

# Kinder-Sicherheitstraining (6-10 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, Schikane auf dem Schulhof, Raub und Erpressung oder sexuelle Übergriffe – in besonders schwierigen Situationen benötigen Kinder neben der eigener Durchsetzungsfähigkeit die **Unterstützung der Eltern**.

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.

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

## Themen und Inhalte des Trainings

### ► Konflikte

Schwerpunkt unserer Kinder-Sicherheitstrainings ist die Erweiterung von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten in **Konfliktsituationen**, die von harmlosen und alltäglichen **Auseinandersetzungen**, verbalen **Streitigkeiten**, über **Mobbing** in der Schule, Raub und Erpressung bis hin zu körperlicher oder gar **sexualisierter Gewalt** reichen. Der Fokus richtet sich dabei weniger auf Extremsituationen als vielmehr auf gewöhnliche Übergriffe unterschiedlichster Art. Die richtige Vorbereitung ermöglicht es, sich zielgerichtet auf **Konflikt-** und **Gefahrensituationen** einzustellen und angemessen zu reagieren.

### ► Gefährliche und bedrohliche Situationen

Gefährlich oder bedrohlich kann es für das Kind immer dann werden, wenn es sich irgendwo **allein** oder ohne den Schutz der Eltern aufhält, also z.B. auf dem **Schulweg**, beim Spielen auf der **Straße**, auf dem Weg zum Sportverein oder zum Musikunterricht, im **Schulbus** oder auf dem **Schulhof**. Überall hier können Situationen auftreten, wo das Kind **Konflikten** begegnet und möglicherweise **Angst** bekommt. Wie können wir Kinder auf solche bedrohliche Situationen **vorbereiten**?

Wir vermitteln in den Trainings Lösungsstrategien, damit Kinder solchen Situationen **gewachsen** sind und erhalten damit ihre **Handlungsfähigkeit** in Stresssituationen. Dabei beginnen wir mit einfachen Inhalten, wie z. B. „**Gefahren erkennen und vermeiden**“. Bei den Kindern transportieren wir dies überwiegend über die Gefühlsebene und bestärken sie in ihren **intuitiven** Entscheidungsprozessen.

### ► Trainingsinhalte

Unsere Trainingsthemen und die definierten **Lernziele** sind klar strukturiert. Wir behandeln unterschiedliche und **realistische Lebenssituationen**, wobei wir **behutsam** und **einfühlsam** vorgehen, und mit einfachen Inhalten beginnen, die wir im Laufe des Trainingsprogramms allmählich steigern:

- Angst als Indikator für Gefahrensituation
- **Grenzen setzen**, sich mit Worten durchsetzen, „**Nein**“-Sagen
- **manipulative Strategien** vermeiden und begegnen
- über Probleme **reden**
- mit anderen **mitfahren** oder **mitgehen**
- wo und wie bekommen Kinder **Hilfe bei anderen**?
- „Abzocken“ von Wertsachen (**Raub**, Erpressung)
- gute und schlechte **Geheimnisse**
- Verhalten am **Auto** (Kind wird aus dem Auto heraus angesprochen)
- Verhalten am Telefon oder im Haus, wenn das Kind **allein zu Hause** ist
- emotionale Erpressung, Erkaufen von Gefühlen
- Grenzüberschreitung, sexuelle Übergriffe, **sexueller Missbrauch**
- Konflikte in der Schule, **Mobbing**
- Wie helfen Kinder am besten anderen Menschen (**Zivilcourage**)?
- Konflikte gemeinsam lösen, **Teamfähigkeit**
- **Medienkonsum**, Gewaltvideos und -spiele
- einfach umsetzbare, effektive Formen der **Selbstverteidigung**

Weitere Themen, die wir je nach Altersstruktur auch nur am Rande ansprechen, sind z. B. Gefahren im Zusammenhang mit **Drogen** oder **Exhibitionismus**.

