

**PRÄVENTIONSPROGRAMM
ERZIEHUNGSDEPARTEMENT BASEL-STADT**



**MUT TUT GUT
Geschlechterspezifische Selbstverteidigung und
Selbstbehauptung mit Action!**

Wen-Do:

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen*
und Frauen*

Kampfesspiele®:

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungs* und
Männer*

Dr. Livia Boscardin und Silvio Micaglio
Basel, im April 2022

MUT TUT GUT.

TITEL

Mut tut gut

UNTERTITEL

Geschlechterspezifische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Action!

ANGEBOTSBESCHREIBUNG

- Dieses Angebot besteht aus zwei parallel stattfindenden, geschlechterspezifischen Selbstverteidigungs-Kursen: Ein Wen-Do-Kurs und ein Kampfesstheorie®-Kurs.
- Die Kurse fördern das Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen der Schüler:innen, bestärken sie in ihrer Selbstbestimmung und ihrem Körpergefühl und sensibilisieren zu sexualisierter Gewalt.
- Die geschlechterspezifische Selbstverteidigung dient der Prävention von Übergriffen und Mobbing und fördert den Zusammenhalt zwischen und unter den Geschlechtern.
- Je nach Setting und Kursumfang können auch gemischt-geschlechtliche Sequenzen durchgeführt werden.

A) Wen-Do

Wen-Do-Kurse sind auf spezifische Situationen ausgerichtet, welche Mädchen* und junge Frauen* in der Familie, in Beziehungen, in der Schule und in der Öffentlichkeit begegnen: von herabwürdigenden Sprüchen und ungewollten Annäherungsversuchen bis zu körperlichen Übergriffen und sexualisierter Gewalt. Die Tatpersonen sind im Grossteil der Fälle Bekannte und Autoritätspersonen der Betroffenen. Dies macht es umso schwieriger, die oft subtile Gewalt als solche zu erkennen und etwas dagegen zu unternehmen.

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, auf ihre Gefühle zu vertrauen und NEIN zu sagen. Wen-Do ist also kein Kampfsport, sondern ein abwechslungsreicher Mix aus technischen Übungen (boxen, kicken, schreien), Diskussionen und Rollenspielen. Trainiert wird eine einfache, aber effektive verbale sowie körperliche Selbstverteidigung für konkrete Alltags- und Angriffssituationen. Wen-Do thematisiert altersgerecht Belästigung und Gewalt und informiert über Unterstützungsangebote. Im Fokus aller Kurse stehen Grenzen – deren Wahrnehmung und selbstbewusste Setzung sowie Reaktionsmöglichkeiten, falls sie missachtet werden (dies passiert bei jungen Frauen leider oft auch online, in Date- und Beziehungssituationen). Und schliesslich kommt auch der Spass nicht zu kurz!

Mehr zu Wen-Do: www.wendo-basel.info

MUT TUT GUT.

B) Kampfespiele®

Jungs* und junge Männer* suchen oftmals kraftvollen, dynamischen Körperkontakt, doch wissen sie nicht, wie sie diesen ohne Grenzüberschreitung erreichen. Kampfespiele® behandelt dieses Bedürfnis nach Kontakt als Ressource: Ritualisierter, bewusster Körperkontakt wird lehrreich eingeübt, statt in Gewalt auszuarten, und immer mit ruhigen Momenten der Reflexion kombiniert. Auf Basis von gegenseitigem Respekt und Fairness üben die Kinder und Jugendlichen spielerisch, ihre Grenzen besser wahr- und ernstzunehmen und sich in Konflikten zu behaupten. Die Kämpfe stärken sie in ihrem Selbstwertgefühl und ihren Sozialkompetenzen.

Der Kurs thematisiert überdies positive wie negative Gefühle und diskutiert Geschlechterrollen altersgerecht, kritisch und kreativ. Folgende Werte werden an Jungs* und junge Männer* vermittelt:

- Auseinandersetzung mit Gefühlen und Themen wie Selbstachtung, Scham und Ehre, welche bereits für Jungs* und junge Männer* eine zentrale Rolle spielen.
- Positiver Umgang mit männlicher Kraft und Aggression: Kämpfen mit Fairness und ganzer Kraft, aber ohne Verletzungen und Verlierer.
- Selbstbewusster Umgang mit Belästigung, Grenzüberschreitungen und Gewalt. Stärkung des Selbstvertrauens und der Handlungsfähigkeit: Die Teilnehmenden lernen, sich nicht von der Angst blockieren zu lassen, sondern sich wach der Herausforderung zu stellen.

