




**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**„Was tun gegen Gewalt -  
Strategien der Zivilgesellschaft“**

**23./24. August  
2013**

**VHS Göttingen**

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung



**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

Fritz Schweibold

- 2. Dan Ju-Jutsu
- Jugendlehrteam im Deutschen Ju-Jutsu-Verband
- Arbeitskreis „Gewaltprävention“ des DJJV
- DOSB - Ausbilderzertifikat
- Jugendteam im Bayerischen Ju-Jutsu-Verband
- Übungsleiter C – Breitensport Kinder/Jugendliche
- Trainer B – „Gewaltprävention“
- Ausbilder für Kursleiter „Nicht mit mir!“
- Jugendleiter im Sportverein DJK-SV Furth
- Zivilcouragetrainer
- Jugend- und Präventionsbeamter der Polizeiinspektion Landshut

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**Nicht mit mir!**

AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

## „Nicht mit mir!“

### Agenda

- Vorstellung
- Kennenlernen
- Das Projekt „Nicht mit mir!“ des DJJV
- Zweikampfverhalten e.V.
- Gruppenarbeit
- Vorstellen der Ergebnisse im Plenum
- Feedback



**Nicht mit mir**  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung


**Nicht mit mir!**

AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

## „Nicht mit mir!“

### Vorstellung

- In der 3-er Gruppe
- 3 Gemeinsamkeiten der Gruppenmitglieder
- 1 Besonderheit jedes einzelnen Teilnehmers



**Nicht mit mir**  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Nicht mit mir!**  
ein Projekt des DJJV e.V.

Gewaltprävention  
Selbstbehauptung  
Selbstverteidigung [www.nicht-mit-mir.org](http://www.nicht-mit-mir.org)



**Nicht mit mir!**  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Das Kurssystem  
„Nicht mit Mir!“  
Starke Kinder schützen sich**

Vorstellung des Projektes des Deutschen Ju-Jutsu  
Verbandes e.V. und seiner Landesverbände



**JU·JUTSU**

**Nicht mit mir!**  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Selbstverteidigung  
beginnt im Kopf,  
nicht bei den Techniken**

In unseren Kursen lernt man:

- Gefahren erkennen und vermeiden
- kompetent Hilfe einfordern (Zivilcourage)
- den eigenen Standpunkt selbstsicher zu behaupten
- sich mit Köpfchen und Selbstbewusstsein zu verteidigen, auch in dem Bewusstsein, dass es keine 100% Sicherheit gibt.

 **JU • JUTSU**

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung




**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV


➤ Jeder kann lernen sich zu verteidigen.

➤ Fitness, Sportlichkeit oder Kampfsporterfahrung sind für unsere Kurse nicht nötig.


➤ Unsere Kurse verängstigen Kinder und Jugendliche nicht! Wir zeigen Möglichkeiten auf, mit Gefahren umzugehen und sie soweit wie möglich zu vermeiden.

➤ Wir stärken Kinder und Jugendliche. Sie lernen gefährliche Situationen besser einzuschätzen, werden selbstbewusster und gelassener, ohne sich zu überschätzen und richtig damit umzugehen (Übernahme von Verantwortung).

 **JU • JUTSU**



Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung



AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV


## „Nicht mit mir!“

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

### Zielgruppen für unsere Kurs- und Schulungsangebote

- **Kiga-Kurse für Vorschulkinder**  
4 - 6 Einheiten a 45 Minuten + Elternabend, 6 - 10 Kinder
- **Grundkurse**  
5 - 7 Einheiten a 90 Minuten + Elternabend, 12 - 16 Teilnehmer, für Grundschul Kinder, Jungen, Mädchen, junge Frauen
- **Aufbaukurse**  
3 Einheiten a 90 Minuten, ca 6 - 12 Monate nach dem Grundkurs
- **Schnupper- Workshop**  
1-2 Einheiten a 90 Minuten
- **Schulungen und Informationsveranstaltungen**  
für LehrerInnen und MitarbeiterInnen pädagogischer Einrichtungen, Verbänden oder Vereinen




AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV


## „Nicht mit mir!“

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

### Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Aber einen wahren Kern hat die Aussage schon: Nur wer eine Gefahr erkennt, kann sich darauf einstellen und sich und andere schützen.

