



Qualitätskriterien für Selbstbehauptungskurse und Selbstsicherheitstrainings

→ Die Frage, wie Mädchen und Jungen vor sexuellen Übergriffen geschützt werden können, beschäftigt nicht nur viele Eltern, sondern wird auch in der Kinder- und Jugendarbeit ernst genommen. Als eine vielversprechende und effektive Lösung erscheint dabei häufig das Angebot von Selbstverteidigungs- bzw. Selbstbehauptungskursen für Kinder und Jugendliche.

Dabei können solche Kurse – wenn sie den entsprechenden Anforderungen genügen – ergänzend zu anderen Präventionsmaßnahmen eine Stärkung von Mädchen und Jungen bewirken. Allerdings sind nicht alle Kurse empfehlenswert und geeignet, die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen zu erhöhen. Aber wie lässt sich ein guter Kurs finden?

Selbstbehauptungskurse werden mittlerweile von vielen unterschiedlichen Institutionen und Personen mit verschiedenen Schwerpunkten durchgeführt. Bei Ihrem örtlichen Jugendamt, der Polizei oder regionalen Fach- und Beratungsstellen können Sie sich nach Adressen von Kursanbietern erkundigen.

Der „Markt“ der Anbieter ist dabei sehr heterogen und nur schwer überschaubar. Neben fachlich kompetenten und seriösen Angeboten finden sich rein kommerziell ausgerichtete und nicht selten übertriebene Kurse, die teilweise mit falschen oder unrealistischen Versprechungen und aggressiver Werbung agieren. Im Dickicht der Konzepte und Offerten benötigen potentielle Veranstalter/-innen deshalb eine Orientierungshilfe, welche Angebote als empfehlenswert anzusehen sind.

Der Bayerische Jugendring möchte Jugendverbänden und Jugendringen sowie der kommunalen und offenen Kinder- und Jugendarbeit in Bayern mit diesem Merkblatt Qualitätskriterien an die Hand geben, die es erleichtern, aus der Vielfalt der Kursangebote das richtige auszuwählen.

→ Rahmenbedingungen

- Der Kurs findet in einem geschützten Rahmen in wertschätzender und wohlwollender Atmosphäre statt
- Die Teilnehmer/-innen sind mindestens im Grundschulalter
- Alle Kursinhalte werden alters- und geschlechtsspezifisch mit den Teilnehmer/-innen bearbeitet
- Die Gruppengröße ist am jeweiligen Alter der Teilnehmer/-innen orientiert, je jünger die Kinder, desto kleiner die Gruppe. Optimal sind 10 bis 12 Kinder, maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Die Kurse finden getrennt geschlechtlich statt
- Die Kursleitung muss bei Mädchenkursen weiblich, bei Jungenkursen männlich sein
- Die Kursdauer beträgt mindestens ein Wochenende bzw. 12 Stunden
- Es sollte das Angebot eines Auffrischkurses bestehen
- Es besteht eine Vernetzung der Kursleitung mit dem örtlichen Hilfenetz (z. B. Beratungsstellen, Jugendamt)
- Je jünger die Teilnehmer/-innen sind, umso wichtiger ist die Elterninformation. Besonders bei Kinderkursen empfiehlt sich ein vorheriges sowie ein anschließendes Elterngespräch. Dabei sollten die Eltern über Inhalt und Ablauf des Kurses informiert werden und auf jeden Fall auch erfahren, wie sie mit ihrer Erziehung zum Schutz der Kinder beitragen können



Qualitäts
für Selbstbehauptung
und Selbstsicherheit

→ Qualifikation der Trainer/-innen

Leider gibt es keine gesicherte Ausbildung, die die fachliche Kompetenz von Trainer/-innen garantiert. Bezeichnungen wie „Selbstbehauptungstrainer/-in“ oder „Selbstverteidigungsexperte/-in“ sind nicht geschützt, jeder kann sich so nennen. Es gibt jedoch einige Anhaltspunkte, um die Qualifikation und Eignung der Kursleitung besser beurteilen zu können.

Der Trainer/die Trainerin sollte ...

