



Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern

Markmannsgasse 7

50667 Köln

Ansprechpartnerin: Katlen Peter

Telefon: 0221 / 221 - 2 64 90

Telefax: 0221 / 221 - 2 64 62

E-Mail: katlen.peter@stadt-koeln.de

Internet: www.stadt-koeln.de



Polizei Köln

Kriminalkommissariat Vorbeugung

Walter-Pauli-Ring 2 – 4

51103 Köln

Telefon: 0221 / 2 29 - 86 15

E-Mail: kk61.koeln@polizei.nrw.de

Internet: www.polizei.nrw.de/koeln



Der Oberbürgermeister

Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern

Amt für Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung:

H & R Kommunikation GmbH

Druck:

Pieper GbR

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen, Mädchen und Jungen in Köln

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

für Frauen, Mädchen und Jungen in Köln

Selbstbehauptung – Worum geht es?

Gewalt gegen Frauen und Kinder ist eine traurige Realität. Die Gewaltformen, mit denen sie konfrontiert werden, sind verschiedenartig. Vergewaltigung, sexueller Missbrauch und Körperverletzung zählen zu den bekanntesten Tatbeständen der physischen Gewalt. Hinzu kommen die vielfältigsten Formen von psychischer Gewalt sowie die subtilen Gewaltarten, wie zum Beispiel Ausgrenzung und Missachtung, denen Frauen und Kinder ausgesetzt sein können. Gewalt ereignet sich nachweislich nicht nur im öffentlichen Raum. Weitere Gewaltfelder sind Schule bzw. Arbeitsplatz, Sport und vor allem der häusliche Bereich.

Es ist belegt, dass diejenigen, die in der Lage sind, sich gegen gewaltsame Übergriffe zur Wehr zu setzen, dabei häufig erfolgreich sind. Der Einsatz von Selbstverteidigungstechniken stellt eine von vielen Möglichkeiten der Gegenwehr dar. Weitere Faktoren, die bereits im Vorfeld zu einem aktiven und wirksamen Selbstschutz beitragen können, sind unter anderem das Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen wie das Entwickeln geeigneter Handlungsstrategien.

Selbstbehauptungskurse können dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken und die individuellen Handlungskompetenzen zu erweitern. Um dieses zu erreichen, werden verschiedene Techniken und Methoden wie zum Beispiel Wahrnehmungsübungen, (Rollen-) Spiele und Gespräche angewandt.

Das Angebot an Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen ist breit gefächert. Dieser Flyer bietet keine abschließende Übersicht. Es sind nur die Trainerinnen und Trainer bzw. Vereine aufgeführt worden, die dem Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern und der Polizei Köln bekannt sind und die die vorliegenden Qualitätsstandards erfüllen.

Auskünfte über die aktuellen Veranstaltungstermine sowie über die Kursgebühren erhalten Sie direkt bei den hier genannten Kontaktpersonen.

Selbstbehauptungskurse? – Ja! Aber richtig....

Die Sorge „Wie schütze ich mich oder mein Kind vor Sexualstraftaten oder anderen Übergriffen“ beschäftigt viele. In dieser Situation denken Sie vielleicht an einen Selbstbehauptungskurs für sich oder Ihr Kind. Zahlreiche Vereine und Initiativen bieten solche Kurse an, aber es ist nicht einfach zu beurteilen, ob sie geeignet und wirkungsvoll sind. Schließlich wollen Sie sich und Ihr Kind schützen und nicht verängstigen. Jedoch gibt es Merkmale, die nach pädagogischer und polizeilicher Bewertung helfen können, die Qualität von Selbstbehauptungskursen und deren Anbieterinnen und Anbieter besser einzuschätzen. Die im Flyer genannten Angebote sind auf der Grundlage der von der Polizei und von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) entwickelten Qualitätsstandards geprüft worden. Weitere Auskünfte darüber erteilt:

Landeskriminalamt NRW

Völklinger Straße 49

40221 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 939 - 0

Telefax: 0211 / 939 - 64 28

E-Mail: landeskriminalamt@mail.lka.nrw.de

Internet: www.lka.nrw.de

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS)

Landesstelle NRW e.V.

Poststr. 15 – 23

50676 Köln

Telefon: 0221 / 9 21 30 20

Telefax: 0221 / 92 13 92 20

E-Mail: info@mail.ajs.nrw.de

Internet: www.ajs.nrw.de

Angebote für Frauen und Mädchen:**Frau Schmitz** – WenDo-Trainerinnengruppe – feministische Selbstverteidigung

Postfach 30 13 43

50783 Köln

Tel./Fax: 0221 / 7 39 16 06

E-Mail: kontakt@frauschmitz.de

Internet: www.frauschmitz.de

Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung

Spezielle Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderung, Zusammenarbeit mit Schulen, Fachberatung und Fortbildung

