

# WIE UNTERSCHIEDET SICH „WEHR DICH, ABER RICHTIG!“ VON ANDEREN ANGEBOTEN?

Die Gewaltschutztrainer wurden für ihre Tätigkeit eigens bei der Karlsruher Polizei ausgebildet und arbeiten nach deren Qualitätsstandards, wodurch ein Höchstmaß an Seriosität garantiert werden kann. Sie verfügen alle über jahrelange Erfahrung in der Jugend- und Vereinsarbeit sowie in der Gestaltung und Durchführung von Trainings.

Zur Gewährleistung des hohen Qualitätsstandards gehören auch die regelmäßige Fortbildung durch die Polizei und stichprobenartige Überprüfungen der angebotenen Kurse. Außerdem ist durch die enge Kooperation mit der Polizei sichergestellt, dass in den Kursen ein realistisches Bild der Kriminalitätsslage, der Gefahren für potentielle Opfer und der Täterverhaltensweisen aufgezeigt und vermittelt wird.

Sowohl die inhaltliche Ausgestaltung der Kurse als auch der Zeiteinsatz, die Terminierung und der Ort der Durchführung werden für jeden Kurs individuell vereinbart.

**„Wehr DICH, aber richtig! ist kein starres, vorgegebenes Kursprogramm, sondern geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.“**

Durch das dichte Netz an Gewaltschutztrainern im Stadt- und Landkreis Karlsruhe ist gewährleistet, dass Trainer aus dem örtlichen Nahbereich rekrutiert und die Unkosten damit niedrig gehalten werden können. Allerdings kann auf eine Aufwandsentschädigung nicht verzichtet werden. In begründeten Einzelfällen ist eine finanzielle Unterstützung durch die Fördervereine der Kommunalen Kriminalprävention möglich.

# WELCHE KURSE WERDEN ANGEBOTEN?

Gewaltprävention und Selbstbehauptung für

- Kinder ab 6 Jahren,
- Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche,
- Mädchen ab 15 Jahren und Frauen (auch zum Thema „sexualisierte Gewalt“),
- Erwachsene,
- Senioren,
- Behinderte.

Diese Kurse eignen sich für Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen / Schulklassen / Vereine und Wohngruppen. Kurse für Einzelpersonen auf Anfrage.

Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Mitarbeiter bestimmter Berufsgruppen wie z.B.

- Personal in der Pflege, im medizinischen oder im sozialen Dienst,
- Beschäftigte im öffentlichen Personennahverkehr (z.B. Busfahrer),
- Mitarbeiter in Ämtern und Betrieben mit Publikumsverkehr oder mit Bargeldverkehr beauftragte Personen (z.B. Kassenpersonal),
- Ehrenamtliche in der Jugend-, Vereins- und Sozialarbeit (z.B. Schiedsrichter, Trainer, Jugendschützer).

Weitere Informationen gibt es unter:

Polizeipräsidium Karlsruhe, Referat Prävention  
Durlacher Allee 31 - 33, 76131 Karlsruhe, 0721 / 666 -12 01  
[karlsruhe.pp.praevention@polizei.bwl.de](mailto:karlsruhe.pp.praevention@polizei.bwl.de)  
[www.polizei-karlsruhe.de](http://www.polizei-karlsruhe.de)

Das Projekt wird unterstützt von den Fördervereinen „Sicheres Karlsruhe e.V.“, „Sicheres Stutensee e.V.“, „Sicherer Südlicher Landkreis e.V. (FÖSSL)“ und „Netzwerk schafft Sicherheit e.V. (Nessi)“. © Nachdruck nur mit Genehmigung



**Sicheres  
Stutensee e.V.**



# „WEHR DICH, ABER RICHTIG!“



**Kurse für Selbstbehauptung  
und Gewaltprävention  
nach den Qualitätsstandards  
der Karlsruher Polizei**

# KANN ICH MICH GEGEN GEWALT WIRKSAM WEHREN?

Fachleute sind sich sicher, dass ein gestärktes Selbstbewusstsein und ein gesundes Selbstvertrauen dazu beitragen, sich vor gewaltsamen Übergriffen erfolgreich zu schützen. Zusätzlich ermöglicht eine individuelle Handlungssicherheit, sich auch in kritischen Situationen effektiv zu wehren.

