

# ***Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung***

*Standards für Selbstbehauptungskurse*



# Impressum

## Herausgeberinnen

Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)  
und Polizei Bremen

**Fachlich erarbeitet von einer Projektgruppe mit:** Bremer Jungenbüro e. V., Erkan Altun;  
Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF),  
Margaretha Kurmann; Landessportbund Bremen e. V., Helke Behrendt, Tina Brinkmann-Lange;  
Präventionszentrum der Polizei Bremen, Holger Ihnen, Reinalt Kowalewski, Maïke Seifert;  
Wendo-Netzwerk Nordwest e. V. und Dr. Elke von Oehsen, Stilrichtung Wadokai im Deutschen  
Karate Verband e. V.; Frank Kunze, ehemals Präventionszentrum der Polizei, Trainer für Selbst-  
behauptung.

Text: Margaretha Kurmann, ZGF  
Layout und Satz: Traute Melle, Bremen  
Druck: Meiners Druck, Bremen



*Die Standards wurden vom Jugendhilfeausschuss, Landesjugendhilfeausschuss und von den staatlichen und städtischen Deputationen für Soziales, Jugend und Integration und Sport verabschiedet.*

*Die Standards und mehr zum Thema finden Sie unter:*

**[www.frauen.bremen.de](http://www.frauen.bremen.de)** und

**[www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de)**

***Sie haben Erfahrungen mit Kursen zur Selbstbehauptung?***

***Ihre Rückmeldungen und Fragen interessieren uns.***

Kontakt: [office@frauen.bremen.de](mailto:office@frauen.bremen.de)

[praeventionszentrum@polizei.bremen.de](mailto:praeventionszentrum@polizei.bremen.de)

November 2016

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <i>Grußworte</i>  | 3  |
| <i>Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung</i>                                    |    |
| <i>Kurse zur Selbstbehauptung brauchen Standards</i>                                  | 7  |
| Definitionen  | 9  |
| <i>Dies ist für alle Kurse wichtig!</i>   | 10 |
| Grundlagen  | 10 |
| Ziele   | 11 |
| Kursinhalte   | 12 |
| Kompetenzen von Kursleitungen   | 14 |
| Rahmenbedingungen   | 15 |
| <i>Menschen sind gleich – Menschen sind verschieden</i>                               | 17 |
| Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen wichtig                                  | 17 |
| Dies ist für Angebote mit Jungen und Männern wichtig                                  | 19 |
| Dies ist für Angebote mit Kindern und Jugendlichen wichtig                            | 20 |
| Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigung/Behinderung wichtig | 21 |
| Angebote für Jungen und Männer mit Behinderung  | 21 |
| Anregungen für Angebote mit Trans* und Inter* Personen                                | 22 |
| Anregungen für Angebote mit älteren Menschen  | 23 |
| <i>Anhang</i>   | 25 |
| Checklisten   | 27 |
| Informationen zu Qualifikationen  | 31 |
| Hinweise zur Finanzierung von Angeboten   | 33 |
| Mehr zum Thema  | 34 |
| Beteiligte Einrichtungen  | 35 |



# Grußworte

## *Senatorin für Sport Anja Stahmann*

Sich selbst zu behaupten und Grenzen setzen zu können, das sind wichtige Voraussetzungen, um Gewalt abwehren zu können. Selbstbehauptung ist die Grundlage für Selbstverteidigung, und es ist gut, dass wir diese beiden Begriffe inzwischen deutlich unterscheiden: Denn eine innere Standfestigkeit, im besten Fall ausgeprägtes Selbstbewusstsein, macht die Techniken von Selbstverteidigung erst wirksam. Deshalb finde ich es gut, dass es Kurse zur Selbstbehauptung gibt. Mit den vorliegenden Standards werden nun Qualitätskriterien für die Kurse formuliert.



Den Autorinnen und Autoren der Standards ist es durch ihre interdisziplinäre und gerade deshalb so fundierte Arbeit gelungen, Grundlagen wie Begriffsdefinitionen und –abgrenzungen ebenso zu fixieren wie klare inhaltliche Vorgaben. Das hilft den Kundinnen und Kunden, aber auch den Anbietenden, die nun wissen, was zu tun ist, damit sie Qualität bieten, damit werben – und nicht zuletzt auch Landesmittel einwerben können, die an die Erfüllung der Standards gebunden sind.

Mit den jetzt vorliegenden Standards wird auch ein Beitrag geleistet zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Denn Menschen mit Behinderungen erleben deutlich mehr Gewalt als Nicht-Behinderte. Darum sind die Standards für Selbstbehauptungskurse Teil des Landesaktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Mit den Standards Selbstbehauptung ist eine wichtige Basis geschaffen, die dazu beiträgt, Gewaltprävention wirksam zu machen. Ich danke der Gruppe der Verfasserinnen und Verfasser für ihr engagiertes und kenntnisreiches Wirken.



### ***Polizeipräsident Lutz Müller***

In unserer Gesellschaft werden sich Konflikte nie ganz vermeiden lassen – aber deren Lösung ohne Gewalt soll unser aller Ziel sein und liegt in einem besonderen Interesse der Polizei Bremen. Sich gegen Übergriffe und Gewalt zu behaupten und anderen Menschen Hilfe leisten zu können: Das ist wirksamer Selbstschutz und fördert zugleich die Zivilcourage. Ich begrüße es, dass sich Interessierte nun erstmals an diesen geschlechter- und altersübergreifenden Standards für empfehlenswerte Selbstbehauptungskurse orientieren können, um den für sie richtigen Kurs zu finden. Die so durchgeführten Selbstbehauptungskurse stärken das Selbstbewusstsein und fördern die Kompetenz für die Entwicklung eigener, gewaltfreier Handlungsalternativen im Sinne eines friedlichen Gemeinwesens. Ich bedanke mich bei allen, die an dieser differenzierten Grundlagenarbeit mitarbeiteten und hoffe, dass sich viele Menschen an der Umsetzung dieser qualitativen Standards beteiligen.



### ***Landesfrauenbeauftragte Ulrike Hauffe***

Selbstbehauptung ist ein Schlüssel, wenn es um seelische und körperliche Gesundheit, um Selbstbewusstsein, um Unversehrtheit geht. Wer sich selbst zu behaupten weiß, hat gute Voraussetzungen, dass die eigenen Grenzen nicht überschritten werden, dass Angriffe, gar Übergriffe eher nicht geschehen. Eine Garantie dafür gibt es nicht, aber wir tun viel dafür, uns selbst und unsere Kinder stark zu machen. Selbstbehauptung ist wichtig für alle Menschen – aber es gibt Gruppen, die sind wegen ihres Geschlechts, ihrer Hautfarbe, Religion, Behinderung oder sexuellen Orientierung besonders oft An- und Übergriffen ausgesetzt. Dabei geht es um Macht der vermeintlich Stärkeren über die vermeintlich Schwächeren. Hier innerlich und äußerlich gegenhalten zu können, ist erste Voraussetzung für Schutz, aber auch Aufgabe und Herausforderung zugleich. Inzwischen ist hierfür ein Markt entstanden, der stetig wächst. Das birgt viele Möglichkeiten, aber auch Risiken. Mit Selbstbehauptung lassen sich Geschäfte machen. Umso wichtiger ist es, hier den Inhalten und Veranstaltenden solcher Kurse klare Qualitätskriterien aufzuerlegen. Diese haben die Autorinnen und Autoren des vorliegenden Heftes in gemeinsamer Arbeit definiert und detailliert und so eine Handreichung geschaffen, die das Wort Selbstbehauptung mit Inhalt hinterlegt und fassbar macht. Vielen Dank dafür!

***Standards für  
Selbstbehauptungskurse***





# ***Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung***

## ***Kurse zur Selbstbehauptung brauchen Standards***

Viele Menschen wollen sich vor Übergriffen und Gewalt besser schützen können. Sie suchen gute Kurse zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Für sich, für ihre Kinder oder für Gruppen, mit denen sie zu tun haben. Der Angebotsmarkt ist vielfältig. Es ist nicht leicht einzuschätzen, was hinter den Angeboten konkret steht. Was ist „Selbstverteidigung“, was „Selbstbehauptung“? Was verspricht der Kurs und hält er, was er verspricht? Was lernen meine Kinder und was können sie am Ende? Wo gibt es Kurse, die zu mir passen, meine Lebenssituation und meine Bedürfnisse berücksichtigen, und in denen ich mich gut aufgehoben fühle? Wenn ich mit einer Behinderung oder Beeinträchtigung lebe, sexualisierte Übergriffe als Frau oder Mädchen erlebt habe oder es nicht einfach finde, mich als Junge, als Mann zu behaupten.<sup>1</sup>

Diese und andere Fragen stellen Menschen, die sich besser verteidigen und behaupten wollen und Eltern, Engagierte aus Sportvereinen, Lehrkräfte oder Fachkräfte aus der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen. Als Projektgruppe haben wir unsere unterschiedlichen Erfahrungen zusammengebracht. Das Ergebnis sind die vorliegenden Standards „Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung“. Besonders wichtig ist uns deutlich zu machen, dass Angebote für Frauen, Frauen und Mädchen mit Behinderung, Mädchen und Jungen eine besondere Fachlichkeit brauchen. Geschlechtergerechte Angebote für Frauen und Mädchen haben mittlerweile eine langjährige Geschichte. Hierzu gibt es Konzepte und Erfahrungen.

