

CONVA Sicherheitstraining für Jugendliche (14-17 Jahre)

– Training von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit –

● Philosophie

Das CONVA-Sicherheitstraining wurde von dem ehemaligen Kriminalhauptkommissar **Jörg Fröhlich** und dem Diplom-Psychologen **René Wittek** gegründet. Soziologische Inhalte bei den Konzepten ergänzte kurze Zeit darauf der Diplom-Sozialwissenschaftler **Oliver Franz**. Der Name CONVA leitet sich aus dem lateinischen Verb *convalescere* ab und bedeutet soviel wie: *stärker werden*.

Und genau das ist unsere **Vision: Menschen stark zu machen**. Ob alltägliche Konflikte in der Familie, Mobbing, Gruppenzwang, der Umgang mit Medien oder sexualisierte Gewalt – vor allem Jugendliche brauchen viel Kraft, um sich zu wehren.

Diese Kraft können unsere Experten im CONVA-Sicherheitstraining vermitteln. Wir nehmen die **Verantwortung** sehr ernst, die wir von unseren Teilnehmern und ihren Angehörigen übertragen bekommen. Deshalb tun wir alles dafür, um dieses Vertrauen immer wieder neu zu gewinnen und zu halten.

● Grundlagen

Die Zielgruppen

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings bundesweit für **Kinder, Teenager, Jugendliche, Frauen** und **Senioren** an. Für jede dieser Personengruppen haben wir ein eigenes Konzept entwickelt, das perfekt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst ist.

Mit viel **Fingerspitzengefühl** und der richtigen Portion **Humor** erarbeiten wir zusammen mit den Teilnehmern die Grundlagen der **Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung**.

Die Trainer

Unsere Trainer sind **wissenschaftlich** ausgebildet und vereinen Expertenwissen aus **Psychologie, Soziologie, Pädagogik** und **Kriminologie**. Die besondere Kombination aus fachlicher Kompetenz, praktischer Berufserfahrung und menschlicher Stärke garantiert eine hohe Qualität bei jedem einzelnen Training.

Um unser Niveau zu halten und ständig zu verbessern, bilden wir jeden unserer Trainer über zwei Jahre lang aus, bevor sie das CONVA-Sicherheitstraining selbstständig leiten dürfen.

Darüber hinaus orientieren wir uns an den **Empfehlungen**, die die Polizei und andere Fachorganisationen für Selbstbehauptungstrainings aufgestellt haben und ergänzen diese um eigene **Qualitätsstandards**, die wir auf wissenschaftlicher Basis und mit langjähriger Erfahrung entwickelt haben.

Mit diesen Grundsätzen können wir ein Sicherheitstraining bieten, das die **formellen Anforderungen** berücksichtigt und die **spezifischen Ansprüche** unserer Teilnehmer erfüllt.

● Das Konzept

Wir haben ein Konzept entwickelt, das auf **wissenschaftlichen Grundlagen** basiert und das wir im Laufe unserer theoretischen und praktischen Arbeit mit **eigenen Standards** optimiert haben. Dadurch ist es **in Deutschland einzigartig** und hat sich in jahrelanger Praxis bewährt.

Wir arbeiten mit einer Kombination aus **drei unterschiedlichen Methoden**:

1. Wir offenbaren unser **Hintergrundwissen** aus polizeiinternen Studien, um falsche Sorgen und Ängste zu verhindern. Die Zahlen beweisen nämlich, dass viele Situationen, die als gefährlich empfunden werden, in der Realität nur eine geringe Bedrohung darstellen. Solche **Vorurteile klären wir auf**, damit sich die Jugendlichen in ihrem täglichen Leben nicht unnötig verunsichern lassen.
2. Wir nutzen unsere **psychologischen und soziologischen Kenntnisse**, um Tätertypen, Tatorte und Tatabläufe zu analysieren. Gemeinsam mit den Teilnehmern entwickeln wir Strategien, wie man gefährliche Situationen vermeiden oder sich im Notfall verbal verteidigen kann.
3. Wir trainieren mit den Teilnehmern die **körperliche Verteidigung**. Falls eine riskante Situation entsteht, die man mit den erlernten Methoden nicht entschärfen kann, muss man sich körperlich verteidigen können. Eine energische körperliche Gegenwehr führt in 80% der Fälle dazu, dass der Täter seine Gewalttat abbricht.

● Warum Sicherheitstraining für Jugendliche?