Gewalt und Übergriffe durch Erwachsene und größere Jugendliche werden in unseren Kursen ebenso behandelt, wie Gewalt durch gleichaltrige Kinder und Jugendliche.



**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Drei Schwerpunkte im Kurssystem**

Prävention

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gehen Hand in Hand, überschneiden sich zum Teil, ergänzen und intensivieren sich im Ampel – Prinzip.



Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Das Ampel Prinzip**

Prävention

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

- Gefahrenbewusstsein
- Richtiges Verhalten und Auftreten
- Einschätzen von Situationen
- Tricks der Täter kennen
- Sprache und Begriffe, um sich mitteilen zu können

- selbstbewusstes Auftreten und effektives Verhalten
- Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen
- Einsatz der Stimme, Schreüübungen
- Erfahren der eigenen Stärke
- Flucht und Hilfe

- Notwehr und Nothilfe
- Selbstverteidigung mit Worten
- Körperliche Verteidigung, „Kick-and-Run“ - Prinzip
- Verhältnismäßigkeit: „Schulhof – Ernstfall“



Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Die Themen**

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**Prävention**

- Körpersprache
- Jemand (ein Fremder?) spricht dich an
- Wie entsteht Streit und Gewalt?
- Rettungsinseln, Nein sagen
- Exhibitionismus, Sexuelle Gewalt

**Selbstbehauptung**

- Schreispiele und Schreiübungen
- Rangeln und Raufen
- Rollenspiele und Szenentraining
- Verletzungsfreies Fallen
- Bruchtest mit Fichtenholzbrettern

**Selbstverteidigung**

- Distanzangriffe
- Nervendrucktechniken
- Handfegen, Fußtritt
- Griffe und Umklammerungen lösen
- Handballentechnik






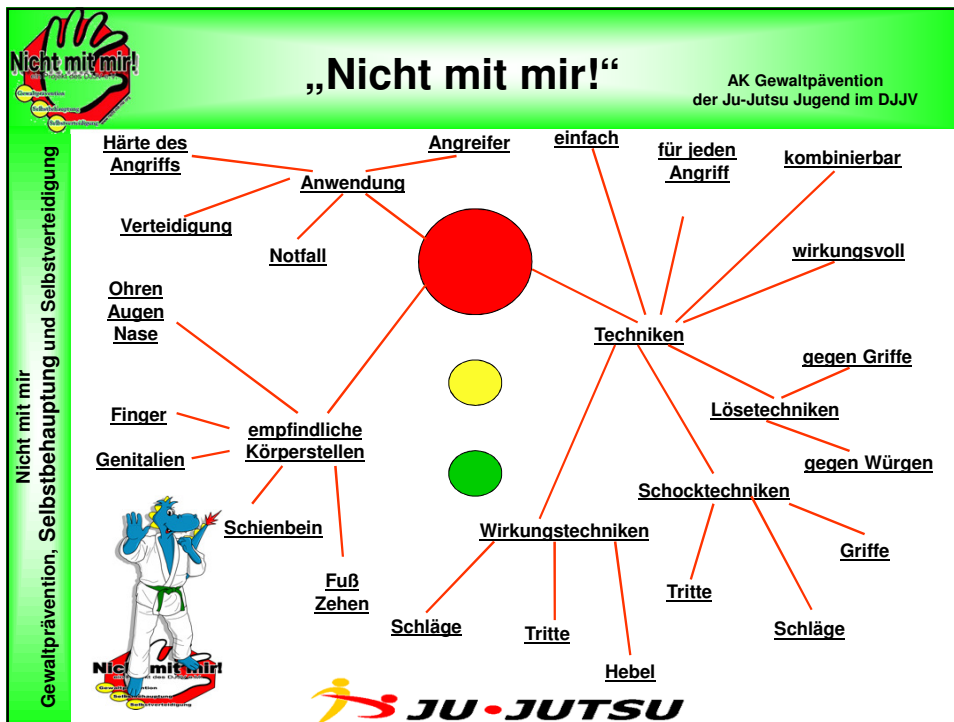
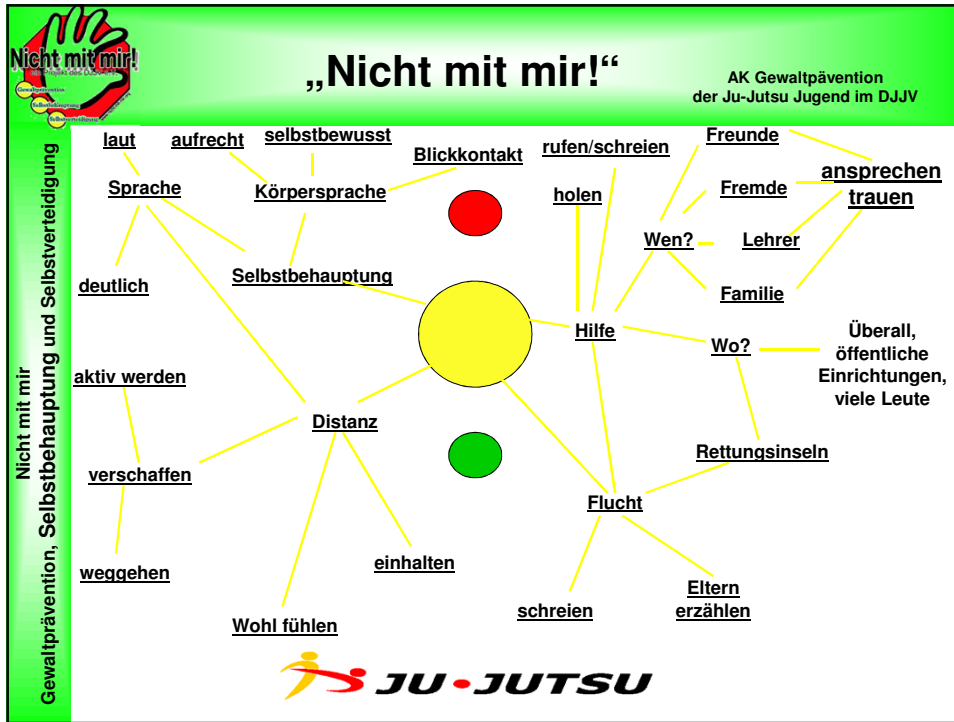
**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Diagramm zur Gewaltprävention:**

