

## Selbstverteidigung setzt Selbstbehauptung voraus – ohne Selbstbehauptung keine Selbstverteidigung

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.<sup>1</sup>

### Selbstbehauptung...

meint, sich in einer Übergriffs- oder Konfliktsituation der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können.<sup>2</sup> In der Selbstbehauptung wird der Schwerpunkt auf die Körpersprache, die Stimme und die eigene Selbstsicherheit gelegt.

### Selbstverteidigung...

meint, sich mit bestimmten Techniken auch gegen körperliche Angriffe zur Wehr setzen zu können.<sup>3</sup>

### Kampfsport...

meint Sport, bei dem zwei Parteien gleichberechtigt ihre Stärken messen und sich an festgelegte Regeln halten. Die Techniken müssen regelmäßig trainiert werden. Kampfsport unterstützt die körperliche Fitness und das Körpergefühl und kann dadurch zur Stärkung des Selbstbewusstseins beitragen.

#### Herausgeber:

Landeskriminalamt Nordrhein-Westfalen  
Völklinger Straße 49  
40221 Düsseldorf

Telefon: +49 211 939-0  
Telefax: +49 211 939-3229  
E-Mail: [poststelle.lka@polizei.nrw.de](mailto:poststelle.lka@polizei.nrw.de)  
Internet: [www.lka.polizei.nrw](http://www.lka.polizei.nrw)

#### Ansprechpartner:

Landeskriminalamt NRW  
Dezernat 32 – Sachgebiet 32.1  
Prävention von Jugend-, Gewalt- und  
Drogenkriminalität, Opferschutz

Telefon: +49 211 939-3214  
Telefax: +49 211 939-193214  
E-Mail: [vorbeugung.lka@polizei.nrw.de](mailto:vorbeugung.lka@polizei.nrw.de)

Stand: September 2018

#### Bildnachweis:

Cover: Dr. Barbara Freundlieb



## Selbstbehauptung für junge Frauen und Frauen Qualitätskriterien für Kursangebote

in Kooperation mit:



<sup>1</sup> Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (2016), Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung - Standards für Selbstbehauptungskurse

<sup>2</sup> AJS NRW

<sup>3</sup> AJS NRW

Spektakuläre Medienberichterstattungen können Angst und eine erhöhte Nachfrage für Selbstbehauptungskurse auslösen. Wenn vordergründig mit der Angst „geworben“ wird, seien Sie besonders achtsam. Bei der Auswahl eines Kursangebots können Ihnen die folgenden Kriterien helfen.

## Rahmenbedingungen

- > Ein Kurskonzept liegt vor und ist einsehbar, die Kursinhalte sind transparent
- > Der Kurs ist an den Ressourcen der Teilnehmerinnen orientiert - abgestimmt auf die jeweilige Zielgruppe wie z. B. eingeschränkte Fitness, kognitive Fähigkeiten, Sprachbarrieren
- > Die Teilnahme an den Übungen ist freiwillig, persönliche Grenzen der Teilnehmerinnen werden erkannt und akzeptiert
- > Es wird keine absolute Sicherheit versprochen, und es werden keine Erfolgsgarantien gegeben



## Ziele und Inhalte des Kurses

- > Stärkt Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- > Gibt Informationen zu Zahlen, Fakten und Mythen zu sexualisierter Gewalt
- > Vermittelt Handlungssicherheit im Umgang mit Angst und Gewalt im Alltag
- > Es werden Handlungsalternativen erarbeitet und ausprobiert
- > Vermittelt Notwehr- und Opferrechte
- > Situative Trainings sind gut vorbereitet, es gibt keine „Überraschungsangriffe“

## Anforderungen an die Kursleitung

- > Die Kursleitung sorgt für eine sichere, vorurteilsfreie und wertschätzende Atmosphäre in einem geschützten Raum
- > Die Kursleitung kennt das bestehende örtliche Hilfenetz und besitzt Fachkompetenz für eine mögliche Krisenintervention
- > Die Kursleitung hat eine entsprechende Aus- oder Fortbildung, ist qualifiziert und erfahren
- > Die Kursleitung erkennt besondere Bedürfnisse der Zielgruppe und geht empathisch auf ihre Belange ein
- > Die Kursleitung holt von den Teilnehmerinnen Feedback ein und entwickelt das Kurskonzept daran weiter