---

## Ziele des Trainings

---

### ▶ Selbstvertrauen stärken

„*Täter suchen Opfer, keine Gegner!*“ – Nach diesem Leitsatz trainieren wir unsere Teilnehmer, um sie in **Gefahrensituationen** nicht in eine Opferrolle drängen zu lassen. Menschen, die **selbstsicher** auftreten, werden von der Umwelt stärker wahrgenommen und entziehen sich dem „**Opferschema**“.

Das hierfür benötigte **Selbstvertrauen** kann nicht vermittelt werden, vielmehr muss der Mensch seine Stärken erleben. In unseren Trainings erfahren die Kinder ihre eigenen Stärken, aber auch ihre Schwächen. Dies ist wichtig, damit sie in Konflikten eine **realistische Bewertung** der Situation und ihrer eigenen **Handlungskompetenz** vornehmen können.

### ▶ Gefahren erkennen und vermeiden

Mit der Sensibilisierung der Kinder, auf ihr „Bauchgefühl“ zu hören, stärken wir die Kompetenz **intuitiver** Entscheidungsprozesse, die mittlerweile wissenschaftlich belegt sind. Angst wird durch das Training als positiver Indikator für **Gefahrensituation** wahrgenommen und nicht als handlungshemmender Gefühlszustand. Dies ermöglicht den Kindern, gefährliche Situationen, Bedrohungen oder Konflikte rechtzeitig zu **erkennen**, zu **vermeiden** oder sich darauf **einzustellen**.

### ▶ Selbstbehauptungstechniken verbessern

Für unvermeidbare Konfliktsituationen zeigen wir in unserem Training **deeskalierende** Verhaltensweisen und verbale **Selbstbehauptungstechniken**, um Konflikte frühzeitig und **gewaltfrei** zu beenden. Gleichzeitig vermitteln wir Möglichkeiten, um die **Umwelt aufmerksam** zu machen und so unter Umständen Hilfe von Dritten einzuholen.

### ▶ Handlungsfähigkeit erhalten

In Konflikt- und Gefahrensituationen wird in der Regel **Stress** ausgelöst, der zwar die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, psychisch allerdings zu einer Handlungsunsicherheit bzw. zu einer Handlungsunfähigkeit führen kann. In unseren Trainings verinnerlichen die Teilnehmer Handlungsmuster, die in realen Konfliktsituationen **automatisiert** ablaufen können. Diese erhöhte **Handlungssicherheit** erlaubt den Einsatz von **Selbstbehauptungstechniken** auch im Stressfall.

### ▶ Stärken der sozialen Bindungen zwischen Eltern und Kindern

Mit ihrer Anwesenheit haben die **Eltern** die Möglichkeit, durch die Augen ihrer Kinder zu blicken, um so Ängste und Unsicherheiten zu erkennen und das Verhalten ihrer Kinder in unterschiedlichen Situationen zu „**erleben**“. Dieses Verhalten ist hauptsächlich bestimmt von dem Verhalten der Eltern, die im Training die Gelegenheit haben, ihre eigenen Einstellungen zu überprüfen und einem **Veränderungsprozess** (Wissenserweiterung) zuzustimmen. Ihre **positive Vorbildfunktion** wird im Verlauf des Trainings immer wieder herausgestellt und kann so zu einer **Stärkung der Elternrolle** sowie zu einer **engeren sozialen Bindung** zwischen Kindern und Eltern führen.

### ▶ Förderung und Erweiterung prosozialer Verhaltensfertigkeiten

Ein weiterer Bestandteil unseres Trainings ist die Sensibilisierung der Kinder für Konflikte, in die sie nicht unmittelbar involviert sind. Sie lernen Möglichkeiten und Grenzen, anderen in Konflikten oder Gefahren zu **helfen**, Selbst- oder Fremdgefährdungen zu vermeiden, sich zu engagieren, **Verantwortung** zu übernehmen und damit ihre **sozialen Kompetenzen** zu stärken.