Jugendkriminalität

Die letzte **Polizeiliche Kriminalstatistik** (PKS) hat zwei erschreckende Ergebnisse aufgedeckt: Zum einen ist in den vergangenen Jahren die Zahl von Gewalttaten kontinuierlich angestiegen; zum anderen sind **Opfer und Täter immer jünger** geworden. Viele junge Menschen versuchen, Konflikte mit Gewalt zu lösen und erproben diese „Strategie“ an jüngeren Opfern.

Falsche Freunde

In den letzten Jahren haben sich die Verführungen und Gefahren für Jugendliche im alltäglichen Leben deutlich vermehrt. Die Zahl der **Modedrogen** ist gestiegen und auch die Gelegenheiten, sie zu beschaffen und zu konsumieren. Die **falschen Freunde** sind dabei Risiko Nummer Eins und führen Jugendliche häufig in die verkehrte Richtung. Auch **Internet und Fernsehen** vermitteln oft **Vorbilder**, die den jungen Menschen zweifelhafte Wertvorstellungen vorleben.

Besonders in der Pubertät, ist es den Jugendlichen wichtig, sich vor der Clique und den Freunden zu **profilieren**. Der Wunsch, dazu zu gehören und cool zu sein, steigert ihre **Risikobereitschaft** bis zur akuten Selbstgefährdung. Bei riskanten „**Mutproben**“ im Bekanntenkreis schätzen die Jugendlichen dann eine Situation falsch ein und bringen sich oder andere mutwillig in Gefahr.

Pubertät

Es ist für die meisten Jugendlichen eine belastende Situationen, sich mit ihren **psychischen und körperlichen Veränderungen** zu arrangieren. Besonders Mädchen sind mit der rasanten Veränderung ihres Körpers überfordert, weil sie zum erstenmal in ihrem Leben als Frau wahrgenommen werden. Begehrende Blicke von Jungs oder erwachsenen Männern schaffen eine ganz **neue Identität**, mit der sie lernen müssen umzugehen.

Mit der **Pubertät** beginnt für die heranwachsenden Menschen auch der **Abnabelungsprozess** von den Eltern. Natürlicherweise wollen sich die Jugendlichen erst einmal von den Werten der Eltern abgrenzen und ihren **eigenen Weg finden**. Das bringt viele Spannungen und Machtkämpfe mit sich.

Generationenkonflikt

Die **Eltern** stehen nun vor einer schwierigen Aufgabe: Sie müssen **Grenzen aufzeigen, Freiheiten lassen**, ihren Kindern gleichzeitig Wurzeln und Flügel geben. Den heranwachsenden Kindern fällt es oft schwer, Ratschläge anzunehmen und auf die Weisheit und Erfahrung ihrer Eltern zu vertrauen.

In unseren Zielen haben wir zusammengefasst, wie wir die Jugendlichen konkret für schwierige Situationen stark machen können:

Ziele des Trainings

● **Konfliktfähigkeit stärken**

Bei unseren **Sicherheitstrainings für Jugendliche** berücksichtigen wir die speziellen Probleme dieses Lebensabschnittes von Anfang an und vermitteln mit konkreten Vorschlägen zwischen den Generationen. In unserem Training helfen wir den jungen Menschen auf dem **schmalen Grat zwischen Selbstbewusstsein und Rebellion**.

Wir wollen die **Konfliktfähigkeit** der Jugendlichen **stärken**, damit sie sich trauen, ihre Werte auch gegen Gruppendruck zu verteidigen. Wir helfen ihnen dabei, ihre eigenen **Grenzen und Meinungen zu finden** und mit dem Risiko umzugehen, damit auf Widerstand zu stoßen.

● **Selbstvertrauen stärken**

„**Täter suchen Opfer, keine Gegner!**“ Deshalb stärken wir das Selbstvertrauen unserer Teilnehmer. Menschen, die selbstsicher auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich so dem „Opferschema“. Sie geraten gar nicht erst in den Fokus möglicher Täter.

Wir machen den Teilnehmern sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen bewusst. Nur so können sie **Konflikte realistisch einschätzen** und selbstbewusst entscheiden, welche Reaktion angemessen und konstruktiv ist.

● **Gefahren erkennen und vermeiden**

Wir sensibilisieren unsere Teilnehmer, auf ihr **Bauchgefühl** zu hören und ermutigen sie, **intuitive Entscheidungen** zu treffen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass oft die Reaktionen die Richtigen sind, die dem Bauchgefühl folgen.

Im Training machen wir deutlich, dass **Angst kein lähmendes Gefühl** sein muss, sondern dabei hilft, Konflikte oder gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Dann kann man sie vermeiden oder sich zumindest darauf einstellen.

