

### Trainingsumfang

Tagesseminare z.B. 7 Std. (nach Bedarf auf 2 Tage verteilt). Auf Anfrage sind auch kürzere Trainings und Schnuppertrainings möglich.

### Termin und Ort

Nach Vereinbarung; ausreichende Raumgröße für Gruppenarbeit und Bewegungsübungen.

### Trainer/innen

... sind engagierte Menschen aus unterschiedlichsten Vereinen und Institutionen in Rheinland-Pfalz. Sie haben eine intensive Ausbildung bei Prof. Dr. Margarete Boos (Universität Göttingen) und Dipl.-Soz. Malte Schütt durchlaufen.

Die Trainer/innen sind im Zivilcourage-Netzwerk RLP zur gegenseitigen Unterstützung und Qualitätssicherung der Trainingsangebote eingebunden. Die Ausbildung erhielt den Weiterbildungspreis RLP 2010

### Kosten

... variieren je nach Umfang des Trainings, bitte nachfragen. Am Preis soll ein Trainingswunsch nicht scheitern, bitte sprechen Sie uns an!

### Erste Tipps, die weiterhelfen:

- raus aus der Zuschauerober- oder Opferrolle, tu was!
- fordere andere konkret zur Mithilfe ein
- sieh hin, präge Dir Täter-Merkmale ein
- hol Hilfe (Notruf 110)
- versorge das Opfer, hilf als Zeuge

### Informationen und Kontakt Zivilcourage-Netzwerk Rheinland-Pfalz



Arbeitsgemeinschaft Frieden e.V.  
Pfüzzenstr. 1, Trier, 54290  
Tel: 0651 - 99 41 017 // Email: buero@agf-trier.de  
Das Netzwerk ist auf Facebook: "Zivilcourage RLP"

Der Aufbau des Zivilcourage-Netzwerks RLP und dieses Fallblatt wurden durch die Leitstelle Kriminalprävention Rheinland-Pfalz unterstützt

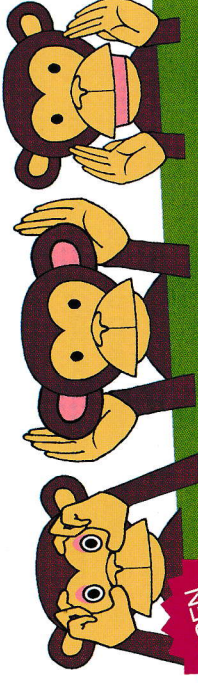


### Weitere Informationen

Trier: [www.agf-trier.de/content/zivilcourage-training](http://www.agf-trier.de/content/zivilcourage-training)  
Göttingen: [www.psych.uni-goettingen.de/de/communication/forschung/zivilcourage-training](http://www.psych.uni-goettingen.de/de/communication/forschung/zivilcourage-training)  
Bremen: [www.zeig-courage.de](http://www.zeig-courage.de)  
Polizei. Kriminalprävention: [www.aktion-tu-was.de](http://www.aktion-tu-was.de)

Im Netzwerk sind Trainer/innen aus ganz Rheinland-Pfalz vertreten, wir vermitteln gerne den jeweils passenden Kontakt vor Ort

# Zivilcourage- Training



AUGEN,  
OHREN  
und MUND  
auf!

## Gewaltfrei eingreifen ohne sich selbst zu gefährden

Mit praktischen Tipps für mehr Sicherheit,  
Selbstbehauptung und Eigensicherung.

Aktiv gegen Diskriminierungen und Gewalt  
in Alltag, Beruf, Schule und Freizeit

### Ein Angebot für

Erwachsene und Jugendliche  
Schulen, Bildungs-, Senioren- und Jugendeinrichtungen  
kommunale und zivilgesellschaftliche Akteurinnen und Akteure  
alle Interessierten



