

# Teenie-Sicherheitstraining (11-13 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 und psychologische Inhalte bei den Konzepten ergänzten später der Diplom-Sozialwissenschaftler **Oliver Franz** und die Diplom-Psychologin **Britta Schwesig**. Der Name CONVA leitet sich aus dem lateinischen Verb *convalescere* ab und bedeutet so viel 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 Teenager 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.

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. Unsere Arbeit wird zudem von einem **wissenschaftlichen Beirat** begleitet, so dass Sie sicher sein können, dass unsere Inhalte nicht nur wissenschaftlich aktuell, sondern zudem von erfahrenen Experten geprüft und inhaltlich fundiert sind.

[www.CONVA.de](http://www.CONVA.de)

## *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**:

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 Teenager in ihrem täglichen Leben nicht unnötig verunsichern lassen.

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.

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 Teenies?*

### ► **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.

### ► **Pubertät**

Junge Menschen werden in der Pubertät den größten Veränderungen ihres Lebens ausgesetzt. Mit dem Verlassen der Grundschule beginnt für die Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Nicht nur die neue Umgebung, sondern auch die neuen Menschen erfordern eine komplette Umorientierung. Darüber hinaus bringen die neuen schulischen Anforderungen einen enormen Leistungsdruck für das Kind mit sich, dem es gerecht werden muss.

Es ist für die meisten Teenager eine belastende Situation, sich mit ihren psychischen und körperlichen Veränderungen zu arrangieren. Besonders Mädchen sind mit der rasanten Veränderung ihres Körpers überfordert, weil sie zum ersten Mal 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. Natürlich erweise wollen sich die Teenager 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.

## Ziele des Trainings I

### ► Konfliktfähigkeit stärken

Bei unseren **Teenie-Sicherheitstrainings** 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 Teenager **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** so lange, 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**.

## *Ziele des Trainings II*

### ► **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 Teenager 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 und Inhalte des Trainings*

Wir behandeln in unseren Trainings 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

## *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 Teenager möglichst nachhaltig über Gefahren- und Konfliktsituationen aufzuklären, arbeiten wir mit vielen **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 Teenager 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, Drogen, Medien), um damit Problemlösungsstrategien aufzubauen. **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 Teenager. 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.

### ► Elternrunde

Die Trainings für Teenies 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 I*

### ► **Trainingsdauer**

Ein Training für Teenies 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 Trainings-tage.

### ► **Alter der Teilnehmer**

Unsere Teenie-Trainings sind ausgerichtet für Teenager im Alter von etwa **11 bis 13 Jahren**, eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal.

Für ältere Teenager kommt unser **Jugend-Training** (etwa **14 bis 17 Jahre**) in Frage, für ältere weibliche Interes-sentinnen 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 vermeiden wir den 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: Teenager, 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 hinzu-weisen 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 Teenager** 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 Teena-ger 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.

---

## *Organisatorisches II*

---

### ► **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr beträgt **195 Euro** pro Teilnehmer für alle Tage. Für jedes teilnehmende Geschwisterkind reduziert sich der Preis um je **10 Euro** (vom vorherigen Geschwisterkind).

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