



SicherheitsScout

Unser ganzheitliches Sicherheitskonzept
für Kinder und Jugendliche





Etwas Wichtiges vorweg ...

Eltern kennen das,

die eigenen Kinder werden geboren, viele Gedanken kreisen ab diesem Zeitpunkt um das Thema „Geht es meinem Kind gut?“, „Habe ich irgendetwas Wichtiges vergessen?“ oder „Wie kann ich meinem Kinde ein Zuhause bieten, in dem es sicher und behütet aufwachsen kann?“. Fast zwangsläufig entwickelt man als Elternteil anfangs eine hohe Sensibilität für negative Nachrichten im Radio, Fernsehen oder Internet, die das Wohl von Kindern betreffen.

Wenn unsere Kinder etwas größer werden, kommen sie vielleicht in eine Kita, dann in die Vorschule und Schule. Dieses ist der Zeitpunkt, an dem wir als Eltern langsam die „Kontrolle“ über den Aktionsradius unserer Kinder abgeben müssen.

Aber die Gedanken bleiben: „Geht es meinem Kind gut?“, „Wird es einen schönen Tag haben?“, „Ist es dort sicher aufgehoben?“, „Wie ist der Umgang mit anderen Kindern?“, „Wie ist eigentlich die Pausenzeit auf dem Schulhof für mein Kind?“ oder „Wie sicher ist der Schulweg meines Kindes?“....

Im Jugendalter finden unsere Kinder dann vermehrt Freunde außerhalb der Schule, gehen alleine zum Sport, auf Feiern und nabeln sich langsam von den Eltern ab. Der Aktionsradius unserer Kinder wächst und unser Einflussbereich schrumpft im gleichen Maße.

Da ich nicht nur Coach für Selbstverteidigung, sondern vor allem auch Vater bin, kenne ich all die Gedanken rund um die Sicherheit unserer Kinder und habe daher zusammen mit Fachkräften aus dem Bereich der Erziehung, Schule und Selbstverteidigung ein Konzept entwickelt, welches einerseits unsere Kinder schützt und andererseits unsere Kinder bei Bedarf während ihres Entwicklungsprozesses über mehrere Jahre begleiten kann.

Dieses SicherheitsScout-Konzept möchte ich euch auf den nächsten Seiten vorstellen. Für Fragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung.

Dein SicherheitsCoach
Oliver Steffen

Kontakt: Dein-Sicherheitscoach.de



Unser SicherheitsScout Konzept...

Unser ganzheitliches SicherheitsScout-Konzept für Kinder und Jugendliche wurde von erfahrenen Fachkräften aus den Bereichen Erziehung, Schule und Selbstverteidigung entwickelt. Das Sicherheitskonzept unterstützt Kinder und Jugendliche verschiedener Altersstufen während ihrer Entwicklungsphasen in unterschiedlichen Sicherheits- und Selbstverteidigungskursen. Unser Konzept greift dabei unter anderem präventiv Themen aus den Bereichen „Gewalt im öffentlichen Raum“, „Mobbing“, „Stalking“ und „Entführung“ auf.

Wir haben zudem kursbegleitend einen zusätzlichen Sicherheitsleitfaden für Kinder und Jugendliche entwickelt, damit auch die Eltern, zusammen mit ihren Kindern, über das Erlernte sprechen können und den Lernerfolg zusätzlich steigern. Um sich optimal auf unsere jungen Teilnehmer einzustellen und um den maximalen Lernerfolg zu erzielen, trainieren wir ausschließlich in kleinen Intensivgruppen.

Unsere jüngsten Teilnehmer in der **Altersgruppe 5-7 Jahre** machen erste, altersgerechte Erfahrungen mit möglichen Gefährdungen in ihrem direkten Umfeld. Dieser Kurs vermittelt kindgerecht und spielerisch Gefahren auf dem Schulweg, in der Schule, in brenzligen oder tatsächlich gefährlichen Situationen. Es wird spielerisch vermittelt, wie sich unsere Kinder richtig verhalten, wenn fremde Personen versuchen sie von der Schule abzuholen. Gleichzeitig zeigen wir den Kindern Wege, wie sie sich verhalten sollten, wenn sie auf dem Spielplatz oder aus einem Auto heraus angesprochen werden. Natürlich vermitteln wir in dieser Altersgruppe auch schon was Mobbing ist, was es anrichtet und wie man sich dagegen schützen kann. Der Fokus in dieser Altersgruppe liegt im Bereich der Aufmerksamkeits- und Verhaltensschulung, um gefährliche Situationen zu entschärfen und die Eltern oder vertraute Erwachsene zu informieren.



