

# Angebote für Schulen zur Gewaltprävention und Gesundheitsförderung in Stadt und Landkreis Tübingen

Stand September 2010



**Für die Unterstützung unserer Arbeit bedanken wir uns herzlich bei**

**der Stadt und dem Landkreis Tübingen**

**und den folgenden Stiftungen und Krankenkassen:**

**Paul-Lechler-Stiftung**

**Reinhold Beitlich Stiftung**

**Heidehof-Stiftung**

**Jugend- und Seniorenstiftung der KSK Tübingen**

**Barmer GEK**

**DAK**

**AOK**

**ARD-Fernsehlotterie - Ein Platz an der Sonne**

**Baden-Württemberg Stiftung**

**Aktion Mensch**

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kooperationspartnerinnen und -partner

Seit Jahren bieten die beiden Vereine TIMA e.V. und PfunzKerle e.V. in enger Kooperation gewaltpräventive und gesundheitsfördernde Projekte für Schulklassen an. Dabei hat sich das Angebotsspektrum immer erweitert, so dass es in der Zwischenzeit eine Fülle von Angeboten für unterschiedliche Zielgruppen und mit unterschiedlichem Zuschnitt gibt.

Diese kleine Broschüre soll es erleichtern, einen Überblick zu bekommen darüber, welches Angebot für welche Fragestellung und für welche Altersgruppe sinnvoll ist.

Eine grundsätzliche Unterscheidung ist dabei wichtig:

Die meisten unserer Angebote sind **Projekte im Rahmen des Schulunterrichts (1)**. Das bedeutet, dass sie

1. innerhalb des normalen zeitlichen Rahmens des Schulunterrichts stattfinden
2. sich an ganze Schulklassen richten, wobei zumindest zeitweise auch geschlechtsgetrennt gearbeitet wird
3. die Teilnahme für alle Schüler und Schülerinnen verbindlich ist
4. von einer TIMA-Mitarbeiterin **und** einem PfunzKerle-Mitarbeiter angeleitet werden

**Außerschulische Angebote (2)** können zwar in Kooperation mit Schulen stattfinden (z.B. als AG am Nachmittag), aber sie sind

1. nicht Teil des regulären Schulunterrichts
2. können auch klassenübergreifend sein
3. die Teilnahme der Schüler und Schülerinnen ist freiwillig
4. die Gruppen sind i.d.R. geschlechtshomogen und werden entsprechend von einer Trainerin **oder** einem Trainer angeleitet.

Ein Wort zu den **Kosten der Projekte:**

Vielfach wurden wir darauf hingewiesen, dass es Unklarheiten bezüglich der unterschiedlichen Kosten für unsere Projekte gibt. Es scheint zunächst einmal unverständlich, warum z.B. ein „Starke Mädchen - Starke Jungen“- Projekt für die Schulen sehr viel teurer ist als das Projekt „Sprich mit mir“.

Dies liegt an der unterschiedlichen Finanzierungssituation. Für manche Projekte bekommen wir öffentliche Zuschüsse oder Stiftungsmittel, für andere nicht. Wir bemühen uns in jedem Fall darum, Drittmittel für alle Projekte zu akquirieren und nutzen diese dann auch, um die Kosten entsprechend zu reduzieren. Da die Situation aber in jedem Schuljahr etwas anders ist, können wir hier für einige der Projekte keine fixen Reduzierungen nennen und bitten Sie deshalb, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

In unserer Broschüre haben wir uns um größtmögliche Transparenz hinsichtlich der Kosten bemüht. Aus diesem Grund taucht bei der Beschreibung der einzelnen Schulprojekte gelegentlich der Begriff „Realkosten“ auf. Dies sind Kosten, die uns, den Trägervereinen, tatsächlich entstehen. Die tatsächlichen Kosten für die Schulen können aus oben genannten Gründen davon abweichen.

