



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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





Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

„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!





Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Gliederung

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



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Kooperation zwischen:

dem **Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V.**
dem **Ju-Jutsu-Verband Rheinland-Pfalz**
der **Sportjugend Rheinland-Pfalz**
der **Polizeidirektion Pirmasens**





Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Kooperation mit der Polizeidirektion Pirmasens

- Es sollen unsere gemeinsamen Kompetenzen genutzt und weiterentwickelt werden.
- Ab der 9. Klasse wird die Polizei, (wenn zeitlich möglich), in einer Einheit über das Notwehrrecht informieren.



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Kooperation mit der Sportjugend Rheinland-Pfalz

- Wir informieren über die Aktivitäten und Angebote der Sportjugend Rheinland-Pfalz
- Die Sportjugend steht für die Qualität der Nicht-mit-mir Kursleiterausbildung in Rheinland-Pfalz.





Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Nicht mit mir!
ein Projekt des DJJW e.V.

Gewaltprävention
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung

Das Kurssystem



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Das Ampel Prinzip



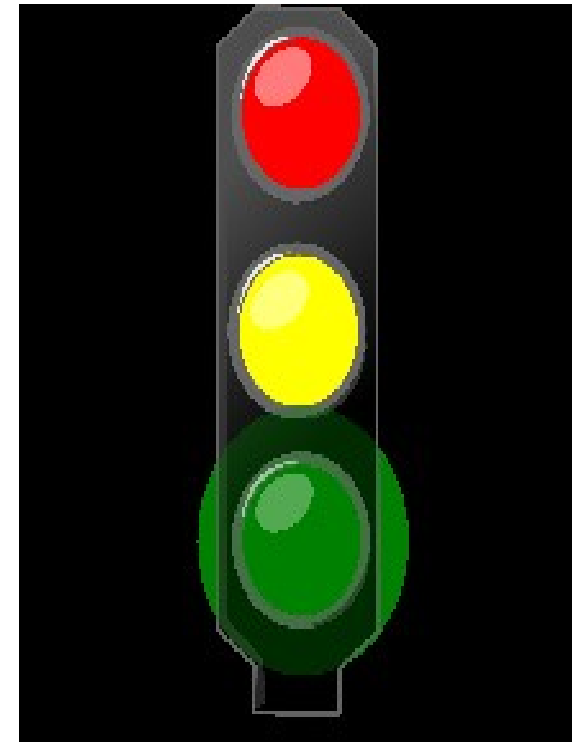


Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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



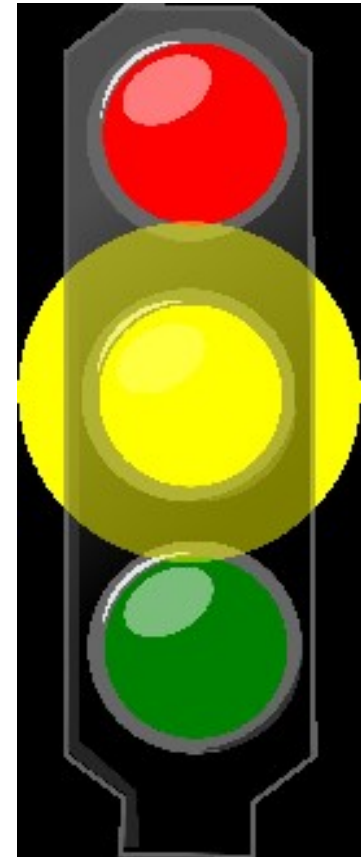


Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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
 - Rettungseinseln / Flucht
 - Helfen lernen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
 - Rollenspiele zur Selbstbehauptung



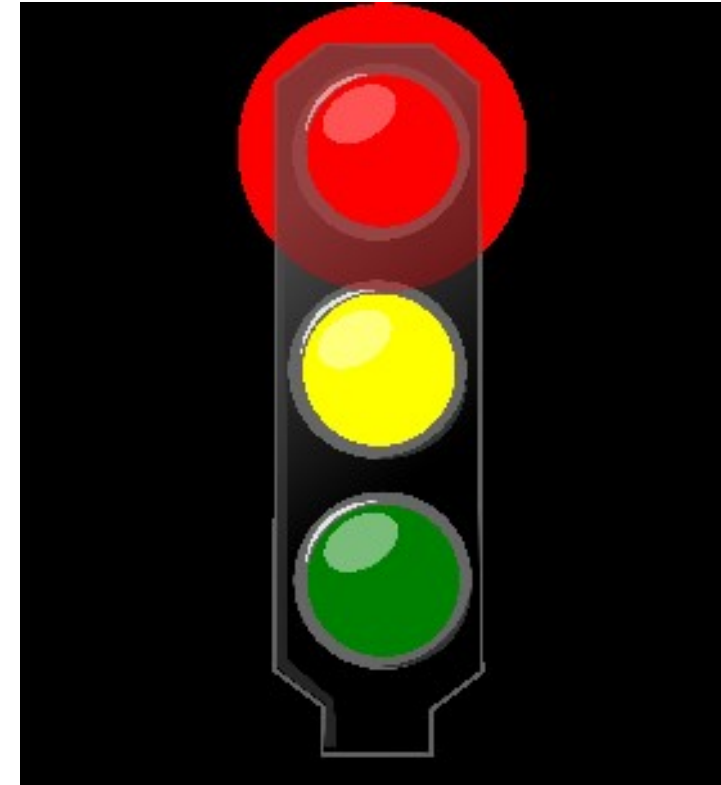


Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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





Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Zielgruppen

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



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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
- Arbeitheft für Hausaufgaben für den Unterricht oder die Arbeit mit den Eltern



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Kindgerechte Umsetzung der Themen in den Kursen



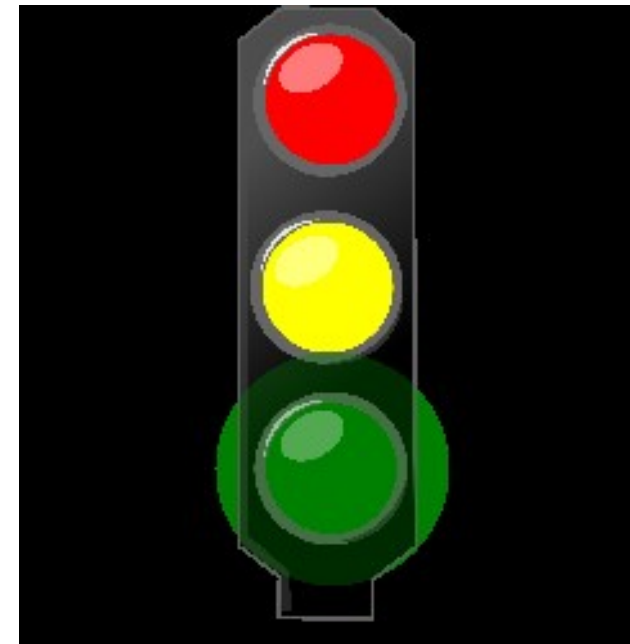


Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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 Pirmasens

Selbstbehauptung

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



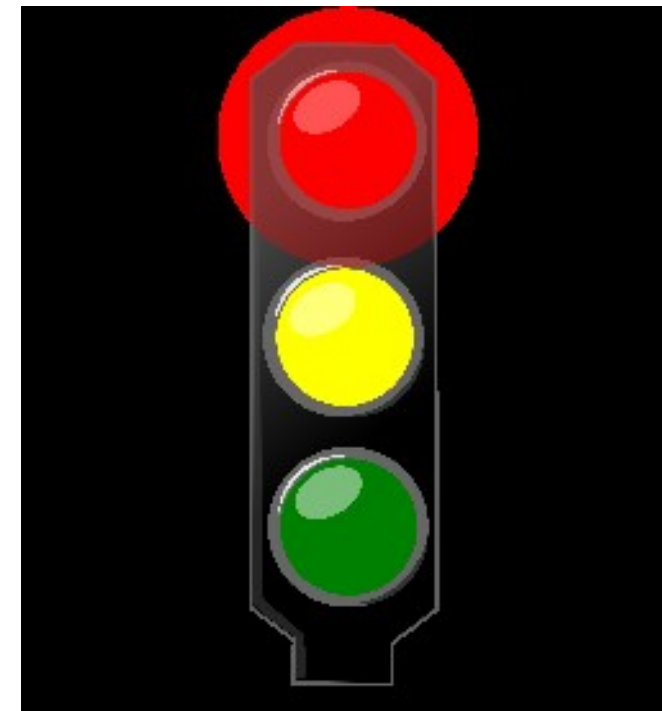


Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Selbstverteidigung

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





Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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

- Die Masterarbeit wurde 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



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

- **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)



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens


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!

Kooperationsprojekt in Pirmasens



Situation 10



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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 Pirmasens

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 Pirmasens

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



Situation 5

Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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	34,0	7	14,3



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Prozentuale Verbesserung (optimale Handlungsweisen)

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



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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 Pirmasens

Materialien / Leistungen

im Kurs enthalten:

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



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

Versicherung:

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



Nicht mit mir!

Kooperationsprojekt in Pirmasens

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 Pirmasens

- Kursinhalte: Arbeitskreis Gewaltprävention der Ju-Jutsu-Jugend im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. – Mitglied der DSJ im DOSB
- 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
Turnverein Pirmasens 1863 e.V.
Internet: www.turnverein-pirmasens.de
Ina Gebhard-Dörhöfer 1.Dan Ju-Jutsu
Trainer C Lizenz
Kursleiterlizenz des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes in
Frauen SV und Nicht-mit-mir
Lindenstr. 9
66978 Merzalben
Tel.: 06395/922065

Email: inagebhard-doerhoefer@web.de

