

nicht mit mir –

Schütz Dich vor Gewalt!

...ist das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiierte deutschlandweite bundeseinheitliche Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Ausgebildete und fachkompetente Kursleiter mit entsprechender Erfahrung vermitteln das Konzept alters- und zielgruppenorientiert an die Kursteilnehmer. Das Kurssystem richtet sich an Kinder von 5 - 12 Jahren. Dieser Kurzleitfaden soll dazu beitragen diesen Standard zu halten. Hier werden nochmals kurz die Vermittlungsinhalte, die das Kurssystem bietet zusammengefasst und dargestellt.

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Wir wollen mit unserem Kursangebot dazu beitragen, dass Kinder zu selbstbewussten starken Persönlichkeiten heranwachsen können. Deshalb stellt unser Kurssystem einen zusätzlichen Baustein auf diesem Weg dar. Dabei versprechen wir keine einhundert prozentige Sicherheit – die gibt es nicht! Hundert prozentige Sicherheit kann, darf und sollte auch niemand versprechen. Sensibilisierung – sich mit dem Thema auf unterschiedlichen Ebenen auseinander setzen, steht im Mittelpunkt unseres Konzeptes. Das Konzept basiert auf drei Grundelementen: Der Prävention – Der Selbstbehauptung – Der Selbstverteidigung. Um dies zu veranschaulichen und die unterschiedlichen Stufen zu verdeutlichen nutzen wird das sogenannte „Ampelprinzip (umgekehrte Ampelprinzip)“.

Die Stufen des Ampelprinzips

Wir werden in den Kursen oder bei Elternabenden oft gefragt, wie man sich auf eine gefährliche Situation oder eine Bedrohung vorbereiten kann, die man noch gar nicht kennt und ob es letztendlich eine Technik gibt, mit der man aus allen Situationen heraus kommen kann. Leider gibt es kein Patentrezept. Es gibt nicht die eine Technik, die alle Probleme und Situationen löst. Es gibt nicht die Selbstverteidigungstechnik, die schmerzfrei einen Angriff beendet und den Angreifer nebenbei freundlich kampfunfähig macht. Daher bieten wir ein Baukastensystem an, das verschiedene Handlungsmöglichkeiten für unterschiedliche Situationen bietet. Dies sind die drei Stufen nach dem „Ampelprinzip“ (umgekehrte Ampelprinzip!):

X DIE PRÄVENTION (GRÜN)

X DIE SELBSTBEHAUPTUNG (GELB)

X DIE SELBSTVERTEIDIGUNG (ROT)

Die Stufen der Selbstverteidigung nach dem Ampelprinzip!

Gefahrenbewusstsein Prävention Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen	Selbstbehauptung Flucht oder Hilfe	Körperliche Verteidigung Verteidigungstechniken
---	---------------------------------------	--

Die drei Farben geben die drei Stufen der möglichen bzw. notwendigen Verteidigung wieder. Grün beinhaltet den gesamten Bereich der Prävention, Gelb den Bereich der Selbstbehauptung und Rot den Bereich der Selbstverteidigung, der das zuletzt einzusetzende Mittel definiert. Im Idealfall sollte dieser Bereich nie betreten werden müssen.

X Im grünen Bereich werden präventiven Maßnahme und Verhaltensweisen angewendet, wie *Emotionen kontrollieren, Gefahren und gefährliche Situationen erkennen und vermeiden – auch sexualisierte Gewalt erkennen, die Anwendung von Vermeidungsstrategien durch Gespräche oder Beruhigen sowie Maßnahmen aus der Deeskalation, Intervention und Streitschlichtung. In diesem Bereich sollen soziale Kompetenzen geschult und gestärkt werden.*

X Im gelben Bereich wird das erworbene Selbstvertrauen aus dem Selbstbehauptungstraining eingesetzt, um mit den Inhalten *mögliche intensive Konfrontationen durch Selbstbehauptung zu entschärfen* oder *sich möglichen Konflikten entziehen*. Durch die gestärkte „Ich-Kompetenz, das gestärkte Selbstbewusstsein und das gestärkte Selbstvertrauen“ sollten jeder in die Lage versetzt werden, *Belästigungen öffentlich zu machen, Passanten anzusprechen und um Hilfe beten* oder *Zivildourage zeigen können um selbst anderen zu helfen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen*.

X Im roten Bereich werden, falls es keinen anderen Ausweg mehr gibt, Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr eines Angriffs eingesetzt. Hier kommen je *nach Intensität des Angriffs Selbstverteidigungstechniken* zum Einsatz, die zeigen, dass jeder in der Lage ist *Abwehrmöglichkeiten für jeden Angriff zu kennen und einfache und wirkungsvolle Techniken anwenden kann! Der Einsatz von Selbstverteidigungstechniken stellt die letzte Möglichkeit dar. Notwehr ist das letzte einzusetzende Mittel, aber trotzdem sollte jeder wissen, dass er sich wehren darf*. Dabei wird auch die Differenzierungsfähigkeit geschult. Wir trennen zwischen „Schulhoftechniken“ und Techniken für den „Ernstfall“.

Der Kursablauf

Bei der Kursgestaltung und der Gestaltung der Unterrichtseinheiten werden die Kursteilnehmer grundsätzlich mit einbezogen und können ihre eigenen Erfahrungen mit einbringen. Eigene Erlebnisse werden nachbesprochen und nachgestellt, gemeinsame Lösungen gesucht und Handlungsalternativen besprochen. Dazu dienen uns Rollenspiele, die in den Ampelbereichen angesiedelt sind.

Ein Grundkurs umfasst 12 Unterrichtseinheiten. Grundsätzlich wird wöchentlich eine Doppelstunde abgehalten. Kompaktkurse, Workshops oder Schnupperstunden sind nach Absprache mit den Kunden möglich. Sie ersetzen jedoch nicht den Gesamtkurs. Wir wollen eine Beschäftigung mit dem Thema über einen mehrwöchigen Zeitraum erreichen. Die Beschäftigung mit der Thematik soll nicht nur innerhalb des Kurses erfolgen, sondern darüber hinausgehen. Wir wollen nicht nur die Kinder erreichen, sondern Eltern, Lehrer und Freunde mit in den Prozess einbeziehen. Dazu dienen Gespräche mit der Schulleitung, Elternvertretern oder den Eltern (Elternabend). Über Hausaufgaben, die die Kinder alleine oder gemeinsame mit ihren Eltern oder Geschwistern lösen können, soll die Beschäftigung außerhalb des Kurses erreicht werden. Kursmaterialien (Arbeits- und Begleitheft für die Teilnehmer) stellen wir den Kursteilnehmern zur Verfügung.