

## Kann ich mich gegen Gewalt wirksam wehren?

Fachleute sind sich sicher, dass ein gestärktes Selbstbewusstsein und ein gesundes Selbstvertrauen dazu beitragen, sich vor gewaltsamen Übergriffen erfolgreich zu schützen. Zusätzlich ermöglicht eine individuelle Handlungssicherheit, sich auch in kritischen Situationen effektiv zu wehren. Dazu gehört:

- ▶ Gefahren frühzeitig zu erkennen und bedrohliche Situationen zu vermeiden
- ▶ geeignete Selbstbehauptungs- und Konfliktlösungsstrategien zu erlernen
- ▶ Handlungsalternativen sicher anzuwenden.

*Das Kursangebot klärt über realistische Gefahren und bedrohliche Situationen auf, ohne dabei unbegründete Ängste zu schüren.*

### Was darf ich von „Wehr DICH, aber richtig!“ erwarten?

Das Kursangebot „Wehr DICH, aber richtig!“ verfolgt genau diesen Ansatz. Es bietet zahlreiche Anstöße, Ideen, Alternativen, Strategien und Methoden einer effizienten Gegenwehr und eines wirksamen Selbstschutzes. Außerdem klärt es über realistische Gefahren und bedrohliche Situationen auf, ohne dabei unbegründete Ängste zu schüren.

### Was können die Kurse nicht leisten?

Die Kurse können keinen umfassenden Schutz vor allen möglichen Gewalttaten und Übergriffen leisten und auch keine Erfolgsgarantien geben. Und zur Klarstellung: Sie bieten Selbstbehauptung und Gewaltprävention, aber keine Selbstverteidigung an.

Allerdings sind alle eingesetzten Trainer befähigt, nach Abschluss der Kurse auf Wunsch oder bei Bedarf auch die entsprechenden Selbstverteidigungstechniken und -taktiken im Rahmen ihrer Vereinstätigkeit anzubieten und zu vermitteln.

## Was vermitteln wir in unseren Kursen?

### Für Kinder und Jugendliche

- ▶ Du bist etwas Besonderes!
- ▶ Du darfst dich wehren, tu es aber richtig!
- ▶ Vertraue auf dein Bauchgefühl!
- ▶ Du darfst **NEIN** sagen!
- ▶ Du kannst dir Hilfe holen!
- ▶ Laufe weg und berichte!
- ▶ Rede mit Erwachsenen über deine Probleme und Ängste!



### Für Erwachsene

- ▶ Richtig **NEIN** sagen und mit der Körperhaltung bekräftigen
- ▶ Alltagsgefahren erkennen, bedrohliche Situationen vermeiden und den persönlichen Nahbereich (z. B. Wohnung, Arbeitsplatz) nach Sicherheitsaspekten organisieren
- ▶ Die Körpersprache einsetzen und dadurch sicher und selbstbewusst auftreten
- ▶ Wirksame und spontan abrufbare Selbstbehauptungsstrategien und -techniken verinnerlichen
- ▶ Sozialkompetentes und zivilcouragiertes Verhalten an den Tag legen
- ▶ Grundsätze über erlaubte Handlungen im Rahmen von Notwehr und Nothilfe kennen lernen

## Mit welchen Methoden arbeiten wir in den Kursen?

Die angewandten Methoden orientieren sich an dem vereinbarten Kursumfang. Sie können sowohl grundsätzlicher Art sein, als auch bereits Vorhandenes vertiefen.

Durch die gemeinsame Erarbeitung des Gewaltbegriffs, der verschiedenen Facetten von Gewalt sowie der Grenzen und Folgen von Gewalt wird eine Sensibilisierung für die Thematik, für das Empfinden der Opfer und damit auch für die eigene Empathiefähigkeit geschaffen.

Die verschiedenen Kooperationstrainings zielen auf die Stärkung der Gemeinschaft (Klasse, Gruppe, Verein), die sozialen Kompetenzen und Interaktionen innerhalb der Gruppe und auf effizientes zivilcouragiertes Verhalten ab, wie z. B.

- ▶ ein strategisch geschicktes Gesprächsverhalten
- ▶ eine unmissverständliche und eindeutige Körpersprache
- ▶ die Wahrnehmungsfähigkeit für Gefahrensituationen
- ▶ die Verletzungsminimierung
- ▶ die Fähigkeit, Handlungsalternativen selbstständig zu erarbeiten.