- **Selbstbehauptungstechniken verbessern**

Falls sich ein Konflikt nicht vermeiden lässt, vermitteln wir in unserem Training **Verhaltensweisen, die den Konflikt entschärfen**. Dies geschieht zunächst **verbal** und **gewaltfrei**.

Darüber hinaus zeigen wir Möglichkeiten, wie man die Umwelt auf eine brenzlige Situation aufmerksam macht und die **Hilfe von Dritten** aktivieren kann.

- **Handlungsfähigkeit erhalten**

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel Stress ausgelöst. Das kann die Opfer lähmen und handlungsunfähig machen. Unsere Teilnehmer verinnerlichen während des Trainings bestimmte **Handlungsmuster** solange, bis sie in der Lage sind, sie in realen Konflikten **automatisch** abzurufen. Sie können die erlernten Selbstbehauptungstechniken **anwenden** und sind somit auch bei Stress **handlungsfähig**.

- **Grenzen ziehen, behaupten und respektieren**

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich gegenseitig respektieren und gewisse Grenzen beachten.

Es ist wichtig, einerseits fremde **Grenzen zu akzeptieren** und andererseits seine eigenen **Grenzen zu finden und zu behaupten**. Nur so kann Kommunikation und Konfliktfähigkeit funktionieren.

Deshalb beschäftigen wir uns im Training ausführlich mit der individuellen **Definition von Nähe, Distanz und Grenzen**.

- **Kleine und große Konflikte**

Die im Training behandelten Konflikte sind vielfältig: Ob kleinere **Auseinandersetzungen, Mobbing** in der Schule oder **sexualisierte Gewalt** – wir bereiten die Jugendlichen darauf vor, sich zielgerichtet auf Gefahrensituationen einzustellen und angemessen zu reagieren. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf belästigende Übergriffe unterschiedlicher Art. Gemeinsam mit den Teilnehmern hinterfragen wir das eigene **Konfliktverhalten** und erarbeiten **konstruktive Lösungen**.

- **Selbstverteidigung**

Die verbale Selbstbehauptung und Methoden zur deeskalierenden Konfliktbewältigung stehen bei unserem Training im Vordergrund. Darüber hinaus zeigen wir aber auch **körperliche Verteidigungstechniken**, die effektiv und einfach umzusetzen sind.

Körperliche Gegenwehr führt häufig allein deshalb zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt der Grundsatz **„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“**: Mit einer selbstbewussten Verteidigung kann man einen körperlichen Angriff oftmals schnell beenden.

Bei der Selbstverteidigung lernen unsere Teilnehmer nicht nur **konkrete Techniken**, sondern werden auch mit **realistischen Situationen** konfrontiert.

● Themen

Wir behandeln in unseren Trainings ganz unterschiedliche und **realistische Lebenssituationen**. Dabei gehen wir behutsam und einfühlsam vor und beginnen mit einfachen Inhalten, die im Verlauf des Trainingsprogramms allmählich gesteigert werden:

- **Selbstvertrauen** stärken, Selbstbewusstsein erhöhen
 - Bauchgefühl und Intuition
 - Gefahren erkennen und vermeiden
 - typische Opfersignale abbauen
 - positive Körpersprache trainieren
- **Selbstbehauptungstechniken** verbessern
 - stärker in Konfliktsituationen sein und wirken
 - Handlungsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen bewahren
 - Grenzen ziehen und behaupten, sich mit Worten zur Wehr setzen
 - manipulative Strategien verstehen und vermeiden
- allgemeine und spezifische **Konfliktsituationen**
 - Schikane auf dem Schulhof, im Schulbus, auf dem Schulweg
 - Konflikte und Gewalt, z. B. „Abziehen von Wertsachen“ (Raub, Erpressung)
 - die Autofalle: angesprochen werden, Mitfahren, Belästigung
 - öffentliche Verkehrsmittel
 - Alkohol und Drogen
 - Mediennutzung (TV, Computer, Internet, Gewaltvideos, Gewaltspiele, Spielsucht)
 - sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, sexualisierte Gewalt
 - sensibler Umgang mit kulturellen Unterschieden in Deutschland
 - Gruppendruck
 - Mobbing
 - Zivilcourage zeigen, ohne sich selbst zu gefährden
 - Konflikte gemeinsam lösen, Teamfähigkeit
- **Theorie**
 - „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)
- effektive **Selbstverteidigung** erlernen
 - einfache aber wirkungsvolle Techniken bei körperlichen Auseinandersetzungen
- gesetzliche Freiheiten:
 - wie lange darf ich ausgehen?
 - wann darf ich rauchen oder Alkohol trinken?
 - wann und mit wem darf ich Sex haben?
 - welche Verantwortung bringt das mit sich?

