



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 - 41 19

E-Mail: [landeskriminalamt@mail.lka.nrw.de](mailto:landeskriminalamt@mail.lka.nrw.de)Internet: [www.lka.nrw.de](http://www.lka.nrw.de)**Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS)****Landesstelle NRW e.V.**

Poststraße 15 - 23

50676 Köln

Telefon: 0221 / 92 13 92 0

Telefax: 0221 / 92 13 92 20

E-Mail: [info@mail.ajs.nrw.de](mailto:info@mail.ajs.nrw.de)Internet: [www.ajs.nrw.de](http://www.ajs.nrw.de)

## Angebote für Frauen und Mädchen:

### **Frau Schmitzz** – WenDo-Trainerinnengruppe

Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung,  
Fortbildungen, Kurse für Frauen jeden Alters und Mädchen ab 6 Jahre  
Postfach 30 13 43, 50783 Köln  
Telefon: 0221 / 7 39 16 06  
E-Mail: kontakt@frauschmitzz.de  
Internet: www.frauschmitzz.de

### **Laute Luise**n – 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

### **Polizeisportverein** in Zusammenarbeit mit dem **Kriminalkommissariat Vorbeugung der Polizei Köln** – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Oliver Conrady	Alexander Köppen
Telefon: 0162 / 7 19 96 28	Telefon: 0162 / 6 68 55 21
E-Mail: oliverconrady@t-online.de	E-Mail: alex.k1975@web.de
Internet: www.psv-koeln.de	

### **Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung**

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

Sabine Müller	Maria Spahn
Diplom Sozialarbeiterin – Supervisorin DGSv	Ärztin für Psychiatrie

Baadenberger Straße 60  
50825 Köln

Telefon: 0221 / 5 50 57 24

E-Mail: [s.mueller@mueller-und-spahn.de](mailto:s.mueller@mueller-und-spahn.de)

Internet: [www.mueller-und-spahn.de](http://www.mueller-und-spahn.de)

Karl-Schwering-Platz 5  
50931 Köln

Telefon: 0221 / 4 00 00 88

E-Mail: [m.spahn@mueller-und-spahn.de](mailto:m.spahn@mueller-und-spahn.de)

**Susanne Gronki** – Selbstbehauptung und Coaching

Teutonenstraße 6, 53175 Bonn

Telefon: 0177 / 2 30 85 98

E-Mail: [contact@susannegronki.de](mailto:contact@susannegronki.de)

Internet: [www.susannegronki.de](http://www.susannegronki.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: 0221 / 9 64 61 48

E-Mail: [kathrine.gottwald@web.de](mailto:kathrine.gottwald@web.de)

Internet: [www.wendo-rheinland.de](http://www.wendo-rheinland.de)

**Angebote für Mädchen:**

**Alte Feuerwache/Mädchentreff**

Der Mädchentreff veranstaltet regelmäßig zweimal jährlich

Selbstverteidigungskurse für jugendliche 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](mailto:maedchentreff-baf@schulen-koeln.de)

Internet: [www.altefeuerwachekoeln.de](http://www.altefeuerwachekoeln.de)

**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: Maria Morgado-Peinado

Fridolinstraße 14, 50823 Köln

Telefon: 0221 / 45 35 56 62                      Telefax: 0221 / 45 35 56 54

E-Mail: [maria-morgado@maedchenhauskoeln.de](mailto:maria-morgado@maedchenhauskoeln.de)

Internet: [www.maedchenhauskoeln.de](http://www.maedchenhauskoeln.de)

**Angebote für Frauen, Mädchen und Jungen:**

**Emanzipatorische Jugendarbeit (em-jug)** – Präventionstrainings für Kinder und

Jugendliche, Antigewalttrainings für Schüler, Selbstsicherheitstrainings für Mäd-  
chen und Frauen, Konflikttraining für Jungs, Elterninformationen und Seminare.

Ansprechpartnerin: Monika Büttner

Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach - Niedersezmär

Telefon: 02261 / 81 90 26

E-Mail: [monika.buettner@vhs.oberberg.de](mailto:monika.buettner@vhs.oberberg.de)

Internet: [www.em-jug.de](http://www.em-jug.de)

**O.K. statt K.O.** – Selbstsicherheitstraining

Björn Germek

Sömmeringstraße 16, 50823 Köln

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

E-Mail: [info@bjoern-germek.de](mailto:info@bjoern-germek.de)    Internet: [www.ok-statt-ko.de](http://www.ok-statt-ko.de)

**Para Vida** – Sicherheitstraining für Frauen – Selbstbehauptung und

Konflikttraining für Mädchen und Jungen in geschlechtsspezifischen

Gruppen – Anti-Aggressivitätstraining – Schulmediation

Jürgen Fais

Marcus Rosin

Mommsenstraße 4, 50935 Köln

Chamissostraße 18, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 41 92 45

Telefon: 0221 / 25 44 98

Telefax: 0221 / 9 41 48 58

Telefax: 0221 / 25 44 98

E-Mail: [fais@paravida.de](mailto:fais@paravida.de)  
Internet: [www.paravida.de](http://www.paravida.de)

E-Mail: [rosin@paravida.de](mailto:rosin@paravida.de)

**Prävent e.V.** – Verein für Gewaltprävention und Gesundheitsförderung  
Andrea Pracht

Fehrbellinstraße 13 – 15, 50737 Köln

Telefon: 0221 / 2 85 46 10

Telefax: 0221 / 2 85 46 11

E-mail: [orga@praevent.net](mailto:orga@praevent.net)

Internet: [www.praevent.net](http://www.praevent.net)

**Safety Energetics** – Selbstbehauptung für junge Mädchen und Frauen  
Konflikttraining, Antigewalttraining, gewaltfreie Kommunikation  
für Mädchen und Jungen von 5-12 Jahren und Erwachsene  
Uwe Trevisan

Telefon: 02203 / 59 15 20

E-Mail: [trevisan@safety-energetics.de](mailto:trevisan@safety-energetics.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

Telefax: 0221 / 92 13 00 30

E-Mail: [info1@ssbk.de](mailto:info1@ssbk.de)

Internet: [www.sportinkoeln.de](http://www.sportinkoeln.de)

Sport-Hotline: 0221 / 3 46 83 46

**TRAINPOOL** – Trainings zur Gewaltprävention

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung, Coolnesstraining, Gewaltprävention  
im Vor- und Grundschulalter, Soziale Kompetenz- und Konflikttraining  
(für Schulklassen), Fortbildung, Beratung, Konzeptentwicklung für  
Multiplikatoren/-innen

Catrin Wagner / Dimitria Bouzidou

Dasselstraße 22, 50674 Köln

Telefon: 0221 / 3 97 47 30/34

E-Mail: [info@trainpool-trainings.de](mailto:info@trainpool-trainings.de)

Internet: [www.trainpool-trainings.de](http://www.trainpool-trainings.de)

## **Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern**

Markmannsgasse 7

50667 Köln

Ansprechpartnerin: Katlen Peter

Telefon: 0221 / 221 - 264 90

Telefax: 0221 / 221 - 264 62

E-Mail: [katlen.peter@stadt-koeln.de](mailto:katlen.peter@stadt-koeln.de)

Internet: [www.stadt-koeln.de](http://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](mailto:kk61.koeln@polizei.nrw.de)

Internet: [www.polizei.nrw.de/koeln](http://www.polizei.nrw.de/koeln)



**Stadt Köln**



## **Der Oberbürgermeister**

Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung:

Heimrich & Hannot GmbH