Lücken und Leerstellen finden sich vor allem, wenn es um geschlechterreflexive Angebote für Trans\* und Inter\* Personen, Männer oder ältere Menschen geht. Die besonderen Belange dieser Personengruppen haben wir aufgenommen, in der Hoffnung, dass sich zukünftig hier mehr bewegt. Einen Anspruch auf Vollständigkeit haben wir nicht.

---

<sup>1</sup> Geschlecht ist kein in sich abgeschlossenes und unveränderbares Identitätsmodell. Es gibt unterschiedliche geschlechtliche und sexuelle Identitäten. Nicht alle werden mit den Begriffen „Mann“, „Frau“, „Mädchen“ und „Junge“ erfasst. In diesem Text werden diese Begriffe verwendet, wenn das Geschlecht „männlich“ oder „weiblich“ von Bedeutung ist. Ansonsten wird der Unterstrich\_ genutzt, er umfasst alle Personen.

## **Gewalt ist...**

Es geht um Gewalt und um Übergriffe. Das meint mehr als nur körperliche Attacken. Gewalt findet nicht nur in der Öffentlichkeit, sondern oftmals im Privaten statt. Gewalt ist nicht immer laut und sichtbar. Auch Demütigungen, Beleidigungen, Missachtung und Diskriminierung sind Formen von Gewalt. Alltägliche Grenzverletzungen, sexualisierte Gewalt und Gewalt im sozialen Umfeld, auf der Arbeit oder in Institutionen werden oft nicht als solche wahrgenommen, verharmlost oder bewusst verschwiegen.

## **Selbstverteidigung setzt Selbstbehauptung voraus**

Lange haben wir uns damit beschäftigt, was „Selbstverteidigung“ bedeutet, wo der Unterschied zur Selbstbehauptung ist und wie Kampfsportarten ins Bild passen. **Selbstverteidigung setzt Selbstbehauptung voraus – ohne Selbstbehauptung keine Selbstverteidigung**: das ist Kern dieser Standards. An Selbstsicherheit und innerer Stärke zu arbeiten ist die Voraussetzung, um sich gegen Übergriffe und Gewalt behaupten zu können. Einfach erlernbare Techniken zur Selbstverteidigung können dies nicht ersetzen, aber unterstützend wirken. Menschen, die z. B. über viele Jahre regelmäßig Kampfsport machen, können die erlernten Techniken auch gegen körperliche Attacken nutzen. Dies können die meisten Menschen nicht mit einem Kurs „Selbstverteidigung“ erreichen. Und Kinder brauchen in besonderer Weise die Klarheit: Nur der Täter/die Täterin trägt die Verantwortung! Kein Kind kann sich letztlich selbst vor Gewalt von Erwachsenen schützen.

Sexualisierte und andere Formen von Übergriffen und Gewalt sind alltäglich, insbesondere für Frauen und Mädchen. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind daher wichtige Strategien zur Selbstbestimmung und Gewaltprävention. Angebote zur Selbstbehauptung können unterschiedliche Schwerpunkte haben: es gibt Orientierungskurse, Grundkurse, längerfristige Trainings. Es gibt Kurse, in denen es vor allem darum geht, sich vor Übergriffen schützen und auch verteidigen zu können. Einige Kurse gehen über die Situation von Einzelnen hinaus und befassen sich mit gesellschaftlichen Bedingungen von Gewalt. Hier geht es dann auch darum, was wir tun können, damit Übergriffe unwahrscheinlicher werden.

Für all diese Kurse haben wir Grundregeln beschrieben. Wir hoffen, dass sie sowohl diejenigen, die Kurse anbieten, nützlich und ermunternd finden, als auch diejenigen, die gute Kurse für sich oder andere suchen. Hier finden Sie Ziele und Inhalte, was Kursleitungen wissen und können sollten und Rahmenbedingungen für gute Angebote von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Wir hoffen, Menschen damit etwas an die Hand zu geben, um die Vielfalt der Angebote besser einschätzen zu können und wollen zugleich Fachleute ermuntern, zur Qualität von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen beizutragen.

## **Die Projektgruppe**

## Definitionen

**Selbstbehauptung** bedeutet, sich der eigenen Grenzen, eigenen Integrität, der eigenen Intimsphäre und Rechte bewusst zu sein. Diese sind bei Menschen sehr unterschiedlich. Selbstbehauptung meint, sich dieser Grenzen auch in einer Übergriffs- oder Konfliktsituation bewusst zu sein und dies deutlich machen zu können. Das kann geschehen durch: Grenzen setzen, entschiedene Körpersprache/Artikulation/Gebärdensprache, Schreien, selbstbewusstes Auftreten, durch das Holen von Hilfe oder andere Strategien. Die Begriffe „**Selbststärkung**“ und „**Selbstsicherheit**“ werden ebenfalls verwendet. Sie beschreiben ein gutes Selbstwertgefühl und Durchsetzungsfähigkeit. Dazu gehört, eigene Bedürfnisse zu kennen und benennen zu können, die Entwicklung von Ich-Stärke, die Entdeckung persönlicher Ressourcen und der Mut, sich anderen anzuvertrauen.

**Selbstverteidigung** im engeren Sinn meint, sich mit bestimmten Techniken in einer Notsituation körperlich zur Wehr zu setzen und die angreifende Person abzuwehren. Ziel ist dabei vor allem, sich in Sicherheit bringen zu können. Hier geht es um bedrohliche und (lebens-)gefährliche Situationen. Im weiteren Sinn geht es bei Selbstverteidigung auch um alle Formen von Missachtung, Grenzverletzungen und Angriffen, also auch Beleidigungen oder Demütigungen.

In diesen Standards geht es um Angebote zur Selbstbehauptung, die auch konkrete Selbstverteidigungsanteile haben. Und es geht um Selbstverteidigung, deren Grundlage Selbstbehauptung ist. Verwendet wird hier vor allem der Oberbegriff „Selbstbehauptung“.

**Kampfsport** geht von gleich starken Partner\_innen aus. Es gibt Reglements und klare Settings. Dies ist in einer Selbstverteidigungssituation ganz anders. Kampfsporttechniken sind aber auch im Ernstfall einsetzbar – wenn sie gegen lebenswichtige Punkte gerichtet sind und mit Trefferwirkung ausgeführt werden. Dabei ist zu beachten, dass sich Selbstverteidigungs- und Kampfsportstrategien unterscheiden können: Kampfsport ist unterteilt in Sport (nach oft publikumswirksamen Regeln, ohne zu verletzen und ohne Prioritäten, was die Wirksamkeit angeht) und traditionellen Kampfsport. Dieser ist auf lebenslanges Lernen, Details, Persönlichkeitsschulung, Trefferwirkung angelegt. Hier steht im Focus, sich körperlich zur Wehr zu setzen. Kampfsportstrategien sind langfristig eine gute Ergänzung zu Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen, können diese aber nicht ersetzen.

# ***Dies ist für alle Kurse wichtig!***

Im Folgenden geht es um Grundlagen, Ziele und Inhalte. Es geht darum, was Kursleitungen wissen und können sollten und was sie brauchen, um ihre Kurse gut gestalten zu können. Für die Erstellung der Standards konnten wir auf Konzepte und langjährige Erfahrungen aus der Arbeit mit Frauen und Mädchen sowie mit Kindern und Jugendlichen zurückgreifen. Diese Grundlagen gelten für alle Kurse zur Selbstbehauptung/Selbstverteidigung.

## ***Grundlagen***

### ***Expert\_innen in eigener Sache***

Die Kurse setzen an den Lebensumständen und Erfahrungen der Teilnehmenden an. Sie richten sich an ihren Sichtweisen, Stärken und Verhaltensmöglichkeiten aus. Betroffenen von Gewalt wird geglaubt. Ihre Wahrnehmung wird ihnen nicht abgesprochen.

### ***Jedes Angebot hat ein Konzept***

Teilnehmende wissen, was im Kurs vorgesehen ist. Sie wissen auch, was nicht möglich ist. Kurse können Impulse setzen. Jeder Kurs hat Grenzen. Er ersetzt kein regelmäßiges Training oder Psychotherapie. Die Kurskonzepte berücksichtigen die Vielfalt der Aspekte, die zum Thema Gewalt gehören: Sie arbeiten sowohl mit Informationen als auch mit konkreten Übungen. Sie vermitteln Grenzverletzungen und Gewalt auch im sozialen Kontext. Die vorgesehenen Stunden passen zum Konzept.

### ***Gewalt ist kein individuelles Problem***

Frauen, Männer, Mädchen, Jungen, Trans\*, Inter\* Personen, Menschen mit Behinderung leben in (Macht-)Verhältnissen, in denen ihnen ganz unterschiedliche gesellschaftliche Plätze

zugewiesen werden. Dies bringt hierarchische Strukturen und verschiedenste Erfahrungen von Diskriminierung, Gewalt und persönlichen und institutionellen Abhängigkeiten mit sich. Diese können bei Menschen zu brüchiger Selbstsicherheit und fehlendem Durchsetzungsvermögen führen. Bei Gewalt und Übergriffen und den darin entstehenden Gewaltdynamiken spielt dies eine wichtige Rolle. Täter\_innen nutzen dies. Besondere Hürden beim Durchbrechen solcher Dynamiken, verinnerlichte Schuld-, Scham- und Ohnmachtsgefühle und ihr gesellschaftlicher Kontext sind wichtige Themen. Kursleitungen müssen sich daher mit geschlechtsbezogenen Grenzverletzungen, Übergriffen und Gewalt auskennen. Sie wissen um weitere Diskriminierungen aufgrund von Herkunft (sozial oder ethnisch), Religion, Alter oder Behinderung.

### ***Vertraulich, freiwillig, ohne Bewertung***

Vertraulichkeit gilt für alles, was im Kurs passiert. Alle Beteiligten verständigen sich darüber zu Beginn eines Kurses. Alles im Kurs ist freiwillig. Kursleitungen vermeiden bewusst Gruppendruck und verhindern, dass Teilnehmende mitmachen, obwohl sie dies nicht möchten. Teilnehmende werden nicht bewertet oder gar sanktioniert. Leistungsabfragen oder Leistungsprüfungen finden nicht statt.

## **Ziele**

### ***Teilnehmende stärken***

Kurse zur Selbstbehauptung erhöhen die Selbstsicherheit und die persönlichen Möglichkeiten der Einzelnen. Jede Situation ist anders. Es gibt keine Patentrezepte und keine Sicherheitsversprechen. Die Kurse sensibilisieren für eigene Grenzen. Sie vermitteln ein Repertoire, wie Teilnehmende mit Grenzverletzungen und Gewalt umgehen können. Sie helfen bei der Suche nach individuellen Lösungen. Erfahrungen der eigenen Handlungskompetenz machen dabei Mut. Die Grundhaltung im Kurs ist: Ich habe das Recht Nein zu sagen, mich zu wehren und meine Integrität und mein Leben zu schützen.

### ***Keine Pflicht zur Gegenwehr***

Sich zu wehren, kann sehr unterschiedlich aussehen. Es bedeutet, die eigenen Stärken zu erkennen. Und es ist eine Möglichkeit und ein Recht, keine Pflicht. Die Verantwortung für einen Übergriff, eine Gewalttat bleibt beim Täter, bei der Täterin. Kursteilnehmende erfahren, in welchen Situationen sich deutlich zu wehren sehr wahrscheinlich zum Erfolg führt.

# **Kursinhalte**

## ***Raum für Erfahrungen bieten***

Recht und Gesetz sind das Eine, der soziale Alltag ist immer auch anders. Vorstellungen über persönliche Grenzen werden sozial ausgehandelt. Je nach Status ist es unterschiedlich, was Menschen an Grenzverletzungen zugemutet wird und wer was z. B. gegenüber Frauen oder Kindern tun darf. Diese Vorstellungen wirken: unbewusst und oft unsichtbar. Kurse zur Selbstbehauptung machen möglich, dies zu erfahren und bewusst zu machen. Dazu gehört: *Sensibilisierung für alle Formen von Gewalt und Empathie für diejenigen, die Gewalt erfahren. Die eigenen Ängste annehmen. Grenzverletzungen frühzeitig wahrnehmen.* Es ist wichtig, sich im geschützten Rahmen ausprobieren zu können und die eigene Intuition, Erfahrung und Gefühle in verletzenden Situationen nutzen zu können. Die Gruppe spielt eine wichtige Rolle. Über den Austausch mit anderen auch zu schwierigen Themen wie der eigenen Angst können Teilnehmende lernen, mit Angst umzugehen, sich zu verteidigen und die eigene Integrität dabei zu wahren.

## ***Wissen vermitteln***

Kurse zur Selbstbehauptung vermitteln grundlegende und zielgruppengerechte Informationen zu Formen und Vorkommen von Grenzverletzungen und Gewalt: Täter\_innenstrategien; öffentlicher Umgang mit Gewalt; Mythen und Schuldzuweisungen; Dynamiken von Gewalt; Rechtsgrundlagen zu Selbstbestimmungsrechten, Strafrecht, Gewaltschutzgesetz, Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und Fragen von Notwehr/-hilfe, „Festnahmerecht für Jedermann“ und Unterlassene Hilfeleistung. Dazu gehören auch kriminalpolizeiliches Wissen zur Effektivität von Gegenwehr und Kenntnisse zu Verfahren und Folgen angezeigter Vergewaltigungen und anderer Gewaltstraftaten. Kursteilnehmende können so erlebte Übergriffe und Gewalt besser einordnen und verstehen. Das Bewusstsein für Täter oder Täterinnen aus dem sozialen Umfeld wird geschärft, die überproportionale Angst vor Unbekannten realistischer einschätzbar.

## ***Handwerkszeug vermitteln und üben***

Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermitteln konkrete Handlungsmöglichkeiten bei *Übergriffen oder Gewalt* und üben diese ein. Dazu gehören sprachliche, körperliche, körpersprachliche Möglichkeiten der Selbstbehauptung (Haltung, Atem- und Stimmübungen, Standfestigkeit, Mimik, Blick) und das Experimentieren mit und Einüben von einfachen und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, wie z. B. Tritte, Schläge, Rollstuhltechniken, Befreiungen aus Griffen und Umklammerungen. Teilnehmende lernen, Selbstverteidigungstechniken und Selbstverteidigungsmittel wie Pfefferspray, erlaubnisfreie Waffen, Schlagwaffen, Messer zu bewerten.

Wer sagt was? Was kommt beim Gegenüber an, wird gehört? Mit welchem „Ohr“, welchen Antennen? Wie wirkt, was ich sage oder wie ich mich gebe? Grundlagenwissen zu verbaler und nonverbaler Kommunikation gehört zu jedem Kurs.

Die Kurse vermitteln, was realistisch machbar ist. Dies wirkt Selbstüberschätzung und Schuldübernahme entgegen. Die eingesetzten körperlichen Abwehrtechniken sind leicht erlernbar und machen nur einen sehr kleinen Teil des Kurses aus. Alle Übungen werden auf die Teilnehmenden und ihre Fähigkeiten abgestimmt. Durch Ausprobieren und Üben können Teilnehmende herausfinden, welche Techniken für sie passen. Die Nutzung von Alltagsgegenständen, Alltagsfähigkeiten, Humor und Fantasie gehören dazu. Es geht darum, im Ausprobieren für sich passende Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten für konkrete Situationen zu finden, aber auch langfristige Verhaltensstrategien für Übergriffe, Angriffe und Diskriminierung – seien sie deutlich sichtbar oder subtil.

Darüber hinaus wird erlernt, übergriffiges, gewalttätiges Verhalten öffentlich zu machen, wie Menschen aktiviert werden können, andere zu schützen/zu unterstützen und wann Hilfe geleistet werden muss.

Es gibt im Kurs keine Überraschungsangriffe oder „Ernstfall-Erprobungen“. Selbstverteidigungstechniken wie Tritte, Schläge, Befreiungen aus Griffen und Umklammerungen oder Techniken gegen Würgen können mit Angst besetzt sein und werden nur auf Wunsch der Teilnehmenden vermittelt.

### ***Hilfsangebote vorstellen***

Menschen, die Übergriffe und Gewalt erleben, sollten wissen, wo sie Unterstützung und Hilfe bekommen. Kurse zur Selbstbehauptung vermitteln, welche Angebote es in Bremen und Bremerhaven gibt, von wem ich welche Unterstützung erwarten kann. Dazu gehören Beratungsstellen, Frauen- und Mädchenhäuser, Unterstützungsstrukturen im Arbeitsumfeld oder in Institutionen (etwa über Frauenbeauftragte), Verfahren bei der Polizei und bei den Gerichten. Dazu gehört auch, sich mit dem Notruf 110 zu befassen: wann und wie 110 rufen? Was passiert dann? Die Bedeutung von Gedächtnisprotokollen für eine widerspruchsfreie Zeugenaussage wird vermittelt. Am Ende eines Kurses werden den Teilnehmenden Ansprechpartner\_innen an die Hand gegeben.

# *Kompetenzen von Kursleitungen*

## *Auf die Haltung kommt es an*

Kursleitungen leben das Konzept und sind Vorbild. Sie haben sich persönlich mit der Thematik, ihren eigenen Bildern und Grenzen auseinandergesetzt. Sie haben eine Haltung entwickelt. Sie können ihr eigenes Auftreten, Handeln und ihre Sprache reflektieren. Sie vermeiden pauschale Feindbilder und diskriminierende Aussagen über Opfer wie auch über Täter\_innen. Ihr Umgang mit den Kursteilnehmenden ist geprägt durch eine offene, fragende Grundhaltung. Sie erkennen Teilnehmende als Expert\_innen für ihr Leben an und achten ihre Grenzen.

## *Fähigkeiten und Erfahrungen*

Kursleitungen brauchen pädagogische/psychologische Kenntnisse und Fähigkeiten für den Umgang mit Gruppen sowie für den Umgang mit den einzelnen Menschen und ihren Lebensgeschichten. Sie kennen sich mit Gruppendynamiken aus und können mit Folgen von Traumatisierungen von Teilnehmenden umgehen. Sie kennen ihre eigenen Grenzen und können sich entsprechend verhalten. Sie verfügen über ein Repertoire an Methoden (u. a. gesundes Aufwärmen, Bewegungsspiele, Methoden zur Sensibilisierung der Wahrnehmung, Rollenspiele, Entspannungsübungen) und können flexibel auf die Besonderheiten einer Gruppe eingehen. Sie können Verantwortung für die Teilnehmenden übernehmen und Vertraulichkeit wahren. Diese Kompetenzen werden über eine Übungsleitungslizenz oder vergleichbare Qualifikationen pädagogisch-psychologischer Ausbildung und über nachgewiesene kontinuierliche Fortbildungen zum Thema sichergestellt. Auch langjährige Erfahrungen können für die Arbeit mit Gruppen qualifizieren. Kursleitungen haben sich mit effektiven Selbstverteidigungstechniken aus eigener Anschauung auseinandergesetzt.

