

# Shotokan Karateverein Zanshin-Siegerland e.V.



**Gewaltpräventionskurse**  
für Frauen, Kinder und Eltern



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



# Agenda

- **Der Verein**
  - Wer ist der Zanshin-Siegerland e.V.
  - Was bedeutet Zanshin?
- **Gewaltpräventionsprogramm des Zanshin Siegerlandes e.V.**
  - **Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!**  
Selbstbehauptung und Verteidigungskurse für Frauen und Mädchen.
  - **Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche**  
Gewaltprävention im Verein und in Kitas und Schulen
  - **Präventive Erziehung**  
Elternfortbildung - Präventive Erziehung, mit Tipps für Eltern zum Schutz der Kinder gegen sexuellen Missbrauch.
  - **Starke Netzze gegen Gewalt!**  
Kooperationspartner des Zanshin-Siegerlandes e.V.
  - **Aktivitäten 2017**
  - **Verwendung der Gelder**
  - **Anhang (Zeitungsberichte, Kontaktadresse, Weblinks)**





# Der Verein

- Wer ist der Zanshin-Siegerland e.V.
- Was bedeutet Zanshin?

# Der Zanshin-Siegerland e.V.

Der Karate Verein Zanshin Siegerland wurde im Jahre 1990 gegründet. In den Anfangsjahren übernahmen Vereinsführung und Trainingsleitung Erich Dreisbach und Rolf Kringe.

Dank der sportlichen Leistungen von Marie Niino und unserem damaligen Trainer Erich Dreisbach konnte der Verein in seinen frühen Jahren einige nationale und internationale Erfolge im Karatesport verbuchen. In dieser Zeit richtete der Verein auch selbst lokale Turniere und Karatelehgänge aus.

Später verlagerte der Verein unter Dirk Braukmann als Trainer und Stephan Kühn als Vorsitzender seine sportliche Ausrichtung weg vom Wettkampfsport hin zum Breitensport.

Leiter und Trainer des Karatevereins Zanshin-Siegerland e.V. ist seit 2012 Oliver Lütz. Er ist Gewaltschutztrainer und Selbstverteidigungslehrer im Deutschen Karate Verband und seit 1996 Mitglied im Verein. Dank seiner Initiative engagiert sich der Verein seit mehreren Jahren auch außerhalb seines Sportangebotes.



# Was bedeutet Zanshin?

**Zanshin** bezeichnet einen körperlichen und geistigen Zustand erhöhter Wachsamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration in Gefahrensituationen.

Nur das Element Leere ermöglicht dem Karateka jene Wachsamkeit, die man Zanshin nennt. Es ist eine konzentrierte und bewußte Form der Aufmerksamkeit, die auf den Gegner gerichtet ist, ohne jedoch an ihm zu haften. In einem Zustand, totaler Wachsamkeit ist der Karateka zu blitzartigen Kampfkationen bereit.

Man erfaßt den Gegner mit seinem Bewußtsein total, ohne dabei das eigene Zentrum zu verlieren. Das gelingt nur, wenn das eigene Bewußtsein "leer" ist von Angst, Wut, aggressiver Absicht oder Zweifel und statt dessen bereit ist zur totalen Wahrnehmung der Situation.



# Gewaltprävention des Zanshin Siegerlandes e.V.

Die Gewaltprävention des Zanshin-Siegerland e.V.  
besteht aus den folgenden Aktivitätsfeldern:

- **Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!**  
*-Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen*
- **Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche**  
*- Präventionskurse gegen Kindesmissbrauch, Selbstbehauptungs- u. Selbstverteidigungskurse*
- **Elternfortbildung - Präventive Erziehung**  
*- Was können Eltern tun um ihr Kind vor Missbrauch zu schützen?*



# Gewaltprävention

im Shotokan-Karateverein Zanshin – Siegerland e.V.

## Ziele

Unsere Maßnahme zur Gewaltprävention hat folgende Ziele,

- Frauen, Kinder (Jungs u. Mädchen), sowie benachteiligte Menschen davor schützen Opfer von Gewalt zu werden und
- Ihnen Mut zu machen sich zu wehren.
- Wissen und Handlungsweisen vermitteln, damit Sie sich in bedrohlichen Situationen behaupten oder diese sogar vermeiden können.
- Techniken zu lehren mit denen Sie sich gegen körperlicher Gewalt schützen und verteidigen können.
- Menschen die Gewalterfahrungen gemacht haben Hilfe vermitteln





# Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!

## Im Überblick:

- 9 Kurse von 2012 bis 2016
- in drei verschiedenen Städten
- in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsbeauftragten
- mit 115 Teilnehmerinnen
- über 80 geleistete Trainingsstunden
- Weitere Kurse in 2017 sind bereits in Planung



# Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!

Selbstbehauptung und Verteidigungskurse für Frauen und Mädchen.



# Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!

Selbstbehauptung und Verteidigungskurse für Frauen und Mädchen.

## Ziele

- Die primären Ziele sind die Frauen darin zu stärken sich zur Wehr zu setzen und Ihnen in einem sicheren Umfeld die Möglichkeit geben ihre eigene Stärke zu erkennen. Sowie von Gewalt betroffenen Frauen Kontakte von Hilfe- und Beratungsorganisationen (z.B. Frauenhaus) zu geben.
- Sekundär Ziele sind Handlungsstrategien und Wissen zu vermitteln damit Frauen mehr für ihre eigene Sicherheit tun können. Außerdem sollen Sie sich in bedrohlichen Situationen behaupten können und lernen sich bei körperlicher Gewalt verteidigen zu können und sich einen Möglichkeit zur Flucht erkämpfen.



# Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!

Selbstbehauptung und Verteidigungskurse für Frauen und Mädchen.

## Inhalte

- Gewaltprävention - Wer sind die Täter und wo finden Übergriffe statt?
- Gefahrenmanagement - Gefahren / Gewaltsituationen frühzeitig erkennen und vermeiden
- Kontaktmanagement - Wie verhalte ich mich wenn ich mich bedroht fühle?
- Körpersprache - Wie wirke ich weniger als Opfer?
- Einsatz der Stimme in Gewaltsituationen
- Wann wehre ich mich - sich zu wehren lohnt sich immer!
- Einfache, effektive Techniken zur Selbstverteidigung für verschiedene Situationen
- Kleine Szenarien mit einem „Bad Guy“ im Vollschutzanzug.
- Nothilfe - Wie bekomme ich am besten Hilfe? Wie kann ich anderen Helfen (Zivilcourage)
- Notwehrrecht
- Konfliktphasen - Was ist z.B. nach einer Tat zu beachten?
- Wo finden betroffenen Frauen in der Region Hilfe wenn Sie unter Gewalt leiden?



# Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!

Selbstbehauptung und Verteidigungskurse für Frauen und Mädchen.

