orientierungsmuster sind nicht mehr stabil und bieten weniger Sicherheit und Orientierung.
- · Wo Stabilität, Werte und Orientierung fehlen, entsteht eine Lücke, die bei Kindern und Jugendlichen Unsicherheit auslöst, und die sie auf ihre eigene Weise mit den für sie einleuchtensten "Rezepten" zu schließen versuchen.

Sie sollen durch das hier beschriebene Projekt angesprochen werden. Zudem zeigt sich, dass als Orte der Entstehung von Gewalt sowie als Ansatzpunkte für Gewaltprävention folgende Lebensbereiche und Institutionen genauer betrachtet werden müssen:

- Familie
- Schule
- · Kindergärten (Kinderkrippen hinsichtlich Elternarbeit)
- Kinderhorte
- Freizeitbereich der Kinder und Jugendlichen
- Soziales und bauliches Umfeld

Gewalt tritt häufig in hestimmten Umgebungsmustern auf



Übung zum Aufbau von Zivilcourage

Erfahrung machen, selbst gesteckte Ziele erreichen zu können Um Gewaltprävention sinnvoll durchführen zu können, muss die jeweilige Zielgruppe auf all diesen Ebenen erreicht, beraten und unterstützt werden.

Ziele

Das Ziel dieses Projektes ist es, Kinder und Jugendliche der verschiedenen Zielgruppen – insbesondere Jungen – zur gewaltfreien, souveränen Konfliktlösung zu befähigen. Im einzelnen bedeutet dies:

- Sich selbst als kompetent erleben zu können und ein stabileres Selbstwertgefühl aufzubauen
- Neue, alternative Konfliktlösungsstrategien zu kennen, in Betracht zu ziehen und anwenden zu lernen
- Selbstdisziplin
- Steuern der eigenen Energie
- Selbstkontrolle
- Selbstbeherrschung (Körperbeherrschung)
- Die Erfahrung machen, über sich hinauswachsen zu können
- Die Erfahrung machen, dass man sich selbst gesteckte Ziele erreichen kann
- Etwas aushalten können (körperliche Abhärtung und Abhärtung gegen verbale Angriffe)
- Kontrolliert Druck ablassen können
- Verantwortung für sich und andere übernehmen lernen
- · Sich und andere schützen können
- Sich wehren können

Methoden

Konfliktlösungs- und Selbstbehauptungstraining

- Vertrauensübungen
- Situationsbezogene Rollenspiele
- Übungen zum Aufbau von Zivilcourage
- Verhalten in Bedrohungs- und Konfliktsituationen in Theorie und Praxis
- · Gruppendynamische Prozesse



Erlebnispädagogik

- Outdooraktivitäten
- Rafting
- Klettern
- Selbsterfahrung in der Natur
- · Lösung von Gruppenaufgaben

Kampfkunst

- Elemente der Selbstverteidigung
- Elemente des traditionellen Taekwon-Do
- Selbstbehauptung, Selbsterfahrung
- Selbstsicherheitstraining

Elterntraining

- Orientierungshilfe für Alleinerziehende und Eltern im Umgang mit ihren Kindern
- Aufbrechen alter Verhaltensmuster
- Aufzeigen neuer Wege





Christine Thurner
Pfiffigunden
Lärchenstraße 16, 84435 Lengdorf

Fon: o 8o 83 / 54 99 52 ct@pfiffigunden.de

"Pfiffigunden – starke Spiele für starke Mädchen und solche, die es werden wollen."

Selbstbehauptungskurs für Mädchen

Kursziel:

- Das Selbstbewußtsein von Mädchen stärken
- Rollenspezifisches Verhalten, das Mädchen einengt, aufweichen
- Selbstbehauptung und Grundlagen der Selbstverteidigung gegen Grenzüberschreitungen von Gleichaltrigen vermitteln und ausprobieren
- · Prävention gegen sexuelle Gewalt

Entsprechend dem Alter und dem Entwicklungsstand der Mädchen werden unter Berücksichtigung der Gruppensituation folgende **Methoden** verwendet:

- Übungen, bei denen die eigene Kraft und Stärke entdeckt und ausprobiert werden kann
- Rollenspiele, um Alltagssituationen nachzustellen und zu bewältigen
- Wahrnehmungsübungen, um Empfindungen ernst zu nehmen
- Malen als kreative Ausdrucksmöglichkeit
- · Literatur als Ergänzung
- Gesprächsrunden, um eigene Erfahrungen auszutauschen

Nach Möglichkeit findet ein Informationsabend für Eltern statt, bei dem die Zielsetzung und Methoden des Kurses näher erläutert und bestehende Fragen beantwortet werden.