**Struktur des Diagramms:**

- Zentrum:** (Grüner Kreis)
- Oben links (Gefahren):**
  - erkennen
  - einschätzen
  - vermeiden
  - verhindern
  - abschwächen
  - kennen
  - gefährdete Kinder
  - Gefahrenbewusstsein
- Oben rechts (Prävention):**
  - Deeskalation
  - Regeln
  - Information & Aufklärung
  - Gespräche
  - Verhaltensbeispiele
  - geben
  - üben
  - Rollenspiele
- Unten links (Gefühle & Ängste):**
  - berücksichtigen
  - Gefühle & Ängste
  - danach verhalten
  - hören
- Unten (Geheimnisse):**
  - Geheimnisse
  - gute behalten
  - schlechte erzählen







**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Methodik und Didaktik**

- altersgerechte, bei Kindern spielerische Vermittlung
- Rollenspiele, Szenen- und Deeskalationstraining
- Arbeit mit Bilderbüchern oder Comics
- Systematischer Aufbau effektiver Techniken
- Wiederholung und Vertiefung als Unterrichtsprinzip
- Nachhaltigkeit
- Einbeziehung der Eltern / Erziehungsberechtigten



**JU·JUTSU**

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„Nicht mit mir!“** AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Qualifikation der Kursleiter**

- Lizenzierte SV-Kursleiter des Projekts **„Nicht mit Mir“ – Starke Kinder schützen sich**
- Regelmäßige Fortbildungen/Lizenzverlängerungen

Zusätzlich:

- Trainererfahrung in Budoportarten
- In der Regel Übungs- oder Jugendleiter mit DOSB-Lizenz
- Oft berufliche Fachqualifikation z.B. Lehrer, Polizeibeamte, Sozialpädagoge, etc.