- eine pädagogische/psychologische Ausbildung haben. Kampfkunstangebote reichen als Mädchen-/Jungen-Selbstbehauptungskurse nicht aus
- über fundierte Kenntnisse zum Thema sexuelle Gewalt verfügen und sich damit auch persönlich auseinandergesetzt haben
- sich mit dem Geschlechterverhältnis und dem Zusammenhang zwischen körperlicher und struktureller Gewalt beschäftigt haben
- die geeigneten örtlichen Beratungsstellen und

Ansprechpartner/-innen für den Bereich „sexuelle Gewalt“ kennen und mit ihnen in Kontakt stehen

- in der Lage sein, erste Schritte zur Krisenintervention zu leisten
- in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und in der Gruppenpädagogik erfahren sein
- sich regelmäßig fortbilden bzw. kollegialen Austausch/Beratung haben
- bereit dazu sein, das eigene Kurskonzept offen zu legen und kritisch zu hinterfragen
- auf Referenzen verweisen können



→ Inhaltliche Standards

- Der Kurs muss so angelegt sein, dass Teilnehmer/-innen ermutigt und nicht verängstigt werden
- Die Teilnehmer/-innen erhalten zu Beginn einen Überblick über das Programm
- Beim Kursbeginn sollten auf jeden Fall folgende Regeln besprochen und vereinbart werden:
 - Grenzen respektieren! Die Teilnahme an allen Kursbausteinen ist freiwillig, wer eine Übung nicht mitmachen möchte, muss sich dafür nicht rechtfertigen
 - Nichts weiter erzählen! Alle verpflichten sich dazu, das, was sie in der Gruppensituation von den Einzelnen erfahren, vertraulich zu behandeln
 - Störungen haben Vorrang! Die Teilnehmer/-innen dürfen sagen, wenn sie etwas stört oder daran hindert, eine Übung mitzumachen.
- Der Kurs setzt an den Stärken der Mädchen und Jungen an
- Vorrangig sind Abwehrmöglichkeiten, die auch bei Übergriffen im sozialen Nahbereich hilfreich und sinnvoll sind. Körperliche Abwehrtechniken machen nur einen kleinen Teil des Kurses aus
- Es wird vermittelt, welche realistischen Möglichkeiten zur Gegenwehr die Kinder und Jugendlichen haben, um keine falschen Erwartungen zu wecken
- Es gibt keine Leistungsüberprüfung oder „Ernstfall-erprobung“
- Die Fragen und Themen der Teilnehmer/-innen und der Austausch unter einander sind ein wesentliches Element
- Kursziele sind z. B. Selbstvertrauen stärken, eigene Stärken und Kräfte entdecken, Wertschätzung des eigenen Körpers unterstützen, Ermutigung zum Äußern eigener Wünsche und Bedürfnisse, Ermutigung sich bei Problemen jemandem anzuvertrauen.



skriterien
auptungskurse
erheitstrainings.

→ Kursinhalte

- Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen
- Altersgerechte Informationen über Sexualität und Sprache darüber
- Thema „Schuld“: Nicht das Opfer, sondern der Täter/die Täterin ist alleine verantwortlich für sexuelle Übergriffe
- Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen, darüber sprechen
- Geheimnisse: Unterscheidung gute/schlechte Geheimnisse – schlechte Geheimnisse dürfen erzählt werden
- Verschiedene Formen von Körperkontakt – persönliche Bewertung von angenehmen/unangenehmen Berührungen
- Grenzverletzungen wahrnehmen, thematisieren, Lösungen entwickeln
- Ermutigung Hilfe zu holen und sich gegenseitig zu helfen
- Information zur Schutz- und Fürsorgepflicht Erwachsener gegenüber Kindern
- Information über Hilfsangebote wie z. B. Beratungsstellen
- Grundinformationen zu sexueller Gewalt, zu Täter/-innen und Strategien von Täter/-innen



→ Was können gute Selbstbehauptungskurse leisten?

Gut konzipierte und verantwortungsvoll durchgeführte Kurse bieten den Teilnehmer/-innen eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung, sie fördern ein gesundes Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit, ermöglichen positive Erfahrungen im Themenbereich „Grenzen setzen“ und beim Artikulieren eigener Bedürfnisse. Aus der Wirkungsforschung zur Prävention sexueller Gewalt wissen wir, dass gute Präventionsprogramme für Kinder

tatsächlich zu einem besseren Schutz vor Übergriffen beitragen können: Sie stärken das Sicherheits- und Selbstwertgefühl der Jungen und Mädchen, helfen ihnen, Gefahrensituationen und Übergriffe zu erkennen und ihren Gefühlen zu trauen.