## Worum es geht?

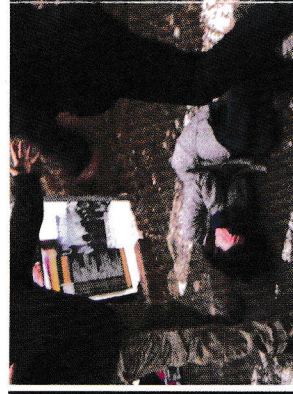
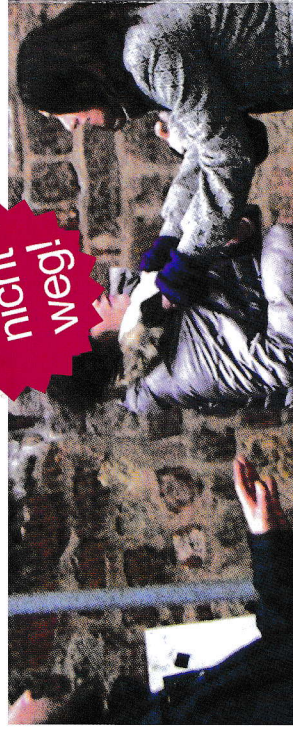
Wo Menschen zusammen leben, können Situationen entstehen, die mit Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt einhergehen. Jede und jeder hat wahrscheinlich schon solche Momente erlebt, in denen er oder sie Opfer wurde oder als Zuschauer/in gerne eingegriffen hätte. Viele schauen weg, wenn es zu gewalttätigen oder diskriminierenden Übergriffen kommt.

Sich äußern, sich einmischen, eingreifen - das bedeutet Einsatz für ein friedliches, respektvolles und demokratisches Miteinander und erfordert Zivilcourage. Es geht um überlegtes und beherrschtes Handeln ohne den Helden zu spielen wenn eine Situation es gebietet.

Das Training ermutigt Menschen Zivilcourage zu zeigen, vermittelt hilfreiche Informationen und bietet Raum zur Übung.

Das Zivilcourage-Netzwerk Rheinland-Pfalz will durch Trainings nachhaltig Zivilcouragekompetenz vor Ort vermitteln und mehr Öffentlichkeit für Zivilcourage herstellen.

**Schau nicht weg!**



## Ziele

- Schärfen der Sensibilität für die Notwendigkeit zivilcouragiertem Verhalten im Alltag
- Aufzeigen und Einüben konkreter Handlungsoptionen und die Erweiterung des jeweiligen eigenen Verhaltensrepertoires für Zivilcourage
- Ermunterung der Menschen zu zivilcouragiertem Verhalten und aktivem Eintreten für Demokratie und Menschenrechte/-würde

## Zielgruppen

- Erwachsene, besonders als Erziehende mit Vorbildfunktion und als Multiplikator/innen sowie Senior/innen
- Lehrer/innen (IFB-Nummer kann beantragt werden) im Rahmen themenbezogener Unterrichtsgestaltung und zur Förderung von Demokratieverständnis und Sozialkompetenz
- Jugendliche ab 15 Jahren in Schulklassen oder Jugendgruppen
- Teams und Gruppen im beruflichen Kontext, in Ausbildung, Studium oder Weiterbildung
- Einzelpersonen auf Anfrage

## Grundlage

des Trainings bildet das **Göttinger Zivilcourage-Impuls-Training (GZIT)**. Es wurde auf Basis sozialpsychologischer Erkenntnisse entwickelt. Diskriminierung ist Alltagsrealität und fängt nicht erst mit dem Angriff auf Leib und Leben an. Im Training werden deshalb keine Kampf- oder Selbstverteidigungstechniken trainiert, sondern Verhaltensweisen erlernt und Persönlichkeits-eigenschaften gefördert, die Gewalt und Diskriminierung verhindern können. Die Erweiterung der persönlichen Handlungskompetenz unter Beachtung eigener Grenzen und eigener Unversehrtheit, Mut und innere Ruhe werden als neue Stärke erlebt, die an die Stelle von Gefühlen der Hilflosigkeit und Ohnmacht tritt.

## Methoden

Das Training setzt auf gedanklicher Ebene, beim Verhalten und bei der Selbsterfahrung an. Anhand von Beispielen und Alltagserfahrungen der Teilnehmer/innen wird Zivilcourage behandelt und in Rollenspielen eingeübt. Das Training bedient sich dabei einer Bandbreite an pädagogischen Methoden und Moderationselementen die an der jeweiligen Zielgruppe ausgerichtet sind.