**JU·JUTSU**

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung


AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV


## „Nicht mit mir!“

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

### Qualitätsmanagement

- Qualitätsstandards für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse des Bayerischen Jugendrings
- Standards werden punktuell auch auf regionaler Ebene festgelegt und überwacht
- Qualitätskontrolle durch DSJ und DOSB
- Qualitätskontrolle durch Lizenzverlängerungen, Workshops, Lehrgänge und Schulungen




AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

## „Nicht mit mir!“

Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

### Netzwerk

- Örtliche und regionale Präventionsfachstellen (Kibbs, Wildwasser, Amya, Zartbitter)
- Schulämter, Schulen, JaS
- Polizeidienststellen - BPFK
- Opferhilfeeinrichtungen (Weisser Ring, LIS)
- Kommunale Jugendarbeit der Jugendämter
- Sportverbände und -vereine
- Kinder- und Jugendschutzbeauftragte verschiedener Institutionen



**Nicht mit mir!**

**„Nicht mit mir!“**

AK Gewaltprävention  
der Ju-Jutsu Jugend im DJJV

**Nicht mit mir**  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Inhalt und Gestaltung der Präsentation: Corina Ende, Michael Bloch, Annemarie Besold, Michael Korn und Fritz Schweibold
- Kursinhalte: Arbeitskreis Gewaltprävention der Ju-Jutsu-Jugend im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. – Mitglied der DSJ im DSOB
- Projekt (Konzeptentwicklung und Multiplikatoren Ausbildung) gefördert vom Bundesministerium für Frauen, Senioren und Jugend
- Internetseite [www.djiv.de](http://www.djiv.de) – Prävention – Nicht mit mir
- 



**JU-JUTSU**

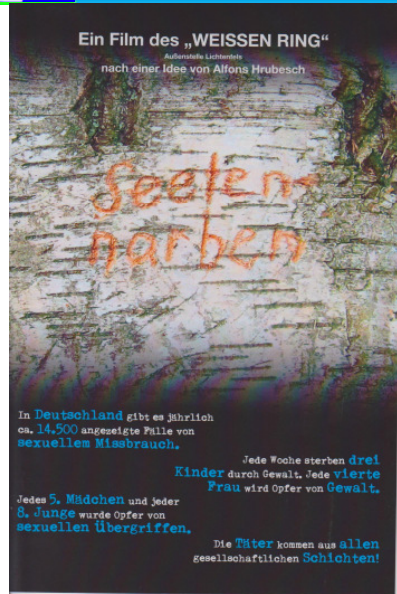
**JU-JUTSU-VERBAND BAYERN**


**WEISSER RING**  
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

**Nicht mit mir**  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Kooperation
- Weisser Ring – JJVB
- Filmprojekt „Seelennarben“

**Sexuelle Gewalt**  
**Häusliche Gewalt**  
**Vergewaltigung nach**  
**Verabreichung von k.o.-**  
**Tropfen**






**Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

- Thematik „Sexuelle Gewalt im Sport verhindern“
- Für Aus- und Fortbildung geeignet
- Für Projekte und Aktionen geeignet
- Vernetzung mit anderen Organisationen, Schulen und Institutionen
- Netzwerk mit Fachstellen – Strukturen
- Krisenmanagement

>



**Nicht mit mir  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

**Mit der BSW  
Mit Schulen  
Mit Vereinen  
Mit Verbänden**

**Ziele  
Sensibilisierung  
Enttabuisierung  
Vermittlung sozialer Kompetenzen**

>

**1. Sexueller Missbrauch von Kindern/Jugendlichen**  
 Wenn es ein Verbrechen gibt, bei dem Kinder und Jugendliche zu den beteiligten Opfern zählen, dann ist dies der sexuelle Missbrauch von Kindern. Es ist ein Verbrechen, das nicht nur die sexuelle Integrität der Kinder gefährdet, sondern auch die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder. Der sexuelle Missbrauch von Kindern geschieht zumeist in der Öffentlichkeit und in einem Rahmen, der für die Kinder nicht normal ist. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

Die Täter sind nicht immer männlich, sondern können auch weiblich sein. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist ein Verbrechen, das die körperliche, psychische und soziale Integrität der Kinder gefährdet. Die Täter sind zumeist Personen, die den Kindern vertraut sind, wie zum Beispiel Verwandte, Bekannte, Freunde oder Lehrer.

