

## CONVA Senioren-Sicherheitstraining

– 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, Trickdiebstahl, Betrugsmaschen oder Handtaschenraub, bedrohliche Situationen in der leeren oder überfüllten U-Bahn und sexualisierte Gewalt – vor allem Senioren 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, 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 **stereotypen Vorurteile klären wir auf** und eröffnen den Teilnehmern damit ganz neue Möglichkeiten, ihr Leben zu genießen.
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 Senioren-Sicherheitstraining?

Nach polizeilichen Erkenntnissen sind ältere Menschen durch Kriminalität nicht stärker gefährdet als Jüngere. In den **Medien** werden Einzelfälle häufig so dargestellt, dass ein verzerrtes Bild der tatsächlichen Bedrohung entsteht. Ältere Mitbürger lassen sich von solcher Berichterstattung verunsichern und **entwickeln Ängste**, die ihre **Lebensqualität einschränken**.

Darüber hinaus fühlen sich ältere Menschen oft verloren in der **Schnellebigkeit** der heutigen Zeit. Der **Generationenunterschied** ist heute größer als je zuvor und fordert von den Senioren viel Anpassungsfähigkeit. Deshalb finden sie sich im Alltag oft in Situationen wieder, in denen sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.

Ob **betrügerische Geschäfte** an der Haustür, am Telefon oder im Internet, Pöbeleien auf der Straße oder Respektlosigkeiten im **Umgang mit Jugendlichen** – ältere Menschen müssen sich fast täglich behaupten. Über solche Schwierigkeiten des Lebens hinaus gibt es auch Ängste vor weitaus gefährlicheren Begegnungen: **Raub** und Überfall; **Erpressung**, körperliche und **sexualisierte Gewalt**.

Ein weiterer Schwerpunkt unseres Trainings sind **betrügerische Geschäfte** und manipulative Strategien, mit denen vorwiegend ältere Menschen konfrontiert werden: die **Enkel-Masche**, **Trickbetrug** mit Falschgeld, Diebstahl in der eigenen Wohnung, falsche Polizisten, Manipulation beim Geldabheben etc.

Diese Art von Betrügereien spielen mit der Gutmütigkeit und der **Gutgläubigkeit älterer Menschen**. Deshalb ist ein wichtiger Ansatzpunkt unserer Arbeit, Gefahrensituationen zu erkennen und realistisch einzuschätzen.

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

## Ziele des Trainings

- **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.

Wir machen im Training 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 und behaupten**

Um selbstbewusst mit anderen Menschen umgehen zu können, muss man sich 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 Kommunikations- und Konfliktfähigkeit funktionieren.

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

## ● Senioren-Netzwerk

Wir versuchen, die Senioren dafür zu sensibilisieren, sich in Netzwerken zusammenzuschließen. Ein dichtes soziales Umfeld gibt den Senioren die Möglichkeit, Hilfe anzunehmen und zurückzugeben. Sie können sich **gegenseitig unterstützen**, ohne das Gefühl zu haben, jemandem unnötig zur Last zu fallen.

Ein solches **Netzwerk** verhindert, dass Menschen sich von ihrer Umwelt isolieren und ihre sozialen oder gesundheitlichen Schwierigkeiten übersehen werden. Es verhindert die **Vereinsamung von Senioren** und vermittelt das wertvolle Gefühl, nicht allein zu sein und gebraucht zu werden.

## ● 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 einem selbstbewussten Gegenangriff 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.

Die Verteidigungsübungen sind natürlich den Bedürfnissen älterer Menschen angepasst und die Teilnahme an diesen Einheiten ist freiwillig.

## ● Themen

Wir behandeln in unseren Trainings **unterschiedliche und realistische Lebenssituationen**:

- **Bauchgefühl und Intuition**
- Gefahren erkennen und vermeiden
- Abbau typischer **Opfersignale** und damit positive Körpersprache
- Handlungsfähigkeit in Stress- bzw. Konfliktsituationen
- **Selbstbehauptungstechniken**, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein erhöhen
- Zivilcourage, Hilfsbereitschaft
- Allgemeine und spezifische Konfliktsituationen:
  - Sicherung von Haus und Wohnung
  - **Verhalten an der Haustüre**
  - Haustür-, Telefon- und Internetgeschäfte
  - Gefahren unterwegs
  - Öffentliche Verkehrsmittel
  - **Handtaschenraub**, Trickdiebstahl
  - Verhalten beim Geldabheben
  - Sexuelle Übergriffe, sexuelle Belästigung, **sexualisierte Gewalt**
- Rechtliches (Notwehr, Einsatz von Waffen oder Hilfsmitteln) – keine Rechtsberatung!
- Effektive Selbstverteidigung

## 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

„*Wissen macht stärker*“ – nach dieser Devise vermitteln wir in den Diskussions- und Gesprächsrunden **Fakten und Hintergrundinformationen**, um die Teilnehmer aufzuklären. Hierbei geht es unter anderem um:

- rechtliche Handlungsrahmen (keine Rechtsberatung!)
- Informationen zu Straftaten, die älteren Menschen drohen
- Senioren-Netzwerk
- „Psychologie der Konflikte“ (Entstehung, Umgang, Deeskalation, Stress)

### ● 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 Senioren. 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.

## Organisatorisches

- **Trainingsdauer**

Ein Seniorentaining führen wir an drei **Tagen zu jeweils 4 bis 5 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit einem CONVA-Trainer durch. Innerhalb des Trainings machen wir mehrere kleine Pausen.

- **Gruppengröße**

Unsere Trainings führen wir mit einem Trainer idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **20 und 25 Senioren** durch. Die Gruppenstärke dient vor allem einem großen Lernerfolg der Teilnehmer, die in den 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 Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen sich kleine Snacks, für die körperlichen Trainingseinheiten genügend **Getränke** und eventuell ein Schweißtuch.

- **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr beträgt **135 Euro pro Teilnehmer** (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Ehepartner beträgt der Preis 120 Euro. 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 sich zu einem Training anmelden, verpflichten Sie sich lediglich zum Erscheinen am ersten Trainingstag. Erst im Anschluss daran entscheiden Sie, ob Sie von der Qualität überzeugt sind und Sie endgültig teilnehmen. Treten Sie nach dem Besuch des ersten Trainingstages zurück, fällt keinerlei Gebühr an.“*