

## **Selbstbehauptungskurse für Frauen**

Polizei-Sportverein Bonn, Abteilung Judo, in Kooperation mit dem  
Polizeipräsidium Bonn, Kriminalkommissariat Kriminalprävention/ Opferschutz

In bestimmten Bereichen der Kriminalität werden Frauen aufgrund ihres Geschlechtes eher Opfer; z. B. Vergewaltigung, sexuelle Nötigung oder Handtaschenraub. Viele dieser Straftaten laufen nach gleichen oder ähnlichen Mustern ab und könnten vielleicht bei einer Verhaltensänderung vermieden werden.

So haben Untersuchungen des Bundeskriminalamtes und der Polizei Hannover ergeben, dass Frauen, die sich gegen einen Sexualstraftäter wehren, eine größere Chance haben, die Vollendung einer solchen Tat zu verhindern. Auf dieser Erkenntnis beruht die polizeiliche Konzeption der Selbstbehauptungskurse für Frauen.

Jeder Kurs läuft über 10 Wochen bei einem Zeitansatz von drei Stunden pro Woche. Der Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahren. Die Inhalte der Trainingssequenzen unterteilen sich in psychologische, sportliche und kriminologische Teilbereiche.

Im psychologischen Teil wird den Teilnehmerinnen in Übungen und Rollenspielen Selbststärkung vermittelt; also den eigenen Gefühlen vertrauen, frühzeitige Wahrnehmung, entsprechende Körperhaltung, Einsatz der Stimme pp.

Im sportlichen Teil, der Selbstverteidigung, werden unter anderem einfache Schläge und Tritte sowie Befreiungstechniken aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten vermittelt, die leicht erlernbar und sofort anwendbar sind. Das Erlernete wird an Selbstverteidigungstrainern geübt.

Im kriminologischen Teil werden Täter-/Opferverhalten, Tatgelegenheiten und Tatsituationen besprochen und die Hilfsmittel der körperlichen Selbstverteidigung vorgestellt.

Die Teilnehmerinnen werden von einem gemischtgeschlechtlichen Trainerteam aus den Sparten Kriminalpolizei, Psychologie oder Pädagogik und Selbstverteidigung betreut.

Im letzten Drittel des Kurses haben Sie die Möglichkeit, an einem Situationstraining teilzunehmen.

**Die Selbstbehauptungskurse für Frauen sind reine Präventionskurse. Sie ersetzen oder ergänzen keine Therapiemaßnahme.**

**Zu Übungszwecken wird konfrontierend gearbeitet, um Übergriffen im Alltag besser begegnen zu können. Dabei werden die Teilnehmerinnen nicht unerheblich verbal aber auch körperlich gefordert!!!!**

**Sofern Sie sich in therapeutischer Behandlung befinden oder befunden haben werden Sie gebeten, vor Kursanmeldung mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten Rücksprache zu nehmen! Machen Sie die Teilnahme am Kurs von der ausdrücklichen Zustimmung der Therapeutin/des Therapeuten abhängig.**

**Es wird darum gebeten, dem Trainerteam etwaige gesundheitliche Beeinträchtigungen (Schäden an den Gelenken, Wirbelsäule, Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, asthmatische Erkrankungen etc. p. p. vor dem Kursbeginn mitzuteilen.**

Die Kursgebühr beträgt 117,- €.

Für Rückfragen steht Ihnen Herr Michael Schindewolf (Diplom-Sportwissenschaftler), Tel.: 0228 / 180 877 45, der vom Polizei-Sportverein mit der Organisation und Koordination der Selbstbehauptungskurse beauftragt ist, oder das Kriminalkommissariat Kriminalprävention/ Opferschutz, Tel.: 0228 / 15 76 12 oder 0228 / 15 76 76 , zur Verfügung.

Michael Schindewolf  
SBK-PSV; Postfach 11 08;  
53852 Niederkassel  
Tel: 0228 / 180 877 45, Fax: 0228 / 180 877 44  
[info@selbstbehauptung-online.de](mailto:info@selbstbehauptung-online.de)  
[www.selbstbehauptung-online.de](http://www.selbstbehauptung-online.de)