



- **Selbstbehauptung**
- **Gewaltprävention**
- **Verteidigungskonzepte**



Seminare

für Kinder und Jugendliche

Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurse für Kinder und Jugendliche

Heranwachsende sind Erwachsenen körperlich und seelisch unterlegen – allerdings bei selbstbewusstem Auftreten und dem entsprechenden Hintergrundwissen können Betroffene im Vorfeld präventiv vorbeugen – denn Täter suchen Opfer und keine Gegner!

Neben effektiven Selbstverteidigungstechniken - mit dem Ziel sich dem Täter zu entziehen – werden in realitätsnahen Übungen und Rollenspielen Selbstbehauptung und Gewaltprävention geübt.

**Achtung: Es geht nicht darum, sich körperlich gegen Erwachsene zu wehren!
Im Vordergrund steht die Prävention von möglichen Gefahrensituationen!!!**

Altersgerecht werden theoretische Grundlagen und Verhaltensweisen in der Gruppe erarbeitet, z. B. wie reagiere ich am sinnvollsten, wenn man auf der Straße, dem Schulweg, auf dem Spielplatz, im Bus usw. von Fremden angesprochen wird.

Die Teilnehmer werden sensibilisiert und lernen bestimmte Situationen gezielt zu hinterfragen und lernen folgende Seminarinhalte:

- Was ist meine persönliche „Wohlfühlgrenze“?
(Wichtig bei sexuellen Übergriffen - auch bei Tätern aus dem sozialen Umfeld)
Das Recht als Kind auf ein NEIN!
- Wie sage ich richtig „Nein“ oder „Lassen Sie mich in Ruhe!“
– auch das wird verbal mit der entsprechenden Mimik und Gestik trainiert.
- Warum Angst mein Freund ist... und das Bauchgefühl
- Was sind die drei „A`s“, die drei „W`s“ und die drei „L`s“? –
hier handelt es sich um einfach zu erlernende Verhaltensregeln,
die ihr Kind im Alltag schützen.
- Verhalten bei der Ansprache und Geschenken von Fremden.
- Worauf muss ich achten bei anhaltenden oder parkenden Autos?
- Der Verlockungsknopf
- Wo finde ich Hilfe – Notinseln - wem kann ich mich anvertrauen -
wie verhalte ich mich nach einer erlebten Situation?
- Wie gehe ich mit möglichen „Gefahrenquellen“ um?
- Anatomie – oder wo tut`s richtig weh?

Viele Fragen, die in dem Grundkurs angegangen und bewältigt werden – ein frischer Mix aus Theorie, praktischen Übungen und Rollenspielen.

Und auch der Ernstfall wird „geprobt“ – wie komme ich aus einer nicht gewollten Umarmung, wie befreie ich mich, wenn ich festgehalten werde, wie verhalte ich mich, wenn ich am Boden liege – welche Körperpunkte treffe ich am effektivsten bei physisch überlegenen Gegnern.

Die Gewaltprävention steht hier im Vordergrund – so soll verhindert werden, dass Kinder körperliche Gewalt gegen andere ausüben müssen - auch untereinander!

Umfang: Grundkurs 4 oder 8 Unterrichtsstunden (2 - 4 Termine)
Auffrischungskurs 2 bis 4 Stunden (1 - 2 Termine)

Nach dem Seminar soll jeder Teilnehmer sagen können und wissen:

**„Ich bin nicht hilflos und kann mich wehren
und weiß wie und wo ich Hilfe finde!“**

**Die Defense-Concepts ist regional der größte Anbieter
von Gewaltpräventionsseminaren in Nordhessen.**



Steffen Heinemann
Gewaltpräventionstrainer
Tel.: 05603 923063

www.defense-concepts.de