---

## Methoden des Trainings

---

### ▶ Vertrauensatmosphäre

Die wichtigste Grundlage unserer Trainings bildet die Schaffung einer **Vertrauensatmosphäre** für die Kinder. **Pädagogische** Fertigkeiten und emotionales **Einfühlungsvermögen** sind daher Grundvoraussetzungen bei unseren speziell ausgebildeten Trainern.

Ein Wesensmerkmal unserer Arbeit ist es, **Ängste** während des Trainings bei den Kindern gar nicht erst aufkommen zu lassen. Vielmehr vermitteln wir alle Themen über **einfühlsame**, spannende und **kindgerechte** Geschichten, interaktive Gespräche und auf die Möglichkeiten der Kinder angepasste **Rollenspiele** mit kleinen und großen Konflikten sowie mit sehr viel **Humor** – spielerisch und doch intensiv und praxisnah.

### ▶ Elternanwesenheit und Elternrunden

Die Kinder-Trainings finden stets in Anwesenheit mindestens eines Elternteils statt. **Präventionsarbeit** ist **ohne Eltern nicht möglich**, weil wir z.B. die Verantwortung für präventive Strategien gegen sexuelle Übergriffe nicht den Kindern überlassen können. Außerdem ermöglicht das gemeinsame **„Erleben“** des Trainings den Eltern, auch nach dem Training immer wieder auf die Inhalte zurückzugreifen und so alltägliche Probleme mit den Kindern besser **besprechen** zu können. Mit regelmäßigen **Wiederholungen** im familiären Umfeld wird zudem eine **hohe Nachhaltigkeit** erzielt.

Die Eltern sind während des Trainings passive Beobachter, die die Gelegenheit bekommen, die Trainingsinhalte „aus den Augen der Kinder“ beobachten zu können. Zwischen den Zeilen lesend erkennen sie daher sehr schnell, worauf wir mit den unterschiedlichen Inhalten abzielen. Während des Trainings führen wir mehrere **Elternrunden** – ohne Kinder – durch, bei denen wir die Trainingsinhalte aufarbeiten und **Hintergrundinformationen** geben. Hier haben die Eltern Gelegenheit, sich ihre **Fragen** ausführlich beantworten zu lassen.

### ▶ Praxis- und erlebnisnahe Rollenspiele

Eine Vielzahl der Konflikt- und Gefahrensituationen sowie unterschiedliche realistische Lebenssituationen werden im Training **simuliert**, um den Kindern mit möglichst vielen verschiedenen **Modellen** Lösungsmöglichkeiten vorzustellen. Jeder einzelne Teilnehmer kann so sein eigenes Verhalten schulen und überprüfen.

### ▶ Selbstverteidigung

Wenngleich die verbale **Selbstbehauptung** und **deeskalierenden Konfliktbewältigungsmethoden** im Vordergrund unserer Trainings stehen, zeigen wir auch effektive und einfach umsetzbare **Verteidigungstechniken**. Körperliche Gegenwehr führt häufig schon allein zum Abbruch von Gewaltdelikten, wenn sie energisch genug demonstriert wird. Auch hier gilt **„Täter suchen Opfer, keine Gegner!“** Andererseits wirkt sich eine erfolgreiche Selbstbehauptung – ob körperlich oder verbal – positiv auf das Vertrauen in das eigene Selbst aus. Die **Selbsterfahrung** innerhalb des Trainings führt zu einem **positiveren Selbstbild** und so zu einem **sichereren Auftreten**.

### ▶ Abschlussveranstaltung

Bei unserer Abschlussveranstaltung mit einer Außenübung überprüfen wir schließlich, ob die Kinder die Inhalte des Trainings verinnerlicht haben oder ob wir im Einzelfall eine – **kostenlose** – Wiederholung bestimmter Elemente empfehlen.