Neben diesen Angeboten für Schulklassen bieten wir auch Fortbildungen in Form von In-House-Veranstaltungen für pädagogische Fachkräfte zu unseren Themenbereichen Gewaltprävention, Mobbing-Intervention und - Prävention, soziales Lernen, Gesundheitsförderung und Prävention von Ess-Störungen an.

Diese Veranstaltungen haben in der Regel einen zeitlichen Rahmen von 3,5 Stunden. Beschreibungen finden Sie auf der Homepage der TIMA e.V. unter [www.tima-ev.de](http://www.tima-ev.de). Sie können auch gerne bezüglich Ihres konkreten Fortbildungsbedarfs mit uns Kontakt aufnehmen.

Wir hoffen, dass unsere Broschüre Ihnen einen informativen Überblick liefert.

**Tübingen, im September 2010**

**Petra Sartingen**  
**Geschäftsleitung TIMA e.V.**

**Armin Krohe-Amann**  
**Geschäftsleitung PfunzKerle e.V.**

## **1) Angebote im Rahmen des Schulunterrichts**

---

Starke Mädchen – Starke Jungen	S. 4
Projekte zur Mobbing-Intervention und -Prävention	S. 5
Anmache, Liebe, Sex und so weiter	S. 6
Sprich mit mir Peer-Unterstützung bei häuslicher Gewalt	S. 7
Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt	S. 8
Wer bin ich? Ich bin wer! Prävention von Essstörungen und Gesundheitsförderung	S. 9

## **2) Außerschulisches Angebot in Kooperation mit Schulen**

---

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen	S. 10
Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Jungen	S. 11

## **3) Die Trägervereine**

---

TIMA e.V.	S. 12
PfunzKerle e.V.	S. 13

### **„Starke Mädchen – Starke Jungen**

#### **Zielgruppe:**

Klassenstufe 3 bis 6, Altersgruppe 8 bis 12 Jahre

#### **Angebot:**

Projekttag mit den Mädchen und Jungen an 4 Vormittagen mit jeweils 4 Unterrichtsstunden, gemeinsame und geschlechtsgetrennte Einheiten

1 Eltern-Informationsabend

Vor- und Nachgespräch mit den beteiligten Lehrkräften

#### **Beschreibung:**

Das Projekt bietet Mädchen und Jungen die Möglichkeit, positive Erfahrungen im partnerschaftlichen Miteinander in der Schulklasse zu machen. Sie lernen, mit schwierigen Alltagssituationen wie Konflikten oder Übergriffen angemessen umzugehen, sich konstruktiv selbst zu behaupten und sich Hilfe zu holen.

Dies erreichen wir durch ein erlebnisorientiertes Vorgehen, durch die Bewältigung gemeinschaftlicher Aufgabenstellungen, durch Übungen, die den Kindern Spaß machen, sie emotional ansprechen und einen Bezug zu ihrem Alltag haben und durch sach- und kindgerechte Informationen.

Das Projekt hat einen präventiven Charakter, d.h. dass es auch für Schulklassen sinnvoll ist, in denen es bisher nicht zu Übergriffen oder massiven Gewaltsituationen gekommen ist.

#### **Kosten je Schulklasse:**

1900,- € Realkosten (2 Fachkräfte)

Für Schulen außerhalb von Tübingen kommen Fahrtkosten hinzu.

Für dieses Projekt erhalten wir keine feste Finanzierung. Wir „ermäßigen“ diesen Betrag je nach unserer aktuellen Förder- und Spendensituation.

