

## Ein starkes, bundesweites Netzwerk

Eine Aktion des DOSB mit

### I den Kampfsportverbänden

Deutscher Aikido-Bund  
[www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de)

Deutscher Judo-Bund  
[www.judobund.de](http://www.judobund.de)

Deutscher Ju-Jitsu Verband  
[www.ju-jitsu.de](http://www.ju-jitsu.de)

Deutscher Karate Verband  
[www.karate.de](http://www.karate.de)

Deutsche Taekwondo Union  
[www.dtu.de](http://www.dtu.de)

### I den Aktionspartnerinnen

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe  
[www.bv-fgg.de](http://www.bv-fgg.de)

Deutscher Behindertensportverband  
[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Frauenhauskoordinierung e. V.  
[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Gleichstellungsbeauftragte und Frauenbüros  
[www.frauenbeauftragte.de](http://www.frauenbeauftragte.de)

WEISSER RING e. V.  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

116 006 die kostenfreie EU-einheitliche Nummer des Opfer-Telefons des WEISSEN RINGS, unter der die rund 40 ehrenamtlichen Opferbetreuerinnen und -betreuer des Weissen Rings täglich von 7 bis 22 Uhr zu erreichen sind.

Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!  
Weitere Informationen gibt es in unseren Sportvereinen

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht durch:



## DOSB | Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!

Eine Aktion des DOSB mit den  
Kampfsportverbänden und Aktionspartnerinnen

## Eine Aktion des DOSB

Frauen und Mädchen mit oder ohne Behinderung sowie chronischer Erkrankung sind tagtäglich unterschiedlichsten Formen von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt, häufig im nahen sozialen Umfeld. Im und durch den Sport haben wir eine Plattform zur Prävention gegen Gewalt an Mädchen und Frauen geschaffen: Die DOSB-Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ hat sich seit 2007 zu einem starken Netzwerk mit den Kampfsportverbänden und -vereinen, den bundesweiten Vernetzungsstellen der Frauenunterstützungseinrichtungen und dem WEISSEN RING entwickelt.

Vereine bieten bundesweit vielfältige Aktionen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an und stellen sich einem Tabu-Thema. Frauen und Mädchen, die die Angebote der Kampfsportvereine noch nicht kennen, sollen mit niedrigschwelligen Schnupperangeboten ihre eigenen Erfahrungen sammeln.



## Ziele der Aktion

- | Engagement für das Null-Toleranz-Prinzip bei Gewalt
- | Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein durch Sport stärken
- | Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungsangebote entwickeln und anbieten
- | Präventionsangebote zum Schutz vor Gewalt aufbauen und vernetzen
- | Unterstützung und Beratung vor Ort
- | Körperliche Fitness & allgemeines Wohlbefinden verbessern

### Selbstbehauptung

„Übungen zur Selbstbehauptung fördern ein selbstbewusstes und selbstsicheres Auftreten und den bewussten Einsatz von Stimme, Mimik und Körperhaltung.“

### Selbstverteidigung

„Übungen zur Selbstverteidigung schulen die eigene Wahrnehmung, fördern die realistische Einschätzung von Situationen und lehren wirksame Verteidigungstechniken gegen körperliche Angriffe.“

### Selbstsicherheit

- | Sensibilisieren für Grenzverletzungen, Gefühle und Impulse
- | Stärken des Selbstvertrauens und der Verteidigungsbereitschaft
- | Erweitertes Handlungsrepertoire gegen Übergriffe
- | Einbeziehen von Hilfs- und Beratungsstellen



„Mit unseren Aktionen – bundesweit und vor Ort – wollen wir über sexualisierte Gewalt in unserer Gesellschaft sensibilisieren und aufklären. Wir wollen Frauen stärken und sie motivieren selbstbewusst Grenzen zu setzen und gemeinsam Gewalt gegen Frauen und Mädchen öffentlich zu machen. Auch hier muss das Null-

Toleranz-Prinzip gelten, von der platten Anmache bis hin zur sexualisierten Gewalt.

Ilse Ridder-Melchers, DOSB-Vizepräsidentin



„Sport stärkt das Selbstvertrauen und macht selbstbewusst. Deshalb unterstütze ich die Kampagne des DOSB und seiner Kampfsportverbände und wünsche mir viele die mitmachen.“

Regina Halmich, Schirmfrau der Aktion

[www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)