Mit dem abschließenden kritischen Hinterfragen und Reflektieren des eigenen Verhaltens während der verschiedenen Trainings soll eine dauerhafte Vertiefung des Erarbeiteten und Erlernen erreicht werden.

*Durch die Erarbeitung des Gewaltbegriffs wird eine Sensibilisierung auch für die eigene Empathiefähigkeit geschaffen.*

## Wie unterscheidet sich das Kursangebot „Wehr DICH, aber richtig!“ von anderen Angeboten?

Die **Gewaltschutztrainer** wurden für ihre Tätigkeit eigens bei der Polizei ausgebildet und arbeiten nach den Qualitätsstandards der Karlsruher Polizei, wodurch ein Höchstmaß an Seriosität garantiert werden kann. Sie verfügen alle über jahrelange Erfahrung in der Jugend- und Vereinsarbeit der beteiligten Verbände sowie in der Gestaltung und Durchführung von Trainings.

Zur Gewährleistung des hohen Qualitätsstandards gehören auch die regelmäßige Fortbildung durch die Polizei und stichprobenartige Überprüfungen der angebotenen Kurse. Außerdem ist durch die enge Kooperation mit der Polizei sichergestellt, dass in den Kursen ein realistisches Bild der tatsächlichen Kriminalitätssituation, der Gefahren für potentielle Opfer und des Täterverhaltens aufgezeigt und vermittelt wird.

**„Wehr DICH, aber richtig!“ ist kein starres, vorgegebenes Kursprogramm, sondern geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.**“

Sowohl die inhaltliche Ausgestaltung der Kurse als auch der Zeiteinsatz, die Terminierung und der Ort der Durchführung werden für jeden Kurs individuell vereinbart.

Durch das dichte Netz an Gewaltschutztrainern im Stadt- und Landkreis Karlsruhe ist gewährleistet, dass Trainer aus örtlicher Nähe rekrutiert und die Unkosten damit niedrig gehalten werden können. Allerdings kann auf eine geringfügige Aufwandsentschädigung nicht verzichtet werden. In begründeten Einzelfällen ist eine finanzielle Unterstützung durch die Fördervereine der Kommunalen Kriminalprävention möglich.

## Welche Kurse stehen zur Verfügung?

### Gewaltprävention und Selbstbehauptung für:

- ▶ Kinder ab 6 Jahren
- ▶ Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche
- ▶ Mädchen ab 15 Jahren und Frauen (auch zum Thema „sexualisierte Gewalt“)
- ▶ Erwachsene
- ▶ Senioren
- ▶ Behinderte

Diese Kurse eignen sich für Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen / Schulklassen / Vereine und Wohngruppen. Kurse für Einzelpersonen auf Anfrage.

### Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Mitarbeiter bestimmter Berufsgruppen wie z. B.:

- ▶ Personal in der Pflege, im medizinischen oder im sozialen Dienst
- ▶ Beschäftigte im öffentlichen Personennahverkehr (z.B. Busfahrer)
- ▶ Mitarbeiter in Ämtern oder Betrieben mit Publikumsverkehr
- ▶ mit Bargeldverkehr beauftragte Personen (z.B. Kassenpersonal)
- ▶ Ehrenamtliche in der Jugend-, Vereins- und Sozialarbeit (z.B. Schiedsrichter, Trainer, Streitschlichter, Jugendschützer).

### Weitere Infos

#### Polizeipräsidium Karlsruhe, Prävention

Beiertheimer Allee 16, 76137 Karlsruhe

Telefon 0721/939-4581

E-Mail: karlsruhe.pp.praevention@polizei.bwl.de

Internet: www.polizei-karlsruhe.de

*Anmelden kann man sich sowohl hier als auch direkt bei den Gewaltschutztrainern.*

Das Projekt wird unterstützt von den Fördervereinen „Sicheres Karlsruhe e.V.“, „Sicheres Stutensee e.V.“, „Sicherer Südlicher Landkreis e.V. (FÖSSL)“ und „Netzwerk schafft Sicherheit e.V. (Nessi)“.

© Nachdruck nur mit Genehmigung



Sicheres Stutensee e.V.

## Kurse für Selbstbehauptung und Gewaltprävention nach den Qualitätsstandards der Karlsruher Polizei



**„Wehr DICH, aber richtig!“**

### In Kooperation:

