

SELBSTBEHAUPTUNG: KURSKONZEPT FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

ERFOLG MIT JAHRELANGER ERFAHRUNG

Auf der Basis des Konzeptes der Polizei Bonn ist in Bergisch Gladbach ein sehr spezielles Konzept zum Thema Selbstbehauptung für Frauen entstanden. Das Besondere: Absolute Praxisnähe, jahrelange Erfahrung und absolut ideologiefreie Vermittlung der Inhalte. Nach wie vor ist die enge Zusammenarbeit mit der Polizei in Bergisch Gladbach fester Bestandteil der Kurse. Und natürlich werden Prävent-Kurse von Frauen geleitet. Und in bestimmten Teilen von Männern als Übungspartner begleitet.

Kriminalistik. Psychologie. Und Praxis.

Wie sieht eigentlich ein typischer Sexualstraftäter aus? Und wie sein Opfer? Was kann frau tun, um eben kein Opfer zu werden? Mit den kriminalistischen Hintergründen zu diesen Fragen beginnt die Arbeit im Kurs.

Doch noch wichtiger sind die psychologischen Hintergründe. Denn sexuelle Übergriffe sind in den seltensten Fällen aus dem Gebüsch stürzende Fremdtäter

- sondern im mehr oder weniger nahen Umfeld. Übergriffe kommen vielleicht überraschend. Aber selten ohne Vorankündigung.

Selbstbehauptung beginnt also lange vor der Eskalation körperlicher Gewalt. Und deswegen ist der psychologische Teil der wichtigsten des Kurses:

- Was ist Gewalt? Wer definiert das?
- Frauen- und Männerrolle
- Respekt
- Grenzen, Nähe, Distanz
- Körpersprache
- Konsequenzen, Sanktionen, Regeln
- Selbstverteidigung und Durchsetzung
- optimaler Stimmeneinsatz
- Distanzverhalten

**Realistisch, praxisnah, erprobt:
Grenzen ziehen und schwierige Situationen meistern.**

- Grenzziehung
- Umgang mit Angst
- Wahrnehmung eigener Stärken
- Umgang mit eigenen Vorurteilen

Auf dieser Basis üben die Teilnehmerinnen den Umgang mit hoch realistischen Situationen. Dazu gehört auch das praktische Training mit männlichen Partnern - die nur für diese Teile dazukommen.

Selbstverteidigung

Vorbereitung auf die körperliche Auseinandersetzung gehört ebenfalls zum Kurs. Alles wird praktisch ausprobiert, erlebt und erfolgreich durchgestanden:

- Grundtechniken (Kniestoß, Faustschlag, Handballenstoß)
- empfindliche Körperstellen
- Lösen aus lebensbedrohlichen Situationen (Würgegriffe, Befreien aus der Bodenlage, bewaffneter Täter...)
- Schock- und Stressbewältigung
- Anwendung des Gelernten in möglichst realitätsnahen Situationen
- Umgang mit Hilfsmitteln

Verschiedene Angebote

Gezielte Angebote für Frauen und Mädchen aller Altersgruppen: Vom offenen Kurs

über 9 Abende á 3 Stunden über feste Kurskonzepte zum Beispiel für Mitarbeiterinnen in Unternehmen oder Behörden bis hin zum ins Schulgeschehen eingebetteten Mädchenkurs in einer Projektwoche, als Wochenendkurs oder als AG im Nachmittagsbereich - in Absprache mit dem Prävent-Büro sind gezielte Angebote möglich.

Eingespieltes TrainerInnenteam

Seit vielen Jahren eingespielt und erfahren: PädagogInnen, PolizistInnen und Kampfkunstlehrer arbeiten hier eng zusammen. Das Konzept wurde wissenschaftlich evaluiert und wird permanent weiterentwickelt.

Prävent e.V.

... ist 1998 hervorgegangen aus der Präventionsarbeit der Polizei in Bergisch Gladbach:

Lehrer & Pädagogen:
Gewaltprävention
Beziehungsmanagement

Eltern:
Gewaltprävention
Suchtprävention

Kinder:
Kurse zur Ich-Stärkung
Grundschulen und Kindergärten

Jugendliche:
Selbstbehauptung für Mädchen
„4Boys“ – Jungenkurse
Kommunikationstrainings für Klassen oder Gruppen

Professionals:
Sicherheitstraining
Deeskalationstraining