## *Grundlagenwissen*

Kursleitungen brauchen Grundlagenwissen zur Thematik. Diese sind unter dem Punkt „Inhalte“ beschrieben. Sie müssen etwas von Grenzverletzung, Gewalt und deren Dynamiken insbesondere unter Geschlechteraspekten verstehen. Sie kennen Rechtslagen und Verfahren. Sie kennen sich mit Lebenslagen und besonderen Betroffenheiten der Menschen aus, die in den Kursen sind. Sie kennen das regionale Schutz- und Hilfesystem bei Übergriffen und Gewalt und haben Kontakte dorthin. Kursleitungen können und müssen nicht alles wissen – aber sie sind in der Lage, mit ihren Wissenslücken offen umzugehen und zu lernen.



# Rahmenbedingungen

## Transparenz

Die Teilnehmenden erhalten zu Kursbeginn einen Überblick über den Ablauf. Grenzen und Möglichkeiten des Kurses werden geklärt. Es gibt Regeln. Dazu gehört auch eine Verabredung darüber, wie damit umgegangen wird, wenn Teilnehmende bestimmte Übungen oder Berührungen nicht möchten. Es besteht Klarheit darüber, was zu tun ist, wenn konkrete Gewalterfahrungen von Teilnehmenden Thema werden. Die Regeln werden eingehalten.

Vor einem Kurs erhalten Interessierte die Möglichkeit einzuschätzen, ob der Kurs oder die Kursleitung richtig für sie sind. Vorgespräche mit der Gruppe und der Kursleitung sind eine gute Möglichkeit dies zu gewährleisten. Es besteht die Möglichkeit von Orientierungsstunden für Menschen, die Kurse zur Selbstbehauptung suchen. Es gibt keine langfristigen Festlegungen ohne die Möglichkeit, sich konkret ein Bild vom Angebot machen zu können.

## Rahmenbedingungen werden geklärt

Jedes Angebot hat ein Konzept. Hier werden die Rahmenbedingungen geklärt. Die Gruppengröße orientiert sich an den Besonderheiten der angesprochenen Gruppe. Abhängig davon, ob der Kurs z. B. Kinder oder Frauen mit Behinderungen anspricht, werden die Bedarfe der jeweils angesprochenen Gruppe beachtet. Diese sind im folgenden Kapitel beschrieben. Die vorgesehenen Kursstunden passen zum Vorhaben. Kurse richten sich in ihrer Länge daran aus, ob es um Selbstbehauptung geht, ob es ein Orientierungskurs ist oder auch schon erste einfache Selbstverteidigungstechniken ausprobiert werden sollen. Damit die grundlegenden hier benannten Kursinhalte übermittelt werden können, sind etwa 10–12 Stunden nötig. Unterschiedliche Altersstufen und besondere Fragestellungen werden berücksichtigt. Es gibt geschützte, nicht einsehbare Räume. Materialien stehen zur Verfügung. Die Unfallversicherung der Teilnehmenden ist geklärt. Findet der Kurs bei einem Träger/Verein statt, halten Kursleitungen Eckdaten der Konzepte schriftlich fest. Kursleitungen sind mit dem örtlichen Hilfenetz vernetzt.

Es sind keine Personen anwesend, von denen die Teilnehmenden abhängig sind (Lehrkräfte, Betreuende, Vorgesetzte). Wenn Vertrauenspersonen z. B. für Kinder am Kurs teilnehmen, achtet die Kursleitung besonders auf die Grenzen der teilnehmenden Kinder.

Wenn möglich, bestreiten zwei Kursleiter\_innen einen Kurs. Rollenspiele führen nur Trainer\_innen durch, die davon etwas verstehen, Erfahrungen oder eine entsprechende Ausbildung dazu haben. Kursleitungen können bei Bedarf auf Angebote der Nachsorge verweisen.

## ***Auswertung und Qualitätsentwicklung***

Die Kurse werden ausgewertet und weiterentwickelt. Kursleitungen haben Verfahren, um die Qualität ihrer Arbeit zu sichern – wie Feedbackbögen oder eine systematische Abfrage der Teilnehmenden am Ende eines Kurses. In die Qualitätssicherung und Entwicklung werden auch Träger und Vereine einbezogen, wenn Kurse dort stattfinden.

***Erfahrungen mit Kursen zur Selbstbehauptung, Rückmeldungen und Fragen bitte an die Projektgruppe „Standards Selbstbehauptung“***

***Kontakt:***

***office@frauen.bremen.de***

***praeventionszentrum@polizei.bremen.de***

# ***Menschen sind gleich – Menschen sind verschieden***

Über die beschriebenen Grundlagen hinaus gilt es, je nach Angebot und Gruppe besondere Dinge zu berücksichtigen. Diese sind im Folgenden für Angebote mit Kindern und Jugendlichen, Frauen und Mädchen und Frauen und Mädchen mit Behinderung, Trans\* und Inter\* Personen, ältere Menschen und Männer beschrieben. Hier geht es vor allem um eine geschlechterbewusste und geschlechtergerechte Arbeit. Es geht um Menschen, die – aufgrund ihres (zugewiesenen) Geschlechts, ihrer geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung – Diskriminierung, Übergriffe und Gewalt erleben oder bei denen aufgrund ihres Alters besondere Aufmerksamkeit nötig ist.

Für eine geschlechtergerechte Arbeit mit Frauen, Mädchen, Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderungen gibt es Konzepte und vielfältige Erfahrungen. Für Angebote für Trans\* und Inter\* Personen, ältere Menschen und Männer sind Anregungen aufgenommen. Diese Arbeit sollte weiterentwickelt werden.

## ***Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen wichtig***

Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat vielfach auch mit ihrem Geschlecht zu tun: Sie werden angegriffen, weil sie Frauen oder Mädchen sind. Sie erleben und verarbeiten Gewalt unabhängig davon, ob sie selbst gängigen Weiblichkeitsvorstellungen folgen oder ihnen diese aufgedrückt und abverlangt werden. Wir sprechen dann von geschlechtsbezogener Gewalt. Weiblichkeit ist nach wie vor gesellschaftlich abgewertet und sexualisiert. Die Selbstbestimmung von Frauen und Mädchen über ihr Leben, ihren Körper und ihre Sexualität ist noch keine Selbstverständlichkeit. Dies wird besonders deutlich bei sexualisierter Gewalt und Gewalt im sozialen Umfeld.

Gewalt gegen Frauen hat in diesem Zusammenhang vielfach, wenn auch nicht ausschließlich mit männlichen Macht- und Dominanzansprüchen zu tun. Es geht dann darum, Mädchen und Frauen entgegen den gesetzlichen Regelungen und dem gesellschaftlich angestrebten Konsens von Selbstbestimmung und Gleichberechtigung immer noch auf einen untergeordneten Platz zu verweisen. Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen müssen die Bedeutung weiblicher Identitäten und Sozialisation, äußerer Zuschreibungen und Ansprüche in die Kurskonzeption einbeziehen.

Erlebte oder befürchtete Übergriffe und Gewalt stellen Frauen und Mädchen vor besondere Anforderungen. Sie sind mit Verletzbarkeiten und Unsicherheiten verbunden. Sehr viele Frauen und Mädchen haben Gewalt erlebt und miterlebt. Sexismus gehört zum Alltag.

Wichtige Themen sind daher die Stärkung von Handlungssicherheit und Autonomie, Wahrnehmung und Achtung der eigenen Grenzen, das Erleben der eigenen (mentalen) Entschlossenheit und körperlichen Kraft. Kurse für Frauen und Mädchen ermöglichen, Handlungsalternativen jenseits von erlernten Vermeidungs- und Ausweichstrategien auszuprobieren. Sie vermitteln Informationen zu geschlechtsbezogener Gewalt, klären über Mythen auf, hinterfragen und bieten Alternativen zu geschlechtsspezifischen Rollenbildern. Sie wirken Schuld-, Scham- und Ohnmachtsgefühlen entgegen.

Frauen machen Kurse für Frauen und Mädchen. Sie haben sich mit der eigenen Geschlechtsidentität auseinandergesetzt und kennen ihre Wirkung auf die Gruppe. Kursleiterinnen haben Kenntnisse über gesellschaftlich verbreitete und individuell verinnerlichte Vorstellungen von Geschlechterrollen, Identitäten und Verhaltensweisen bzw. Anforderungen an das Verhalten. Sie verstehen Abhängigkeitsverhältnisse und Geschlechterhierarchien. Bei Kursen, in denen mit gemischten Teams gearbeitet wird, ist es wichtig, geschlechterreflexiv darauf zu achten, wer was mit wem macht. Ein solches Angebot muss dies im Konzept deutlich machen.

Die Gruppe hat eine besondere Bedeutung. Sie kann Isolation aufheben, fördert den Austausch und Solidarität, aber auch Spaß am gemeinsamen Lernen und Ausprobieren von Ungewohntem.

