

# DOPDA – Lebenshilfe neu gedacht

## Unsere Idee – das große Ganze

---

„DOPDA“ kommt aus dem Koreanischen und bedeutet übersetzt: Helfen/Unterstützen. Dies soll den Kern unseres Projektes ausdrücken: Wir wollen Menschen durch eine Verbindung asiatischer Bewegungs- und Kampfkünste, neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie einem unterstützenden Mentoring auf ihrem Lebensweg begleiten und positiv beeinflussen.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen<sup>1</sup> zeigen die positive Wirkung von Bewegung auf die psychosoziale Stabilität bzw. Genesung von Menschen. Dies erklärt, dass es bereits sehr viele Projekte zur Gewaltprävention mit Kampfsport gibt. Doch anders als im Kampfsport geht es in den Kampfkünsten insbesondere um eine Entwicklung der Persönlichkeit und die Förderung von Gesundheit (Körper, Psyche & soziales Umfeld). Ein kampfkunstabasiertes Projekt zur Prävention vor einschneidenden negativen Erfahrungen und Unterstützung von Betroffenen existiert bis dato in Deutschland nicht.

Wir sehen in der Kampfkunst eine einmalige Kombination aus gesundheitsfördernden und persönlichkeitsentwickelnden Methoden, mit denen Menschen körperlich, psychisch und sozial gestärkt werden. Beispielsweise geht eine mentale Stärkung vonstatten, durch welche die Teilnehmer selbstsicherer werden. Überdies wird ein Wertesystem vermittelt, bei dem der gegenseitige Respekt gelebt wird und die gesamte Körperfertigkeit steigert sich, womit oftmals eine selbstbewusstere Haltung und Ausstrahlung einhergeht. Ergänzt um eine innovative Kombination aus Best-Practice Methoden der Disziplinen Sozialpädagogik, Pädagogik, Psychologie und Gesundheitswissenschaften soll das „DOPDA-Programm“ entstehen, welches Menschen auf ihrem Lebensweg begleitet und ihnen eine neue Lebensperspektive eröffnet.

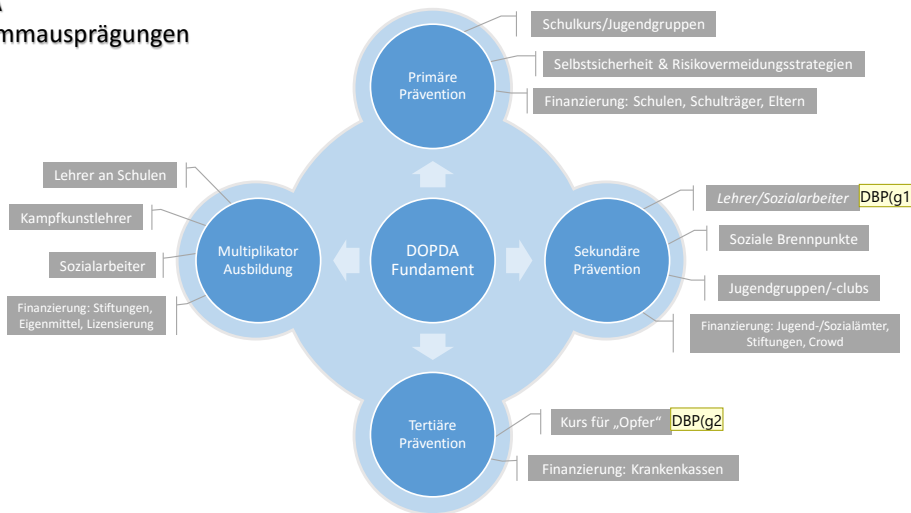
Die Teilnehmer des *DOPDA-Programms* erhalten sowohl ein gruppenbasiertes Kampfkunsttraining in Verbindung mit pädagogisch-didaktisch aufbereiteten Schulungen als auch ein auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenes Mentoring. Dabei wird auch eine Analyse des sozialen Umfelds durchgeführt werden, um eine mehrdimensionale Bewältigung möglicher Probleme zu forcieren. Das Ziel dahinter ist die Stärkung der psychosozialen Lebensgrundlage.

Basierend auf einem gemeinsamen Programm-Fundament soll es möglich sein, verschieden ausgerichtete Kurse durchzuführen, um auf die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe eingehen zu können. Dabei soll der komplette Bereich der Prävention (primär, sekundär und tertiär) abgedeckt sowie ein Ausbildungsprogramm für Multiplikatoren geschaffen werden. Einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen bedeutet, dass wir uns mit der Prävention bei Jugendlichen in ihrem Lebensumfeld befassen, so dass diese durch ihre Handlungsweisen und ihr Auftreten gestärkt und gefördert werden. Als weiteres Element sehen wir die spezifische Arbeit mit Jugendlichen, jungen Erwachsenen oder deren Betreuern (z.B. Erzieher, Lehrer, Sozialarbeiter), die zu gefährdeten Zielgruppen gehören und eines entsprechenden Aufbauprogrammes bzw. einer Hilfestellung in ihrem beruflichen Alltag bedürfen. Überdies soll auch Opfern und ihren Angehörigen eine Möglichkeit zur Verarbeitung und damit einhergehend Selbsthilfe geschaffen werden. Zuletzt bietet das DOPDA-Programm ein Ausbildungskonzept für Lehrkräfte, Kampfkunstlehrer und Sozialarbeiter. Dabei sollen die durch unser Programm erarbeiteten und evaluierten Methoden vermittelt und somit überregional/europaweit durchgeführt werden.

---

<sup>1</sup> Siehe Kapitel Hintergrundliteratur

**DOPDA  
Programmausprägungen**



Das zu entwickelnde *DOPDA-Programm* soll als Ergänzung oder gar als Ersatz zu den gängigen Verfahren und Behandlungen für Menschen mit belastenden Lebenserfahrungen (z.B. Opfer von Gewalt, Missbrauch oder Freiheitsberaubung) zu sehen sein und sich als Standardprogramm zur deren Prävention etablieren. In Zusammenarbeit mit Behörden und anderen Förder-/Unterstützungseinrichtungen wird es zu einem besseren Selbstbewusstsein und infolgedessen auch zu einem besseren Leben führen.

Basierend auf einem theoretischen und praktischen Fundament soll ein Methodenbaukasten entwickelt werden, welcher für die jeweiligen Kurse und Zielgruppen spezifisch konzipiert und durch entsprechend ausgebildete Kursleiter durchgeführt wird. Ein Qualitätssicherungssystem mit regelmäßigem Austausch und Konferenzen soll sicherstellen, dass die Ziele und Methoden des DOPDA-Programms fortlaufend evaluiert, weiterentwickelt und wirksam eingesetzt werden.



Wir möchten das *DOPDA-Programm* schrittweise aufbauen und uns zunächst auf eine der Zielgruppen beschränken, dies im Raum Heidelberg pilotieren und anschließend inhaltlich sowie räumlich erweitern. So ist angedacht, die Region auf Deutschland und Europa auszuweiten, den betroffenen Personenkreis zu erweitern und um andere Inhalte zu ergänzen. Hierfür sollen bereits in der ersten Phase des Programmes, wie beispielsweise bei der Erstellung des *DOPDA-Curriculums*, Ideen und Methoden zur Skalierung und Qualitätssicherung mitbedacht sowie berücksichtigt werden.