

Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz

Selbstbehauptungskurse

In bestimmten Bereichen der Kriminalität werden Frauen aufgrund ihres Geschlechtes eher Opfer, zum Beispiel 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 im Alter 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 Erlernte wird an Selbstverteidigungstrainern geübt.

Im kriminologischen Teil werden Täter-/Opferverhalten, Tatgelegenheiten und Tatsituationen besprochen und die Hilfsmittel der körperlichen Selbstverteidigung vorgestellt. Dabei gilt primär das Motto: Gefahren erkennen, Gefahren vermeiden.

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. 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. vor dem Kursbeginn mitzuteilen.

Die Kursgebühr beträgt 117.- €

Kontakt-Ansprechpartner

Für Rückfragen stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Diplom-Sportwissenschaftler Michael Schindewolf**, vom Polizei-Sportverein Bonn, Telefon: 0228 18087745.
- **Kriminalkommissariat Kriminalprävention und Opferschutz**, Telefon: 0228 15-7676 oder E-Mail: KKKPO.Bonn@polizei.nrw.de.