## *Dies ist für Angebote mit Jungen und Männern wichtig*

Auch Jungen und Männer erleben Gewalt, nicht nur im öffentlichen Raum, wo sie gesellschaftlich am deutlichsten sichtbar wird, sondern auch in der Familie und in der Schule. Jungen und Männer sind auf der Täterseite überproportional häufig vertreten, insbesondere was die schweren Gewaltdelikte angeht. Sie sind auch bei körperlicher Gewalt häufig die Betroffenen. Jungen und Männer erleben aber auch sexualisierte Gewalt, psychische Gewalt und Demütigungen. Darauf explizit hinzuweisen ist wichtig, weil Opfererfahrungen von Jungen und Männern häufig übersehen werden und diese sich selbst in der Regel auch nicht als Opfer sehen wollen. „Männlichkeit und Opfer-Sein“, das scheint bis heute nicht recht zusammen zu passen. Viele Jungen und Männer denen Gewalt widerfahren ist, schämen sich, insbesondere wenn sie das Gefühl haben, sich nicht „richtig“/„männlich“ gewehrt zu haben. Die erfahrene Gewalt wird von ihnen oft auch als ein Angriff auf die eigene männliche Identität erlebt. Sich damit zu zeigen, fällt vielen Jungen und Männern schwer. Gewalterfahrungen und Bedrohungen sind für die Einzelnen vielfach nicht „öffentlich“ ansprechbar. Oft brauchen sie jemanden, der ihre Not erkennt, sie unterstützt und Brücken zu passenden Hilfsangeboten baut.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Jungen und Männer sollten die benannten geschlechtsbezogenen Aspekte berücksichtigen. Sie sollten Gewalterleben von Jungen und Männern anerkennen und ihnen z. B. dabei helfen Ohnmachtsgefühle zu integrieren, statt diese abzuspalten oder darüber hinwegzugehen. Entsprechend liegt der Fokus in Kursen für diese Zielgruppe nicht primär auf dem Erlernen von speziellen Selbstverteidigungstechniken, um für die nächste körperliche Auseinandersetzung besser gerüstet zu sein. Vielmehr geht es darum, eigene und fremde Grenzen zu erkennen und diese adäquat und sich selbst schützend setzen zu lernen. Ein solches Selbstbehauptungsangebot entlastet von rigiden Männlichkeitsvorstellungen, etwa durch die Botschaften, dass Hilfe holen eine Form sich zu wehren ist oder ein Umweg nicht feige, sondern ein kluger und einfacher Selbstschutz.

Viele Angebote für Kampfsport und Selbstverteidigung richten sich an (junge) Männer, die damit eine breite Palette an Kursen vorfinden. Das Erlernen von Deeskalation ist wichtig: Möglichst ohne Gewalt aus der Situation zu kommen, ist immer am besten.

## *Dies ist für Angebote mit Kindern und Jugendlichen wichtig*

Kinder und Jugendliche brauchen in besonderer Weise die Klarheit: Nur der Täter, die Täterin trägt die Verantwortung! Kein Kind kann sich selbst vor Gewalt schützen. Erwachsene haben eine Schutz- und Fürsorgepflicht.

Selbstbehauptungskurse bearbeiten für Kinder und Jugendliche wichtige Themen: Was kann ich bei Bedrohung, Übergriffen und Gewalt tun? Wie gehe ich mit Mobbing und Ausgrenzung um? Was ist sexualisierte Gewalt, was sind gute und schlechte Geheimnisse? Wem kann ich vertrauen und wie hole ich Hilfe? Kinder und Jugendliche beschäftigen sich in den Kursen mit unterschiedlichen Formen von Körperkontakt und wie sie diese erleben. Sie erfahren Wertschätzung des eigenen Körpers, lernen eigene Gefühle genau kennen und Worte dafür zu finden. Sie lernen ihre Bedürfnisse, Interessen, Grenzen wahrzunehmen und zu äußern. Die Kursinhalte werden kindgerecht und über spielerische Lernformen umgesetzt. Die Erfahrungen, Ideen und Vorschläge der Kinder und Jugendlichen werden einbezogen, es findet „erlebtes Lernen“ statt. Es geht vor allem um Lösungen der einzelnen Kinder, nicht nur um das, was die Kursleitung hören will. Eine altersangemessene Sprache über Sexualität ist wichtig.

Vor Kursbeginn werden Eltern, Lehrkräfte oder Betreuer\_innen über den Kurs, seine Inhalte und seine Grenzen informiert. Ruhige und nicht einsehbare Räume mit wohltuender Atmosphäre sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Je jünger die Kinder, desto kleiner ist die Gruppe. Es sollten nicht mehr als 8–10 Kinder im Kurs sein. Zwei Teamer\_innen sind erforderlich. Kursleitungen müssen in der Lage sein, ein Angebot der Nachsorge zu vermitteln. Kinderschutz und Grenzen der Vertraulichkeit sind geklärt.

Kurse berücksichtigen die unterschiedlichen Lebensrealitäten und Erfahrungen von Jungen und Mädchen. Sie ermöglichen festgelegte Geschlechterrollen zu hinterfragen und zu verlassen. Kurse für Jungen werden von Teamern, für Mädchen von Teamerinnen durchgeführt. Diese brauchen dafür Geschlechterkompetenz. Eine kritische Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen, auch der eigenen, gehört dazu.

Bei Projekten im Rahmen von Schule oder anderen Institutionen kann eine Projektbegleitung vor Ort für die Nachhaltigkeit sinnvoll sein. Wenn eine solche Vertrauensperson am Kurs teilnimmt, ist es besonders wichtig, dass die Kursleitung auf die Grenzen der Kinder und Jugendlichen achtet.

## ***Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigung/Behinderung wichtig***

Die meisten Frauen und Mädchen mit Behinderung haben im Laufe ihres Lebens Gewalt und Übergriffe erlebt. Wenn sie auf Hilfe und Assistenz angewiesen sind, gehören Grenzverletzungen oft zum Alltag. Frauen mit Behinderung leben vielfach in Einrichtungen und haben viel mit professionellen Helfer\_innen zu tun. Sie erleben doppelte Diskriminierung als Frauen und als Frauen mit Behinderung. Körperliche Beeinträchtigungen, häufige oder chronische Krankheiten, eine Körperlichkeit, die den gängigen Körpernormbildern nicht entspricht – all dies wirkt sich auf ihr Gewalterleben und ihren Umgang damit aus. Die öffentliche und fachliche Auseinandersetzung mit dem Gewalterleben von Frauen und Mädchen mit Behinderung steht noch am Anfang. Vielfach fehlen Beratungs- und Hilfsangebote für von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen.

Die körperlichen Möglichkeiten von Flucht und Verteidigung können eingeschränkt oder besonders sein. Bei gehörlosen Frauen und Mädchen ist die Kommunikation anders und in anderer Weise wichtig. Dies alles erfordert eine hohe Achtsamkeit für die Ausgestaltung eines Kurses und für die Auswahl von Kursleiterinnen.

Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderungen werden von Frauen angeleitet. Es sind zwei Teamerinnen notwendig. Bei Bedarf werden Assistenz oder Gebärden-Dolmetschdienste vorgehalten. Alle für den Kurs wichtigen Räume sind barrierefrei zugänglich. Neben Geschlechterkompetenz haben sich Kursleiterinnen mit den eigenen Ängsten, Unsicherheiten und Abwehr von Behinderung/Menschen mit Behinderung befasst. Sie können einen sehr bewussten Umgang mit Körperkontakt anleiten. Sie kennen viele Methoden, die sich für die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen besonders eignen und können sie sicher anwenden.

## ***Angebote für Jungen und Männer mit Behinderung***

Kurskonzepte für Jungen und Männer mit Behinderung/Beeinträchtigung gibt es bisher nur als einzelne Angebote. Kurse zur Selbstbehauptung für sie sollten die besondere Bedeutung von Behinderungen für Vorstellungen von Männlichkeiten berücksichtigen. Bedingungen, wie sie für die Arbeit mit Frauen und Mädchen beschrieben sind, sind auch für Kurse für Männer und Jungen mit Behinderung wichtig. Kurse sollten entsprechend achtsam gestaltet werden.

## *Anregungen für Angebote mit Trans\* und Inter\* Personen*

Menschen, deren Körper und/oder Geschlechtsidentität als „abweichend“ von der Norm eingeordnet wird, erfahren oftmals Diskriminierung, Übergriffe und Gewalt, weil sie der Normalität von Zweigeschlechtlichkeit in die Quere kommen und einengende Geschlechterrollenbilder in Frage stellen.

Menschen verschiedener geschlechtlicher und sexueller Identitäten, trans- und intergeschlechtliche Menschen und Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen wollen, bisexuell, schwul oder lesbisch leben, sollen mit Kursangeboten angesprochen werden. Bis es überall Angebote gibt, die den Bedürfnissen dieser Gruppen vollständig und auf differenzierte Weise gerecht werden, wird es wohl noch dauern. Kursleitungen sollten auf jeden Fall Diskriminierungen erkennen und Chancen von Vielfalt nutzen können.



## *Anregungen für Angebote mit älteren Menschen*

Ältere Menschen haben viel Lebenserfahrung. Dazu gehören auch Erfahrungen, mit Konflikten, Übergriffen oder Gewalt umzugehen. Mit zunehmendem Alter werden viele Menschen aber auch ängstlicher. Sie müssen sich auf körperliche Einschränkungen einstellen, ihr Selbstvertrauen kann abnehmen. Ältere Menschen suchen dann nach Möglichkeiten, mit Bedrohungen und Ängsten anders als bisher umzugehen. Dabei hängen Gefühle von Unsicherheit nur begrenzt mit der objektiven Kriminalitätsbelastung zusammen. Die Kursleitung sollte viel Raum für die individuellen (Lebens-)Erfahrungen geben. Zeit für Gespräche ist besonders wichtig. Die eigenen Strategien der Teilnehmenden werden genutzt und wertgeschätzt.