Dazu gehört:

- Gefahren frühzeitig zu erkennen und bedrohliche Situationen zu vermeiden,
- geeignete Strategien zur Selbstbehauptung und Konfliktlösung zu erlernen sowie
- Handlungsalternativen sicher anzuwenden.

Was darf ich von „Wehr DICH, aber richtig!“ erwarten?

Das Kursangebot „Wehr DICH, aber richtig!“ verfolgt genau diesen Ansatz. Es bietet zahlreiche Anstöße, Ideen, Alternativen, Strategien und Methoden einer effizienten Gegenwehr und eines wirksamen Selbstschutzes. Außerdem klärt es über realistische Gefahren und bedrohliche Situationen auf, ohne dabei unbegründete Ängste zu schüren.

Was kann das Kursangebot nicht?

Die Kurse können keinen umfassenden Schutz vor allen möglichen Gewalttaten und Übergriffen leisten und auch keine Erfolgsgarantien geben. Und zur Klarstellung: Sie bieten Selbstbehauptung und Gewaltprävention, aber **keine** Selbstverteidigung an.

Allerdings sind alle eingesetzten Trainer befähigt, nach Abschluss der Kurse auf Wunsch oder bei Bedarf auch die entsprechenden Selbstverteidigungstechniken und -taktiken im Rahmen ihrer Vereinständigkeit anzubieten und zu vermitteln.

*Das Kursangebot klärt über realistische Gefahren und bedrohliche Situationen auf, ohne dabei unbegründete Ängste zu schüren.*

# WAS VERMITTELN WIR IN UNSEREN KURSEN?

Für Kinder und Jugendliche

- Du bist etwas Besonderes!
- Du darfst dich wehren, tu es aber richtig!
- Vertraue auf dein Bauchgefühl!
- Du darfst **NEIN** sagen!
- Du kannst dir Hilfe holen!
- Laufe weg und berichte!
- Rede mit Erwachsenen über deine Probleme und deine Ängste!



Für Erwachsene

- Erkenne Alltagsgefahren, vermeide bedrohliche Situationen und organisiere deinen persönlichen Nahbereich (z.B. Wohnung, Umfeld, Arbeitsplatz) nach Sicherheitsaspekten!
- Sage richtig **NEIN** und bekräftige es mit deiner Körperhaltung!
- Setze die Körpersprache ein und trete dadurch sicher und selbstbewusst auf!
- Verinnerliche wirksame und spontan abrufbare Selbstbehauptungsstrategien und -techniken!
- Lege sozialkompetentes und zivilcouragiertes Verhalten an den Tag!
- Lerne die Grundsätze erlaubter Handlungen im Rahmen von Notwehr und Nothilfe kennen!

# MIT WELCHEN METHODEN ARBEITEN WIR IN DEN KURSEN?

*Durch die Erarbeitung des Gewaltbegriffs wird eine Sensibilisierung auch für die eigene Empathiefähigkeit geschaffen.*

Die angewandten Methoden orientieren sich an dem vereinbarten Kursumfang. Sie können grundsätzlicher Art sein oder auf dem bereits Vorhandenen aufbauen und es vertiefen. Durch das gemeinsame Erarbeiten des Gewaltbegriffs, der verschiedenen Facetten von Gewalt sowie der Grenzen und Folgen wird eine Sensibilisierung für die Thematik, für das Empfinden der Opfer und damit auch für die eigene Empathiefähigkeit geschaffen.

Die verschiedenen Kooperationstrainings zielen auf die Stärkung der Gemeinschaft (Klasse, Gruppe, Verein), die sozialen Kompetenzen und Interaktionen innerhalb der Gruppe und auf effizientes zivilcouragiertes Verhalten jedes Einzelnen ab.

Dazu werden gezielt trainiert:

- ein strategisch geschicktes Gesprächsverhalten,
- eine unmissverständliche und eindeutige Körpersprache,
- die Wahrnehmungsfähigkeit für mögliche Gefahrensituationen,
- die Verletzungsminimierung,
- die Fähigkeit, Handlungsalternativen selbständig zu erarbeiten.

Mit dem abschließenden kritischen Hinterfragen und Reflektieren des eigenen Verhaltens während der verschiedenen Trainings soll eine dauerhafte Vertiefung des Erarbeiteten und Erlernten erreicht werden.