



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Schütz dich vor Gewalt!

**Gewaltpräventionsprojekt
„Nicht mit Mir“
Schütz dich vor Gewalt!**





Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

„Nicht mit Mir“ Schütz dich vor Gewalt!

Das Nicht-Mit-Mir-Projekt ist das aktuell einzige Projekt, welches bundesweit Kinder, Jugendliche sowie Eltern und Lehrer in den drei Bereichen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung unterrichtet.

Das Projekt „Nicht-mit-mir“ wird über die Deutsche Sportjugend vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert!



Gliederung

- Kooperationsprojekt Heidelberg
- Grundlage des Kurssystems (Das Ampelprinzip)
- Kursinhalte
- Zielgruppen
- Kursumfang
- Arbeitsheft für die Kursteilnehmer
- Kindgerechte Umsetzung
- Evaluation
- Umsetzungsalternativen
- Terminvorschläge
- Übungsleiter
- Materialien
- Kosten



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Kooperation zwischen:

dem **Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V.**

dem **Ju-Jutsu-Verband Baden e.V.**

der **Polizeidirektion Heidelberg,**

dem **Sportkreis Heidelberg,**

und den gemeinnützigen Präventionsvereinen

Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar e.V. (Prävention Rhein-Neckar e.V.)

und **Sicheres Heidelberg e.V.** (Sicher Heid e.V.)

Schütz dich vor Gewalt!



Kooperation mit der Polizeidirektion Heidelberg

- Gemeinsam mit der Polizeidirektion Heidelberg wollen wir Standards für die Beurteilung und Qualitätssicherung von Gewaltpräventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen entwickeln.
- Auch zukünftig möchten man gemeinsame Events wie z.B. Sicherheitswochen und weitere Angebote durchführen.
- Die Polizei stellt Kontaktinformationen und Material den Schulen auf Anfrage zur Verfügung.
- Es sollen unsere gemeinsamen Kompetenzen genutzt und weiterentwickelt werden.

Kooperation mit dem Sportkreis Heidelberg

- Wir wollen das Sportangebot für die Schulen in den Bereichen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ergänzen.
- Dafür nutzen wir die Distributionswege des Sportkreises Heidelberg.
- Nutzen für die Vereine: Wenn die Kinder Interesse an unserer Sportart entwickeln, empfehlen wir qualifizierte Vereine.
- Eventuell Aus- und Fortbildungsangebote für Lehrer und Übungsleiter.



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Schütz dich vor Gewalt!

