

# Checkliste

## *Darauf sollten Sie achten...*

### *... wenn Sie einen Kurs für Mädchen<sup>1</sup> und Frauen suchen*

- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit stehen im Vordergrund
- Vertraulichkeit und Freiwilligkeit
- Sicheres Gefühl im Kurs, auch wenn schon Gewalt und Übergriffe erlebt wurden
  
- Klares Kurskonzept: Themen; Teilnehmerinnen; Qualifikation der Kursleitung
- Keine Werbung mit Sicherheitsversprechen und Erfolgsgarantie
- Die Gruppengröße und die Länge des Kurses passen zum Inhalt
- Geklärte Haftung bei Unfällen
- Im Umgang mit Gruppen und Gewalterleben erfahrene Kursleitung
- Offenheit für Geschlechtervielfalt
  
- Übungen passen zu persönlichen körperlichen Möglichkeiten
- Keine Überraschungsangriffe
- Alle Formen von Gewalt sind Thema: körperliche, psychische, sexualisierte und Gewalt von Menschen, die einem nahestehen
- Vermittlung von Grundlagenwissen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Informationen rund um das Thema Gewalt und Grenzverletzung
- Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten
  
- ✓ Kursleitung durch eine Frau (Trans\* Inter\* Person)
- ✓ Erfahrene Kursleitung: Bedeutung von Geschlecht und Gewalt
- ✓ Diskriminierung und Gewalt aufgrund des Geschlechts sind Thema
- ✓ Persönliche Stärken und Handlungsmöglichkeiten stehen im Vordergrund
- ✓ Ausprobieren ohne Bewertung

---

<sup>1</sup> Geschlecht ist kein in sich abgeschlossenes und unveränderbares Identitätsmodell. Es gibt unterschiedliche geschlechtliche und sexuelle Identitäten. Nicht alle werden mit den Begriffen „Mann“, „Frau“, „Mädchen“ und „Junge“ erfasst. In diesem Text werden diese Begriffe verwendet, wenn das Geschlecht „männlich“ oder „weiblich“ von Bedeutung ist. Ansonsten wird der Unterstrich\_ genutzt, er umfasst alle Personen.

Checkliste aus: **Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung. Standards für Selbstbehauptungskurse.**

Herausgeberinnen: Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau, ZGF und Polizei Bremen.

Stand November 2016