Organisatorisches:

Altersgruppen: Kindergartenalter nach individueller Rücksprache, 6–9 Jahre, 10–12 Jahre, 13–16 Jahre

Teilnehmerinnenzahl:

mindestens 8, maximal 12

7eit

Fortlaufender Kurs 6 mal 1,5 Zeitstunden

Infoabend für Eltern:

Termin nach Absprache

Raum:

Turnraum oder anderer großer Raum; am besten mit Matten

Anmeldeschluss:

4 Wochen vor Kursbeginn Bescheid geben, ob der Kurs stattfindet

Info für Teilnehmerinnen:

Decke, Getränke und leichten Snack mitbringen

Persönliche Angaben Christine Thurner:

- Dipl. Sozpäd. (FH) und Erzieherin
- Seit Herbst '90 biete ich Pfiffigundenkurse (für Mädchen im Alter zwischen 4 und 12 Jahren) und Selbstbehauptungskurse (für Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren) in unterschiedlichen Einrichtungen und Institutionen (z.B. Kindergarten, Hort, Stadtjugendamt, Frauenzentren, Volkshochschulen, Gymnasien) an.
- Fortbildungen für MultiplikatorInnen fanden in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsstellen, Kindergartenreferat oder Frauenhaus statt. An einer Fachakademie für Erzieherinnen unterrichtete ich angehende Erzieherinnen.
- Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischer Sozialisation und sexueller Gewalt sowie Fortbildungen in der Prävention gegen sexuelle Gewalt an Kindern,
- Teilnahme an Wen Do Kursen und Gespräche mit Fachfrauen sind die Grundlagen für meine Arbeit als Kursleiterin.
- Das Thema meiner Diplomarbeit vom Sommer '95 als Reflexion meiner bisherigen Kursarbeit lautet: "Sexuelle Gewalt. Verhinderung bzw. Minimierung von Sekundärschädigungen unter dem Aspekt der Sprachverwendung".

Informationsabend für Eltern



Selbstwertgefühl bildet
die Grundlage
für die Befähigung, eigene
Grenzen zu
erkennen und
sich durchzusetzen



Ulrike Herle M.A. Institut für FrauenSelbstManagement Mädchen und Frauen in Grenz- und Gewaltsituationen Mendelssohnstraße 16 A, 81245 München

Fon: 0 89 / 83 38 92 ulrike_herle@web.de

Programm

Kurse und Seminare für:

Mädchen ab 6 Jahren (unter Einbeziehung der Mütter)

Fort- und Ausbildung für:

Lehrerinnen und Pädagoginnen

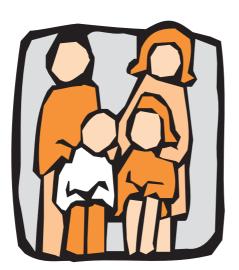
Fachseminare für:

Trainerinnen in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Supervision Psychotherapie für:

Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen

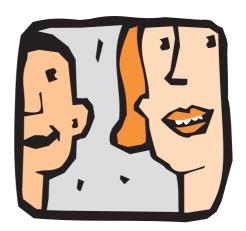
Ulrike Herle Selbstverteidigung beginnt im Kopf – Ein psychologischer Ratgeber mit praktischen Übungen, Piper 1994 Konzeption und Zielsetzung der Kurse zur Prävention vor sexueller Gewalt bei Mädchen



Das Ziel ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Wehrhaftigkeit der Mädchen.

Das Selbstwertgefühl bildet die Grundlage für die Befähigung, eigene Grenzen zu erkennen und sich durchzusetzen.

Die Wehrhaftigkeit gibt den Mädchen die Chance, sexuell übergriffige und gefährliche Situationen zu erkennen, sich davor zu schützen und sie abwehren zu können.



Die Informationen und Übungen sind altersgemäß aufbereitet und beinhalten das Gespräch und die Information über sexuellen Missbrauch, konkrete Handlungsmöglichkeiten und die Kooperation unter den Mädchen.

