Wie sind die Kurse aufgebaut?

In jedem VGS-Kurs werden Theorie und Praxis vermittelt. Das Kursangebot **„Wehr DICH, aber richtig!“** zielt auf die Stärkung der Gemeinschaft (Klasse, Gruppe, Verein), die sozialen Kompetenzen und Interaktionen des Einzelnen oder der Gruppe und auf effizientes zivilcouragiertes Verhalten jedes Einzelnen ab. Dazu werden in den Übungen gezielt folgende Punkte trainiert:

- Strategisch geschicktes Gesprächsverhalten
- Wahrnehmungsfähigkeit für mögliche Gefahrensituationen
- Handlungsalternativen erarbeiten
- Handlungsstrategien einsetzen
- Unmissverständliche und eindeutige Körpersprache
- Verletzungsminimierung

Mit anderen Worten: Die Trainings bieten eine alltagstaugliche Anleitung für soziale Kompetenz und Zivilcourage.

Gibt es Qualitätsstandards?

Die Gewaltschutztrainerinnen und -trainer werden für Ihre Tätigkeit beim Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz e.V. in Kooperation mit der Polizei Karlsruhe ausgebildet. Zur Gewährleistung des hohen Qualitätsstandards gehören die regelmäßigen Fortbildungsmaßnahmen durch den Verband und die stichprobenartige Überprüfung der angebotenen Kurse.

Durch die enge Kooperation mit der Polizei ist sichergestellt, dass in den Kursen ein realistisches Bild der Kriminalitätslage, der Gefahren für potenzielle Opfer und der Täterverhaltensweisen aufgezeigt und vermittelt werden.

Unsere Veranstaltungen dürfen ausschließlich von Trainerinnen und Trainern durchgeführt werden, die vom VGS lizensiert sind. Kursinhalte, Zeitansatz, Teilnehmerzahl und inhaltliche Ausgestaltung unterliegen einer ständigen Überprüfung.

Die Terminierung und der Ort der Durchführung werden für jeden Kurs individuell vereinbart.

Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz e.V.

Weitere Informationen gibt es bei:

Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz e.V.
07251/83 83 8
info@vgs-sicherheit.de
www.vgs-sicherheit.de

Polizeipräsidium Karlsruhe,
Referat Prävention
www.polizei-karlsruhe.de

Dieser Flyer wurde überreicht von:

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

Förderverein Sicherer Südlicher Landkreis Karlsruhe FÖSSL e.V.

Nessi Netzwerk schafft Sicherheit e.V. Verein zur Förderung Kommunaler Kriminalprävention

Fördervereins Sicheres Karlsruhe e.V.

Sicheres Stutensee e.V.

„WEHR DICH, ABER RICHTIG!“



Gewaltprävention
Selbstbehauptung
Verletzungsminimierung
Selbstverteidigung
Selbstschutz

Kurse nach den Qualitätsstandards der Polizei Karlsruhe

POLIZEI BADEN-WÜRTTEMBERG POLIZEIPRÄSIDIUM KARLSRUHE

Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz e.V.

Welche Angebote gibt es?

Geht man der Frage nach, ob man sich wirkungsvoll gegen gewaltsame Übergriffe schützen kann, so kommt man unweigerlich zu dem Punkt an dem man feststellt, dass es keinen allumfassenden Schutz gibt.

Aber es gibt durchaus Möglichkeiten sich in solchen Situationen behaupten zu können.

„WEHR DICH, ABER RICHTIG!"

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Gewalt vorzubeugen und sich besser schützen zu können. Als Verband bieten wir Kurse und Seminare an für

- Selbstbehauptung
- Selbstschutz
- Selbstverteidigung
- Zivilcourage
- Gewaltprävention



Gibt es nur Kurse oder auch Ausbildungen?

Für die genannten Kurse und Seminare bilden wir auch Trainerinnen und Trainer aus, die ihre Aufgabe kompetent, erfahren und verantwortungsbewusst wahrnehmen.

Was beinhalten die Kurse „Wehr DICH, aber richtig!"?

Wirksamer und aktiver Selbstschutz beginnt schon im Vorfeld, indem man ein „Radar" für Gefahren entwickelt:

- Wie kann ich meine Umgebung gelassen und aufmerksam wahrnehmen?
- Wie kann ich bedrohliche Situationen erkennen?
- Wie kann ich solche Situationen vermeiden?
- Wie kann ich meine Handlungsmöglichkeiten erkennen, einschätzen und umsetzen?

In Selbstbehauptungskursen von VGS-Trainerinnen und -Trainern lernen Sie dazu verschiedene Techniken und Methoden ganz praktisch in konkreten Übungen zu Wahrnehmung und Gesprächsführung sowie in Rollentrainings und realistischen Szenarien. Das Ziel ist dabei immer, dass Sie ihre Fähigkeiten stärken und erweitern, in bedrohlichen Situationen angemessen zu handeln und sich effektiv zu wehren:

- Wie setze ich Grenzen?
- Wie halte ich eine aggressive Person auf Abstand?
- Wie kann ich auch unter hohem Stress handlungsfähig bleiben?
- Wie kann ich mich bei einem Angriff optimal schützen und aus der Gefahrenzone kommen?



Wer weiß, wie er handeln kann, der wird sicherer. Wer sicherer darin ist, wie er selbst handeln kann, der strahlt auch mehr Selbstsicherheit aus. Wer Selbstsicherheit ausstrahlt, schreckt dadurch schon die meisten potenziellen Angreifer ab.

Für welche Zielgruppen / Themenbereiche gibt es Kurse?

Kinder und Jugendliche

- Schulklassen
- Vereine
- Ausbildungsbereiche in Betrieben
- Kinder und Jugendliche betriebsintern von Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen

Erwachsene

- Berufsgruppen mit Außenterminen (mobile Pflege, Gerichtsvollzieher etc.) Mitarbeiter mit Publikumsverkehr (Behörden, Institutionen, Firmen) Innerbetriebliches Personal (Pflegepersonal, Sicherheitspersonal etc.)
- Gesundheitsmanagement von Behörden, Institutionen, Firmen
- Frauen / Männer
- Junge Erwachsene
- Senioren (zuhause und unterwegs, einzeln und in Gruppen etc.)
- Vereine
- Spezielle Themenbereiche (öffentliche Verkehrsmittel, Kraftfahrzeuge etc.)

Für welche Bereiche bilden wir Trainerinnen und Trainer aus?

Es gibt zwei Bereiche der Ausbildungen beim VGS. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Gewaltschutz, der andere Bereich ist Selbstschutz mit Selbstverteidigung.

Ausbildung zu Gewaltschutztrainerinnen und -trainern

Diese Ausbildung ermöglicht es, Kurse unter der Bezeichnung **„Wehr DICH, aber richtig!"** in verschiedenen Bereiche mit eigenständiger Zertifizierung durchzuführen.

- Gewaltschutztrainer/in für Vorschulklassen
- Gewaltschutztrainer/in für Kinder (ab 7 Jahren) und Jugendliche
- Gewaltschutztrainer/in für Berufsgruppen und Erwachsene

Ausbildung Selbstverteidigung mit System

Für diese Ausbildung gibt es eigenständige Zertifizierungen zur Durchführung von folgenden Kursen:

- Selbstschutz für Kinder und Jugendliche
- Selbstschutz für junge Frauen
- Selbstschutz Berufsgruppen
- Selbstverteidigung Erwachsene
- Selbstverteidigung öffentliche Verkehrsmittel
- Selbstverteidigung Kraftfahrzeuge