## Bisherige Aktionen

- 2012 Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs für Frauen bei der SMS Akademie.
- DOSB Aktion - Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns! Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen 2013, 2014, 2015 und 2016
- 2015 u. 2016 Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurse für Mütter und Töchter in Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Stadt Hilchenbach.
- Januar 2016 und Oktober 2016 Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Burbach



Weitere Aktionen finden auch 2017 statt!



# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche

## Im Überblick:

- 12 Kurse von 2012 bis 2016
- an 4 verschiedenen Schulen
- und als Angebot bei den Ferienspielen der Stadt Hilchenbach
- oft in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit, der Beratungsstelle für MÄDCHEN IN NOT, und dem Familien- / Jugendbüro der Stadt Hilchenbach
- über 200 Kinder die teilgenommen haben
- mit bisher 110 geleisteten Trainingsstunden
- Weitere Kurse für 2017 sind bereits vereinbart und die [Pestalozzi Förderschule Siegen](#) und der AWO-Kindergarten Vormwald kommen als neuer Partner hinzu.



# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche

## im Verein und Kitas und Schulen

### Ziele des Gewaltschutztrainings

- Das primäre Ziel ist es die Kinder vor sexueller Gewalt zu schützen und Kindern die es bereits erlebt haben bzw. erleben Möglichkeiten aufzuzeigen sich Hilfe zu suchen.
- Sekundäre Ziele sind die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken und das soziale Miteinander zu fördern (Respekt Anderen gegenüber und Rücksichtnahme).

# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche

## im Verein und Kitas und Schulen

### Inhalte des Gewaltschutztrainings

- Gefühle - Vertrauen der Kinder in die eigene Gefühle stärken
- Grenzverletzungen - Welches Verhalten ist anderen gegenüber gemein?
- Mein Körper gehört mir - Recht der Kinder auf körperliche Unversehrtheit
- NEIN sagen zu unangenehmen Berührungen und Dingen zum ansehen
- Gute und schlechte Geheimnisse - Wie werde ich schlechte Geheimnisse wieder los?
- Hilfe holen ist kein Petzen - Wo finde ich Hilfe?
- Spiele und Übungen zur Selbstbehauptung (Erfahrungsfeld Kämpfen, Ringen, Raufen)
- Einfache Selbstverteidigungstechniken um sich vor den körperlichen Folgen von Gewalt schützen zu können, z.B. Fallübung oder Passivblock.



# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche

im Verein und in Kitas und Schulen



**AUCH JUNGEN DÜRFEN WEINEN**  
**UND MÄDCHEN SICH BEHAUPTEN!**





# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche im Verein und in Kitas und Schulen



# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche im Verein und in Kitas und Schulen



# Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche im Verein und in Kitas und Schulen

Kinder haben das Recht NEIN zu unangenehmen Berührungen und blöden Geheimnissen. Erwachsene sollten die Gefühle von Kindern respektieren und Sie in ihren Gefühlen bestärken.



#Kinderrechte



## Bisherige Aktionen

- 2013, Selbstbehauptungskurs „Starke Mädchen“ (12h) für die Schülerinnen der 6. Klasse der Carl-Kreamer Realschule
- 2014, 2015, 2016 Gewaltschutztraining (jeweils 3x3h pro Klasse) im Rahmen der Projektwochen an der Jung-Stillung Grundschule Kredenbach für die 4a/4b in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle MÄDCHEN IN NOT.
- 2015, 2016 Selbstbehauptungskurs (jeweils 3x1h) für die Schulis der Kita Kuckucksnest
- 2016 Gewaltschutztraining (pro Klasse 3x2h) an der Grundschule Erndtebrück für die 4. Jahrgangsstufe in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle MÄDCHEN IN NOT.
- 2014, 2015, 2016 Gewaltschutztraining (1x4h pro Klasse) an der Grundschule Geisweid für die 4. Jahrgangsstufe in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle MÄDCHEN IN NOT.
- Gewaltschutztraining (1x6h) für Mädchen und Jungs bei Sommer-Ferienspielen der Stadt Hilchenbach 2015 und 2016

Weitere Aktionen sind für 2017 bereits geplant.





# Elternfortbildung - Präventive Erziehung

## Im Überblick:

- 7 Fortbildungen von 2012 bis 2016
- in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit, dem Familienbüro der Stadt Hilchenbach und der Beratungsstelle für MÄDCHEN IN NOT.
- mit ca. 100 Teilnehmer
- Weitere Veranstaltungen sind für bereits 2017 geplant.

# Elternfortbildung

Präventive Erziehung, Tipps für Eltern zum Schutz der Kinder gegen sexuellen Missbrauch.

## Was ist vorbeugende Erziehung?

### Stärkung und Unterstützung der Kinder

- im Erkennen der eigenen Gefühle und
- im Durchsetzen der persönlichen Bedürfnisse

*„Du hast das Recht Berührungen, die du nicht magst abzulehnen!“*

*„Dinge die du nicht sehen willst, brauchst du nicht anzuschauen.“*

# Elternfortbildung

Präventive Erziehung, Tipps für Eltern zum Schutz der Kinder gegen sexuellen Missbrauch.

Eine Erziehung, die sexualisierter Gewalt vorbeugen will, hat zwei Ziele

- Kinder davor schützen, sexualisierte Übergriffe zu erleben
- Kinder, die es bereits erlebt haben, ermutigen sich Hilfe zu holen in dem Sie sich Jemandem anvertrauen.

Es sollten immer beide Ziele angestrebt werden, denn wer betroffen ist, zeigt sich oft erst später.



# Elternfortbildung

Präventive Erziehung, Tipps für Eltern zum Schutz der Kinder gegen sexuellen Missbrauch.

Eine präventive Erziehungshaltung – in der Familie wie in pädagogischen Einrichtungen – ist ein wesentlicher Schritt zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexuellem Missbrauch.

Die Herausforderungen für Mütter und Väter, für Großeltern und für alle, die mit Kindern leben und Zeit verbringen, liegen dabei vor allem im Erziehungsalltag. Denn hier setzt Prävention an.

In der Familie bedeutet präventive Erziehung, den Töchtern und Söhnen mit Liebe und Respekt zu begegnen, ihre Persönlichkeit ernst zu nehmen und ihre Selbstbestimmung zu fördern. Im Mittelpunkt der präventiven Erziehung steht die Stärkung der Mädchen und Jungen.





# Elternfortbildung

Präventive Erziehung, Tipps für Eltern zum Schutz der Kinder gegen sexuellen Missbrauch.

## Inhalte der Elternfortbildungen

Bei unseren Elternfortbildungen wird über folgende Themen gesprochen:

- Sexualisierte Gewalt – Zahlen und Fakten
- Wer sind die Täter und wie gehen Sie vor?
- Präventionshilfe - eine Orientierung für präventive Erziehung in der Familie
- Opfersignale / Symptome
- Was kann ich tun wenn ich einen Missbrauch vermute?
- Was kann ich tun wenn sich ein Kind an mich wendet?
- Wie spreche ich mit meinem Kind über das Thema?



# Aktivitäten 2017

- Selbstbehauptungskurs LaVie
- Sicherheitstraining CI-Selbsthilfegruppe Südwestfalen
- geplante Aktivitäten für 2017 im Überblick



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



# CI-SHG Südwestfalen

Taub und trotzdem **hören!**



Selbsthilfegruppe von Cochlear- Implantat Trägern und Hörgeschädigten aller Altersgruppen.



Im Januar 2017 fand als Tagesseminar ein Sicherheitstraining für die Mitglieder der CI-Selbsthilfegruppe statt.



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



<http://www.ci-shg-suedwestfalen.de/>

# La Vie

Professionelle Begleitung  
und Hilfe bei Essstörungen

<http://www.lavie-jugendhilfe.de/>



Im Februar 2017 fand an vier Nachmittagen ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für die Frauen der Wohngruppen von LaVie statt.

## Elternfortbildung Präventive Erziehung AWO Kindergarten Vormwald



Am 15.02.2017 fand im AWO Kindergarten in Vormwald eine Elternfortbildung zum Thema Präventive Erziehung statt. Im Anschluss daran wurden die Eltern über den geplanten Selbstbehauptungskurs für die Schulis der Kita informiert.



## Gewaltprävention / Selbstbehauptungsunterricht für die Schulis des AWO Kindergarten Vormwald



Vom 20.02. bis 23.02 fand im AWO Kindergarten in Vormwald ein Gewaltpräventions und Selbstbehauptungskurs für die Schulis statt.

# Geplante Aktivitäten für das Jahr 2017

- Präventionskurs für Kids gegen Kindesmissbrauch in der Kita des Familienzentrums Dahlbruch
- 09.05.2017 Elternfortbildung zur Präventiven Erziehung Grundschule Kredenbach
- 17 - 24.05.17 Präventionskurs für Kids gegen Kindesmissbrauch in an der Grundschule Kredenbach
- 29 - 30.05.2017 Präventionskurs für Kids gegen Kindesmissbrauch in an der Grundschule Geisweid
- 20-22.06.2017 Präventionskurs für Kids gegen Kindesmissbrauch in an der Grundschule Erndtebrück
- 01.07.2017 Eltern - Kind Selbstbehauptungskurs in Kooperation mit dem Familiezentrum Kuckucksnest.
- 19.08.2017 Selbstbehauptung und Selbstverteidigungskurs für Kids bei den Sommer Ferienspielen 2017 der Stadt Hilchenbach
- 27.09.2017 Vortrag Ringen, Raufen & Kräftemessen - Warum ist das für Kinder so wichtig? AWO Kita Vormwald
- 10.11.17 bis 26.01.18 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen in Zusammenarbeit mit dem Familienbüro und der Gleichstellungsstelle der Stadt Hilchenbach.

Des weiteren sind noch folgende Maßnahmen für 2017 in der Planung:

- Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Burbach.
- Elternfortbildung zur Präventiven Erziehung im Familienzentrum Dahlbruch
- Ringen & Raufen - Zweikampfspieletag in den Sommer Ferienspiele der Stadt Hilchenbach
- Selbstbehauptung und Selbstverteidigungskurs an der Pestalozzi-Förderschule Siegen
- Vortrag Eigenschutz & Sicherheit für die Gehörlosengruppe der Integrationshilfe - Siegen / Olpe
- Vortrag Eigenschutz & Sicherheit für die PEPERNET - Frauengruppe
- Vortrag Eigenschutz & Sicherheit bei „Bücher bye Eva“ in Hilchenbach



# weitere Aktivitäten

- Netzwerk gegen Kindesmissbrauch
- Regelmäßige Fortbildungen
- #schweigenbrechen – Gewalt gegen Frauen, nicht mit uns!



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen





#schweigenbrechen



**Frauen Mut machen sich zu wehren!**

Das Foto entstand beim Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungskurs 2016 in Hilchenbach.



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen





Das Foto entstand beim Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungskurs 2016 in Burbach.



Das Foto 2016 bei einem gemeinsamen Karatelehrgang mit Melanie Dömer (1. Platz 9. NRW-Preis 2016 Kategorie Engagiert)



Das Foto entstand 2016 bei der Aufkleberaktion der Gleichstellungsbeauftragten am Bürgerbus der Stadt Kreuztal.




**ZARTBITTER e.V.**  
 Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen  
 Mißbrauch an Mädchen und Jungen

Köln, den 7. März 2016

**Teilnahmebescheinigung**

Frau/Herr Oliver Lütz hat am 7. März 2016 an dem Workshop

*Umgang mit der Vermutung sexueller Gewalt in der Familie  
und deren sozialem Umfeld*

teilgenommen. Die Teilnahmegebühren sind beglichen.

  
 A. Terndrup  
 Zartbitter e.V.



**Sichere Orte**  
schaffen  
Sicherheit für sexuell missbrauchte Kinder  
www.sichere-orte-schaffen.de



**Alle Kinder haben Rechte**  
§  
www.zartbitter.de

Zartbitter e.V. | Sachring 2 - 4 - 50677 Köln | 0228 31 20 55 | 32 03 97 | zartbitter.de  
 Stadtparkasse Köln | Bank für Sozialwirtschaft  
 Kto 113 720 91 | No 70 77 800  
 BLZ 370 501 98 | BLZ 370 205 00