Kernpunkte der präventiven Kursarbeit sind:

- Dein Körper gehört dir
- · Vertraue deinen Gefühlen
- Unterscheide angenehme und unangenehme Berührungen und Sätze
- Du hast das Recht, nein zu sagen
- Über schlechte Geheimnisse darfst du sprechen
- Lerne Hilfe zu holen
- Lerne darüber zu sprechen, auch wenn es dir ausdrücklich verboten ist
- Lerne wegzulaufen
- · Lerne für dich zu kämpfen

Gespräch und Information der Mütter

Das Präventionsangebot umfasst ein eigenes Angebot für die Mütter der Mädchen.

Ziel ist es, die Mütter in die präventive Arbeit einzubinden.





Ju Jutsu Verband Bayern e.V. Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Fon: 0 89 / 15 70 24 45 e-mail: info@jjvb.de

"Nicht mit mir!" Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Das Kurskonzept "Nicht mir mir" wurde auf den Weg gebracht von:

Annemarie Besold,

2. Dan JJ, Sonderschullehrerin und Matthias Riedel,

3. Dan JJ, Jugendleitung JJVB, Polizeibeamter



Elterninfoabend vor Kursbeginn

Wie schütze ich mein Kind vor Gewalt?

- Alarmzeichen
 - Gewalt durch Gleichaltrige und Gewalt durch Erwachsene
 - Möglichkeiten der Prävention und Intervention
 - Anlaufstellen
- Sexueller Missbrauch
 - Informationen
 - Alarmzeichen
 - Präventionsmöglichkeiten
 - Verhalten
 - Anlaufstellen

Kursprogramm:

Möglichkeiten und Grenzen

Abschlußeinheit mit Eltern und Geschwister Einladung am letzten Kurstermin zum Mitmachen und Zuschauen

Organisation:

6–10 Jahre, Jungen und Mädchen gemischt, max. 16 Kinder pro Kurs 5–7 Einheiten (á 90 Minuten) praktische und theoretische Einheiten für die Kinder

- Zusammenarbeit mit Schulen, örtlichen Vereinen, Verbänden und den Präventionsbeamten der Polizei
- Lehrgänge für Übungsleiter und Trainer des JJVB mehrmals im Jahr
- Einbindung in die staatliche Lehrerfortbildung
- Konzeptvorstellung bei den Fachübungsleiterausbildungen Ju Jutsu

Für Mädchen und für Jungen ab 11 Jahre bieten wir eigene Kurse an, in denen die Thematik altersgerecht aufgearbeitet ist.

Praktischer und theoretischer Teil für die Kinder

Prävention

- Durch Information
- Durch Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining

Selbstsicherheit und Selbstbehauptung

- Durch Selbstverteidigung
- Durch Erfahren der eigenen Stärke

Inhalte

- Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Mein Körper gehört mir
- Nein sagen
- Sexueller Missbrauch
- Verletzungsfreies Fallen
- · Raufen, Ringen und Partnermassagen
- Selbstverteidigungstechniken in Verhältnismäßigkeit zum Angriff,
- Bruchtest mit Fichtenholzbrettern

Methodik und Didaktik:

- Kindgerechte, spielerische Vermittlung
- Geführte Rollenspiele
- Arbeit mit Bilderbüchern
- Systematischer Aufbau weniger aber effektiver Techniken
- Verwendung verschiedenster Hilfmittel
- Auf- und Abwärmen im Zusammenhang mit den jeweils vermittelten Inhalten
- Urkunden, Kursunterlagen für die Kinder

Zusammenarbeit mit Schulen, Vereinen, Verbänden und den Präventionsbeamten der Polizei

Kindgerechte, spielerische Vermittlung





Bernd Drägestein mannigfaltig - Institut für Jungenund Männerarbeit Alfonsstraße 11, 80636 München

Fon: 0 89 / 65 10 21 06, Fax: 0 89 / 65 10 21 07 mannigfaltigsued@gmx.de www.mannigfaltig.de

Jungenarbeit - eine pädagogische Herausforderung

1. Grundgedanken und Vorüberlegungen

Entstanden sind die geschlechtsspezifischen pädagogischen Arbeitskonzepte im Institut bereits vor einigen Jahren. Aufgrund vermehrter Anfragen zum Themenblock "Was kann man für Jungen tun, damit sie nicht weiter Opfer von Gewalterfahrungen werden?" oder "Wie können sich die Jungen anders, besser selbst behaupten?"