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit können durch körperliche Fitness (z. B. durch Sturzprophylaxe-Übungen und ähnliches) gestärkt werden. Ältere Menschen halten sich häufiger in ihrer gewohnten Umgebung, zuhause auf. Der Einsatz von Alltagsgegenständen kann ihnen Sicherheit gegenüber möglichen Tätern oder Täterinnen geben. Sich wehren und sich durchzusetzen findet weniger auf der körperlichen Ebene statt. Mögliche Strategien sind ein effektiver Einsatz der Stimme, zu wissen, wer mir konkret helfen und wie ich mir diese Hilfe holen kann. Missstände benennen zu können ist wichtig. Eine gute Selbstbehauptungstaktik ist Schlagfertigkeit, d. h. Angreifende können durch verbale Gegenwehr überrascht und möglicherweise von ihrem Vorhaben abgebracht werden.

In Angeboten von Selbstverteidigung, die sich speziell an ältere Menschen richten, werden die mit Alter verbundenen Verletzbarkeiten beachtet. Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern sind dabei wichtig. Methoden und Rahmenbedingungen (z. B. Rollenspiele, Bewegungsübungen, Pausen) werden achtsam umgesetzt.

## *Notizen*

***Anhang***

---



# Checkliste

## *Darauf sollten Sie achten...*

### *... wenn Sie einen Kurs für Mädchen<sup>2</sup> und Frauen suchen*

- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit stehen im Vordergrund
- Vertraulichkeit und Freiwilligkeit
- Sicheres Gefühl im Kurs, auch wenn schon Gewalt und Übergriffe erlebt wurden
  
- Klares Kurskonzept: Themen; Teilnehmerinnen; Qualifikation der Kursleitung
- Keine Werbung mit Sicherheitsversprechen und Erfolgsgarantie
- Die Gruppengröße und die Länge des Kurses passen zum Inhalt
- Geklärte Haftung bei Unfällen
- Im Umgang mit Gruppen und Gewalterleben erfahrene Kursleitung
- Offenheit für Geschlechtervielfalt
  
- Übungen passen zu persönlichen körperlichen Möglichkeiten
- Keine Überraschungsangriffe
- Alle Formen von Gewalt sind Thema: körperliche, psychische, sexualisierte und Gewalt von Menschen, die einem nahestehen
- Vermittlung von Grundlagenwissen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Informationen rund um das Thema Gewalt und Grenzverletzung
- Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten
  
- ✓ Kursleitung durch eine Frau (Trans\* Inter\* Person)
- ✓ Erfahrene Kursleitung; Bedeutung von Geschlecht und Gewalt
- ✓ Diskriminierung und Gewalt aufgrund des Geschlechts sind Thema
- ✓ Persönliche Stärken und Handlungsmöglichkeiten stehen im Vordergrund
- ✓ Ausprobieren ohne Bewertung

---

<sup>2</sup> Zur Geschlechterschreibweise siehe Anmerkung auf Seite 7

# Checkliste

## *Darauf sollten Sie achten....*

### *... wenn Sie einen Kurs für behinderte Mädchen und Frauen suchen*

- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit stehen im Vordergrund
- Vertraulichkeit und Freiwilligkeit
- Sicheres Gefühl im Kurs, auch wenn schon Gewalt und Übergriffe erlebt wurden
  
- Klares Kurskonzept: Themen; Teilnehmerinnen; Qualifikation der Kursleitung
- Keine Werbung mit Sicherheitsversprechen und Erfolgsgarantie
- Die Gruppengröße und die Länge des Kurses passen zum Inhalt
- Geklärte Haftung bei Unfällen
- Im Umgang mit Gruppen und Gewalterleben erfahrene Kursleitung
- Offenheit für Geschlechtervielfalt
  
- Übungen passen zu persönlichen körperlichen Möglichkeiten
- Keine Überraschungsangriffe
- Alle Formen von Gewalt sind Thema: körperliche, psychische, sexualisierte und Gewalt von Menschen, die einem nahestehen
- Vermittlung von Grundlagenwissen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Informationen rund um das Thema Gewalt und Grenzverletzung
- Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten
  
- ✓ Kursleitung von Frauen (Trans\* Inter\* Personen)
- ✓ Zwei Kursleiterinnen
- ✓ Erfahrene Kursleitung: Bedeutung von Geschlecht, Behinderung und Gewalt
- ✓ Erfahrungen mit Angeboten für behinderte Menschen
- ✓ Räumlichkeiten barrierefrei zugänglich
- ✓ Diskriminierung aufgrund einer Behinderung ist Thema
- ✓ Persönliche Stärken und Handlungsmöglichkeiten stehen im Vordergrund
- ✓ Für beeinträchtigte Frauen und Mädchen gut geeignete Methoden
- ✓ Ausprobieren ohne Bewertung

# Checkliste

## *Darauf sollten Sie achten...*

### *... wenn Sie einen Kurs für Jungen und Männer suchen*

- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit stehen im Vordergrund
- Vertraulichkeit und Freiwilligkeit
- Sicheres Gefühl im Kurs, auch wenn schon Gewalt und Übergriffe erlebt wurden
  
- Klares Kurskonzept: Themen; Teilnehmer; Qualifikation der Kursleitung
- Keine Werbung mit Sicherheitsversprechen und Erfolgsgarantie
- Die Gruppengröße und die Länge des Kurses passen zum Inhalt
- Geklärte Haftung bei Unfällen
- Im Umgang mit Gruppen und Gewalterleben erfahrene Kursleitung
- Offenheit für Geschlechtervielfalt
  
- Übungen passen zu persönlichen körperlichen Möglichkeiten
- Keine Überraschungsangriffe
- Alle Formen von Gewalt sind Thema: körperliche, psychische, sexualisierte und Gewalt von Menschen, die einem nahestehen
- Vermittlung von Grundlagenwissen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Informationen rund um das Thema Gewalt und Grenzverletzung
- Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten
  
- ✓ Erfahrene Kursleitung: Bedeutung von Geschlecht und Gewalt
- ✓ Gewalterfahrungen von Jungen und Männern werden anerkannt
- ✓ Keine Tabuisierung von Opfer-Sein
- ✓ Entlastung von rigiden Männlichkeitsvorstellungen
- ✓ Eigene und fremde Grenzen sind Thema
- ✓ Lernen von Deeskalation
- ✓ Brücken zu passenden Hilfsangeboten

# Checkliste

*Darauf sollten Sie achten....*

*... wenn Sie einen Kurs für Kinder suchen<sup>3</sup>...*

- Vertraulichkeit auch gegenüber Eltern, Erziehungsberechtigten, anderen Bezugspersonen
- Freiwilligkeit
- Sinnvolle Gruppengröße (10-12 Kinder)
  
- Schwerpunkt auf alltäglichen Grenzüberschreitungen
- Keine angstauslösenden Übungen
- Vermittlung von Spaß am Training
- Abstimmung auf Zielgruppe
- Keine Vermittlung von trügerischer Sicherheit
- Vermittlung von Respekt und Einfühlungsvermögen
  
- Qualifizierte und flexible Trainer\_innen
- Entspannte Atmosphäre ohne Leistungsdruck oder Zwang
- Nach Möglichkeit Geschlechtertrennung
- Vermittlung von individuellen Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen
- Informationen zu weitergehenden Hilfsangeboten und Vertrauenspersonen
- Keine Werbung mit Patentrezepten oder Erfolgsgarantie

---

<sup>3</sup> Erstellt mit freundlicher Genehmigung unter Verwendung der Checkliste „In aller Kürze: Darauf sollten Sie achten“ aus: Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Jungen – Kritisch hinsehen und bewusst auswählen. Präventionsbüro PETZE, Frauennotruf Kiel e.V.. Mehr dazu unter [www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de)



# Informationen zu Qualifikationen

Es gibt viele und unterschiedliche Angebote zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Von Sportvereinen, von der Polizei, von einzelnen Trainer\_innen oder großen kommerziellen Anbietern. „Trainer/in für Selbstverteidigung“ ist kein geschützter Begriff. Es gibt viele Zertifikate in diesem Feld und manche „Ausbildung“ zum Gewalttrainer umfasst nur ein paar Fortbildungsstunden. Im Folgenden sind einige Qualifikationen vor allem aus dem Sportbereich zusammengestellt.

## Qualifikationen im organisierten Sport

Übungsleiter\_innen in Sportvereinen arbeiten sportartübergreifend. Pädagogisch geschult planen und realisieren sie unterschiedlichste Sportangebote: Vom Kinderturnen bis zur Seniorensportgruppe, vom Sport mit Menschen mit Migrationshintergrund bis hin zur Qualifizierung für Kooperationen mit Ganztagschulen – die Verbände bieten ein weites Spektrum für diesen Ausbildungsgang an. Alle Übungsleitungen im Sport haben Lizenzen, die bundesweit festgelegte Kriterien erfüllen.

Für die 1. Lizenzstufe (C) im Breitensport müssen mindestens 120 Fortbildungseinheiten (à 45 Minuten) absolviert werden. Diese können sportartübergreifend oder sportartbezogen sein. Allerdings ist für alle eine übergreifende Basiseinheit von 30 Fortbildungseinheiten verbindlich. Auf der Einstiegsstufe werden neben pädagogischen und sportfachlichen Grundkenntnissen aktuelle Trends im Freizeit- und Breitensport vermittelt. Daneben befasst sich die Ausbildung mit Konfliktmanagement, kulturellen Unterschieden, Altersthematiken, Leistungs- und Genderfragen.

