

Allgemeine Kursziele

Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls

- Bereitschaft zum Selbstschutz
- Sensibilisierung der Wahrnehmung (frühzeitig Grenzverletzungen erkennen)
- Ausbau verbaler und körperlicher Handlungsmöglichkeiten zum Selbstschutz (frühzeitig Grenzen setzen)
- Alternativen zu verhaltensorientierten Maßnahmen (Geschlechterrolle)
- Stärkung, um Opferrolle verlassen zu können (ohne in die Täterrolle zu fallen)

Erlernen von einfachen und effektiven Techniken

- Selbstbehauptungslehrinhalte
 - Nonverbal und verbal
 - Konfrontativ und deeskalierend
 - Kommunikation
- Selbstschutztechniken
 - Einsetzen der eigenen Stärken
 - Ausnutzen der Schwächen des Gegners
 - Abwehrtechniken, die auch für NichtsportlerInnen umsetzbar sind

Information und Aufklärung zum Thema Gewalt

Die TeilnehmerInnen der Kurse werden auch über folgende Aspekte informiert:

- Ausprägung von Gewaltphänomenen im Alltag (auch im sozialen Umfeld, z.B. Familie, Schule, öffentliche Räume)
- Hilfemöglichkeiten für Opfer und Täter (Beratungsstellen, Notruf, Polizei etc.)
- Rechtsweg bei Anzeigenerstattung
- Rechtliche Aufklärung zum Verfahren für erwachsene Frauen bzw. Eltern der Kinder (StGB-Notwehr/Nothilfe, Problematik des legalen Waffengebrauches, z.B. Pfefferspray)

Interesse an den Kursangeboten? Kursinhalte und Preisanfrage unter

Bundesministerium für Inneres
Abteilung II/5 Sicherheitsakademie/ZGA-
Externes Bildungsmanagement
Marokkanergasse 4
1030 Wien
Tel.: +43/(0)1/53126/4869 oder 4715
Fax: +43/(0)1/53126/108539
E-Mail: BMI-II-5-Grundausbildung@bmi.gv.at

Mitarbeitende Stellen:

Bundesministerium für Inneres
Bundeskriminalamt Büro 1.6
Kriminalprävention/Opferhilfe
Schlickplatz 6
1090 Wien
Tel.: +43/(0)1/24836/85452
Fax: +43/(0)1/24836/85492
E-Mail: BMI-II-BK-1-6@bmi.gv.at
Web: www.bmi.gv.at/praevention

Happy Kids
Bärenstark gegen Kindesmissbrauch & für
Gewaltprävention
Rohrergasse 15
1130 Wien
Tel.: +43/(0)1/5038888
verein@happykids.at

**KI-DO – Verein zur Förderung psychophysischer
Gesundheit**
Engerthstraße 249/10/1
1020 Wien
Tel.: +43/(0)664/1412430
www.kido.at

Impressum:
Herausgeber: BMI - Sicherheitsakademie / Layout: BMI Abt I/5 C. Prokop / Druck: BMI Digitalprintcenter



SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTSCHUTZ

Sicherheit ist ein Bedürfnis, das auf verschiedenen Ebenen zu bearbeiten ist -
Sicherheit bedeutet aber auch präventiv tätig zu sein.



Insbesondere Gewalt gegen Kinder, Jugendliche und Frauen ist bis heute ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Dazu gehören neben körperlichen Angriffen und sexueller Gewalt auch psychische Gewaltformen wie die Erniedrigung, Drohung oder Einschüchterung von

Personen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.

Die Zahlen¹ belegen, wie wichtig effektive Maßnahmen zur Bekämpfung der alltäglichen Gewalt gegen Kinder, Jugendliche und Frauen im Sinne einer umfassenden Sensibilisierung, Aufklärung und Intervention sind.

Dabei stehen die **Stärkung des Selbstbewusstseins**, das **Abgrenzen** und das **Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken** im Vordergrund. Viele Angebote lassen eine **ganzheitliche Sichtweise und Problemannäherung** vermissen.

An diesem Punkt galt es, ein wirksames Schutzpaket zu entwickeln und umzusetzen!

Deshalb wurde im Bundesministerium für Inneres in Kooperation von BK/Abt. 1.6 Kriminalprävention/Opferhilfe und der .SIAK/Sicherheitsakademie ein kombiniertes Schutzpaket in Form von qualitativ hochwertigen, standardisierten Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkursen entwickelt, die von besonders geschulten Trainern ab **November 2010** angeboten werden.

¹ Laut Kriminalitätsbericht wurden allein im Jahr 2009 in Österreich 779 Fälle von Vergewaltigung und 253 Fälle (z.T. schweren) sexuellen Missbrauches von Unmündigen zur Anzeige gebracht. Etwa 3.200 Frauen und Kinder haben in den 26 autonomen österreichischen Frauenhäusern Schutz und Hilfe bei gewalttätiger Auseinandersetzung in der Familie gefunden. Die Täter sind dabei zu 96 Prozent männlich und die Opfer Frauen und Kinder.

Das **ganzheitliche Konzept** beinhaltet auch eine optimale Vernetzung der Trainer zu den Österreich weit tätigen Gewalt- und SexualdeliktspräventionsbeamtInnen und privaten Initiativen wie Happy Kids und Ki-Do.

Bei dem Angebot von Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkursen ist insbesondere die Festlegung einheitlicher Trainingsrichtlinien und inhaltlich-methodischer Qualitätsstandards transparent zu machen. Zu diesem Zweck sollen spezifische Informationen, Trainingsziele und Techniken im Sinne einer professionellen Umsetzung standardisiert festgelegt sowie grundlegende Begriffsbestimmungen definiert werden.

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können.

Selbstschutz

Kombiniertes Selbstbehauptungs-/Selbstschutztraining unterstützt die Selbstbehauptung durch einige wenige, einfache und effektive Selbstschutztechniken, die auch Ungeübte im Notfallstress einsetzen können.

Fachliche Vernetzungen

Um ein ganzheitliches Betreuungsangebot darlegen zu können, sollte ein Kontakt Netzwerk aus VertreterInnen der folgenden Fachbereiche bestehen:

- Polizei (Gewalt-/SexualdeliktspräventionsbeamtInnen)
- Psychologischer Dienst
- LehrerInnen, PädagogInnen
- Beratungsstellen, Vereine gegen Kindesmissbrauch
- Sportverbände

Zielgruppen

Als Zielgruppen kommen u.a. folgende Bereiche in Frage:

- Schulen (SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen)
- Private/Öffentliche Verein, Verbände (Sport/Kultur/Sonstige)
- Firmen/Unternehmen
- Öffentlicher Dienst
- Gruppengröße: max 12 TeilnehmerInnen pro Trainer
- Altersklassen:
 - Kinder (Kindergarten bis Volksschulalter)
 - Jugendliche (Hauptschule, Mittelschule, höhere Schulen)
 - Erwachsene

Ausbildung unserer Trainer und Vortragenden

- Selbstbehauptung
- Selbstschutz
- Psychologie
- Pädagogik
- Rhetorik
- Rechtskunde
- Umgang mit technischen Hilfsmitteln
- Sexualdelikts- und Gewaltdeliktsprävention

