

Selbstbehauptungskurse für Frauen

ab Januar 2009

Der Polizei - Sportverein Bonn, Abteilung Judo, führt in Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei Bonn erneut (ab Januar 2009) Selbstbehauptungskurse für Frauen durch. In bestimmten Bereichen der Kriminalität werden Frauen aufgrund ihres Geschlechtes eher Opfer, z. B. Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, Mobbing, verbale Übergriffe oder Handtaschenraub. Viele dieser Straftaten laufen nach gleichen oder ähnlichen Mustern ab und könnten durch eine 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 zwischen 18 und 59 Jahren. Die Inhalte der Trainingssequenzen unterteilen sich in psychologische, sportliche und kriminologische Teilbereiche, die aber letztendlich miteinander verschmelzen und ein schlüssiges Ganzes ergeben.

Im psychologischen Teil wird den Teilnehmerinnen in Übungen und Rollenspielen Selbststärkung vermittelt (den eigenen Gefühlen vertrauen, frühzeitige Wahrnehmung, entsprechende Körperhaltung, Mimik, Gestik, Einsatz der Stimme etc.).

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 mit 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 (Kriminalbeamtin), Psychologie (Diplompsychologin) oder Pädagogik (Diplompädagogin) und Selbstverteidigung betreut.

Neue Kurse finden ab Januar 2009 statt, jeweils montags (ab dem 12.01.) oder mittwochs (ab dem 14.01.) von 18.00-21.00 Uhr im neuen Polizeipräsidium Bonn, Königswinterer Str. 500, 53227 Bonn. Der Kurs dauert 10 Wochen. Ansprechpartner für den Polizei-Sportverein ist Diplomsportwissenschaftler Michael Schindewolf, der mit der Organisation und Koordination der Frauenselbstbehauptungskurse beauftragt ist. Anmeldung und Information unter: Tel. 02208 / 501 681, Fax 02208 / 501 682 oder mikeschiwo@web.de. Informationen erhalten Sie auch beim Kommissariat Vorbeugung, Tel. 0228 / 15 76 12 oder 0228 / 15 76 76.

Die Kursgebühr beträgt 117,- €.

Weiterhin bietet der Polizeisportverein Bonn in Zusammenarbeit mit dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei Bonn Selbstbehauptungskurse für Mädchen an. Diese Kurse werden mit Schulen immer direkt vereinbart. Bindeglied zwischen Schule und Organisator des PSV sind Schulleitungen, Lehrer und Eltern, die die organisatorischen Voraussetzungen an der jeweiligen Schule schaffen.

Verantwortlich für Organisation und Durchführung ist Kriminalhauptkommissar a. D. Willi Baum, der lange Jahre im Kommissariat Vorbeugung in diesem Sachgebiet tätig war.

Bei Rückfragen ist er unter der Telefonnummer 0228 / 48 03 00 und E-Mail willi.baum@koeln.de erreichbar.



Effektive Technik, damit das Training realistisch ist, trainieren die Kursteilnehmerinnen direkt mit den Sporttrainern, hier mit dem langjährigen Kursbetreuer Detlev Stöcker.



„Vorsicht Ellbogen“, eine Teilnehmerin setzt auf wirkungsvolle Weise ihren Ellbogen gegen den „Angreifer“, Sporttrainer und langjährigen Kursbetreuer Michael Imbach. ein.