Bei älteren Jungs* wird Kampfespiele® mit **Brazilian Jiu-Jitsu kombiniert**. Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist eine Trendkampfsportart, deren Wurzeln im traditionellen Judo liegen. Durch versierte Technik und Spezialisierung in der Kunst des Bodenkampfes können auch physisch stärkere Gegner:innen bezwungen werden. Zentral beim BJJ: Es werden keine Schläge angewandt und die Gesundheit des Gegenübers wird nicht gefährdet. Das Training ist effizient und geistig wie körperlich anspruchsvoll.

Die Kurskombination von Brazilian Jiu-Jitsu und Kampfespiele® für ältere Jungs* behandelt mentale wie körperliche Selbstverteidigung, deeskalatives Verhalten bei Provokationen und Konflikten, sowie kritische Reflexionen zu Respekt, Gewalt und Geschlechterrollen.

*Gender

- Der Wen-Do-Kurs ist für alle offen ausser für cis Jungs. Dies können cis und trans Mädchen sowie trans, inter_ und nicht-binäre Personen sein.
- Der Kampfespiele®-Kurs ist für alle offen, die sich als Jungs oder männlich identifizieren. Dies können cis und trans Jungs sowie trans, inter_ und nicht-binäre Personen sein.
- Die Kursleitenden überlassen selbstredend den Schüler:innen die Entscheidung, welches Gender sie haben und in welchem Kurs sie folglich teilnehmen möchten.

MUT TUT GUT.

PRÄVENTIONSTHEMEN

- ✓ Gewaltprävention
- ✓ Bewegungsförderung
- ✓ Psychische Gesundheit
- ✓ Sexuelle Gesundheit
- ✓ Medienkompetenzförderung (Thema Digitale Gewalt und digitale Selbstverteidigung)

Kompatibilität mit bestehenden Präventionsangeboten des Erziehungsdepartements Basel-Stadt

Beide Kurse sollen die bestehenden Präventionsangebote nicht konkurrieren, sondern sinnvoll ergänzen. Kombinationsmöglichkeiten (Stand 2021) sind insbesondere:

- Beide Kurse nehmen Bezug auf den Parcours von Kinderschutz Schweiz «Mein Körper gehört mir!» und sind eine sinnvolle, praktische Ergänzung zum Parcours
- Beide Kurse können Geschlechterrollen kritisch thematisieren und einen respektvollen Umgang zwischen und unter den Geschlechtern fördern, insbesondere in Dating, Freundschaft, Beziehungen und Sexualität → Bezug zu «Willsch mit mir goh?», «Herzprung», «Die grosse Nein-Tonne»
- Beide Kurse trainieren gewaltfreie Konfliktlösung → Bezug zu «Ych stryt fair», «Schlo yy – anstatt dry», «Mini Gränze – dini Gränze», «Begleitetes Boxen»

OBLIGATORISCH/ERGÄNZEND

- ✓ Ergänzendes Präventionsprogramm

ZIELE

- ✓ Stärkung der Teilnehmenden in ihrem Selbstbewusstsein und Körpergefühl → «Mein Körper gehört mir!»
- ✓ Trainieren von Sozialkompetenzen, Auflockerung von Spannungen zwischen den Schüler:innen, Stärkung der Klasse als Team → «Ansetzen, bevor es kracht!»
- ✓ Gewaltprävention durch Sensibilisierung zu sexualisierter Gewalt und Mobbing → «Nein heisst Nein!»
- ✓ Spass

METHODEN

- ✓ Körperliche und sprachliche Übungen
- ✓ Reflexionen und Diskussionen
- ✓ Rollenspiele, Acting
- ✓ Entspannungsübungen und Fantasiereisen
- ✓ Sozialformen: Duo, Kleingruppen, Plenum

MUT TUT GUT.

KLASSE/STUFE

- ✓ PS 2. Klasse
- ✓ PS 3. Klasse
- ✓ PS 4. Klasse
- ✓ PS 5. Klasse
- ✓ PS 6. Klasse
- ✓ Sek 1. Klasse
- ✓ Sek 2. Klasse
- ✓ Sek 3. Klasse
- ✓ Sekundarstufe II

UMFANG/DAUER

- Minimum 3 Lektionen; Optimum ist ein kontinuierliches Training.
- Flexibel auf die zeitlichen wie finanziellen Ressourcen der Schule anpassbar, vgl. Optionen unter «Kosten».
- Eine Vor- und Nachbereitung in der Klasse und mit den Lehrpersonen (Transfer) ist empfohlen.

DURCHFÜHRUNGORT

- Aufgrund des geschlechterseparierten Unterrichts sind zwei grosse Räume nötig (Turnhalle, Bewegungsraum oder Aula; Wen-Do auch im Klassenzimmer möglich)
- Eine Turnhalle ist für den Kampfes Spiele®-Kurs von Vorteil (wegen Sportgeräten)
- Für geschlechtergemischte Sequenzen ist ein grosser Raum nötig (Turnhalle)

MUT TUT GUT.

KOSTEN

- Mit Kosten verbunden
- Finanzen sollen jedoch der Durchführung eines Kurses nicht im Wege stehen

KURS	Lektionen à 45 Minuten	Preis inkl. Kursmaterial und Spesen (Verhandlungsbasis)
Lektion	1	CHF 300.-
Schnupperkurs, geschlechtersepariert	3	CHF 900.-
Crashkurs, inkl. Setting mit gesamter Klasse	6	CHF 1600.-
Grundkurs, inkl. Setting mit gesamter Klasse	14	CHF 3800.-
Regelmässiges Training (z.B. 14 x 2 Lektionen), inkl. Setting mit gesamter Klasse	28	CHF 7500.-

KURSMATERIAL

- Matten
- Für Kampfes Spiele® von Vorteil: Sportgeräte
- Mitzunehmen von den Teilnehmenden: Bequeme Kleidung

KURSSPRACHE

- Die Kurse können in deutscher oder englischer Lautsprache durchgeführt werden.

GRUPPENGROSSE

- Anzahl Teilnehmende: Max. 16 Personen pro Gruppe; nach geltender BAG-Regelung zu Covid-19
- Vorkenntnisse: Nötig sind weder Vorkenntnisse noch «körperliche Fitness»

MUT TUT GUT.

ANWESENHEIT LEHRPERSONEN UND KURSFEEBACK

- Im Wen-Do-Kurs ist das Beisein von Lehrpersonen nicht möglich; es erfolgt generelles Feedback durch Kursleitung (Vertraulichkeit)
- Im Kampfes Spiele®-Kurs ist das Beisein von Lehrpersonen nach Absprache möglich
- Im gemischten Setting ist das Beisein von Lehrpersonen nach Absprache mit der Kursleitung und mit Einverständnis der Teilnehmenden möglich

CORONA-SCHUTZKONZEPT

- Fokus auf verbaler Selbstbehauptung
- Kleine Gruppengrößen (nach BAG-Richtlinien) mit Teilnehmendenliste
- Abstand von 1-2 Metern möglich
- Übungen mit Körperkontakt sind keine zwingenden Kursbestandteile
- Tragen von Mund-Nasen-Schutz nach BAG-Regelung
- Gründlich Hände waschen vor und nach dem Kurs
- Desinfektion des Übungsmaterials vor und nach dem Kurs
- Grosszügiger, gut durchlüfteter Trainingsraum
- Alle Übungen sind freiwillig

MUT TUT GUT.

KURSLEITUNG

Dr. Livia Boscardin, Wen-Do-Trainerin und Soziologin

- Wen-Do-Trainerin (Ausbildung bei Jeanne-Allemann, Wen-Do Bern, Institut Wen-Do Schweiz)
- Doktorat in Soziologie (Universität Basel; New York University), 2017; Master in Development Studies (The Graduate Institute, Geneva), 2012; Bachelor in Religionswissenschaft und Soziologie mit dem Fokus Gender und Sexualität in den Weltreligionen (Universität Basel), 2009
- CAS in Psychosozialer Beratung zu Sexualität und sexueller Gesundheit, Fokus sexualisierte Gewalt, Hochschule Luzern (HSLU), 2021
- Seminar Sexualpädagogisches Arbeiten mit Schulklassen und anderen Gruppen, Institut für Sexualpädagogik Koblenz, 2021
- CAS in Häuslicher Gewalt, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), 2019
- Mehrjährige Arbeitserfahrung in der Begleitung und Unterstützung von Betroffenen häuslicher und sexualisierter Gewalt; Erfahrung in der Arbeit mit gewalttätigen Personen; Gründungsmitglied von Awareretz.ch, «Awareness»-Sensibilisierungsworkshops für das Bildungs- und Kulturwesen zu Diskriminierungen und Grenzüberschreitungen; Workshops zu Sexualität und Beziehungen ohne Gewalt
- SVEB-Zertifikat Kursleiter/in, Klubschule Migros Basel, 2021
- Ehemaliges Mitglied der Gleichstellungskommission und der Untersuchungs- und Beschwerdekommision gegen sexuelle Belästigung der Universität Basel
- Mehrjährige Kampfsporterfahrung

Silvio Micaglio, Kampfes Spiele®-Trainer i.A.

- Kampfes Spiele®-Trainer i.A. (Ausbildung bei Respect! Selbstbehauptung, Zürich, Dozent: Peter Hebeisen, Bildungsinstitut KRAFTPROTZ®)
- Mehrjährige Erfahrung als Referee bei Kampfsportevents (Muay Thai, Mixed Martial Arts MMA und Brazilian Jiu-Jitsu)
- Mehrjährige Kampfsporterfahrung
- Mehrjährige Erfahrung in der niederschweligen Jugendarbeit mit Fussballfans (Konfliktmanagement, Betreuung des Fan-Nachwuchses, Bindeglied zum Verein)
- Veranstaltungen zu Sexualität ohne Grenzüberschreitungen

Livia Boscardin und Silvio Micaglio sind externe, unabhängige Fachpersonen. Es besteht kein Interessens- oder Loyalitätskonflikt mit der auftraggebenden Institution.

MUT TUT GUT.

KONTAKT

Name: Dr. Livia Boscardin und Silvio Micaglio
Adresse: Verein Wen-Do Basel, St. Johannis-Vorstadt 64, 4056 Basel
Telefon: 076 298 18 07
E-Mail: info@wendo-basel.ch
Website: www.wendo-basel.info

REFERENZEN WEN-DO BASEL

(Auswahl)

Opferhilfe beider Basel
Berufsfachschule Gesundheit Baselland
Berufsbildungszentrum Baselland
Unia Jugend
Unia Region Aargau-Nordwestschweiz
Movendo
Universität Basel
Klubschule Migros
Colour Key
Nachtschicht 21, Kulturplattform, Chur
Basler Ferienpass
Regio-Ferienpass BL
Freiwillige Schulsynode Basel-Stadt, Gleichstellungsfonds
Gymnasium Kirschgarten (Wahlfachsport)
Gymnasium Muttenz (Wahlfachsport)
Primarschule Insel
Primarschule Neubad
Schulsozialarbeit Pratteln
Erlimatt Schulhaus Pratteln
Schulhaus Bodenacker, Münchenbuchsee
Quartiertreffpunkt Wettstein
Quartiertreffpunkt ELCH
Jugi Badhues.li Jugend und Kultur
Jugi Eglisee
Klinik Wysshölzli, Herzogenbuchsee
Schulheim Les Buissonnets, Freiburg
Förderstätte am Schlosspark, Binningen
Stiftung Rheinleben
Mädchenhaus Zürich

MUT TUT GUT.

Wohngruppe Beobachtungsstation, Stiftung Hirslanden, Zürich
Beobachtungsstation Foyers Basel
Durchgangsstation Foyers Basel
Wohngruppe für Jugendliche, Kinderheim Lindenberg, familia
Amnesty International
16 Tage gegen Gewalt an Frauen*
Schweizerischer Verband der Akademikerinnen
Jugendgruppe für Trans*Kinder Freiburg im Breisgau, FLUSS e.V.
Frauentreff Union
Anlaufstelle für Sans-Papiers Basel
Mädchengruppe Känerkinden
Mutter-Tochter-Turnen Utzensdorf