### **Projekte zur Mobbing-Intervention und -Prävention**

#### **Zielgruppe:**

Klassenstufen 3 bis 10, Altersgruppe 8 bis 16 Jahre

#### **Angebot:**

3 Vormittage mit jeweils 4 Unterrichtsstunden

2 weitere Doppelstunden nach ca. 4 und 8 Wochen

1 Elternabend,

Intensive Vor- und Nachbereitung mit den Lehrkräften

#### **Beschreibung:**

Unsere Projekte zur Mobbing-Intervention und - Prävention sind eine Weiterentwicklung unserer gewaltpräventiven Schulprojekte "Starke Mädchen - Starke Jungen", zugeschnitten auf Schulklassen, in denen es bereits Schikanen, körperliche oder seelische Verletzungen einzelner Schüler oder Schülerinnen oder systematische Ausgrenzungen oder Angriffe gibt.

Für die Betroffenen ist dies sehr belastend. Aber auch nicht direkt beteiligte Mitschüler/innen leiden darunter: sie haben Angst, selber zum "Opfer" zu werden und die Klassenatmosphäre wird von Angst und Ohnmacht geprägt.

Ziel ist es, das Einfühlungsvermögen zu fördern, die „Nichtbeteiligten“ zu ermutigen, Grenzen zu setzen und Partei zu ergreifen und mit allen Schülern und Schülerinnen und den Lehrkräften gemeinsam Regeln des Zusammenlebens zu etablieren, die es ermöglichen, dass alle sich in der Klasse wohlfühlen können.

#### **Kosten je Schulklasse:**

1900,- € Realkosten (2 Fachkräfte)

Für Schulen außerhalb von Tübingen kommen Fahrtkosten hinzu.

Für dieses Projekt erhalten wir keine feste Finanzierung. Wir „ermäßigen“ diesen Betrag je nach unserer aktuellen Förder- und Spendensituation.

### **„Anmache, Liebe, Sex und so weiter“**

#### **Zielgruppe:**

Klassenstufe 6 bis 9, Altersgruppe 13 bis 16 Jahre

#### **Angebot:**

Workshops an 2 Vormittagen mit jeweils 4 Unterrichtsstunden, z.T. mit geschlechtsgetrennten Einheiten

Vor- und Nachgespräche mit den Lehrkräften

Eltern-Informationsabend

#### **Beschreibung:**

Ziel des Workshops ist es, Jugendlichen Kompetenzen für einen respektvollen Umgang, insbesondere auch mit dem anderen Geschlecht, zu vermitteln.

Mit Spielen, Übungen und Arbeitsblättern machen sie Erfahrungen mit sich selbst und mit anderen, erfahren attraktive Möglichkeiten der Kontaktaufnahme, experimentieren mit Grenzen und erarbeiten Handlungsweisen für knifflige Situationen.

#### **Kosten je Schulklasse:**

950,- € Realkosten (2 Fachkräfte)

Für Schulen außerhalb von Tübingen kommen Fahrtkosten hinzu.

Für dieses Projekt erhalten wir keine feste Finanzierung. Wir „ermäßigen“ diesen Betrag je nach unserer aktuellen Förder- und Spendensituation.

Den konkreten Betrag erfragen Sie bitte im TIMA- oder im PfunzKerle-Büro.



### **„Sprich mit mir“ - Peer-Unterstützung bei häuslicher Gewalt**

#### **Zielgruppe:**

Klassenstufe 6 bis 9, Altersgruppe 12 bis 16 Jahre

#### **Angebot:**

Workshops an 2 Vormittagen mit jeweils 4 Unterrichtsstunden  
Vorgespräch mit den Lehrkräften

#### **Beschreibung:**

Ziel des Projektes ist, Kinder und Jugendliche zu sensibilisieren für das Thema Häusliche Gewalt (Beziehungsgewalt auf Elternebene) und sie über Hilfsangebote zu informieren. Die Jugendlichen werden als wichtige Unterstützer und Unterstützerinnen betroffener Freunde und Freundinnen angesprochen, werden für die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Heranwachsende sensibilisiert und bekommen Informationen über Hilfsangebote. Im Rahmen des Projektes werden die Kinder und Jugendlichen gestärkt, damit sie als potentielle Betroffene von Häuslicher Gewalt Hilfe suchen oder als Ansprechpartner Gleichaltrige unterstützen können.