In den vergangenen Jahren berichteten die Medien immer häufiger über die Zunahme gewaltbereiter bzw. gewalttätiger Jugendlicher in unserer Gesellschaft. Bei genauerer Betrachtung stellte sich heraus, dass es sich bei den Tätern in der Regel um (junge) Männer oder Jungen handelt. Lösungen für das Gewaltproblem greifen also zu kurz, wenn sie diesen Aspekt vernachlässigen. 80% der Täter von körperlichen Gewalttaten sind Jungen oder Männer, aber 70% der Opfer aus diesen "körperbezogenen" Zusammenhängen sind wiederum auch Jungen oder Männer. Bei sexualisierter Gewalt zeigen die statistischen Zahlenwerte, dass 80–95% der Täter Männer oder Jungen sind, unter den Opfern erscheinen sie mit ca. 25%igem Anteil. Folgerichtig müssen Maßnahmen zur Reduzierung von körperlicher, sexueller und seelischer Gewalt auf einer geschlechtsbezogenen Sichtweise aufbauen.

Als entscheidenden Faktor zur Lösung von Gewaltproblemen steht die Auseinandersetzung mit "Männlichkeit". Den bedeutenden Zugang zur Auseinandersetzung mit Männlichkeit stellt die Jungenarbeit als eine neue Sicht auf Jungen dar. Dabei versteht sich Gewaltprävention neben den Bereichen wie z.B. Identitätsbildung oder biographische Arbeit als einen Teil dieser geschlechtsspezifischen Arbeit. Jungenarbeit ist nach diesem Verständnis eine pädagogische Querschnittsaufgabe und tangiert alle entsprechenden Arbeitsfelder. Selbst im Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) wird auf die unterschiedlichen Lebenslagen von Jungen und Mädchen und ihre Bedeutung für das pädagogische Handeln hingewiesen (§ 9,3).

Jungenarbeit steht in der Verantwortung von Männern. Nicht jede Arbeit mit Jungen ist gleichzeitig auch Jungenarbeit, sondern erst in der gezielten, bewussten und reflektierten Aufnahme von Männlichkeit und der gesellschaftlichen Lebensbedingungen (z.B. Hierarchien, Sexismus) erhält sie ihre Qualität. Dabei wird die geschlechtsspezifische Arbeit unterschieden als der Teil, der im geschlechtsgetrennten Raum geschieht, und die geschlechtsbezogenen Arbeit, die zusätzlich auch den koedukativen Bereich mit einbezieht.



Wichtig ist: Jungenarbeit muss von Männern geleistet werden.

Jungen und Männer erwerben Männlichkeit in der Hauptsache durch Übernahme soziokultureller Eigenschaften, die durch die derzeitigen gesellschaftlichen Wertvorstellungen als männlich definiert werden. Die Jungen lernen Männlichkeit durch Abgrenzung (insbesondere vom Weiblichen), Vorbildern, Phantasievorstellungen, Grenzüberschreitungen, Konfrontationen, Identifikationen sowie medialen Inszenierungen. Der Maßstab der Jungen orientiert sich in aller Regel nicht an den eigenen Werten von Selbst-Zufriedenheit, sondern

Jungen und junge Männer häufig Ausgangspunkt körperlicher Gewalt



bestimmt sich vornehmlich an vorgegeben Außenbildern. Hier versucht die Jungenarbeit druckentlastend und präventiv zu wirken und bietet dem Jungen ein breiteres Spektrum an Verhaltens- und Lernmöglichkeiten an.

Die konkrete Umsetzungsstrategie bedeutet - kurz skizziert - für die Jungenarbeit den sogenannten pädagogisch-konzeptionellen "Dreischritt":

- 1. Wahrnehmen
- 2. Erkennen
- 3. Gestalten

Die Jungen beziehen sich auf "ihre" Situationen und Themenfelder

- Umgang und Kontakt miteinander,
- Gefahrenwahrnehmung,
- Konfliktlösungen untereinander,
- Kommunikationsverhalten
- = "wahrnehmen".

Jungenarbeit findet sich konzeptionell in allen sozialpädagogischen Arbeitsfeldern sowie in Schulen wieder. In der Hauptsache besitzt sie einen präventiven Ansatz, in dem sie die Verhaltensmöglichkeiten und Handlungskompetenzen von Jungen erweitern will. Sie bezieht sich u.a. auf geschlechtsspezifische

Suchtprävention,

Sexualpädagogik, präventive Gewaltarbeit. Gerade im schulischen koedukativen Bereich sind die Chancen und Möglichkeiten dieses geschlechtsspezifischen Bildungsansatz nicht annähernd ausgenutzt.