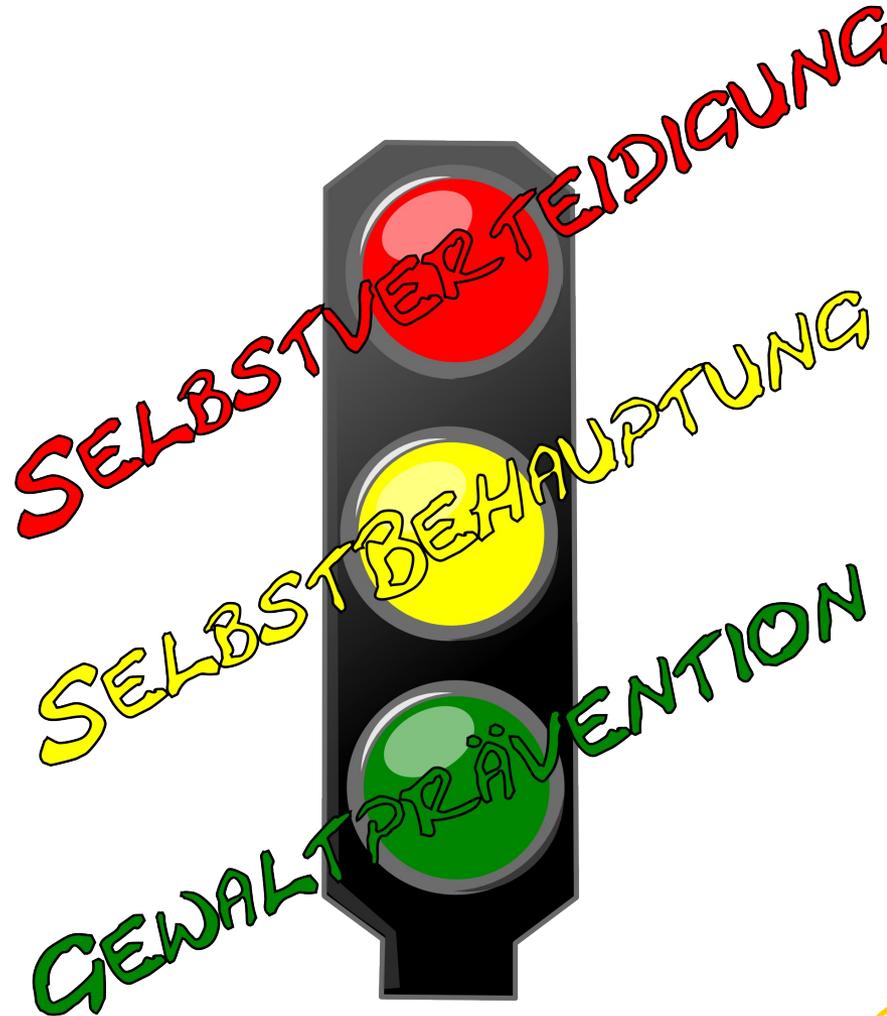


Das Kurssystem

Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Das Ampel Prinzip



Schütz dich vor Gewalt!

Kursinhalte

- Gewaltprävention und Prävention durch:
 - Informieren & Aufklären (Vermittlung der Gewaltarten, Gewaltentstehung...)
 - Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und vermeiden
 - Rollenspiele und Deeskalationstraining
 - Verhaltensweisen zur Vermeidung, Deeskalation und Intervention



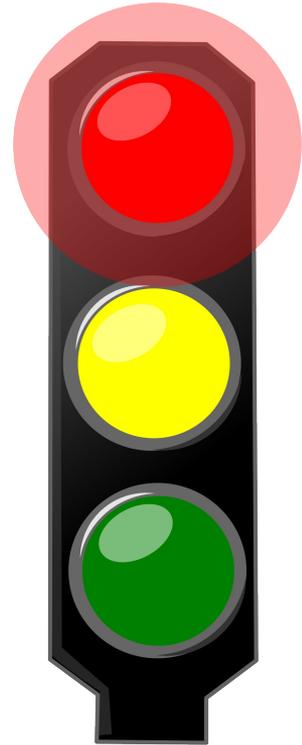
Kursinhalte

- Selbstbehauptungstraining
 - Eigene Stärken erkennen und nutzen
 - Selbstvertrauen fördern
 - Schulung der Körpersprache und der Stimme
 - Konfrontationen durch Selbstbehauptung entschärfen
 - Belästigungen öffentlich machen und aktiv Hilfe holen lernen
 - Rettungsiseln / Flucht
 - Helfen lernen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
 - Rollenspiele zur Selbstbehauptung



Kursinhalte

- Selbstverteidigung
als letztes Mittel:
 - Einsatz von Selbstverteidigungstechniken, wenn die Selbstbehauptung nicht ausreicht
 - Erlernen und Entdecken von Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache, effektive Techniken
 - Vorhandene Fähigkeiten wecken
 - Notwehrrecht und Nothilfe kennen lernen



Zielgruppen

- Mögliche Zielgruppen:
 - Kinder im Kindergartenalter (Vorschulalter)
 - Kinder im Grundschulalter
 - Kurse gemischt (Mädchen/Jungen) bis zur 4. Klasse
 - Kurse für Mädchen und Jungen in der ersten Sekundarstufe
- Alle Kurse werden Inhaltlich an die Zielgruppe angepasst.