Die 2. Lizenzstufe (B) umfasst darauf aufbauend weitere 60 Lerneinheiten. Diese gibt es sportartübergreifend und sportartbezogen. Im sportartübergreifenden Bereich können diese Lizenzen erworben werden: Übungsleitung (ÜL) B Sportartübergreifender Breitensport; ÜL B Sport in der Prävention; ÜL B Sport in der Rehabilitation. Die sportartbezogene 2. Lizenz heißt Trainer B Breitensport bzw. Trainer B Leistungssport (Sportart z.B. Karate). Auf dieser Ausbildungsstufe geht es darum, sich stärker zu spezialisieren. Diese Spezialisierungen orientieren sich an den Bedürfnissen der jeweiligen Sportverbände. Beispiele dafür sind unter anderem: Sport im Elementarbereich, Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter, Bewegung, Spiel und Sport für 6-12-jährige Kinder, Programme mit Älteren und Hochaltrigen, Selbstverteidigung für Mädchen, Integration von Menschen mit

Migrationshintergrund, Sport in der Ganztagschule, Familiensport.

Die 3. Lizenzstufe (A) baut auf diesen Lizenzen auf. Sie ist entsprechend eine Trainingslizenz für den Breitensport oder für einzelne Leistungssportsparten. Die 4. Lizenzstufe ist eine Trainingslizenz für den Leistungssportbereich.

Mehr zu den Lizenzen beim Deutschen Olympischen Sportbund unter [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

## Qualifikation: Kurse für behinderte Menschen im Rehabilitationssport ( B-Lizenz)

Der Deutsche Behindertensportverband – National Paralympic Committee Germany e.V. hat im Rahmen des Bundesmodellprojekts SELBST Curricula für die Befähigung zur Leitung von Selbstbehauptungskursen für behinderte Frauen und Mädchen entwickelt. Mehr zu den Grundlagen der entsprechenden Lizenz unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

## Qualifikationen von einzelnen Sportverbänden

Einzelne Sportverbände bilden im Bereich Gewaltprävention weiter. In den Kampfsportverbänden gibt es Gewaltschutztrainer\_innen-Ausbildungen, z. B. beim Aikido, Ju-Jutsu, Judo, Karate oder Taekwondo. Lizensierte „Gewaltschutztrainer\_innen“ gibt es z. B. beim Bremer Karate Verband. Die Lizenz wird beim Deutschen Karate Verband erworben.

Kampfsportverbände haben über ihre Frauenreferentinnen oder Jugendreferenten\_innen (gelegentlich gibt es auch Behindertenreferenten\_innen und Selbstverteidigungsreferenten\_innen) ein Budget für spezielle Lehrgänge für diese Zielgruppen und führen auch entsprechende Kurse für Selbstzahler\_innen durch.

### **Arbeit der Polizei**

Die Polizei engagiert sich im Arbeitsfeld Prävention von Gewalt, z. B. mit Beratungen und Seminaren des Präventionszentrums der Polizei Bremen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Präventionszentrums beziehen ihre Qualifikation aus den umfangreichen Aus- und Fortbildungsprogrammen der Polizei Bremen.

Darin enthalten sind u. a.: Kommunikationslehre, Deeskalations-, Verhaltens- und Einsatztrainings, Gewaltpräventionsschulungen und Selbstverteidigung als Bestandteil der Sportausbildung. Bezüglich der verschiedenen Facetten menschlichen Verhaltens verfügen sie über Expertenwissen aus ihrer langjährigen Berufserfahrung im Umgang mit Tätern, Opfern sowie Zeug\_innen von Straftaten und Unfällen.

### **Wendo**

Wendo wurde von Frauen für Frauen entwickelt. Hier werden Techniken zum Umgang mit Übergriffen oder bedrohlichen Situationen mit Übungen zur Selbstbehauptung kombiniert. Wendo-Trainer\_innen sind in einem bundesweiten Berufsverband organisiert.

Hier werden Standards für die Arbeit festgelegt. Wendo-Trainer\_innen absolvieren eine umfassende Ausbildung. Diese beinhaltet einen ausführlichen Selbsterfahrungsteil und die persönliche Auseinandersetzung mit sexualisierter und rassistischer Gewalt. Ein breites Methodenspektrum zur Gruppenarbeit mit Mädchen und Frauen (u. a. Vermittlung von Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen, Selbstverteidigungstechniken) ist Teil der Ausbildung. Mehr unter [www.bvfest.de](http://www.bvfest.de)

# Hinweise zur Finanzierung von Angeboten

## Rechtliche Voraussetzungen für Kostenübernahmen nach § 44 SGB IX

Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins sind eine Ergänzungsleistung zur medizinischen Rehabilitation bzw. zur Teilhabe am Arbeitsleben. Anspruchsberechtigt sind Frauen und Mädchen mit (drohender) Behinderung i.S. des § 2 SGB IX, die an einer medizinischen oder beruflichen Rehabilitationsmaßnahme teilnehmen. Darüber hinaus müssen die Mädchen oder Frauen rehabilitationsbedürftig und -fähig sein. Die Übungen müssen ärztlich verordnet werden. Kranken-, Renten- und Unfallversicherung, Träger der sozialen Entschädigung und die Bundesagentur für Arbeit können auf dieser Grundlage Kosten für Kurse erstatten. Diese müssen dafür den Kriterien der Rahmenvereinbarung für den Rehabilitationssport und Funktionstraining der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) entsprechen. Die Anerkennung erfolgt über die Verbände des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS). In Bremen ist dies der Landesbehindertensportbund.

Der Deutsche Behindertensportverband hat eine Weiterbildung „Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins von Mädchen und Frauen mit oder mit drohender Behinderung (SGB IX, § 44)“ für zukünftige Übungsleiterinnen aus dem Rehabilitationssport konzipiert. Er gibt Flyer für diese Angebote heraus. Diese informieren interessierte Frauen und Mädchen und sind auch in leichter Sprache erhältlich. Ein weiterer Flyer informiert über ärztliche Verordnungen. Der DBS setzt sich darüber hinaus auch für Präventionsmaßnahmen für behinderte Jungen und Männer ein.

Mehr dazu unter: [www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de)

Flyer zur Selbstbehauptung für Ärztinnen und Ärzte sowie in leichter Sprache unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Kontakt:

Wolfgang Rasic, Behindertensportverband Bremen e. V.,  
0421/ 277 84 45,  
E-Mail: [w.rasic@behindertensport-bremen.de](mailto:w.rasic@behindertensport-bremen.de)

## Sportförderungsgesetz und Richtlinien Sportförderung

Sportangebote werden nach dem Sportförderungsgesetz gefördert. Eine Unterstützung für den Aufbau von Angeboten im Sinne dieser Standards können im Rahmen § 10 Förderungsrichtlinien des Gesetzes zur Förderung des Sports im Lande Bremen (Sportförderungsgesetz) möglich sein.

Grundsätzlich förderungswürdig sind die Aus- und Weiterbildung sowie die Beschäftigung von haupt- und nebenberuflichen Übungsleitungen, Trainer\_innen und Organisationskräften, die Durchführung von Lehrgängen, Modellmaßnahmen, Maßnahmen als besondere Lebenshilfe und zur sozialen Integration sowie Aufgaben, die von Trägern des Sports im öffentlichen Interesse wahrgenommen werden.

Die gesetzlichen Grundlagen, Formulare und Ansprechpersonen finden Sie [www.sportamt.bremen.de](http://www.sportamt.bremen.de) in der Rubrik „Sportförderung“.

## Weitere Ansprechpersonen

Für Kurse für Frauen und Mädchen:

Margaretha Kurmann, Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau.

Kontakt: 0421 / 361 – 5946.

E-Mail: [margaretha.kurmann@frauen.bremen.de](mailto:margaretha.kurmann@frauen.bremen.de)

Für Angebote im Sport und für Weiterbildung:

Tina Brinkmann-Lange, Landessportbund Bremen e. V.,

Kontakt: 0421 / 79 28 7 36,

E-Mail: [t.brinkmann@lsb-bremen.de](mailto:t.brinkmann@lsb-bremen.de).

## Mehr zum Thema<sup>4</sup>

Das **LKA Niedersachsen** hat 2005 ein „Booklet zur Information Interessierter außerhalb der Polizei. Standards polizeilicher Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstrainings“ veröffentlicht. In diesem Booklet sind Qualitätsmerkmale systematisch aufgenommen, die in großen Teilen mit anderen Fachpublikationen vor allem aus der Arbeit mit Frauen und Mädchen übereinstimmen. Mehr unter: [www.lka.polizei-nds.de](http://www.lka.polizei-nds.de)

Die **Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) NRW e.V.** hat 2005 Qualitätsstandards für Selbstsicherheitstrainings für Mädchen und Jungen gegen sexuelle Übergriffe veröffentlicht. Mehr unter: [www.kinderschutz-in-nrw.de](http://www.kinderschutz-in-nrw.de)

Die **Stadt Köln** hat gemeinsam mit dem Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern und der Polizei Köln einen Flyer mit Angeboten veröffentlicht, die den Standards der AJS genügen.