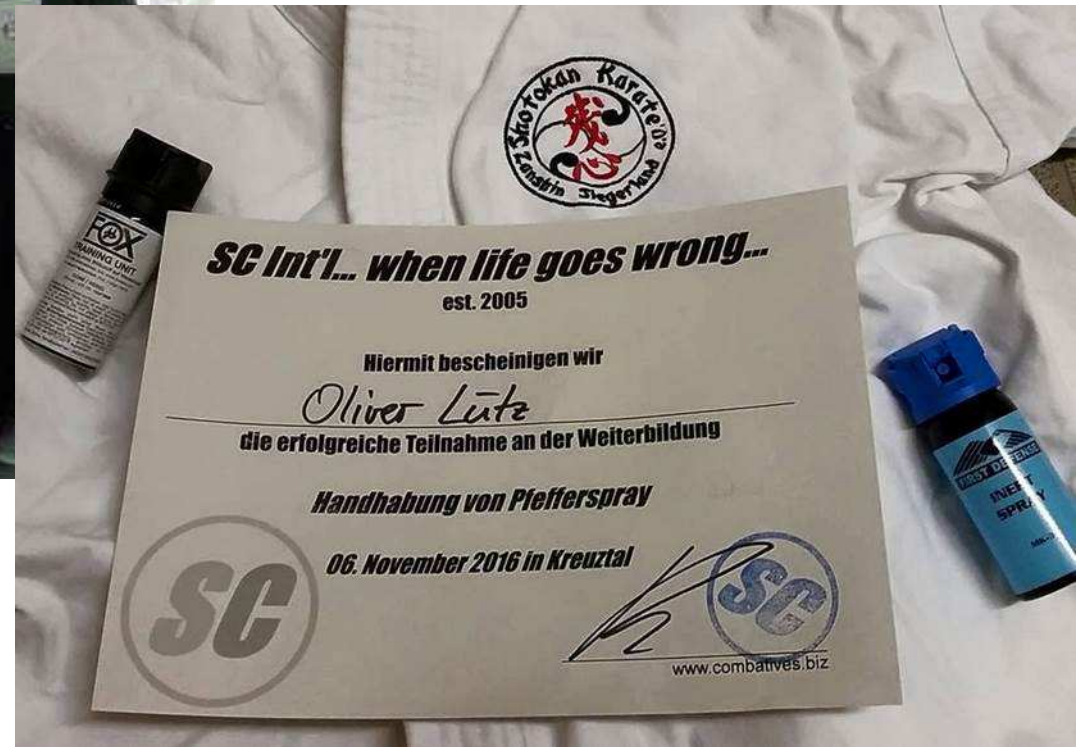
  
**DKV**  
 Deutscher  
 Karate Verband e.V.

**SEMINARBESCHEINIGUNG**

<b>Name:</b>	<b>OLIVER LÜTZ</b>
<b>Seminar:</b>	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate Fortbildung zur/zur Kursleiterin SB/SV für Frauen und Mädchen SV-Lizenzverlängerung 16 UE
<b>Thema:</b>	Fortbildung zur Kursleiterin SB / SV für Frauen und Mädchen
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielgruppenorientiertes Training</li> <li>- Typische Belästigungs- und Angriffsformen</li> <li>- Funktionales Training im Bereich SV</li> <li>- Methodik und Didaktik</li> <li>- Täter-Opfer-Psychologie</li> <li>- Rechtliche Aspekte</li> <li>- Marketing</li> <li>- Trainings- und Kursplanung</li> </ul>
<b>Daten:</b>	28. - 29. Mai 2016
<b>Ort:</b>	Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg
<b>Lehrgangsleitung:</b>	SV-Referent Wilim Wölgens
<b>Organisation:</b>	Deutscher Karate Verband e.V.

DEUTSCHER KARATE VERBAND e.V.
Gladbeck, 29.05.2016

  
 Wolfgang Weigert - Präsident



# Starke Netzze gegen Gewalt!

## Im Überblick:

- mehr als 11 Kooperationspartner
- Gleichstellungsbeauftragte
- Schulen und Kitas
- Schulsozialarbeit
- Familien- und Jugendbüros



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



# Starke Netzte gegen Gewalt!

Kooperationspartner des Zanshin-Siegerland e.V. sind...



## Beratungsstelle IFPAKE e.V. – Für Mädchen in Not.

Wir sind eine Anlauf- und Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben.

### **Unsere Kooperation:**

Wir veranstalten gemeinsam an Schulen Präventionskurse für Kinder zum Schutz vor Missbrauch. Außerdem machen wir Werbung für MÄDCHEN IN NOT und vermitteln betroffene Mädchen an die Beratungsstelle, falls diese z.B. im Rahmen eines Kursangebotes sich an uns wenden.



## Familienbüro und Jugendbüro der Stadt Hilchenbach

Seit Februar 2013 macht das Familienbüro der Stadt Hilchenbach verschiedene Angebote, um Eltern in der täglichen Erziehungsarbeit unterstützen.

### **Unsere Kooperation:**

Wir bieten Elternfortbildungen zum Thema „Präventive Erziehung“ und Selbstbehauptungs- u. Selbstverteidigungskurse für Mütter und Töchter mit dem Familienbüro an und nutzen dazu den Veranstaltungskalender des Büros der an alle Haushalte verteilt wird.

Mit Selbstbehauptungskursen für Kinder und Jugendliche beteiligen wir uns jedes Jahr an den Ferienspielen die vom Jugendbüro organisiert werden.



# Starke Netzze gegen Gewalt!

Kooperationspartner des Zanshin-Siegerland e.V. sind...



## Familienzentrum & Kita KUCKUCKSnest

Das Familienzentrum soll der „Knotenpunkt in einem neuen Netzwerk werden, das Kinder individuell fördert und Familien umfassend berät und unterstützt.

### **Unsere Kooperation:**

Gemeinsam mit dem Familienzentrum werden regelmäßig Elternfortbildungen zum Thema Präventive Erziehung durchgeführt. Mit den Schulis der Kita findet einmal im Jahr ein Präventionskurs zum Schutz vor Kindesmissbrauch statt.

# La Vie

## Professionelle Begleitung und Hilfe bei Essstörungen

LaVie bittet in mehreren verschiedenen Einrichtungen betroffenen Frauen Hilfe und Begleitung bei Essstörungen.

### **Unsere Kooperation:**

Wir führen in den Räumen von LaVie Selbstbehauptungskurse für die dort wohnenden Frauen durch. Die Kurse haben das Ziel das Selbstbewußtsein der Frauen zu stärken und ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.

**CI-SHG Südwestfalen**   
Taub und trotzdem **hören!**

## Selbsthilfegruppe von Cochlear- Implantat Trägern und Hörgeschädigten aller Altersgruppen

Die CI-Selbsthilfegruppe Südwestfalen möchte Hilfe zur Selbsthilfe geben. Das heißt, Menschen mit Hörbehinderung mit Informationen, Beratung und Kontakte zu anderen CI-Trägern und Hörgeschädigten helfen.

### **Unsere Kooperation:**

Überwiegend besteht die Gruppe aus Senioren. Für diese Veranstalten wir in den Räumlichkeiten der Gruppe Sicherheitskurse und Vorträge mit dem Ziel das die Senioren weniger Gefahr laufen Opfer eines Überfalls zu werden.

# Starke Netzze gegen Gewalt!

Kooperationspartner des Zanshin-Siegerland e.V. sind...

die Grundschulen...

## Jung-Stilling Gemeinschaftsgrundschule



## Grundschule Erndtebrück



## Geisweider Grundschule



In Zusammenarbeit mit den Grundschulen und der Beratungsstelle „FÜR MÄDCHEN IN NOT“ werden seit mehreren Jahren Präventionskurse gegen Kindesmissbrauch für Mädchen und Jungen an diesen Schulen jedes Jahr durchgeführt.

Auch für 2017 sind schon neue Kurse an diesen Schulen geplant. Außerdem hoffen wir noch die Florenburg Grundschule in Hilchenbach als neuen Partner zu gewinnen.

# Starke Netzte gegen Gewalt!

Kooperationspartner des Zanshin-Siegerland e.V. sind...

die Gleichstellungsbeauftragten der...

