

Jugend-Sicherheitstraining (14-17 Jahre)

– Training von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit –

I 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.

I 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.

I 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.

I 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 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. 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

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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 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

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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

I 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.

I 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.

I 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.

I 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.

I 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 Schweiß Tuch.

I 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.

I Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 145 Euro pro Teilnehmer (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Geschwisterkind beträgt der Preis 135 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.