

Praktische Eigensicherung

Ein Selbstschutz- und Eingriffstraining für Gewaltsituationen

Was ist das?

Die Fortbildung "Praktische Eigensicherung" knüpft als Aufbaumodul an das Seminar „Kreative Konfliktlösung und Deeskalation“ an. Erarbeitet werden Möglichkeiten, wie man sich und andere in hochskalierenden Konflikten schützen kann. Es richtet sich hauptsächlich an Berufsgruppen mit erhöhtem Konflikt- und Gewaltrisiko. Dazu gehören beispielsweise Pädagogen/Pädagoginnen, Sozialarbeiter/innen, Jugendleiter/innen, Personen aus helfenden Berufen sowie solche mit Publikumsverkehr.

Die Ziele

Ziel ist die Entwicklung eines angemessenen, situativen Verhaltens in eskalierenden oder gewalttätigen Lagen. Dabei lernen die Teilnehmer/innen Techniken kennen, mit denen sie sich und andere bei körperlichen Angriffen schützen können.

Die Inhalte

- Distanzverhalten, Raumübersicht, Wahrung persönlicher Grenzen,
- Verteidigungshaltung, Krisenkommunikation und Stimmübungen,
- Schutz-, Befreiungs-, Trennungs- und Festlegetechniken.

Die Methoden

Den Schwerpunkt bilden praktische Übungen und Rollenspiele. Für die Verteidigung wurden effektive und leicht erlernbare Techniken aus der Selbstverteidigungssportart "Ju-Jutsu" ausgewählt. Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit, diese auch gegen eine/n Angreifer/in im Vollschutzanzug auszuprobieren

Die Rahmenbedingungen

Das Modul „Praktische Eigensicherung“ umfasst 8 Stunden. Es wird empfohlen das Seminar an zwei Terminen à 4 Std. durchzuführen.

Hinweis für Schulen: Die Fortbildung kann beim IQ Hessen akkreditiert werden.