## Stadt Kreuztal



Monika Molkentin-Syring

## Gemeinde Burbach



Kerstin Stahl

## Stadt Hilchenbach



Annette Kreutz

In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten werden seit Jahren regelmäßig Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen durchgeführt.

# Starke Netzte gegen Gewalt!

Kooperationspartner des Zanshin-Siegerland e.V

Weitere Informationen zu unseren Kooperationspartner erhalten Sie über die Weblinks.

[Beratungsstelle MÄDCHEN IN NOT](#)

[des Vereins IFPAKE aus Kreuztal](#)

[Familienbüro und Jugendbüro der Stadt Hilchenbach](#)

Gleichstellungsbeauftragte der Städte [Hilchenbach](#), [Kreuztal](#) und [Burbach](#)

Grundschulen [Kredenbach](#), [Erndtebrück](#), [Geisweid](#)

[Familienzentrum- Kita Kuckucksnest in Dahlbruch](#)

[CI Selbsthilfegruppe Südwestfalen](#)

[LaVie-Jugendhilfe Siegen](#)

Darüber hinaus Unterschützen wir durch Werbung (Flyerverteilung, Events im Internet teilen usw.) folgende Einrichtungen bzw. Sie unterstützen uns:

Café International Hilchenbach, Frauenhaus - Frauen Helfen Frauen



### 3. Platz beim DOSB-Vereinswettbewerb 2015 STARKE NETZE GEGEN GEWALT.



# Verwendung der Gelder

Das Geld würden wir für unsere Kurse 2017 verwenden, um...

- Arbeitsheften und Lehrmaterial von ZARTBITTER, PETZE und Strohalm zu kaufen, das an die TeilnehmerInnen unserer Kurse ausgegeben wird
- Werbematerial zu kaufen um auf unsere Kursangebote aufmerksam zu machen
- abgenutztes Trainingsmaterial zu erneuern, z.B. 2 neue Schlagpolster und Bruchtestbretter
- für die Frauenkurse 2 oder drei weitere Boxhelme, um besser Rollenspiele durchführen zu können
- weitere Fortbildungen, Qualifizierungen und Ausbau des Trainerteams bezahlen zu können



# Anhang

- Presseberichte
- Kontaktdaten



Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V. und im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



# Pressebericht 20.04.2014

## Gewaltprävention – Starksein kann man lernen

Kredenbacher Grundschüler trainieren Nein-Sagen, Selbstbehauptung und Verteidigung

**Kredenbach.** „Nein!“ sagen und zwar laut und deutlich – das trainierten jetzt die Schüler der 4. Klassen an der Grundschule Kredenbach.

Birgit Kirschner und Michael Naumann, die beiden Klassenlehrer der Klassen, sowie die Schulleiterin Ingeborg Küppersbusch hatten für jede Klasse eine Gewaltpräventionswoche organisiert: „Insbesondere im Hinblick auf den kommenden Schulwechsel möchten wir die Schülerinnen und Schüler mit diesem Angebot noch einmal stark machen, im Sinne eines gesunden Selbstvertrauens, damit sie sich auch Älteren gegenüber behaupten und wehren zu können“, so Ingeborg Küppersbusch. Zunächst gab es mit den Trainern Maren Niemeyer und Oliver Lütz einen Elternabend, um die Eltern auf die Präventionsinhalte vorzubereiten. Maren Niemeyer, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin, Beratungsstelle „Mädchen in Not“ in Kreuztal, leitete in den Projektwochen die Mäd-



Schüler der Klassen 4a und 4b trainierten mit Oliver Lütz, Michael Naumann, Maren Niemeyer und Birgit Kirschner.

FOTO: GRUNDSCHULE KREDENBACH

chengruppen. Die Jungengruppen wurde von Oliver Lütz geführt, Selbstverteidigungslehrer und Gewaltschutztrainer beim Karateverein Zanshin-Siegerland, Hilchenbach.

### Grenzüberschreitungen erkennen

In verschiedenen spielerischen Einheiten und Übungen lernten die Kin-

der, wie man Grenzüberschreitungen und Übergriffe rechtzeitig erkennt und vorbeugen kann. Sie wurden dazu ermutigt, ihren persönlichen Gefühlen zu vertrauen und negative Gefühle als Warnsignale zu erkennen. Anhand von Rollenspielen übten sie das „Nein!“-Sagen. Sie lernten, dass ein Nein mit Mimik, Körperhaltung und der Stimme ver-

stärkt werden kann. Die Schüler stellten fest, dass es auch Situationen gibt, in denen man sich nicht traut „Nein!“ zu sagen, oder in denen ein „Nein!“ nicht ausreicht. Für diese Fälle erarbeiteten die Schüler Handlungsalternativen: Weglaufen und Hilfe holen. Für Notfälle erlernten die Kinder zudem ein paar einfache Techniken zur Selbstverteidigung.

Im Mittelpunkt der Gewaltprävention standen vor allem die Kinder selbst mit ihren persönlichen Erfahrungen. Die Übungen wurden meist in Zweier- oder Gruppenübungen durchgeführt zur Förderung der Empathie, des Gruppenzusammenhalts und für eine gegenseitige Reflexionsmöglichkeit. Die Kinder stellten fest, dass jeder ganz persönliche Stärken hat. Diese wurden auf einem persönlichen Stärkezettel zusammengetragen. Während seiner Pausenaufsicht stellte Michael Naumann fest: „Auf dem Schulhof probierten die Kinder eifrig aus, was sie in dem Workshop lernten.“





# Pressebericht 4. April 2015

Samstag, 4. April 2015

LOKALES

## Stark sein kann man lernen

*Grundschüler trainieren Nein-Sagen, Selbstbehauptung und Verteidigung*



Die Schülerinnen und Schüler der Klassen 4a der Kredenbacher Grundschule trainierten mit Oliver Lütz und Sandy Albring.

**Kredenbach.** „Nein!“ sagen und zwar laut und deutlich - das trainierten jetzt die Schüler der 4. Klassen an der Grundschule Kredenbach.

Die beiden Klassenlehrerinnen sowie die Schulleiterin Ingeborg Küppersbusch hatten für jede Klasse eine Gewaltpräventionswoche organisiert: „Insbe-

sondere im Hinblick auf den kommenden Schulwechsel möchten wir die Schülerinnen und Schüler mit diesem Angebot noch einmal stark machen, im Sinne eines gesunden Selbstvertrauens, damit sie sich auch Älteren gegenüber behaupten und wehren können“, so Ingeborg Küppersbusch.

Zunächst gab es mit Oliver Lütz, Gewaltschutztrainer für Kinder und Jugendliche des Deutschen Karateverbandes beim Hilchenbacher Karateverein ein Zanshin-Siegerland, einen Elternabend, um die Eltern auf die Präventionsinhalte vorzubereiten. Sandy Albring von der Beratungsstelle für Mädchen in

Not in Kreuztal, leitete in den Projektwochen die Mädchengruppen. Die Jungengruppen wurden von Oliver Lütz geführt. Grenzüberschreitungen erkennen In verschiedenen spielerischen Einheiten und Übungen lernten die Kinder, wie man Grenzüberschreitungen und Übergriffe rechtzeitig erkennen und vorbeugen kann. Sie wurden dazu ermutigt, ihren persönlichen Gefühlen zu vertrauen und negative Gefühle als Warnsignale zu erkennen.

