

INFORMATION



Gewaltprävention durch Selbstbehauptung

 **QUALITÄTSKRITERIEN
FÜR KURSANGEBOTE**

 **POLIZEI**
BADEN-WÜRTTEMBERG





WELCHER KURS PASST ZU MIR?

Um ein Kursangebot beurteilen zu können, sollten Sie zuerst im Internet oder telefonisch Informationen dazu einholen. Ein passendes Kursangebot können Sie anhand folgender Punkte auswählen:

ÜBERLEGEN SIE VORAB:

Was möchte ich durch diesen Kurs erreichen? So können Sie prüfen, ob das ausgewählte Angebot Ihren Erwartungen entspricht.

PRÜFEN SIE DAS KURSKONZEPT:

An wen richtet sich der Kurs? Welche Inhalte und Rahmenbedingungen bietet der Kurs? Empfehlungen, wie Sie ein qualitativ hochwertiges Kursangebot erkennen können, finden Sie im Innenteil.

VERGLEICHEN SIE:

Welche Gruppengröße, welche Dauer und welcher Preis sind bei solchen Kursangeboten üblich? Für einen Überblick genügen drei verschiedene Anbietende.



NEHMEN SIE KONTAKT AUF:

Wie ist mein persönlicher Eindruck? Hochwertige Anbietende nehmen sich Zeit für besondere Bedürfnisse und gehen empathisch auf Ihre Belange ein.

BITTE BEACHTEN SIE:

Absolute Sicherheit und Trainingserfolg kann Ihnen niemand garantieren. Seien Sie skeptisch bei solchen Versprechungen.

SELBSTBEHAUPTUNG ODER SELBSTVERTEIDIGUNG — WAS IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

An Selbstsicherheit und innerer Stärke zu arbeiten, ist die Voraussetzung, um sich gegen Übergriffe und Gewalt behaupten zu können.

Selbstbehauptung heißt, sich in einer Übergriffs- oder Konfliktsituation der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können. In der Selbstbehauptung wird der Schwerpunkt auf die Körpersprache, die Stimme und Selbstsicherheit gelegt.

Selbstverteidigung heißt, sich mit bestimmten Techniken in Notwehrsituationen körperlich gegen Angriffe zur Wehr setzen zu können.

Beides lässt sich nicht innerhalb weniger Stunden erlernen. Einmalige Kurse helfen Ihnen zunächst, für realistische Risiken und das eigene Auftreten sensibilisiert zu sein. Längere bzw. mehrmalige Kurse bieten dagegen durch Wiederholen eine größere Chance auf nachhaltige Wirkung.

Unabhängige Zertifizierungen oder eine staatlich anerkannte Ausbildung für Kurse zur Gewaltprävention gibt es nicht. Lesen Sie daher hier, worauf Sie achten können.

Wenn Sie darüber hinaus auf der Suche nach kostenlosen Informationen zum Thema Gewaltprävention sind, bietet die Polizei Standardprogramme, Vorträge und verschiedene Medien an. Das gesamte polizeiliche Angebot finden Sie unter www.polizei-bw.de oder www.polizei-beratung.de.

WIE ERKENNE ICH SERIÖSE KURSANGEBOTE?

ALLGEMEIN SIND FOLGENDE ZIELE UND INHALTE SINNVOLL:

- Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert stärken
- über Notwehr- und Opferrechte informieren
- körperliche Wirkung von Angst und Stress verstehen
- Handlungssicherheit in unangenehmen und bedrohlichen Situationen sowie im Umgang mit Angst gewinnen
- Handlungsalternativen erarbeiten und in praktischen Übungen verfestigen

WEITERE THEMEN KÖNNEN BEISPIELSWEISE SEIN:

- Zahlen, Fakten und Mythen über (sexualisierte) Gewalt besprechen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen und Vorurteile überdenken

ES GIBT ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ANGEBOTE HINSICHTLICH:

- Alter und Geschlecht – gemischte oder getrennte Gruppen
- der körperlichen, geistigen und sprachlichen Möglichkeiten
- Berufsgruppe
- Vorerfahrungen*

DER KURS BIETET DIE RICHTIGEN RAHMENBEDINGUNGEN:

- Der Kurs bietet eine sichere, vorurteilsfreie und wertschätzende Atmosphäre.
- Gruppengröße, Räumlichkeiten und Gesamtdauer ermöglichen eine persönliche Ansprache und sichere Erarbeitung der Lerninhalte.
- Die Teilnahme an Übungen ist freiwillig, persönliche Grenzen werden erkannt und akzeptiert.**
- Rückmeldungen sind jederzeit möglich und werden am Schluss eingefordert, um den Kurs ständig zu verbessern.
- Die Kosten sind mit denen anderer Anbietender vergleichbar, es folgen keine weiteren Kosten oder Bedingungen (z. B. eine Mitgliedschaft abzuschließen).

DIE KURSLEITUNG KANN IHRE QUALIFIKATIONEN BELEGEN DURCH:

- mindestens eine spezielle Aus- oder Fortbildung für den angebotenen Kurs, besser noch eine vorherige Ausbildung mit pädagogischem oder psychologischem Hintergrund***
- regelmäßige Fortbildung
- Referenzen (z. B. von öffentlichen Institutionen)
- Kenntnisse des örtlichen Hilfenetzes und Fachkompetenz für eine mögliche Krisenintervention

* Hatten Sie schon einmal ein verstörendes Erlebnis? Machen Sie sich bewusst, dass durch einen Kurs eventuell Erinnerungen daran geweckt werden könnten. Mit einer guten Kursleitung können Sie darüber jederzeit sprechen.

** Insbesondere erfolgen keine überraschenden Angriffe und die Übung von herausfordernden Situationen muss stets gut vorbereitet sein.

*** Gilt auch für (ehemalige) Beschäftigte in Unternehmen oder Behörden mit Sicherheitsaufgaben, die in ihrer Freizeit solche Kurse anbieten. Die Berufsausbildung oder -erfahrung ersetzt die zusätzliche Qualifikation nicht!



Bei Fragen können Sie sich gerne an
das Referat Prävention Ihres regionalen
Polizeipräsidiums wenden.

Den entsprechenden Kontakt finden Sie
unter diesem QR-Code:



EINFACH MIT DEM SMART-
PHONE SCANNEN

HERAUSGEBER

Landeskriminalamt Baden-Württemberg

Referat Prävention

Taubenheimstr. 85, 70372 Stuttgart

www.lka-bw.de

 **POLIZEI**

BADEN-WÜRTTEMBERG