#### **Kosten je Schulklasse:**

100,- € plus Fahrtkosten (2 Fachkräfte)

„Sprich mit mir“ wird für die Dauer von 3 Jahren (bis Schuljahr 2011/12) gefördert durch die **ARD-Fernsehlotterie „Ein Platz an der Sonne“**. Erfreulicherweise beteiligen sich die Jugendämter Tübingen und Reutlingen an der Restfinanzierung für eine Klasse pro Schule, so dass der Beitrag von Seiten der Schule für diese Zeit lediglich 100 Euro plus Fahrtkosten beträgt.

### **„Herzklopfen“ - Beziehungen ohne Gewalt**

#### **Zielgruppe:**

ab Klassenstufe 9, Altersgruppe 15 bis 19 Jahre

#### **Angebot:**

Workshops an 2 Vormittagen mit jeweils 4 Unterrichtsstunden, z.T. mit geschlechtsgetrennten Einheiten  
Vorgespräch mit den Lehrkräften

#### **Beschreibung:**

Ziel der Workshops ist es, Jugendlichen Kompetenzen für positive Erfahrungen in gleichberechtigten Liebesbeziehungen zu vermitteln und sie schon frühzeitig auf Warnzeichen von Gewalt in ihren ersten eigenen Liebesbeziehungen aufmerksam zu machen. Darüber hinaus werden die Fähigkeiten der Jugendlichen zum gewaltfreien Umgang mit Beziehungskonflikten gefördert.

Die Jugendlichen werden darüber informiert, wo sie oder betroffene Freundinnen und Freunde Hilfe bekommen, wenn sie aus einer Gewaltbeziehung aussteigen möchten oder ihr Verhalten in Beziehungen verändern möchten.

#### **Kosten je Schulklasse:**

„Herzklopfen“ wurde im Schuljahr 2009/10 im Rahmen des Daphne-Förderprogramms aus Mitteln der EU gefördert. In dieser Zeit konnten wir eine begrenzte Anzahl von Workshops kostenfrei anbieten.

Ab Schuljahr 2010/11 können wir dieses Projekt gegen eine Kostenbeteiligung anbieten. Fragen Sie bitte bei den Projektträgern nach.

### **Wer bin ich? Ich bin wer!**

#### **Prävention von Essstörungen und Gesundheitsförderung**

##### **Zielgruppe:**

Klassenstufe 7 bis 11, Altersgruppe 12 bis 17 Jahre

##### **Angebot:**

Projektstage mit den Mädchen und Jungen an 2-3 Vormittagen mit jeweils 4-6 Unterrichtsstunden, Vor- und Nachgespräch mit den Lehrkräften, Elternabend

##### **Beschreibung:**

Ziel des Projektes ist es, Jugendliche in ihrem Selbstwert zu stärken und sie zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu ermutigen. Im Mittelpunkt steht dabei die in der Pubertät wichtige Selbstvergewisserung: Wer bin ich? Was kann ich? Was macht mich aus? Wie möchte ich behandelt werden? Wie behandle ich andere? Auf wen kann ich mich verlassen?

Beziehungen und die Auseinandersetzung mit dem sich verändernden Körper sind in dieser Altersgruppe besonders spannende Themen. Wir initiieren den Austausch über Schönheitsideale, eigene Werte und Normen innerhalb der peer group / Klasse: Was gefällt mir? Wie gefalle ich? Was macht mich an? Wie komme ich (r)an?

Problem- und Stressbewältigung sind weitere Themen, die aufgegriffen werden, in der Auseinandersetzung mit der eigenen Kraft, mit Stärken, Gefühlen, Wohltuendem, also den eigenen Gesundheitsressourcen, sowie Verletzlichkeiten und individuellen Grenzen. Da viele Mädchen mit Diäten experimentieren und Jungen sich zunehmend perfektionistische Körperbilder aneignen, beschäftigen wir uns auch mit Fragen zu gesunder Ernährung und riskantem Essverhalten

##### **Kosten je Schulklasse:**

250,- € für 12 Unterrichtsstunden (2 Fachkräfte).

