

Korrekturen erfolgen verbal in wertschätzender Weise und möglichst ohne Körperkontakt.

- Die TrainerInnen respektieren das Recht der TeilnehmerInnen, an Übungen nicht teilzunehmen - auch ohne Angabe von Gründen.
- Das Training orientiert sich an den Stärken der Übenden und nimmt ihre Erfahrungen ernst; es werden verschiedene Wahlmöglichkeiten in der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung aufgezeigt (und nicht ‚Patentrezepte‘ vermittelt).
- Der Kurs vermittelt vor allem Kenntnisse im Umgang mit alltäglichen Grenzüberschreitungen und ermutigt dazu, sich Hilfe zu holen. Der Schwerpunkt sollte also auf Strategien zur Selbstbehauptung liegen.
- Die TrainerInnen wissen, dass Gewalterfahrungen von TeilnehmerInnen im Kurs zur Sprache kommen können; sie können sensibel darauf reagieren und auf Beratungs- und Unterstützungseinrichtungen in der Nähe hinweisen.
- Und zu guter Letzt: Die TrainerInnen sichern die Qualität ihrer Arbeit, in dem sie sich kontinuierlich fortbilden und an Supervisionen teilnehmen.

Autorin:

Barbara Scholand

Herausgeberin:

Frauenkommunikationszentrum Aranat e. V.

Steinrader Weg 1

23558 Lübeck

Telefon/Fax (0451) 40 828-50/-70

www.aranat.de

In Kooperation mit:

Frauenbüro der Hansestadt Lübeck

Braunstraße 21

23552 Lübeck

Telefon/Fax (0451) 122-1615

www.frauenbuero.luebeck.de

Selbst- verteidigung

**Was Eltern
und Schulen
bei der Auswahl eines
Kurses beachten
sollten**

Liebe Eltern, liebe LehrerInnen und PädagogInnen!

Wenn Sie aus Sorge um die Sicherheit Ihrer Kinder oder der Ihnen anvertrauten SchülerInnen diese bei einem Selbstverteidigungskurs anmelden möchten, sollten Sie einige Dinge beachten. Darüber gibt dieses Faltblatt in kurzer Form Auskunft. Sollten Sie darüber hinaus Informationsbedarf haben, so helfen wir Ihnen unter der Telefonnummer **0451-40 828 50** gerne weiter.

Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V.

Vorbeugen ist die beste Verteidigung

Selbstverteidigungskurse für Kinder, vor allem im Grundschulalter, sollten vor allem Wege des Erkennens und Vermeidens von Gefahren aufzeigen und sie dazu ermutigen, sich Hilfe zu holen. Sie sollten die Kinder darin bestärken, bei unangenehmen Gefühlen 'Nein' zu sagen und die eigenen Grenzen zu setzen - auch und gerade in der näheren Umgebung. Das ist für die Erziehenden häufig unbequem - Eltern können hier Vorbild sein, indem sie auch für sich selbst gut sorgen, auf ihre Grenzen achten und Respekt vorleben. Die Erfahrung und Vermittlung von Respekt sollten zentrale Elemente des

Selbstverteidigungskurses sein, da sie doppelt gewaltverhindernd wirken: Zum einen weiß sich ein Kind, das sich respektiert fühlt, besser zu wehren, zum anderen ist es auch respektvoll gegenüber anderen.

Ein Kurs für Kinder im Grundschulalter sollte mindestens eine Informationsstunde für die Erziehungsberechtigten enthalten.

Sicherheitsversprechungen sind unseriös

Ein Selbstverteidigungskurs kann keine Garantie dafür geben, dass Ihrem Kind danach nie wieder etwas passieren wird. Seien Sie skeptisch, wenn das Kursangebot Ihnen Entlastung und anhaltende Wirkung verspricht. Es ist wichtig, dass Sie fortwährend ein Ohr für die Sorgen und Nöte Ihrer Kinder haben und auch nach dem Kurs weiterhin mit ihnen über Sicherheitsbelange im Gespräch bleiben.

Bange machen gilt nicht!

Selbstverteidigungskurse sollten nicht so durchgeführt werden, dass die Teilnehmenden nach dem Training mehr Ängste haben als vorher. Kursangebote, die für sich werben, indem sie mit Schreckensbildern arbeiten, was einem Kind alles passieren kann, sollten kritisch betrachtet werden: Vermutlich wird dann auch im Kurs mit angstauslösenden 'Warnungen' gearbeitet.

Die Positiv-Checkliste:

- Das Kursangebot wird aus versicherungsrechtlichen wie methodischen Gründen sinnvollerweise von mindestens zwei TrainerInnen durchgeführt.
- Die TrainerInnen haben eine qualifizierte Ausbildung absolviert, d. h., sie haben sich gründlich mit dem Thema (sexualisierte) Gewalt auseinander gesetzt.
- Die TrainerInnen haben sich kritisch mit Geschlechternormen auseinander gesetzt und wissen um die einschränkenden Auswirkungen stereotypisierender Verhaltenserwartungen.
- Sie erhalten ausführliche Informationen über das Kursangebot, d.h., die TrainerInnen sind bereit, Transparenz über ihre Ziele und Methoden herzustellen.
- Die TrainerInnen sollten über ein breites methodisch-didaktisches Wissen verfügen, um auf unterschiedliche Zielgruppen entsprechend eingehen zu können.
- Das Training findet in stressfreier, entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck statt, denn so lässt sich Neues am Besten lernen.
- Oberstes Gebot im Kurs ist der respektvolle Umgang mit den TeilnehmerInnen;