Der **Bundesfachverband feministischer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Kurse (BV FeSt e.V.)** ist ein Zusammenschluss von Einzelpersonen, lokalen Initiativen, Regionalgruppen und Vereinen, die sich eingehend mit dem Thema geschlechtsspezifischer und geschlechtsparteilicher Gewaltprävention beschäftigen. Er hat Qualitätsstandards formuliert. Mehr unter: [www.bvfest.de](http://www.bvfest.de).

**PETZE** Institut für Gewaltprävention gGmbH: Der Schutz von Kindern vor sexuellem Missbrauch ist zentrales Anliegen von PETZE. PETZE schult Erwachsene, die mit Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Schutzbefohlenen arbeiten. Für die Präventionsarbeit entwickeln sie praxisnahe Materialien und Projekte. PETZE hat eine Broschüre „Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Jungen“ für Schulen und Kindertagesstätten herausgegeben: [www.petze-institut.de](http://www.petze-institut.de). Projekte und Ausstellungen hier: [www.petze-kiel.de/ausstellungen/](http://www.petze-kiel.de/ausstellungen/).

Die **Deutsche Sportjugend** bietet in ihrem Schwerpunkt „Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“ Informationen und Materialien unter: [www.dsj.de/praevention/](http://www.dsj.de/praevention/).

### Zur Arbeit mit behinderten Frauen und Mädchen

**Projekt SELBST** - Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Frauen und Mädchen. 2010 hat das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Projekt einen umfassenden Abschlussbericht sowie eine Kurzfassung vorgelegt. In diesem Projekt wurden Curricula für Kurse sowie für die Weiterbildung von Übungsleitungen entwickelt, erprobt und bewertet. Mehr unter: [www.weibernetz.de/selbst.html](http://www.weibernetz.de/selbst.html).

**Projekt Suse:** Das Projekt Suse bietet viele Informationen zum Thema Gewalt gegen behinderte Frauen und Mädchen in schwerer und leichter Sprache und in deutscher Gebärdensprache. [www.Suse-hilft.de](http://www.Suse-hilft.de) ist ein Angebot des Projekts „Suse – sicher und selbstbestimmt – Frauen und Mädchen mit Behinderung stärken“. Ein Projekt des Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe. Hier gibt es eine Suche nach Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen: [www.suse-hilft.de](http://www.suse-hilft.de).

**Broschüre: Gewalt – was kann ich tun?:** Auch das am 28. Januar 2015 mit einer internationalen Konferenz in Wien abgeschlossene EU-Daphne-Projekt kommt zu den Ergebnissen, dass Frauen mit Behinderungen deutlich häufiger von Gewalt betroffen sind als Frauen ohne Behinderungen. Aus diesem Grund wurde u.a. im Rahmen des Projektes eine Broschüre „Gewalt - was kann ich tun“ entwickelt, welche kostenlos bestellt werden kann, auch in leichter Sprache. Mehr unter: [www.ninlil.at](http://www.ninlil.at).

<sup>4</sup> Recherchedatum für Adressen: 10.10.2016

## **Beteiligte Einrichtungen**

### **Bremer JungenBüro e.V.**

Das Bremer JungenBüro ist eine Informations- und Beratungsstelle für Jungen\*, Jugendliche und junge Männer\*, die Gewalt erleben oder erlebt haben. Die Beratung ist kostenlos, auf Wunsch anonym. Wir beraten persönlich und telefonisch mit Terminvereinbarung, telefonisch in den Sprechzeiten und über Onlineberatung. Wir bieten Gruppenangebote für Jungen und Fortbildungen für Fachleute. Die Themen sind: sexueller Missbrauch/sexualisierte Gewalt; Mobbing, Ausgrenzung, Erpressung; körperliche und seelische Gewalt in der Familie und im öffentlichen Raum; Belastungen durch andere Formen von Gewalt.

Kontakt: Bremer JungenBüro  
Schüsselkorb 17/18, 28195 Bremen  
Telefon: 0421/59 86 51 60  
Mail und online-Beratung:  
E-Mail: [info@bremer-jungenbuero.de](mailto:info@bremer-jungenbuero.de)  
[www.jungenberatung-bremen.de](http://www.jungenberatung-bremen.de)  
[facebook.com/bremerjungenbuero](https://facebook.com/bremerjungenbuero)

### **Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau, ZGF**

Die Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) ist eine Landesbehörde mit dem gesetzlichen Auftrag, im Lande Bremen darüber zu wachen und darauf hinzuwirken, dass das verfassungsrechtliche Gebot der Gleichberechtigung erfüllt wird. Die ZGF nimmt Stellung zu Gesetzesvorhaben, regt auf kommunaler, Landes- und Bundesebene Maßnahmen an, die die Situation von Frauen verbessern und informiert.

Kontakt: Büro Bremen  
Knochenhauerstr. 20-25, 28195 Bremen  
Telefon: 0421/361 3133  
E-Mail: [office@frauen.bremen.de](mailto:office@frauen.bremen.de)  
Büro Bremerhaven:  
Schifferstr. 48, 27568 Bremerhaven  
Telefon: 0471/596 13823  
E-Mail: [office-brgv@frauen.bremen.de](mailto:office-brgv@frauen.bremen.de)  
[www.frauen.bremen.de](http://www.frauen.bremen.de)  
[www.gewaltgegenfrauen.bremen.de](http://www.gewaltgegenfrauen.bremen.de)

### **Landessportbund Bremen e.V.**

Der Landessportbund (LSB) Bremen ist der Dachverband und Ansprechpartner von 430 Bremer und Bremerhavener Sportvereinen und 50 Sportfachverbänden. Aufgabe des LSB ist die Sicherung der materiellen und organisatorischen Rahmenbedingungen, die Qualifizierung seiner Mitarbeiter/innen, die Entwicklung spezieller Sport- und Bewegungsprogramme, die Analyse von Sporttrends und um die Kooperation mit öffentlichen und privaten Institutionen. Über den LSB können Interessierte erfahren, welche Sportvereine und -verbände im Lande Bremen Angebote zur Selbstbehauptung /Selbstverteidigung anbieten. Wir qualifizieren die Mitarbeiter/innen im Sport zur Thematik.

Kontakt: Landessportbund Bremen e.V.,  
Tina Brinkmann-Lange,  
Kellogg-Haus, Auf der Muggenburg 30 (Einfahrt  
Stephanikirchenweide), 28217 Bremen,  
Telefon: 0421/79 28 7 36  
E-Mail: [t.brinkmann@lsb-bremen.de](mailto:t.brinkmann@lsb-bremen.de)  
[www.lsb-bremen.de](http://www.lsb-bremen.de)

### **Präventionszentrum der Polizei Bremen**

Im Team des Präventionszentrums der Polizei Bremen arbeiten erfahrene Polizei- und Kriminalbeamtinnen und -beamten. Angeboten werden kostenlose Beratungen, Seminare und Informationsmaterial zu verschiedenen Kriminalitätsformen. Themen sind z. B.: Einbruchschutz, Betrugsdelikte im Internet, am Telefon und an der Haustür, Raub- und andere Formen von Gewaltdelikten, Selbstbehauptung und Zivilcourage sowie viele Themen der Verkehrsprävention.

Kontakt: Präventionszentrum der Polizei Bremen  
Am Wall 195, 28195 Bremen,  
Telefon: 0421/362-19003.  
Öffnungszeiten: Mo. und Di. von 09.00 – 15.00 Uhr  
und Do. von 09.00 – 18.00 Uhr  
Die Beratungsstelle befindet sich in der 2. Etage  
und ist mittels Fahrstuhl erreichbar.  
E-Mail: [praeventionszentrum@polizei.bremen.de](mailto:praeventionszentrum@polizei.bremen.de)  
[www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de)

### *Wendo-Netzwerk Nordwest e. V.*

Das Wendo-Netzwerk NoWe e.V. ist ein Zusammenschluss von Wendo-Trainer\_innen aus Bremen, Oldenburg und Umzu. Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind unser zentrales Thema. Wir setzen uns für die Rechte von Mädchen\* Frauen\*, Lesben\*, Trans\* und Inter\* Personen ein. Wir engagieren uns insbesondere gegen sexualisierte und geschlechterbezogene Gewalt und Übergriffe in der Öffentlichkeit, am Arbeitsplatz oder in der Familie. Wir geben Fortbildungen und machen Veranstaltungen zum Thema sexualisierte und geschlechterbezogene Gewalt und Gewaltprävention.

Kontakt: [www.wendo-nowe.de](http://www.wendo-nowe.de)

### *Stilrichtung Wadokai im Deutschen Karate Verband e. V.*

Wadokai („Der Weg des Friedens und der Harmonie“) ist eine spezielle Ausprägung des Karate im Rahmen des Deutschen Karate Verbandes e.V. und seiner Landesverbände. Es wird schwerpunktmäßig Kampfkunst, Selbstverteidigung und Kampfsport betrieben. Ein Schwerpunkt ist die Arbeit mit Mädchen und Jungen, Mädchen und Frauen und Menschen, die ihr Alter spüren. Diese Arbeit wird organisiert von den Vereinen oder von den Vereinstrainer\_innen in Kooperation mit den Karate-Landesverbänden, der VHS und mit Schulen.

Kontakt: Dr. Elke von Oehsen  
(Bundesstilrichtungsreferentin Wadokai)  
Telefon: 04791/13808  
E-Mail: [info@wadokai.de](mailto:info@wadokai.de)  
[www.wadokai.de](http://www.wadokai.de)