---

## Organisatorisches I

---

### ▶ Trainingsdauer

Ein Kindertraining führen wir an **drei Tagen** zu jeweils **4 bis 6 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl) mit **zwei CONVA-Trainern** durch. An Wochentagen, an denen die Kinder vorher Schule hatten, kürzen wir die Trainingszeit in Abhängigkeit von der Konzentrationsfähigkeit der Gruppe. Die fehlenden Zeiten holen wir dann an den Wochenendtagen wieder nach.

Das Auffrischungstraining, das wir nach 8-10 Monaten anbieten, findet an **einem Tag** statt und dauert **3½ bis 4 Stunden** (je nach Teilnehmerzahl).

### ▶ Alter der Teilnehmer

Unsere Kinder-Trainings sind ausgerichtet für Kinder im Alter von etwa **6 bis 10 Jahren**. Die Kinder sollten bereits **eingeschult** sein, wenn sie an unserem Training teilnehmen. Eine gemischte Gruppe möglichst aller Altersklassen ist für ein Training ideal, da sie es uns ermöglicht, bei den **Rollenspielen** unterschiedliche Schwierigkeitsgrade abzudecken.

Speziell für Kinder auf den **weiterführenden Schulen** haben wir ein **Teenie-Training** (etwa **11 bis 13 Jahre**) entwickelt, für ältere Kinder kommt auch unser **Jugend-Training** (etwa **14 bis 17 Jahre**) in Frage.

### ▶ 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, **sexuellem Missbrauch** entgegenzuwirken: Kinder, 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**.

### ▶ Gruppengröße

Unsere Trainings führen wir mit zwei Trainern idealerweise mit einer Gruppenstärke zwischen **25 und 30 Kindern** durch. Die Gruppenstärke bietet **schüchternen** und **zurückhaltenden** Kindern die Möglichkeit, sich zunächst in der Gruppe zu „**verstecken**“ und sich langsam in das Training einzubinden. Andererseits arbeiten wir bewusst mit Elementen der **Gruppendynamik** als **pädagogisches Instrument**, das für die Durchführung und letztlich auch für den **Erfolg** mitentscheidend ist. Mit den unterschiedlichen **Rollenspielen** erzielen wir den größten Lerneffekt dann, wenn wir mit möglichst vielen „**Modellen**“ arbeiten können.

### ▶ Kleidung und Ausrüstung

Zu dem Training ist eine **legere Kleidung** angemessen. Für die Selbstverteidigungselemente sollten die Kinder festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen; Trainings- oder Sportkleidung ist nicht erforderlich. Für die Pausen empfehlen wir kleine **Snacks** und **Getränke**.

---

## Organisatorisches II

---

### ► Trainingsort

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

Der Trainingsraum sollte genügend Platz und Sitzgelegenheiten für den **Kinderkreis** und den Trainern sowie mindestens die gleiche Anzahl an Eltern (in der zweiten Reihe dahinter) haben. Außerdem sollten **Toiletten**, ein **Papierkorb** und **Besen** mit **Kehrblech** zur Verfügung stehen, weil wir die Räume gerne wieder sauber verlassen. Ideal wäre ein zweiter Raum mit Sitzgelegenheiten für die täglichen **Elterngespräche**.

### ► Teilnahmegebühr

Die Teilnehmergebühr beträgt **175 Euro** pro Teilnehmer (inklusive Mehrwertsteuer) für alle Tage. Bei einem teilnehmenden Geschwisterkind beträgt der Preis **165 Euro**. Für Eltern, die 3 oder mehr Kinder zu einem Sicherheitstraining anmelden möchten, bieten wir **Sonderkonditionen** an.

Für ein **Auffrischungstraining** fallen **50 Euro** (inklusive Mehrwertsteuer) pro Teilnehmer an.

Beiwohnende **Eltern** sind in diesem Preis **inbegriffen**, zahlen also nichts extra. Weitere Neben- oder versteckte Kosten, wie anteilmäßige Fahrkosten, Entfernungszuschläge, Übernachtungspauschalen oder Ähnlichem, fallen nicht an.