Sabine Müller

Maria Spahn

Diplom Sozialarbeiterin – Trainerin

Ärztin – Trainerin

Barthelstraße 30

Karl-Schwering-Platz 5

50823 Köln

50931 Köln

Telefon: 0221 / 5 50 57 24

Telefon: 0221 / 4 00 00 88

E-Mail: s.mueller@mueller-und-spahn.de

Internet: www.mueller-und-spahn.de

Laute Luisen – WenDo-Trainerinnen – feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Prävention, Erlebnispädagogische Projekte für Mädchen und Frauen

c/o Petra Berg

Bernhard-Letterhaus-Straße 12

51377 Leverkusen

Telefon: 0177 / 8 90 30 84

E-Mail: peppi-berg@web.de

Internet: www.lauteluisen.de

WenDo-Rheinland – feministische Selbstverteidigung

c/o Frauenberatungsstelle

Ackerstraße 144

40233 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 68 68 54

Kontakt für Köln und Umgebung: Kathrine Gottwald

Telefon: 0171 / 5 10 31 92

E-Mail: Kathrine.Gottwald@web.de

Internet: www.wendo-rheinland.de

Susanne Gronki – Selbstbehauptung und Beratung

Herbigstraße 38

50825 Köln

Telefon: 0221 / 4 84 94 01 oder 0177 / 2 30 85 98

Telefax: 0221 / 4 84 94 03

E-Mail: contact@susannegronki.de

Internet: www.susannegronki.de

Polizeisportverein in Zusammenarbeit mit dem **Kriminalkommissariat Vorbeugung der Polizei Köln** – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für

Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Herr Kulartz

Herr Büttner

E-Mail: kulli05@web.de

E-Mail: wolfgangbuettner@web.de

Telefon: 0162 / 6 68 55 21

Telefon: 0162 / 7 19 96 29

Angebote für Mädchen:**LOBBY FÜR MÄDCHEN** – Mädchenhaus Köln e.V. – Beratungsstelle

In Zusammenarbeit mit Schulen bietet die LOBBY FÜR MÄDCHEN Unterrichtsreihen für Schülerinnen ab Klasse 6 an.

Ansprechpartnerin: Claudia Germing

Fridolinstraße 14

50823 Köln

Telefon: 0221 / 45 35 56 50

Telefax: 0221 / 45 35 56 54

E-Mail: info@maedchenhauskoeln.de oder

claudia-germing@maedchenhauskoeln.de

Internet: www.maedchenhauskoeln.de

Alte Feuerwache/Mädchentreff

Der Mädchentreff veranstaltet regelmäßig zweimal jährlich Selbstverteidigungskurse für Mädchen von 12 bis 16 Jahren.

Ansprechpartnerin: Andrea Zamara

Melchiorstraße 3

50670 Köln

Telefon: 0221 / 9 73 15 50

Telefax: 0221 / 97 31 55 26

E-Mail: maedchentreff-baf@schulen-koeln.de

Angebote für Frauen, Mädchen und Jungen:**Kid´s Defense Köln** – Selbstsicherheitstraining für Kinder und Jugendliche

Björn ´ Benjamin ` Germek

Telefon: 0221 / 56 91 09 30 (Mi und Do 9 – 11 Uhr)

E-Mail: info@kidsdefense-koeln.de

Internet: www.kidsdefense-koeln.de

Para Vida – Sicherheitstraining für Frauen – Selbstbehauptung und Konflikttraining für Mädchen und Jungen in geschlechtsspezifischen Gruppen – Anti-Aggressivitätstraining

Jürgen Fais

Mommsenstraße 4

50935 Köln

Telefon: 0221 / 41 92 45

Telefax: 0221 / 9 41 48 58

E-Mail: fais@paravida.de

Internet: www.paravida.de

Marcus Rosin

Antwerpenerstraße 48

50672 Köln

Tel./Fax: 0221 / 25 44 98

E-Mail: rosin@paravida.de

Prävent e.V. – Verein für Gewaltprävention und Gesundheitsförderung

Fehrbellinstraße 13 – 15

50737 Köln

Telefon: 0221 / 2 85 46 10

Telefax: 0221 / 2 85 46 11

E-mail: info@andrea.pracht.de

Internet: www.praevent.justoneclick.de

TRAIN POOL – Trainings zur Gewaltprävention

Selbstbehauptung- Selbstverteidigung, Coolnesstraining, Sport statt Gewalt, Zivilcourage, Soziale Kompetenz- und Konflikttraining, Kampfkunst, Fortbildung: Sicher in Gewaltsituationen

Catrin Wagner

Dimitria Bouzikou

Dasselstraße 22

50674 Köln

Telefon: 0221 / 3 97 47 30/34

E-Mail: info@trainpool-trainings.de

Internet: www.trainpool-trainings.de

StadtSportBund Köln e.V. – Haus des Kölner Sports

Informationen zu den aktuellen Angeboten der Kölner Sportvereine zur Selbstverteidigung für Frauen, Mädchen und Jungen erteilt Dagmar Ziege.

Ulrich-Brisch-Weg 1

50858 Köln

Telefon: 0221 / 92 13 00 23

Sport-Hotline: 0221 / 3 46 83 46

Telefax: 0221 / 92 13 00 30

E-Mail: info@ssbk.de

Internet: www.sportinkoeln.de