



Polizeipräsidium Krefeld
Nordwall 1 - 3
47798 Krefeld



Kommissariat Vorbeugung

Mit mir nicht! – Frauen setzen Grenzen!

- Polizeilicher Selbstbehauptungskurs für Frauen -

Viele Frauen sehen sich häufig Situationen ausgesetzt, in denen sie sich abgrenzen müssen. Das geht von der Begrüßung eines Bekannten oder Kollegen mit inniger Umarmung und Kuss über verbale Anspielungen und leichte „unbeabsichtigte“ körperliche Berührungen, die alle ein unangenehmes Gefühl auslösen, bis hin zu massiven körperlichen Über- und Angriffen.

Speziell im Bereich der sexuellen Übergriffe existieren oft Bilder über Räume, Zeiten und Ursachen, die Angst auslösen, aber in dieser Form nicht mit der Realität übereinstimmen.

An diesen Bedürfnissen der Frauen orientieren sich die Inhalte des Kurses, die mit theoretischen und praktischen Inhalten gefüllt sind und in Kooperation mit dem Polzeisportverein Krefeld durchgeführt werden. Ein Baustein ist die Vorstellung von Fakten sexueller Gewalt, die aus der polizeilichen Arbeit und der Auswertung verschiedener Studien gewonnen wurden. So erfahren Frauen, wie sie sich wirkungsvoll schützen können, um nicht Opfer einer Straftat zu werden.

Es geht um eine klare Abgrenzung den übergriffigen Personen gegenüber, wie kann ich mein „NEIN!“ sowohl körpersprachlich, verbal und notfalls auch mit körperlichen Techniken deutlich machen. Und zwar so, dass man(n) es auch versteht!

Auch rechtliche Aspekte (wann darf ich mich wie wehren?) sowie Hintergrundwissen über Waffen und mitgeführte Gegenstände werden vermittelt.

Ziel dieses Kurses ist es, Frauen in ihrer Selbstsicherheit und Handlungskompetenz zu stärken, um in schwierigen Situationen sicher auftreten und sich in der letzten Konsequenz auch körperlich zur Wehr setzen zu können.

Deutlich zu machen: **Mit mir nicht!**

Die 7 Abende a 2,5 Stunden werden ausschließlich in den Räumlichkeiten des **Polizeipräsidiums Krefeld, Nordwall 1-3** durchgeführt, die Kursgebühr beträgt **45 Euro**.

Anmeldungen nimmt das Kommissariat Vorbeugung unter der Rufnummer 02151 – 634-4902 (Geschäftszimmer) oder 634-4907 entgegen.