Anhand von Rollenspielen übten sie das „Nein!“-Sagen. Sie lernten, dass ein Nein mit Mimik, Körperhaltung und der Stimme verstärkt werden kann. Die Schüler stellen fest, dass es auch Situationen gibt, in denen man sich nicht traut „Nein!“ zu sagen, oder in denen ein „Nein!“ nicht ausreicht.

Für diese Fälle erarbeiteten die Schüler Handlungsalternati-

ven: Weglaufen und Hilfe holen. Im Mittelpunkt der Gewaltprävention standen vor allem die Kinder selbst mit ihren persönlichen Erfahrungen. Die Übungen wurden meist in Zweier- oder Gruppenübungen durchgeführt zur Förderung der Empathie, des Gruppenzusammenhalts und für eine gegenseitige Reflexionsmöglichkeit.

Die Kinder stellten fest, dass jeder ganz persönliche Stärken hat. Diese wurden auf einem persönlichen Stärkezettel zusammengetragen. Die Klassenlehrerinnen erhielten am Ende des Kurses für jedes Kind ein Übungsheft der Bundeskampagne „Trau Dich“.

Mit diesen Übungsheften können die Inhalte des Kurses später noch einmal im Klassenunterricht aufgearbeitet und weiter vertieft werden. Die Kinder erhielten alle eine Urkunde und Flyer mit Tipps, wie sie sich helfen können.

# Pressebericht 16. April 2016

ND 16.4.16

## „Wir arbeiten mit Rollenspiel und Diskussion“

Sandy Seiffert: Sexueller Missbrauch Thema im Erndtebrücker Elternforum und in Unterrichtsprojekten

**Erndtebrück/Kreuztal.** Die Grundschule Erndtebrück stellt den „Sexuellen Missbrauch von Kindern“ in den Mittelpunkt ihres Elternforums – und startet dazu ein dreitägiges Projekt mit Viertklässlern. „Ein wichtiges und brisantes Thema“, so Schulleiter Thorsten Denker in der Einladung zum Forum. Eines, das heute einfach zur Erziehung gehöre, macht im Gespräch mit unserer Zeitung Sandy Seiffert deutlich, Sozialpädagogin der Kreuztaler Beratungsstelle für Mädchen in Not und Referentin beim Elternforum.

**Wie kam es zu dem Kontakt mit der Grundschule Erndtebrück?**  
**Sandy Seiffert:** Der Leiter der Grundschule, Thorsten Denker, hatte uns als Beratungsstelle vor zwei Jahren schon einmal zu einem Vortrag eingeladen. Und das Ergebnis hat ihn damals so sehr gefallen, dass er uns schon im vergangenen Sommer für dieses Frühjahr erneut um einen Vortrag bat.

**Gibt es einen aktuellen Anlass für den Themen-Abend im Elternforum?**  
Nein, diesmal wird es nicht bei unserem Vortrag zum Thema im Elternforum bleiben – es sind auch konkrete Präventionsprojekte in den drei vierten Klassen vorgesehen. Die stellen wir den Eltern und Lehrern dann im Forum auch kurz vor.



**Sexueller Missbrauch von Kindern – das darf kein Tabu-Thema sein. Die Grundschule in Erndtebrück informiert Eltern und diskutiert mit ihnen darüber, möchte in einem Projekt aber auch die Kinder dafür sensibilisieren.** FOTO: HANCK/PIK

Es ist wichtig, dass auch die Eltern zum Thema „sexualisierte Gewalt“ sensibilisiert werden. Das fördert die Nachhaltigkeit des Projekts.

**Vorbereitende Arbeit gegen sexuellen Missbrauch direkt mit Schülern – wie darf man sich das vorstellen?**  
Also, wir von der Beratungsstelle und Oliver Lütz aus Kreuztal, Trainer für Gewaltprävention, teilen uns die Klassen nach Jungen und Mädchen auf. Davon wird es einfacher, auch auf „peinliche Themen“ zu reagieren, bei denen Junge keine Mädchen und Mädchen keine Junge dabei haben wollen. Pro Klasse werden sechs Unterrichtsstunden, verteilt über drei Tage, für das Projekt genutzt. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern, Spielen, Rollenspielen und Diskussionen.

**Wie vermittelt man so ein sensibles Thema gerade Grundschulkindern?**  
Wir wollen vor allem das Selbstbewusstsein der Jungen und Mädchen stärken. Dabei werden wir den Kindern unter anderem vermitteln, dass sie auf ihre Gefühle hören sollten. Und bei Berührungen, die sie nicht mögen, „Nein“ sagen dürfen. Wir werden zeigen, dass es gute Geheimnisse gibt, die man hütet – aber auch schlechte, die man vertrauten Erwachsenen weiterzählen darf. Das sollten nicht nur die Eltern sein, von denen die Gefahr ja durchaus ebenso ausgehen kann, sondern

eben auch Freunde oder die Vertrauenslehrerin in der Schule.

**Und was sollten Eltern, aber auch Lehrer in der Erziehung beachten?**  
Im Forum wollen wir den Eltern Anregungen geben, wie man sein Kind möglichst stark macht. Dabei geht es zum Beispiel um Gefühle. Etwa, wenn das Kind von einem Albtraum erzählt. Dann sollte man es nicht nur beruhigen, sondern auch Verständnis zeigen: Was war los in deinem Traum? Was hat dir da Angst gemacht? Dann fühlt sich das Kind auch mit seinen Gefühlen ernst genommen. *Mehr auf Lokalseite 3*

Die Fragen stellte Eberhard Demaröder.

**Brisantes Thema im nächsten Elternforum**

- „Präventive Erziehung – Wie schütze ich Kinder vor sexuellem Missbrauch?“ Darum geht es beim nächsten Elternforum der Grundschule Erndtebrück am Mittwoch, 20. April, 19.30 Uhr.
- Zu Gast: **Sandy Seiffert**, Beratungsstelle für Mädchen in Not aus Kreuztal, und **Oliver Lütz**, Trainer für Gewaltprävention.

