



[Sexuelle Übergriffe durch Männergruppen >](#)
[< Pfefferspray, Elektroschocker, Schreckschusswaffen](#)

Haltung, Stimme und die richtige Taktik

Der Frauenselbstbehauptungskurs im PP Bonn



In den Kursen üben die Frauen Selbstbehauptungstechniken

© VDP

Frauen werden aufgrund ihres Geschlechtes bei manchen Delikten eher zum Opfer als Männer, etwa wenn es um **Vergewaltigung** und sexuelle **Nötigung** geht, aber auch bei verbalen Übergriffen oder beim Handtaschenraub. Viele dieser Straftaten laufen nach gleichen oder ähnlichen Mustern ab. In Frauenselbstbehauptungskursen, die oft von Polizeisportvereinen angeboten werden, können Frauen lernen, wie sie kritische Situationen erkennen und sich am besten verhalten.




Untersuchungen haben ergeben: Frauen, die sich gegen einen Sexualstraftäter wehren, haben eine größere Chance, die Vollendung einer solchen Tat zu verhindern. Auf dieser Erkenntnis beruht die polizeiliche Konzeption der Selbstbehauptungskurse für Frauen. Ein Beispiel für einen solchen Kurs ist der Frauenselbstbehauptungskurs des PSV Bonn, der sechs Mal im Jahr an jeweils zehn Abenden im **Polizeipräsidium** in Bonn stattfindet. Kriminalhauptkommissarin Kerstin Seiffert gehört zum Team: „Das Allerwichtigste ist, auf sein Bauchgefühl zu hören, es ernst zu nehmen, sich zu entscheiden und etwas zu tun. Das Beste ist immer, wegzulaufen. Wenn das nicht mehr möglich ist, dann muss man eben handeln. Auf die Entscheidung kommt es an. Wenn ich mich nicht entschieden habe, dann merkt mein Gegenüber das auch. Wir versuchen zu klären: Hier ist meine Grenze überschritten worden, ich spüre das, ich muss

Wie finde ich Selbstbehauptungskurse in meiner Stadt?
Frauenselbstbehauptungskurse findet man schnell über eine einfache Recherche im **Internet**. Auch viele Polizeisportvereine bieten solche Kurse an.

handeln.“

Seite: **1**2weiter >>

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Video: Frauen-Selbstbehauptungskurse](#)
-  [Polizei-Projekt „Kurve kriegen“](#)
-  [Geschlagen und erniedrigt](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)



Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Gesellschaft



Helfen Waffen bei der Selbstverteidigung?

Pfefferspray, Elektroschocker, Schreckschusswaffen

Seit den Anschlägen von Paris im November 2015 sind die Anträge für...[\[mehr erfahren\]](#)



Beleidigungen, Drohungen, tätliche Angriffe

Gewalt in Jobcentern

Ob Polizeibeamte, Feuerwehrleute, Rettungskräfte oder Busfahrer –...[\[mehr erfahren\]](#)



Wer darf was?

Polizei, Ordnungsamt und private Sicherheitsdienste

Polizei, Ordnungsämter oder private Sicherheitsdienste –...[\[mehr erfahren\]](#)



Gut organisiert, rigoros und äußerst gewaltbereit

Tschetschenische Mafia in Deutschland

Ein Fall, der durch die Medien ging: Im Mai 2017 drangen mehrere...[\[mehr erfahren\]](#)



Wirksamer Schutz vor Übergriffen

„BodyCams“ bei der Polizei Hessen

Polizisten werden bei der Ausübung ihres Berufs immer häufiger Opfer...[\[mehr erfahren\]](#)