Methoden des Trainings

● Atmosphäre schaffen

Um unser Training erfolgreich durchzuführen, schaffen wir eine **offene Atmosphäre**, in der es keine **falsche Scheu** gibt, Probleme anzusprechen. Das Verhältnis unter den Teilnehmern und zu den Trainern ist geprägt sein von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Unsere **Trainer** haben die besten Voraussetzungen, um diese Atmosphäre herzustellen: sie sind **pädagogisch geschult**, erfahren im Umgang mit Menschen und **motiviert**, sich auf die unterschiedlichsten Charaktere einzustellen.

Wir nutzen verschiedene **methodisch-didaktische Instrumente**, um unser Wissen weiterzugeben: Wir arbeiten mit **interaktiven Geschichten** und Übungen, führen intensive **Diskussionen** und Gespräche und trainieren das Gelernte immer wieder in praxisnahen **Rollenspielen**. So prägen sich Verhaltensmuster zur Konfliktdeeskalation nachhaltig ein.

- **Diskussionen zur Wissensvermittlung**

Um die Jugendlichen möglichst nachhaltig über Gefahren- und Konfliktsituationen aufzuklären, arbeiten wir mit vielen **Diskussions- und Gesprächsrunden**. Bei dieser Form der interaktiven Wissensvermittlung können die jungen Menschen ihre **eigenen Vorstellungen und Meinungen einbringen** und im Dialog ein Ergebnis erzielen. Es fällt den Jugendlichen leichter, eine Erkenntnis zu verstehen und später umzusetzen, wenn sie gemeinsam in der Gruppe erarbeitet wurde. Wir vermitteln ihnen eine Reihe von **Fakten und Hintergrundinformationen** zu möglichen Problemfeldern (Alkohol und Drogen, Medien, Jugendschutz). Das ist uns wichtig, um bei den Jugendlichen eine Grundlage zu schaffen, auf der wir bei späteren Problemlösungsstrategien aufbauen können. **Wissen macht stärker**, weil es der erste Schritt für ein größeres Selbstbewusstsein und gezielte Selbstbehauptung ist.

- **Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele**

Viele Konflikt- und Gefahrensituationen simulieren wir im Training mit **realistischen Rollenspielen**. Dadurch werden die **Themen besser nachvollziehbar** und greifbar für die Jugendlichen. Sie können sich besser in eine Situation hineinversetzen und zwischen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten wählen.

Durch die Rollenspiele kann jeder Teilnehmer sein eigenes Verhalten schulen und überprüfen. Ein Lösungsansatz, der durch eine gemeinsame Diskussion entwickelt wurde, hat eine sehr **nachhaltige Wirkung** und kann in einer vergleichbaren Situation leichter abgerufen werden.

- **Abschlussveranstaltung zur Analyse des Lernerfolgs**

Bei der **Abschlussveranstaltung** überprüfen wir außerhalb des „sicheren Trainingsraumes“ mit Hilfe von Rollenspielen, ob die Teilnehmer die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben und wie sie ohne Gruppenkontext auf die erlernten Situationen reagieren. Dieser Abschluss dient den Teilnehmern dazu, sich das **Erlernte bewusst zu machen** und erworbene Lösungsmuster spontan anzuwenden.

- **Auffrischungen für Nachhaltigkeit**

Etwa alle acht bis zehn Monate bieten wir den Teilnehmern ein **Auffrischungstraining** an, in dem die Elemente des Trainings noch einmal wiederholt werden. Das Gelernte kann sich auf diese Weise zusätzlich verfestigen.

- **Elternrunde**

Die Trainings für Jugendliche finden ohne Anwesenheit der Eltern statt; allerdings führen wir im Anschluss an einem der Trainingstage eine **Gesprächsrunde mit den Eltern** durch. Wir klären sie darüber auf, welche Strategien im Training vermittelt werden, geben **Hintergrundinformationen** zu den behandelten Themen und **beantworten Fragen**. Gleichzeitig nutzen wir die Elternrunde als Möglichkeit, Tipps zu geben, wie man mit typischen Alltagskonflikten umgehen kann. Die Elternrunde dauert etwa 90 Minuten.

Organisatorisches

● Informationsveranstaltung

In der Regel führen wir vor einem Sicherheitstraining eine **kostenlose** und **unverbindliche** Informationsveranstaltung für interessierte Eltern und Jugendliche vor Ort durch. Hier stellen wir uns mit unserem Trainingskonzept vor und beantworten ausführlich Ihre **Fragen**.