# Pressebericht 16. April 2016

Wittgenstein Siegener Zeitung 9

## Kinder brauchen Ellbogen

**ERNDEBRÜCK** Sexualisierte Gewalt war jetzt Thema eines Vortrags im Elternforum der Grundschule

*Für den Fall der Fälle:  
Zuerst den Kontakt zu den  
Beratungsstellen suchen.*

schon ■ Die Grundschule Erndebrück lädt Eltern regelmäßig zu Informationsveranstaltungen ein. Diesmal ging es um das heikle Thema sexualisierte Gewalt – am Abend für die Eltern, in den folgenden Tagen für die Kinder im Unterricht. Sandy Seiffert arbeitet in der Beratungsstelle für Mädchen in Not in Kreuztal und hat viel Erfahrung im Umgang mit Missbrauchsoffern. Aus der täglichen Arbeit weiß sie, dass selbstbewusste Kinder besser vor sexuellen Übergriffen geschützt sind als schüchtere Kinder. Aus der Sicht der Sozialpädagogin hat das verschiedene Gründe. Zum Beispiel sind Täter in der Mehrheit nicht auf der reinen Suche nach sexueller Befriedigung, sondern es geht um Macht und Machtmissbrauch. Kinder sind leichte Opfer, wenn es darum geht, Macht über andere auszuüben.

Wenn Kinder aber schon früh gelernt haben, „Nein“ zu sagen, dann schreckt das schon einmal einen Teil möglicher Täter ab. Das ist umso wichtiger, da der größte Teil der Täter aus dem sozialen Nahfeld der Opfer kommen. Oft sind es Verwandte und Freunde der Familie oder auch Trainer, Betreuer und andere Vertrauenspersonen. Erst an vierter Stelle in der Liste kommen die Fremdtäter. Das erklärt auch, warum sich sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen im Durchschnitt über 3,7 Jahre hinzieht. Und, so machte Sandy Seiffert deutlich, die Täter haben meist nicht nur ein Opfer, sondern mehrere. Und Opfer brauchen auch dann noch einen langen Arm, wenn sie endlich den Mut finden, sich zu offenbaren. Im Schnitt braucht es sieben Anlaufstellen, bis endlich einem Opfer geglaubt wird. Alles keine beruhigenden Fakten, und vielen der anwesenden Eltern dürfte angesichts dieser Tatsachen ein Klob im Hals gesteckt haben. Doch Kinder sind solchen Taten nicht schutzlos ausgeliefert.

Oliver Lütz ist Gewaltschutztrainer und Selbstverteidigungstrainer im Deutschen Karate-Verband. Und er hat eine relativ genaue Vorstellung davon, wie man Kinder schützen kann. Beide Referenten waren sich einig: Wenn Kinder Respekt erfahren und auch das Vertrauen haben,

men der betroffenen Familie nicht aus den Aussagen des Kindes entschlüsseln konnten. Es ging an diesem Abend aber nicht nur um Kinder, sondern auch um die Erwachsenen. Neben der Aufforderung, Kindern Glauben zu schenken, gab es die Aufforderung, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen.

Ungewöhnliches Verhalten von Kindern, eine Verhaltensänderung, die länger anhält, das können Anzeichen sein. Aber hat man als Erwachsener den Verdacht eines Missbrauchs, dann heißt es vor allem: Ruhe bewahren und behutsam vorgehen. Man sollte vorsichtig das Gespräch suchen, Protokoll führen, alles minutiös aufschreiben. Am besten führt dann der erste Weg in eine der Beratungsstellen. Dort wissen die Mitarbeiter, wie das beste Vorgehen ist. „Ein vorschneller Weg zur Polizei mag aus dem Impuls heraus verständlich sein, aber eben auch mehr schaden als nutzen“, so Seiffert. Missbrauch sei ein Officialdelikt und müsse von den Ermittlungsbehörden verfolgt werden.

Das bedeutet, das Opfer muss nicht nur einmal aussagen, sondern mehrfach, auch wenn es noch gar nicht dazu bereit ist. Oder die Beweise reichen nicht aus und eine Anklage platzt. Zudem kann es letztlich auch sein, dass sich ein Verdacht nicht erhärtet, aber schon eine offizielle Ermittlung ganze Existenzen ruinieren. Daher der klare Rat der beiden Referenten: zuerst den Kontakt zu den Beratungsstellen, wie eben die in Kreuztal, zu suchen und sich hier Rat und Hilfe zu suchen. Das geschieht auch im Sinne der Opfer, denn die befinden sich mitten in der Persönlichkeitsentwicklung und in einer emotionalen Zwangslage.

schlechter gibt und was die Unterschiede sind“, so machte Lütz deutlich.

Und Kinder sollten die richtigen Begriffe für Körperteile, auch für die Geschlechtsorgane, kennen. Sandy Seiffert brachte auch hier wieder ein Beispiel aus ihrer Arbeit. Dort sei den Therapeuten über eine ganze Zeit eine Tat verborgen geblieben, weil sie die verschlüsselten Na-

ist schon viel gewonnen. Denn nach einer Ablehnung braucht es einige Zeit, bis ein Opfer neuen Mut fasst. Wenn Kinder aber die Erfahrung haben, dass ihnen ohnehin nicht geglaubt wird, dann werden sie sich auch niemandem anvertrauen. „Und Kinder brauchen Ellbogen. Sie müssen sich durchsetzen können und selbstbewusst sein“, so Oliver Lütz mit deutlichen Worten. Oft seien es gerade die Mädchen, die dazu erzogen würden, immer brav zu sein und auch lieber mal den Mund zu halten, statt sich durchzusetzen. Täter hätten immer die Sorge, entdeckt zu werden, denn die Taten sind selten spontan, sondern durchgeplant und langfristig angelegt.

Wenn Kinder also laut und deutlich „Nein“ sagen, wenn ihnen etwas nicht passt, dann hilft das schon einmal ein großes Stück weiter. Auch sollten Kinder zuhause ein Umfeld haben, in dem sie offen über Gefühle sprechen können. Junge wie Mädchen. Und das Thema Sexualität dürfe in den Familien kein Tabuthema sein. Lütz und Seiffert war durchaus bewusst, dass auch Eltern gerade dabei ihre Hemmungen haben. „Wenn Kinder ein Grundverständnis davon haben, dass es zwei Ge-



Die beiden Referenten Oliver Lütz und Sandy Seiffert sprachen zu einem hoch emotionalen und gleichzeitig tabubesetzten Thema. Foto: schön



Um sexualisierte Gewalt ging es am Mittwochabend im Vortrag des Elternforums, das die Grundschule Erndebrück regelmäßig anbietet. Foto: Archiv

# Pressebericht Elternfortbildung 2016

## Elterninfoabend: „Kindesmissbrauch-Prävention“

**Hilchenbach.** Das Familienbüro der Stadt Hilchenbach bietet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Kuckucksnest am Dienstag, 26. April, von 19.30 bis 21 Uhr im Familienzentrum, Wittgensteiner Straße 113, Dahlbruch, einen Elterninformationsabend zum Thema „Kindesmissbrauch – Prävention im Alltag“ an. Eine präventive Erziehungshaltung – in der Familie wie in pädagogischen Einrichtungen – ist ein wesentlicher Schritt zum Schutz

von Kindern und Jugendlichen vor sexuellem Missbrauch.

Die Herausforderungen für Mütter und Väter, für Großeltern und für alle, die mit Kindern leben und Zeit verbringen, liegen dabei vor allem im Erziehungsalltag. Denn hier setzt Prävention an. In der Familie bedeutet präventive Erziehung, den Töchtern und Söhnen mit Liebe und Respekt zu begegnen, ihre Persönlichkeit ernst zu nehmen und ihre Selbstbestimmung

zu fördern. Im Mittelpunkt der präventiven Erziehung steht die Stärkung der Mädchen und Jungen.

Als Referent konnte Oliver Lütz, ein vom DOSB lizenzierter Selbstverteidigungslehrer und Gewaltschutztrainer des Deutschen Karateverbandes, gewonnen werden. Der Abend ist für alle Interessierten kostenfrei.

Eine Anmeldung ist wünschenswert und möglich bei Veronika Kleine, ☎ 02733/53327.





Reger Zulauf beim Selbstverteidigungskurs: Karatetrainer Oliver Lütz zeigt, wie Frauen sich vor Übergriffen schützen können. FOTO: VERANSTALTER

## Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

Gleichstellungsbeauftragte Stahl plant Neuauflage

**Burbach.** Zufrieden zeigte sich Burbachs Gleichstellungsbeauftragte Kerstin Stahl mit der Nachfrage nach dem angebotenen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen im Burbacher Bürgerhaus, den Karatetrainer Oliver Lütz leitete. In zwei Gruppen trainierte die altersmäßig bunt gemischte Truppe.

Lütz lehrte einfache Griffe, mit denen sich Frauen in brenzligen Situationen schützen können. „Jeder sozialisierte Mensch hat eine natürliche Hemmschwelle in sich“, so Kerstin Stahl, „für den Eigenschutz muss diese überwunden werden.“ Stahl machte deutlich, dass nur im äußersten Notfall körperliche Gewalt ein Mittel sein darf: „Es ist wichtig, sich zu wehren, aber im Vordergrund

steht die Prävention. Wenn kleine Tipps schon beachtet werden, muss es gar nicht so weit kommen.“ Diese sind: das Umfeld beobachten, mit offenen Augen durch die Gegend gehen und brenzlige Situationen meiden.

Sollte es jedoch zu einem Angriff kommen, dann gilt: sich auf jeden Fall wehren. „Der Täter rechnet damit nicht und lässt zu 85 Prozent vom Opfer ab“, so Stahl weiter. Um sich auch in die Perspektive und das Handeln eines Täters zu versetzen, wurden den mehr als einem Dutzend Teilnehmerinnen nützliche Informationen zu den Themen Gewalt, Verbrechen und Täterprofilen vermittelt. Im Oktober soll es einen weiteren Kurs dieser Art geben.

022

2 Kurse Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Burbach 2016.

# Sicherheit gewinnen

Junge Frauen in Selbstverteidigung geschult



Es wurde viel geübt beim Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs in Burbach, wie hier zwei Teilnehmerinnen demonstrieren. Foto: roh

**Burbach.** „Verteidigung hilft ab 14 Jahre“ im Bürgerhaus, organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Burbach, Kerstin Stahl. Die Ereignisse von Köln in der letzten Silvesternacht ist vielen noch gedanklich präsent. Abends in der jetzt wieder frü-

her einsetzenden Dunkelheit durch den Ort zu gehen, könnte ein flaes Gefühl in der Magen-gegend verursachen. Da ist es insbesondere als Mädchen und Frau gut zu wissen, wie man sich in Situationen zu verhalten hat, wenn man von Fremden bedrängt wird. Insgesamt zwölf junge Frauen stellten sich dem Lehrgang. Dabei ging es um Punkte wie „Eine eindrückliche Körpersprache zeigen“, „Augenkontakt aufnehmen“, „Fußtritt auf den Mittelfußknochen, das Schienbein, wenn jemand von hinten angreift“ und anderes mehr.

Ziel der Selbstverteidigung ist es, den Angreifer für einen entscheidenden Moment kampfunfähig zu machen, um Zeit zu gewinnen und sich entfernen zu können. roh

# Zweiter Selbstverteidigungskurs im Bürgerhaus

*Gleichstellungsbeauftragte Kerstin Stahl organisierte den Kurs*

Aufgrund der großen Nachfrage des ersten Selbstverteidigungskurses für Frauen und Mädchen im Januar dieses Jahres fand jetzt ein weiterer Kurs statt. Auch dieses Mal wurde das Angebot genutzt und die Plätze waren wieder ausgebucht.

Geleitet wurde der Kurs von Karate-trainer Oliver Lütz vom Verein Zanshin Siegerland e.V. Er trainierte mit den Teilnehmern aus verschiedenen Altersgruppen effektive Methoden der Selbstverteidigung und stellte Strategien vor, um zu vermeiden, dass Frauen zu Opfern von Gewalt werden. „80 Prozent der Täter lassen vom Opfer ab, wenn es sich wehrt. Daher ist es wichtig, sich aufmerksam und mit wachem Blick zu bewegen und die Methoden der Selbstverteidigung zu kennen“, so Burbachs Gleichstellungsbeauftragte Kerstin Stahl.

Auch ein Thema im Kurs war die Aktion „Wir brechen das Schweigen!“, eine bundesweite Mitmachaktion, zu der Bundesfrauenministerin Manuela Schwesig vom 24. Oktober bis zum 25. November, dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, aufruft. „Täg-



*Bis auf den letzten Platz ausgebucht war der Selbstverteidigungskurs, organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten Kerstin Stahl.*

lich sind in Deutschland Frauen von Gewalt betroffen und trotzdem wird darüber viel zu oft geschwiegen. Aus diesem Grund sollen mit Hilfe der Aktion möglichst viele Menschen dafür gewonnen werden, gewaltbetroffenen Frauen ihre Solidarität auszusprechen und sie auf ein rund um die Uhr erreichbares Hilfetelefon aufmerksam zu ma-

chen“, erläutert Kerstin Stahl weiter. Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist an 365 Tagen im Jahr in 15 Sprachen erreichbar. Unter der Rufnummer 08000 116 016 und über die Online-Beratung unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) können sich Betroffene anonym, kostenlos und barrierefrei beraten lassen.



# Kontakt Daten

Shotokan Karate Verein Zanshin-Siegerland e.V.

Vorsitzender Oliver Lütz

In der Delle 28

57271 Hilchenbach

Tel.: 02733-286304

eMail: [zanshin-siegerland@freenet.de](mailto:zanshin-siegerland@freenet.de)

Weitere Informationen über den Verein und seine Aktion finden Sie im Internet unter folgenden Links:

- [www.shotokan-karate-hilchenbach.de](http://www.shotokan-karate-hilchenbach.de)
- Facebook: [KarateHilchenbachZanshinSiegerland](https://www.facebook.com/KarateHilchenbachZanshinSiegerland)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

