

# Schutz vor Gewaltkriminalität

## Selbstbehauptungstraining für Frauen und Mädchen

Verzichten Sie auf Aktivitäten, weil Sie sich fürchten?

Haben Sie Angst, wenn Sie im Dunkeln alleine unterwegs sind?

Fühlen Sie sich selbstbewusst genug, nein zu sagen?

Ziehen Sie sich bei Konflikten zurück?



Möchten Sie wissen, wie Sie eine Gefährdung einschätzen

und was Sie bei einem Angriff tun können?

**Verhaltenstrainer\*innen beantworten Ihre Fragen**

**und zeigen Ihnen Verhaltensalternativen auf.**

Bildquelle: Polizeipräsidium Mannheim

## **Ziele:**

In den Kursen werden den Teilnehmerinnen vielfältige Erfahrungen aus Opfer- und Täterforschung vermittelt. Es werden Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt, um künftig Gefahrensituationen besser erkennen und vermeiden zu können. Im Vordergrund stehen dabei die mentale Vorbereitung auf Situationen, die Vermittlung von rechtlichen Grundlagen (Notwehr, Nothilfe) sowie das Erlernen einfacher Abwehrtechniken.

## **Zielgruppe:**

Frauen und Mädchen ab 14 Jahren sowie besondere Zielgruppen

## **Gruppengröße:**

8 bis höchstens 15 Teilnehmerinnen

## **Zeitung / organisatorischer Rahmen:**

Sechs Zeitstunden

Raum (mind. 40 qm), Stuhlkreis ohne Tische, Flip-Chart, Pinnwand, evtl. Beamer

## **Referenten:**

Die Verhaltenstrainer\*innen sind / waren Polizeibeamt\*innen und haben eine zertifizierte Ausbildung zur Durchführung von Selbstbehauptungstrainings.

## **Kosten:**

Es entstehen Kosten für den Referenten. Bitte fragen Sie uns an.

Die Präventionsvereine unterstützen bei Bedarf (z.B. bei Schulen, Vereinen, gemeinnützigen Einrichtungen u.a).

## **Hinweise:**

Für die Teilnahme ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich. Das Tragen bequemer Alltagsbekleidung reicht aus.

## **Veranstalter:**

Veranstalter ist die jeweilige Einrichtung, bei welcher das Training stattfindet.

## **Anmeldung:**

Anfragen richten Sie bitte per Email oder telefonisch an:

### **Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar e.V.**

Tel. 0621/174-1240, Fax: -1247

Mail: [info@praevention-rhein-neckar.de](mailto:info@praevention-rhein-neckar.de)

### **Sicheres Heidelberg e.V.**

Tel. 0172 / 7618161

Mail: [info@sicherheit.de](mailto:info@sicherheit.de)

### **Sicherheit in Mannheim e.V.**

Tel. 0621/293-9036

Mail: [31.sima@mannheim.de](mailto:31.sima@mannheim.de)