

Qualitätsstandards des BV FeSt e. V.

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse werden geschlechtsspezifisch für Mädchen und Frauen angeboten. Sie sind inhaltlich, altersspezifisch und methodisch-didaktisch auf die Teilnehmerinnen ausgerichtet unter Berücksichtigung der körperlichen Fähigkeiten, der religiösen, kulturellen und sexuellen Lebensweisen.

Der Schwerpunkt der Kurse liegt in der Selbstbehauptung. Speziell werden u. a. Mutter- und Tochter-Kurse, Seniorinnen-Kurse und Kurse für Frauen und Mädchen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen angeboten.

Qualifizierung der Trainerinnen

Die Trainerinnen haben einen feministischen Hintergrund und verfügen über eine Ausbildung oder langjährige Erfahrung als Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin.

Dies beinhaltet:

- Kenntnisse über *Gewaltmuster*
- Wissen um *Täter-Opferdynamik*
- Kenntnisse über *Gruppenpädagogik*
- den kompetenten Umgang mit von *Gewalt Betroffenen*
- fundierte Kenntnisse über *Rechte der Selbstbestimmung*
- *Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebensformen*
- Kenntnisse über *Beratungsstellen und Hilfsangebote vor Ort*
- Wissen um *rechtliche Grundlagen*
- *Repertoire von SB-/SV-Strategien und körperlichen Techniken, die effektiv und der Situation angemessen sind*
- sie *schätzen ihre fachlichen Kompetenzen realistisch ein*
- *besitzen Zusatzqualifikationen für spezifische Zielgruppen*
- *reflektieren sich selbst in Bezug auf Geschlechteridentität, Geschlechterrollen, FrauSein und ihren Sprachgebrauch*
- *setzen sich theoretisch mit gesellschaftlichen Gewaltstrukturen auf verschiedenen Ebenen und sexueller Gewalt im Geschlechterverhältnis auseinander*
- *vernetzen sich und stehen im Fachaustausch mit anderen Trainerinnen.*

Ziele der Kurse

- Stärkung des Selbstvertrauens, der Handlungssicherheit und damit des Sicherheitsgefühls der Teilnehmerinnen
- Schulung der Wahrnehmung
- Aufzeigen verbaler, körperlicher und körpersprachlicher Möglichkeiten der Gefahrenabwehr durch das Erleben der eigenen körperlichen Kraft und mentalen Stärke
- Erlernen von subjektiv sinnvollen und anwendbaren Selbstbehauptungsstrategien und Selbstverteidigungsmöglichkeiten
- Schaffung einer Atmosphäre, in der alle konkreten Erfahrungen der Mädchen und Frauen ernst genommen und ihre bisherigen Handlungsstrategien wertgeschätzt werden
- Sensibilisierung für Gewaltsituationen
- Eigenverantwortung für das Leben erkennen und übernehmen
- Isolation aufheben und Solidarität fördern
- Information über Gewalt und deren Folgen vermitteln (Mythos abbauen),
- Schuldzuweisungen und -gefühlen auf Seiten der Frauen und Mädchen entgegenwirken
- Tauglichkeit der Gegenwehr in Alltagssituationen
- Aufzeigen von Hilfsangeboten bezüglich (sexualisierter) Gewalt
- Vermitteln von Spaß am gemeinsamen Erleben in einer Frauen- bzw. Mädchengruppe
- Ich-Stärke erfahrbar machen durch das Vorbild der Trainerinnen
- Klarstellen, dass Gewalt kein individuelles Problem ist
- Sexuelle und diskriminierende Gewalt gegen Frauen und Mädchen in den Kontext gesellschaftlicher Machtverhältnisse stellen.

Rahmenbedingungen

Bei der Organisation und Durchführung der Kurse ist auf spezifische Anforderungen unterschiedlicher Zielgruppen zu achten (z.B. barrierefreie Räume, Gebärdendolmetscherin, Übersetzerin, Trainerinnenschlüssel, usw.). Die Kurse finden in Räumen statt, die hell, warm und geräumig sind. Möglichst sollte die Lage der Räume zentral sein und eine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel haben.