Kursumfang

- Motto: „Schütz dich vor Gewalt!“
- Dauer: 6 Wochen je 2 Schulstunden
- Inhalte: Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Teilnehmerzahl:
 - 10 bis 15 Kinder mit einem Trainer
 - 15 bis 30 Kinder mit zwei Trainern
- Arbeitheft für Hausaufgaben für den Unterricht oder die Arbeit mit den Eltern



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Arbeitsheft für die Kursteilnehmer

Schütz dich vor Gewalt!

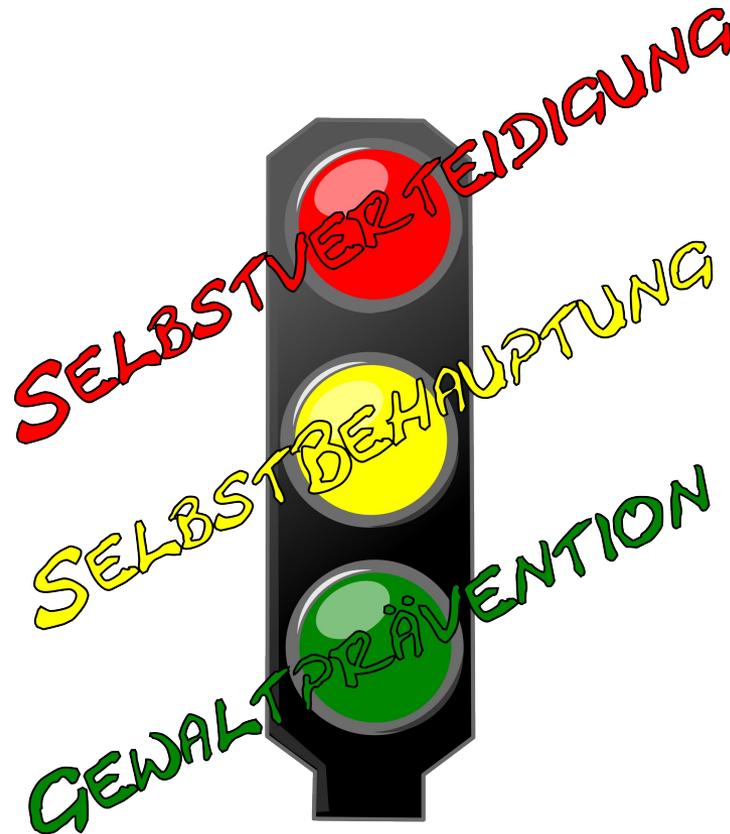


Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

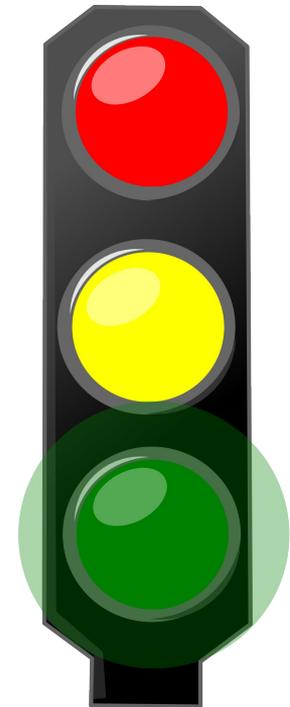
Kindgerechte Umsetzung der Themen in den Kursen

Schütz dich vor Gewalt!



Gewaltprävention:

- Filmsequenzen zum Thema Gefahrensituationen erkennen
- Gewaltarten (Gewaltbarometer)
- Wie Streit beginnt (Bilder)
- Fremde Personen (Malen)
- Gefahren im Internet
- Tante Schmuse

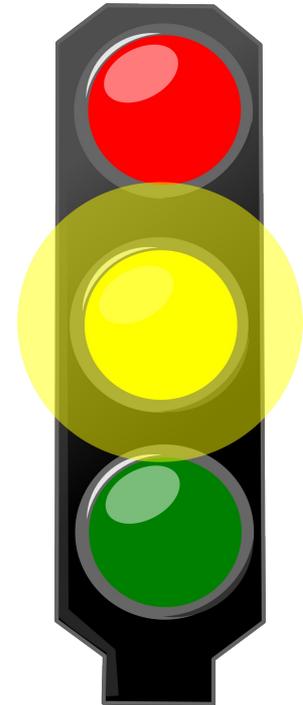


Nicht mit Mir!

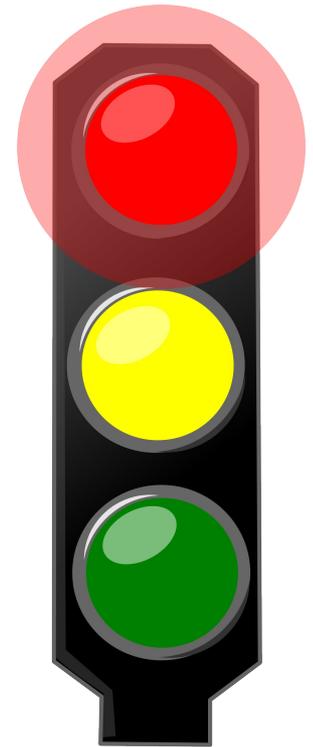
Kooperationsprojekt in Heidelberg

Selbstbehauptung

- Schreikreis
- Knetmännchen (Körpersprache)
- Distanz (Körperhaus)
- Nein- Sagen (Rollenspiele)



Selbstverteidigung



- Grifflösen
 - Passivblock
 - Nasenreibe
-
- Rollenspiele die alle Ampelphasen durchlaufen



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Evaluation „Nicht-mit-mir“ Schütz dich vor Gewalt!

- Die Magisterarbeit wurde vergangenes Jahr am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg durchgeführt
- Untersuchung bestand aus 2 Teilen:
Befragung und Videoanalyse
- Stichprobe: Grundschulkinder, die an dem „Nicht mit mir“- Kurs teilgenommen haben

Schütz dich vor Gewalt!

Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

- Untersuchung:
 - Meinung zu spezifischen Gefahrensituationen
 - Tatsächliche Verhalten bei Angriffen
- Ziel der Untersuchung: Veränderungen feststellen bzgl. Meinung und Verhalten der Kinder in spezifischen Gefahrensituationen
- Beide Verfahren wurden vor und nach dem Kurs angewendet (Pre- und Post- Test Verfahren)

Videofragebogen

- Befragung der Kinder zu ihren Reaktionen in verschiedenen Gefahrensituationen
 - Kategorien: körperliche und seelische Gewalt, Vandalismus, Zeugenverhalten, Mobbing und Verhalten bei Fremden.
- Inhalte der „Nicht mit mir- Kurse“



Nicht mit Mir! Videofragebogen

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Schütz dich vor Gewalt!



Situation 10

Videoanalyse

- Kinder wurden innerhalb von Kurzrollenspielen angegriffen und dies wurde aufgezeichnet
 - Einhändig festhalten,
 - am T- Shirt festgehalten und
 - Schlag zum Kopf
- Schutztechniken werden in den Kursen vermittelt

Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

- Diese Videosequenzen wurden von Experten beurteilt
 - Lautstärke der Stimme
 - Einsatz von klaren Ansagen
 - Körpersprache
 - Einschätzung der Experten, ob die Sequenz vor oder nach dem Besuch des Kurses aufgenommen wurde.



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Situation 1

Frage: Wie würdest du reagieren, wenn dir der Junge eine Ohrfeige verpassen würde?

	Pre- Test		Post- Test	
	Häufigkeit	Gültige Prozent	Häufigkeit	Prozent
Ausweichen mit dem Kopf	6	12,5	2	4,2
Weglaufen	5	10,4	2	4,2
Vor Schreck erstarren	4	8,3	2	4,2
Kopf mit Arm schützen und davon laufen	33	68,8	42	87,5

Schütz dich vor Gewalt!