Die Präventionsangebote zu Essstörungen werden gefördert vom: Landkreis Tübingen, der Paul Lechler Stiftung und der Heidehof Stiftung sowie den Krankenkassen: Barmer-GEK, DAK und AOK.

### **Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen**

#### **Zielgruppe:**

Mädchen und Jungen jeden Alters, mit und ohne Behinderungen.

#### **Angebot:**

Kurse für Mädchen; Kursdauer zwischen 6 und 10 Doppelstunden in Kompaktform oder als fortlaufendes Angebot.

#### **Beschreibung:**

Ziel der Kurse ist es zum Einen, die Teilnehmerinnen bei der realistischen Einschätzung und der konstruktiven Bewältigung von Gefahrensituationen z.B. bei sexuellen Übergriffen, zu unterstützen und ihnen Sicherheit zu vermitteln. Zum Anderen sollen ihnen Handlungsmöglichkeiten vermittelt werden, die ihnen in alltäglichen, problematischen Situationen zur Verfügung stehen

Dies geschieht durch die Vermittlung von effektiven und altersgerechten Techniken zur Selbstverteidigung, durch Übungen zu körpersprachlichen Möglichkeiten und verbalen Durchsetzungsstrategien sowie durch lebensweltbezogene Rollenspielen zum Umgang mit diesen schwierigen oder gefährlichen Situationen. In Gesprächen werden die Erfahrungen der Teilnehmerinnen aufgegriffen und diskutiert und gegebenenfalls bearbeitet. Der Schwerpunkt liegt darauf, dass die vermittelten Strategien personen-, beziehungs- und situationsangemessen sind und daher in einer passenden und angemessenen Reaktion eingesetzt werden können.

#### **Kosten:**

Die Teilnehmerinnen zahlen eine Kursgebühr, die je nach Kursdauer und Teilnehmerinnenzahl variieren kann. Ungefährer Richtwert: 40,- € bei 6 Doppelstunden in einer Gruppe mit 10 Teilnehmerinnen

#### **Anfragen an:**

TIMA e.V., Tel.: 07071/763006 oder team@tima-ev.de

## 2) Außerschulisches Angebot in Kooperation mit Schulen

---

### **Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Jungen**

#### **Zielgruppe:**

Jungen jeden Alters, mit und ohne Behinderungen.

#### **Angebot:**

Kurse für Jungen; Kursdauer zwischen 6 und 9 Doppelstunden (zwischen 12 und 18 Zeitstunden), als fortlaufendes Angebot oder in Kompaktform.

#### **Beschreibung:**

Ziel der Kurse ist es, Jungen bei der realistischen Einschätzung und der konstruktiven Bewältigung von Konfliktsituationen zu unterstützen und ihnen Sicherheit zu vermitteln. Dabei werden ihnen Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, die ihnen auch in alltäglichen, problematischen Situationen zur Verfügung stehen. Die vermittelten Selbstbehauptungskompetenzen ermöglicht den Jungen eine Erweiterung ihres bisherigen Konfliktverhaltens damit sie groß werden, ohne andere klein zu machen.

Dies geschieht durch Übungen zu körpersprachlichen Möglichkeiten und verbalen Durchsetzungsstrategien und durch die Vermittlung von effektiven und altersgerechten Techniken zur Selbstverteidigung. Dabei legen wir Wert auf eine spielerische Anbahnung durch jungenspezifische Bewegungsspiele, die das Bedürfnis der Jungen nach Ringen, Rangeln und Kämpfen aufgreifen und kultivieren. Darüber lernen die Jungen, ihre eigenen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen. In Rollenspielen üben sie dann den passenden Umgang mit für sie gefährlichen Situationen - etwa "selber klar kommen" oder "Hilfe holen". In Gesprächen werden ihre Erfahrungen aufgegriffen, diskutiert und ergänzt.