Die Jugend-Sicherheitstrainings kommen häufig dadurch zustande, dass **engagierte Eltern** diese Informationsveranstaltung an den Schulen organisieren, an denen ihre Kinder angemeldet sind. Die jeweilige Schulleitung sieht meist einen **Imagegewinn** darin, die Räumlichkeiten hierfür und für das eigentliche Sicherheitstraining zur Verfügung zu stellen. Dies gilt oftmals auch für **Kirchengemeinden** oder führende **Unternehmen** der jeweiligen Region.

Eine solche Organisation kann auch **mit Ihrer Hilfe** geschehen. Sollte es durch die von Ihnen organisierte Informationsveranstaltung tatsächlich zu einem Training kommen, dann erlassen wir Ihnen **50 Euro** Ihrer Teilnahmegebühr.

● Trainingsdauer

Ein Training für Jugendliche führen wir an drei **Tagen zu jeweils 4 bis 5 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem CONVA-Trainer durch. Bestandteil des Trainings ist auch eine ausführliche **Elternrunde** an einem der Trainingstage.

● Alter der Teilnehmer

Unsere Jugend-Trainings sind ausgerichtet für Jugendliche im Alter von etwa **14 bis 17 Jahren**, eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal.

Für jüngere Teenager kommt unser **Teenie-Training** (etwa **11 bis 13 Jahre**) in Frage, für ältere weibliche Interessentinnen haben wir ein **Frauen-Training** (ab **18 Jahre**) entwickelt.

● Geschlechtertrennung?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Geschlechtertrennung in unseren Trainings **nicht notwendig** ist – im Gegenteil: wir sehen hierin vielmehr die **Chancen** der Teilnehmer zu einem selbstverständlichen Zu- und Umgang mit dem anderen Geschlecht. Dadurch ziehen wir erst gar keinen Graben, der möglicherweise ein **falsches Rollenverständnis** vermittelt.

Andererseits fördern wir in unseren Trainings gezielt den **respektvollen Umgang** zwischen Mädchen und Jungen. Das hilft, **sexuellen Übergriffen** entgegenzuwirken: Jugendliche, die mit Respekt für das andere Geschlecht erzogen werden und aufwachsen, entwickeln ein selbstverständliches Gefühl für **gegenseitigen respektvollen Umgang**. Damit sind sie eher in der Lage, **Grenzüberschreitungen** wahrzunehmen, auf diesen Respekt hinzuweisen und **Grenzen zu setzen**.

Auf Wunsch führen wir aber auch reine **Mädchen-** oder **Jungentrainings** durch.

● Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Jugendlichen** durch. Diese Gruppenstärke dient einem größeren **Lernerfolg** der Teilnehmer, wenn sie in unterschiedlichen Rollenspielen von möglichst vielen „**Modellen**“ lernen können.

Der Trainingsraum sollte genügend Platz und Sitzgelegenheiten für den **Stuhlkreis** haben.

- **Kleidung und Ausrüstung**

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten die Jugendlichen festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen sich kleine **Snacks** und **Getränke**, für die körperlichen Trainingseinheiten eventuell ein Schweißtuch.

- **Trainingsort**

Wir bieten unsere CONVA-Sicherheitstrainings **bundesweit** an, das heißt: wir kommen zu Ihnen!

Hinsichtlich der Räumlichkeiten stellen wir keine großen Ansprüche. Es muss Platz für einen **Stuhlkreis** mit den Teilnehmern und dem Trainer vorhanden sein. Außerdem sollten **Toiletten**, ein **Papierkorb** und **Besen** mit **Kehrblech** zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen.

- **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden **Geschwisterkind** beträgt der Preis **120 Euro**. Für Eltern, die 3 oder mehr Jugendliche zu einem Sicherheits-Training anmelden möchten, bieten wir Sonderkonditionen an.

Die **Elternrunde** ist für Eltern der teilnehmenden Jugendlichen **kostenlos**. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an.

- **CONVA-Fairness**

Für alle Teilnehmer bieten wir unsere „CONVA-Fairness“ an:

„Wenn Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn zu einem Training anmelden, verpflichten Sie sich lediglich zum Erscheinen am ersten Trainingstag. Erst im Anschluss daran entscheidet jeder Teilnehmer für sich, ob er von der Qualität überzeugt ist und er endgültig teilnimmt. Tritt er nach dem Besuch des ersten Trainingstages zurück, fällt keinerlei Gebühr an.“