Sie erkennen "ihre" Situationen und Muster, in dem sie diese

- verbalisieren und
- zur Kenntnis nehmen
- = "erkennen".

Und sie erhalten die Chance, "ihre" Situationen auf eine für sie

- passende Art und in
- verantwortungsvoller Weise
- perspektivisch zu verändern
- = "gestalten".

Jungenarbeit will Verhaltensmöglichkeiten und Handlungskompetenzen von Jungen erweitern



Ansatz sind vorhandene Ressourcen bei Jungen

2. Zum Konzept "Jungen"

Ausgehend von den obigen Beschreibungen der Situation der "Jungen" und den konkreten Erfahrungen vor Ort soll mit den Jungen die Themenlinie: "Gewalt und Selbstbehauptung" im Rahmen dieser Blockveranstaltung fokussiert werden.

Die inhaltliche Herangehensweise orientiert sich nicht an einer defizitären Problematisierung, sondern konzentriert sich an den vorhandenen Ressourcen der Jungen. Es ist sicherlich schnell und offensichtlich nachvollziehbar, dass der Reiz und die Teilnahmemotivation eines solchen für Jungen ohnehin schon ungewöhnlichen Angebotes nicht in einer abwertenden Haltung ihnen gegenüber fruchtet. Will man sie als Mann erreichen, so ist es unerlässlich sie "dort abholen, wo sie sind." D.h. den Jungen soll in spielerischer, interaktionistischer Weise ein pädagogisches Angebot unterbreitet werden, welches sie zum einen ernst nimmt und sie zum anderen anregt, einen thematischen und persönlichen Dialog miteinander zu führen, um nach lebbaren (Konflikt)Lösungen gemeinsam Ausschau zu halten.



Informationsabend besonders für Väter

Dieser Ansatz basiert u.a. auf den Prinzipien

- der Teilnehmer- und Prozessorientierung
- der konfrontativen Arbeit an den Grenzen
- der zentralen Bedeutung der Beziehung
- der Entlastung von zu großem Druck
- der Täter- und Opfersicht sowie
- des konstruktiven Umgangs mit Aggressionen.

3. Ziele

- Reflektion und Bewusstwerdung von alternativen Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten in für sie bedrohlichen Situationen.
- Das Gefühl "Angst" als konstruktive, produktive und erkenntnisleitende Wahrnehmung entdecken
- Selbstfürsorge stärker in den eigenen Blick nehmen
- Sensibilisierung von Körperwahrnehmungen fördern
- Entwicklung von Selbstbehauptungsstrategien stärken und erproben
- Erlernen von Techniken, um eigene Grenzen deutlicher nach außen sichtbar zu und vertretbar machen
- Unversehrtheit des eigenen K\u00f6rpers als wertvolles Gut erkennen
- Erprobung von alternativen Begegnungsformen zwischen Jungen, um dem Bedürfnis nach Körperkontakten gerecht zu werden.

Entscheidend für ein weitreichendes Gelingen dieses geschlechtsspezifischen Arbeitsansatzes ist der Aufbau zu einem tragfähigen und vertraulichem Kontakt zwischen den Mitglieder der Gruppe und der männlichen Leitung. Hierzu notwendig ist eine begrenzte Teilnehmerzahl von max. 10 Jungen und die Freiwilligkeit für die Teilnahme zu garantieren. Es bedarf vertrauensbildender Maßnahmen. Gerade im männlichen Klima von Konkurrenz und Abwertung bedeutet dieser Schritt häufig eine neue Richtung im Miteinander. Somit soll die Arbeit mit den Jungen für sie auch Schon- und Experimentierraum sein, z.B. um andere (neue) Verhaltensweisen auszuprobieren.

Vor jedem Selbstbehauptungskurs wird in einem zeitlichen Abstand ein Informationsabend (insbesondere für die Väter der Jungen) durchgeführt. Hier erfahren die Erziehungsberechtigten Wissenswertes über den Ablauf und den Inhalt des Kurses. Intention ist u.a., die Väter mit ihren Söhne in einen Kontakt zu diesem Thema zu bringen.





Sonja Weißbacher

Selbstsicherheitstrainings und Gesundheitspädagogik für Frauen und Mädchen Jordenstraße 8, 82515 Wolfratshausen

Fon und Fax: 0 81 71 / 2 82 88 sonjaweissbacher@hotmail.com

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstsicherheit – Selbsterfahrung Eine integrative gesundheitspädagogische Methode in Gruppen

Zeitlicher und äußerer Rahmen des Kurses

Zielgruppe:

Mädchen und junge Frauen im Alter von 7–18 Jahren

Gruppengröße:

mindestens 6, höchstens 10-12 Mädchen

Zeitlicher Rahmen:

Der zeitliche Rahmen richtet sich nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der anfragenden Einrichtung und wird individuell vereinbart.

Die Erfahrung zeigt, daß die Aufmerksamkeit bei kleineren Kindern nicht zu lange strapaziert werden kann, daher sollte ein Angebot nicht länger als 3 Stunden dauern.

Räumlichkeiten:

Die Kurse werden in der anfragenden Einrichtung abgehalten. Es wird ein möglichst gemütlicher, nicht zu kleiner und nicht zu großer Raum benötigt, in dem möglichst wenig Gegenstände stehen. Bodenmatten wären von Vorteil. Der Raum darf von Außen nicht einsehbar sein.

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken (keine Turnschuhe), für Mädchen mit langen Haaren ein Haarband, Stift, Getränk für die Pause, bei längeren Kursen kleine Brotzeit. Schmuck (vor allem alles Hängende) bitte zu Hause lassen!

Kosten:

Bitte aktuelle Preise erfragen.

Inhalte des Kurses:

1. Mädchen im Alter von 7 bis ca. 12 Jahren

Der Kurs hat einen primär präventiven, d.h. vorbeugenden Charakter. Die Mädchen sollen in ihrem Selbstbewußtsein gestärkt und befähigt werden, anderen gegenüber klar ihre Meinung zu sagen und Grenzen zu setzen. Die technische Seite der Selbstverteidigung, sprich körperliche Techniken zur Verteidigung spielen dabei, wenn überhaupt, nur eine periphere Rolle, da ein realer Erfolg in Anbetracht der körperlichen Statur eines Mädchens im Grundschulalter gegenüber einem Erwachsenen eher unrealistisch ist. Vielmehr wird der Hauptaspekt auf Körpersprache, Stimmeinsatz, Verhaltensstrategien und dem Gespräch über verschiedenste Situationen und Rollenspiele gelegt.

Inhalt des Kurses ist aber auch das Verhalten gegenüber Gleichaltrigen, Autoritätspersonen und Verwandten, Bekannten. Die Methoden sind dabei spielerisch und altersentsprechend, d.h. auf die konkrete Lebenssituation von Mädchen in diesem Alter abgestimmt. Die Mädchen bekommen Hausaufgaben auf, um das Thema zu Hause zu vertiefen und mit den Eltern darüber ins Gespräch zu kommen. Die Beteiligung der Eltern ist ein wesentlicher Teil der zum Gelingen des Kurses beiträgt und eine Langzeitwirkung garantiert, deshalb wird die Teilnahme an der Informationsveranstaltung für Eltern dringend empfohlen!

10 Themenschwerpunkte in der Präventionsarbeit mit Kindern:

- Körperliches Selbstbestimmungsrecht
- · Gefühle wahrnehmen und mitteilen
- · Grenzen erkennen und setzen
- Schöne und bedrückende Geheimnisse
- Mit Ängsten umgehen
- Hilfe holen
- Schuld
- Geschlechtsspezifisches Rollenverhalten
- Körperliche Stärke und Möglichkeiten
- Aufklärung

Inhalte der Informationsveranstaltung für Eltern:

- Kennenlernen der Kursleiterin
- · Infos über den Kursinhalt
- Fakten und Mythen in der Gewaltdiskussion (Auszüge aus der Kriminologie)
- Gewaltpräventive Erziehung was ist das?

Verhalten gegenüber Gleichaltrigen trainieren



Körper als Ort der Selbstwahrnehmung

- Was können Sie als Eltern tun? (unterstützend zum Kurs)
- Möglichkeiten der Fragestellung und Diskussion
- Literaturempfehlungen zur Vertiefung in das Thema
- Adressenliste für den Notfall

2. Mädchen im Alter ab 12 Jahren

Die Kurse sind wie 1. konzipiert. Jedoch wird mehr Wert auf Rollenspiele und die Bearbeitung konkreter Erfahrungen und Beispiele der Teilnehmerinnen gelegt. Ab dem Alter von etwa 12 Jahren haben Mädchen i.d.R. schon eine körperliche Reife, ab der vermehrt mit Selbstverteidigungstechniken gearbeitet werden kann. Dabei wird Wert auf einfache, schnell erlernbare Techniken, das Wissen um die verletzbaren Punkte, und vor allem auf die Kraft der eigenen Stimme gelegt.

Wichtig sind als Ziel weiterhin die

- Realistische Einschätzung einer Situation Solidarisierung
- · Absage an die Opferrolle
- Aufklärung über Mythen in der Gewaltdiskussion und
- (Beratungs-) Adressen für den Notfall.

Zu meiner Methode:

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht der Körper als Ort der Selbstwahrnehmung und das Sensibilisieren für Befindlichkeiten, sowie das Erfahren eigener Kraft, Stärke, Möglichkeiten und Fähigkeiten. Es ist ein individueller Ansatz, der realitätsnahe Lösungsstrategien, bezogen auf die Einzelne aufspürt und implementiert. Es werden keine "Patentrezepte" vermittelt. Es ist ein mädchen- und frauenspezifischer, nicht jedoch ein radikal feministischer Ansatz. Ausgrenzung, Vermittlung von Feindbildern, Aufspaltung in Gut und Böse liegen mir fern und sind nicht Inhalt der Kurse.

Zu meiner Person:

• 1967 in München geboren

Pädagogische Ausbildung und Erfahrung:

- 1985–89 Studium der Sozialpädagogik mit Diplomabschluß
- Seit 1990 tätig beim Gesundheitsreferat der LH München im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung und -beratung.
- 1992–94 Postgraduiertenstudium Gesundheitspädagogik (FH).
- 1998 staatl. Prüfung und Zulassung zur Psychotherapeutin (Hpe).
- Regelmäßige Weiterbildungen in verschiedenen Methoden der Körperarbeit und Psychotherapie, sowie Psychosomatik.
- Seit 2000 Promotionsstudium
 Sozialpsychologie an der LMU München.

Kampfsportausbildung und -erfahrung:

- Beginn 1981 mit Taekwon-Do
- Seit 1990 Trägerin des 2. Dan
- Seit 1988 zusätzlich Aikido, Stock- und Schwertkampf
- Seit 1995 ganz auf Aikido (nebenbei auch laido) umgestiegen
- 1986–90 Trainerin für Taekwon-Do an der Münchner VHS
- Seit 1989 Trainerin für Selbstverteidigung für Frauen
- Seit 1993 Trainerin für Mädchen und Jugendliche
- Informationsveranstaltungen, Elternabende
- Multiplikatoren- und LehrerInnen-Schulungen, u.a.

-> Impressum



Impressum

Herausgeber:

Bayerischer Jugendring(KdöR) vertreten durch die Präsidentin Martina Kobriger

Anschrift:

Herzog-Heinrich-Straße 7, 80686 München Fon: 0 89/5 14 58-0, Fax: 0 89/5 14 58-88 info@bjr.de, www.bjr.de

Redaktion:

Christine Rudolf-Jilg, Landesjugendwerk der bayerischen AWO und BJR-Landesvorstand

mit freundlicher Unterstützung von:

- Christoph Bichler,
- Bund der Pfadfinder und Pfadfinderinnen
- Anne-Marie Ebert,
- Bayerischer Jugendring
- Dr. Magrit Fragmeier,
- Jugendpflege Landkreis Kitzingen
- Norbert Göbel,
- Bezirksjugendring Mittelfranken
- Christine Klein,
- Aktion Jugendschutz
- Heidi Kurzhals,
- Kreisjugendring München-Stadt
- Petra Schneider,
- Bund der Pfadfinder und Pfadfinderinnen
- Karl-Jörg Schröter,
- Jugendpflege Landshut
- Maria Spengler,
- Institut für Jugendarbeit Gauting
- Angela Senft,
- Evangelische Jugend
- Michael Voss,
- Bayerische Sportjugend
- Wolfgang Wilfling,
- djo Deutsche Jugend in Europa

Koordination und Gesamtabwicklung:

Marko Junghänel

Gestaltung:

Brandl und Team Werbeagentur, München

Druck:

Form-Druck E. Künzel, München

Auflage:

2.000 Ex.

Stand:

Februar 2003

Impressum