#### **Kosten:**

Die Teilnehmer zahlen eine Kursgebühr, die je nach Kursdauer und Teilnehmerzahl variieren kann. Ungefäher Richtwert: 40,- € bei 6 Doppelstunden in einer Gruppe mit 10 Teilnehmern.

#### **Anfragen an:**

PfunzKerle e.V., Tel.07071/360989 oder [info@pfunzkerle.org](mailto:info@pfunzkerle.org)

### 3) Die Trägervereine

---

#### **TIMA e.V.**

Die **TIMA e.V.** ist Trägerin der Fachstelle zur mädchenstärkenden Prävention und gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen. Schwerpunkt der Arbeit sind die Gewaltprävention und unter dem Titel „Lebenshunger“ die Prävention und Beratung bei Essstörungen Jugendlicher. Unser Ziel ist es, der Abwertung und Gewalt gegen Mädchen entgegenzutreten, ihre Lebenssituationen sichtbar zu machen und sie zu stärken und zu ermutigen.

Unsere Angebote:

- Information und Beratung für Mädchen, Eltern, Fachkräfte zu den Themen Gewaltprävention und soziales Lernen, Mobbing, sexualisierte Gewalt und deren Prävention
- Prävention und Beratung bei Essstörungen
- Schulprojekte zur Gewaltprävention, zur Prävention von Essstörungen und zur Gesundheitsförderung
- Kurse zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen
- Verleih/Verkauf von eigenen Medien zur Gewaltprävention

Nähere Informationen unter [www.tima-ev.de](http://www.tima-ev.de)

Kontakt:

Geschäftsstelle: TIMA e.V., Weberstr. 8, 72070 Tübingen

Ansprechpartnerin: Petra Sartingen

Tel.: 07071/763006, Fax: 07071/770974

E-mail: [sartingen@tima-ev.de](mailto:sartingen@tima-ev.de)

Wir freuen uns, wenn Sie unsere mädchenstärkende Arbeit mit einer Spende oder durch die Mitgliedschaft in unserem Verein unterstützen:

Bankverbindung:

KSK Tübingen, BLZ 641 500 20

Konto-Nr. 829 030

### 3) Die Trägervereine

---

#### **PfunzKerle e.V.**

Der Verein **PfunzKerle e.V.** betreibt die Fachstelle Jungen- und Männerarbeit Tübingen.

Dabei geht es um pädagogische und therapeutische Angebote von Männern für Jungen und Männer. Unser Ziel ist es, Jungen und Männer in ihrer Persönlichkeitsbildung und auf ihrem Weg zu mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu unterstützen.

Unsere Angebote:

- Selbstbehauptungskurse für Jungen
- Schulprojekte zur Gewaltprävention und zur Gesundheitsförderung
- Beratung für Jungen und Männer
- Rückfallprävention für sexuell übergriffige Jugendliche
- Gewalt-Sensibilisierungs-Trainings für Männer
- Fortbildung und Qualifikation zu den Themen unserer praktischen Arbeit und zu sozialpädagogischen Fragestellungen eines geschlechterbewussten Blicks auf Jungen und Mädchen, Männer und Frauen.

Mehr Informationen unter [www.pfunzkerle.org](http://www.pfunzkerle.org)

Kontakt:

Geschäftsstelle: Mömpelgarder Weg 8, 72072 Tübingen

Geschäftsführer: Armin Krohe-Amann

Phone 07071.360989, Fax 07071.252604

Email [info@pfunzkerle.org](mailto:info@pfunzkerle.org)

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen:

Bankverbindung:

KSK Tübingen, BLZ 641 500 20

Konto-Nr. 462 3775

