

# GEWALT GEGEN FRAUEN – NICHT MIT UNS!



Eine Aktion  
des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)  
mit den Kampf-Sport-Verbänden  
und Aktions-Partnerinnen





Liebe Leserin, lieber Leser,

Gewalt gegen Frauen und Mädchen  
gibt es immer und überall.

Mit der Aktion

**Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!**

wollen wir Frauen und Mädchen helfen.

Damit sie sich besser

gegen Gewalt schützen können.

Und lernen, wie sie sich wehren können.

© DOSB

Bei der Aktion machen Sport-Vereine und

die Kampf-Sport-Vereine in Deutschland mit.

Dort kann man zum Beispiel Karate oder Judo lernen.

Bei den Kampf-Sport-Vereinen gibt es

viele Kurse und Angebote zum Probieren.

Hier können Frauen und Mädchen lernen,

wie sie sich wehren können.

Wir wollen, dass Frauen und Mädchen

stark und selbst-bewusst sind.

Und dass Gewalt gegen Frauen nicht verheimlicht wird.

Dafür kämpfen wir – gemeinsam!

Ich wünsche mir viele, die mitmachen!

# Starke Partner

## Kampf-Sport-Verbände und Vereine

**Kampf-Sport-Arten** sind zum Beispiel Karate oder Judo.

Für die **Kampf-Sport-Arten** gibt es Vereine. Überall in Deutschland.

Die Vereine sind Mitglied in einem **Kampf-Sport-Verband**.

Das ist so etwas wie ein Ober-Verein.

Für jede Kampf-Sport-Art gibt es in Deutschland viele kleinere Vereine.

Und einen großen Kampf-Sport-Verband.

## Aktions-Partnerinnen

Unsere **Aktions-Partnerinnen** sind verschiedene Gruppen und Vereine.

Sie helfen Frauen in Not.

Zum Beispiel mit Beratung.

Oder wenn etwas passiert ist.



# Das wollen wir erreichen

- Wir sind gegen jede Gewalt.  
Dafür setzen wir uns ein.
- Sport macht stark und selbst-bewusst.  
Selbst-bewusste Frauen lassen sich nicht alles gefallen.  
Das wollen wir erreichen.
- Wir überlegen uns Angebote für Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung.  
Und bieten Kurse dafür an.
- Wir wollen, dass Sie sich fit und gesund fühlen.
- Wir wollen Sie vor Gewalt schützen.  
Dafür gibt es besondere Sport-Angebote.  
Diese Sport-Angebote soll jeder kennen.  
Und nutzen.
- Es gibt überall Hilfs-Angebote.  
Und Beratungs-Stellen.  
Auch in Ihrer Nähe.  
Wir geben Ihnen die Adressen und Telefon-Nummern.



# Das können Sie lernen

## Übungen zur Selbst-Behauptung

Jeder soll sehen, dass Sie stark sind.  
Und sich nicht alles gefallen lassen.  
Im Kurs lernen Sie,  
wie Sie das schaffen können.



## Übungen zur Selbst-Verteidigung

Sie lernen,  
wie Sie eine Gefahr erkennen.  
Also wie Sie merken,  
wann es gefährlich wird.  
Und wie Sie sich wehren können.



## Übungen für die Selbst-Sicherheit

Sie lernen, wann Sie **nein** sagen müssen.  
Sie lernen auch,  
wie Sie sich gegen Gewalt schützen können.  
Und wie Sie sich wehren können.  
Zum Beispiel, wenn Sie angegriffen werden.  
Sie fühlen sich sicherer.

Und das macht Sie stark!

# Eine starke Gemeinschaft in ganz Deutschland

## Eine Aktion vom DOSB mit den Kampf-Sport-Verbänden

- Deutscher Aikido-Bund 0 71 72 – 91 51 10
- Deutscher Judo-Bund 0 69 – 6 77 20 80
- Deutscher Ju-Jutsu Verband 0 34 41 – 31 00 41
- Deutscher Karate Verband 0 20 43 – 2 98 80
- Deutsche Taekwondo Union 0 89 – 15 00 21 31

## den Aktions-Partnerinnen

- Bundes-Verband  
Frauen-Beratungs-Stellen  
und Frauen-Notrufe 0 30 – 322 99 500
- Deutscher  
Behinderten-Sport-Verband 0 22 34 – 6 00 00
- Frauen-Haus-Koordinierung e. V. 0 30 – 92 12 20 83
- Bundes-Arbeits-Gemeinschaft  
der kommunalen Frauen-Büros  
und Gleich-Stellungs-Stellen 0 30 – 41 71 54 06
- WEISSER RING e. V. 0 61 31 – 8 30 30  
Kostenloses Hilfe-Telefon für ganz Europa:  
Telefon-Nummer: 116 006  
Sprech-Zeiten: täglich von 7 bis 22 Uhr
- UN Women Nationales Komitee  
Deutschland e. V. 02 28 – 4 54 93 40

**Das sagt Regina Halmich,  
Box-Weltmeisterin und  
oberste Unterstützerin der Aktion:**

Sport macht stark und selbst-bewusst.

Selbst-bewusste Frauen wissen,  
was sie wollen.

Und lassen sich nicht alles gefallen.

Ich finde die Aktion vom DOSB und  
den Kampf-Sport-Verbänden super.

Und wünsche mir, dass viele mitmachen.

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



© by Regina Halmich

---

**Hilfe für Frauen in Not:**

Das Hilfe-Telefon von der Bundes-Regierung.



[WWW.HILFETELEFON.DE](http://WWW.HILFETELEFON.DE)

Dieses Falt-Blatt kommt von:

### **Unsere Adresse:**

Deutscher Olympischer Sport-Bund  
Abteilung Chancen-Gleichheit und Diversity  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Telefon: 069 – 67 00 290

Fax: 069 – 67 00 12 90

E-Mail: [rittgasser@dosb.de](mailto:rittgasser@dosb.de)

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

**Mehr Informationen gibt es in unseren Sport-Vereinen.**