Die Kurse vermitteln, wo im Zweifelsfall Hilfe zu finden ist und ermutigen Kinder, sich diese Hilfe schneller zu holen und sich jemandem anzuvertrauen.

→ Was kann ein Kurs nicht?

Selbstbehauptungsangebote für Mädchen und Jungen dürfen nicht als Ersatz für andere Bausteine der Prävention sexueller Gewalt angesehen werden. Ergänzend zu anderen Präventionsangeboten können sie zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen beitragen, es bleibt jedoch der Grundsatz, dass in erster Linie Erwachsene für die Sicherheit und den Schutz der Kinder zuständig sind – nicht die Kinder selbst!

Grenzen der Kursangebote:

- Kein noch so guter Kurs kann für die Sicherheit von Kindern oder Jugendlichen garantieren oder sie vor jedem möglichen Übergriff schützen. Derartige Erfolgsversprechen sind unseriös.
- Die Teilnahme an einem Kurs ist kein Therapieersatz, bereits betroffene, traumatisierte Teilnehmer/-innen brauchen weitergehende Hilfen.
- Die Möglichkeiten sich zu widersetzen, die ein Kurs für die Teilnehmer/-innen aufzeigt, haben häufig Grenzen in elterlichen „Gehorsamserwartungen“ bzw. bestehender Gewalt in der Familie.

→ Können Selbstbehauptungskurse auch schaden?

Leider können schlecht konzipierte und durchgeführte Trainings auch negative Folgen haben: Etwa, wenn Kindern vermittelt wird, sie könnten einen ernsthaften körperlichen Übergriff eines Erwachsenen abwehren, wenn sie sich nur richtig verhalten. Das ist illusorisch und weckt völlig unrealistische Erwartungen. Einerseits stellt das eine massive Überforderung der Mädchen und Jungen dar, andererseits kann dieses falsche Versprechen dazu beitragen, dass sie sich selbst überschätzen. Für betroffene Kinder enthält dies zudem die Botschaft, sie seien selbst mit Schuld, weil es ihnen nicht gelungen ist, den Angriff abzuwehren.

Manche Kurse beinhalten auch eine „Ernstfall-erprobung“. Die Teilnehmer/-innen werden überraschend angegriffen und sollen in dieser Situation ihr erlerntes Abwehrverhalten anwenden. Viele Kinder und Jugendliche erleben solche „gespielten Übergriffe“ als sehr erschreckend, verunsichernd

und ängstigend. Es besteht die Gefahr, dass sie ähnliche Folgen davon tragen wie bei einem realen Übergriff.

Einige Konzepte konzentrieren sich auf Übergriffe durch fremde Personen und üben hauptsächlich körperliche Abwehrstrategien für diesen Fall. Dies geht an der Realität vorbei, denn Mädchen und Jungen erfahren sexuelle Gewalt am Häufigsten im sozialen Nahbereich und von Menschen, denen sie vertrauen. Für diese Situationen sind körperliche Abwehrtechniken jedoch ungeeignet. Unsicherheit, Ängste und Schuldgefühle von Betroffenen können dadurch verstärkt werden.

Weil schlecht durchgeführte Kurse auch schaden können, ist es wichtig, bei der Auswahl eines Angebotes genau hin zu sehen. Lassen Sie sich nicht von vollmundigen Versprechungen irreführen, sondern überprüfen Sie die Kursinhalte und -methoden kritisch anhand der vorliegenden Qualitätskriterien.

Herausgeber:
Bayerischer Jugendring,
vertreten durch die Präsidentin
Martina Kobriger
Herzog-Heinrich-Straße 7
80336 München

Kontakt:
Beate Steinbach · Fachberatungsstelle PräTect
steinbach.beate@bjr.de · www.praetect.de
Mittwochs: 9.00–16.30 Uhr
Tel. 0 89/5 14 58 63
Andere Werktag: 9.00–13.00 Uhr
Tel. 09 41/29 08 26 81

Redaktion:
Martina Liebe/Beate Steinbach

Layout/Produktion:
Brandl und Team Werbeagentur
12/2008
Irrtum und Änderungen vorbehalten