Nicht mit Mir!

Situation 5

Frage: Wie würdest du reagieren, wenn dich die Mädchen fertig machen?

	Pre- Test		Post- Test	
	Häufigkeit	Gültige Prozent	Häufigkeit	Prozent
Nichts unternehmen	7	14,9	6	12,2
Sagen, dass sie damit aufhören sollen, weil es gemein ist.	5	10,6	15	30,6
Es einem Erwachsenen erzählen	19	40,4	21	42,9
Zurückbeleidigen	16	34	7	14,3



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Schütz dich vor Gewalt!

	Prozentuale Verbesserung (optimale Handlungsweisen)
Stimmeinsatz (lauter Stimmeinsatz)	37,30%
klare Ansage (angewendet)	55,40%
Körpersprache (selbstsicher)	37,60%
Technik (richtig angewendet)	78,10%

Umsetzungsalternativen

Alternative 1	6 Wochen	Die 2 Einheiten werden zusätzlich Mittags in Form einer AG an einem Tag angeboten.
Alternative 2	6 Wochen	Die 2 Einheiten werden während des Sportunterrichts durchgeführt.
Alternative 3	6 Wochen	Eine Einheit wird im Sportunterricht und eine in einer weiteren Unterrichtseinheit als fächerübergreifender Unterricht angeboten.
Alternative 4	1 Woche	Der Kurs wird als Projektwoche durchgeführt mit täglich ca. 2 Einheiten pro Tag.
		Und natürlich können auch weitere Alternativen abgesprochen werden.

Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Terminvorschläge

08.11. - 17.12.2010	Erste Kursphase
17.01. - 04.03.2011	Zweite Kursphase
14.03. - 15.04.2011	Dritte Kursphase (Nur fünf Wochen, in einer Woche müssen zwei Doppelstunden durchgeführt werden)
02.05. - 10.06.2011	Vierte Kursphase
18.07. - 27.07.2011	Projektwochen

Schütz dich vor Gewalt!

Übungsleiter

- Lizenzierte SV-Kursleiter des Projekts „Nicht mit Mir“ – Schütz dich vor Gewalt!
- Sportstudenten der Universität Heidelberg





Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Materialien / Leistungen

im Kurs enthalten:

- 12 Übungsstunden zielgruppenorientiertes Training, Materialeinsatz wie: Schlagpolster, Beispiel-Videoclips)
- Kopien für Kids, Teilnehmer- Urkunde
- Arbeitsheft

Schütz dich vor Gewalt!



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

Versicherung:

- Da das Kurssystem entweder im Unterricht oder als eine Arbeitsgemeinschaft durchgeführt wird und diese in den Räumlichkeiten der Schule stattfinden, gilt der Nicht-Mir-Mir-Kurs als eine schulische Veranstaltung, die auch dementsprechend versichert ist.

Schütz dich vor Gewalt!

Kosten

- Kosten für die 12 Einheiten sowie für die Unterrichtsmaterialien pro Kind belaufen sich auf 30,- Euro
- Finanzierungsmöglichkeiten
 - Die Eltern tragen die Kosten
 - Die Schule trägt die Kosten
 - Der Förderverein trägt einen Teil der Kosten und zweiter Teil wird durch die Eltern getragen
 - Evtl. Anfrage beim Sozialamt



Nicht mit Mir!

Kooperationsprojekt in Heidelberg

- 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 über die vom Bundesministerium für Frauen, Senioren und Jugend
- Internetseite www.ju-jutsu.de oder www.nicht-mit-mir.org

Kontakt:

Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V. Ju-Jutsu Jugend

Matthias Huber – Direktor Schulsport

und Bundeslehrteam des deutschen Ju-Jutsu-Verbandes e.V.

Jahnstr. 32a

69120 Heidelberg

Mobil 0160 53 19 211

Email: nichtmitmirheidelberg@googlemail.com



Schütz dich vor Gewalt!