

# Information

Stand 03/2023



## Qualitätskriterien für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings für Kinder und Jugendliche können als ein Puzzlestück innerhalb eines Schutzkonzeptes gegen (sexualisierte) Gewalt eingesetzt werden. Auf dem Markt findet sich eine Vielzahl von Kursangeboten verschiedenster Anbieter:innen mit unterschiedlichen Bezeichnungen, Konzepten und Schwerpunkten zu unterschiedlichen Preisen.

Potentielle Veranstalter:innen haben es in diesem unübersichtlichen Feld nicht leicht, herauszufinden, wo die Unterschiede liegen und welcher Kurs wirklich empfehlenswert ist. Deshalb hat der Bayerische Jugendring (BJR) in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus der Praxis die folgenden Qualitätskriterien für Selbstbehauptungskurse erarbeitet, die als Grundlage für die Beurteilung der Kurse dienen sollen.

### 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 sexualisierter Gewalt wissen wir, dass gute Präventionsprogramme tatsächlich zu einem besseren Schutz vor Übergriffen beitragen können: Sie stärken das Sicherheits- und Selbstwertgefühl der Teilnehmer:innen, helfen ihnen, Gefahrensituationen und Übergriffe zu erkennen und ihren Gefühlen zu trauen. Die Kurse vermitteln, wo im Zweifelsfall Hilfe zu finden ist und ermutigen die jungen Menschen, sich diese Hilfe schneller zu holen und sich jemandem anzuvertrauen.

### Was kann ein Kurs nicht?

Selbstbehauptungsangebote für Kinder und Jugendliche dürfen nicht als Ersatz für ein Schutzkonzept angesehen werden. Ergänzend zu anderen Präventionsangeboten können sie zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen beitragen, es bleibt jedoch der Grundsatz, dass die Verantwortung für Kinderschutz bei den Erwachsenen liegt – und nicht bei den Kinder und Jugendlichen selbst.

### Grenzen von Kursangeboten:

- 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 Kinder und Jugendliche brauchen weitergehende Hilfen. Leider existieren nur wenige spezialisierte Präventionsangebote für Zielgruppen mit besonderen Bedürfnissen (z.B. auch junge Menschen mit Behinderungen, emotional vernachlässigte Kinder und Jugendliche...), obwohl für sie ein erhöhtes Risiko (weiterer) Übergriffe besteht.
- 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 den Teilnehmer:innen vermittelt wird, sie könnten einen ernsthaften körperlichen Übergriff eines Erwachsenen allein abwehren, wenn sie sich nur richtig verhalten. Das ist unrealistisch und weckt falsche Erwartungen. Dies beinhaltet eine massive Überforderung der Kinder und Jugendliche, außerdem kann dieses falsche Versprechen dazu beitragen, dass sie sich selbst überschätzen. Für Betroffene wird zudem die Botschaft transportiert, sie trügen eine Mitschuld, weil es ihnen nicht gelungen ist, den Angriff abzuwehren.

Manche Kurse beinhalten auch eine „Ernstfallerprobung“. Dabei werden die Teilnehmer:innen überraschend angegriffen und sollen in dieser Situation ihr erlerntes Abwehrverhalten anwenden. Es kann vorkommen, dass Kinder und Jugendliche solche „gespielten Übergriffe“ als sehr erschreckend und ängstigend erleben.

Einige Konzepte konzentrieren sich auf Übergriffe durch fremde Personen und üben hauptsächlich körperliche Abwehrstrategien für diesen Fall. Dies geht an der Realität vorbei, denn Kinder und Jugendliche erfahren sexualisierte 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 hinzusehen. Lassen Sie sich nicht von vollmundigen Versprechungen irreführen, sondern überprüfen Sie die Kursinhalte und -methoden kritisch anhand der folgenden Qualitätskriterien:

#### 1. Rahmenbedingungen:

- Der Kurs findet in einem geschützten Rahmen in wertschätzender und wohlwollender Atmosphäre statt.
- Teilnehmende Kinder sind mindestens im Grundschulalter.
- Alle Kursinhalte werden altersangemessen, diversitäts- und geschlechtersensibel 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 in geschlechtshomogenen Gruppen statt.

- Die Kursleitung muss bei Mädchen\*kursen weiblich, bei Jungen\*kursen 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. Fachberatungsstellen, Jugendamt).
- Je jünger die Teilnehmer:innen sind, umso wichtiger ist die Elterninformation. Besonders bei Kinderkursen empfiehlt sich ein vorheriges sowie ein abschließendes Elterngespräch. Die Eltern sollten 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.

## 2. 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.
- Bei 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 Kinder und Jugendlichen 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. Klare Botschaft: Betroffene sind niemals schuld an dem, was ihnen angetan wird, egal, wie sie sich verhalten.
- Es gibt keine Leistungsüberprüfung oder „Ernstfallerprobung“.
- Die Fragen und Themen der Teilnehmer:innen und der Austausch untereinander sind wesentliches Element des Kurses.
- 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.

## 3. Kursinhalte

- Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen und damit verbundenen Erwartungen.

- Altersgerechte Informationen zu Sexualität und zum Sprechen über sexualbezogene Themen.
- Eindeutige Haltung zum Thema „Schuld“: Nicht das Opfer, sondern der:die Täter:in ist alleine verantwortlich für die Tat!
- Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen, darüber sprechen dürfen.
- Ermutigung Hilfe zu holen und sich gegenseitig zu helfen.
- Thema Geheimnisse: Hilfe holen ist kein „Petzen“ und kein „Verrat“.
- Verschiedene Formen von Körperkontakt – persönliche Bewertung von angenehmen / unangenehmen Berührungen.
- Grenzverletzungen wahrnehmen, thematisieren, Lösungen entwickeln.
- Information zur Schutz- und Fürsorgepflicht Erwachsener gegenüber Kindern und Jugendlichen.
- Information über Hilfsangebote wie z. B. Beratungsstellen.
- Altersangemessene Informationen zu sexualisierter Gewalt, zu Täter:innen und deren Strategien.

#### 4. 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, jede:r kann sich so nennen. Es gibt jedoch einige Anhaltspunkte, um die Qualifikation und Eignung der Kursleitung besser beurteilen zu können.

Der:die Trainer:in sollte ...

- ... eine pädagogische/psychologische Ausbildung haben. Kampfkunstangebote reichen als Selbstbehauptungskurse für Kinder und Jugendliche nicht aus.
- ... über fundierte Kenntnisse zum Thema sexualisierte 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 „sexualisierte Gewalt“ kennen und mit ihnen in Kontakt stehen.
- ... in der Lage sein, ggf. 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.