In unserem Kinderkurs **Altersgruppe 8-10 Jahre** werden die Inhalte des Vorgängerkurses entsprechend der Altersstufe wiederholt, gefestigt und weiterentwickelt ohne die Kinder zu verängstigen. Zudem lernen die Kinder, wie sie sich optimal in Bus und Bahn verhalten, wie sie nach Hilfe fragen und was Sicherheitsinseln sind. Die Kinder lernen den Sinn von Code-Wörtern, Mitgehlsten und vieles mehr. Dieser Kurs ist optimal als Refresher und Erweiterung für alle Kinder, die am Vorgängerkurs der Altersstufe 5-7 Jahre teilgenommen haben, aber auch für alle Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet. Auch in diesem Kurs liegt der Fokus im Bereich der Aufmerksamkeits- und Verhaltensschulung. Die körperliche Selbstverteidigung wird in Ansetzen geübt, spielt in diesem Kurs jedoch noch eine untergeordnete Rolle.

In unserem Jugendkurs **Altersgruppe 11-14 Jahre** sind die Kinder langsam in der Realität angekommen und haben vielleicht schon erste negative Erfahrungen machen müssen. Damit sich dieser Kurs auch für Neueinsteiger eignet, werden entsprechend der Altersgruppe die Inhalte der Vorgängerkurse wiederholt und entsprechend altersgerecht angepasst. Zudem wird dieser Kurs um altersspezifische Themen und die körperliche Selbstverteidigung erweitert. Die Teilnehmer lernen, wie sich unser Körper unter Stress verhält und was das für Folgen hat. Die theoretischen Inhalte dieses Kurses werden durch praktische Übungen zur Selbstverteidigung abgerundet. Die altersgerechte körperliche Selbstverteidigung hat in diesem Kurs einen weitaus größeren Schwerpunkt als in den beiden Vorgängerkursen. Durch den zusätzlichen Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander schaffen wir ein Verständnis für unterschiedliche Situationen oder Verhaltensweisen und runden damit die Kursinhalte ab.



Grundsätzlich sind alle Kurse unseres SicherheitsScout-Konzeptes in sich abgeschlossen, in dem Folgekurs werden die Inhalte des vorherigen Kurses in angepasster Form wiederholt und gefestigt. Das hat den Vorteil, dass interessierte Teilnehmer gemäß ihrem Alter ohne Vorkenntnisse jeden Kurs besuchen können und Teilnehmer, die bereits einen Vorgängerkurs besucht haben, den Folgekurs als Refresher nutzen können, in dem ihr bereits vorhandenes Wissen gefestigt und erweitert wird. Somit können Kinder ab dem fünften Lebensjahr alle 3 Jahre an einem Erweiterungskurs teilnehmen, der ihr Wissen festigt und auffrischt sowie neue, altersgerechte Aspekte rund um die moderne Selbstverteidigung beleuchtet.

Die persönlichen Fähigkeiten des Kindes steigern sich im Laufe des SicherheitsScout-Konzeptes von einem aufmerksamkeitsfokussierten Verhalten bis hin zur körperbetonten und effektiven Selbstverteidigung. Dein Kind nimmt im Laufe unserer Kurse Gefahren früher wahr, kann brenzlige Situationen besser entschärfen, kann Gefahren besser deeskalieren und baut ein stärkeres Selbstbewusstsein auf.

Nach unserem SicherheitsScout-Konzept für Kinder und Jugendliche schließen sich für Interessierte, ab 14 Jahren, unsere Kurse für Erwachsene an. In diesen Selbstverteidigungskursen geht es, neben juristischen Aspekten rund um die Selbstverteidigung und vielen praktischen Übungen zu realen Angriffsszenarien, auch um die Abwehr und den Einsatz von Waffen.

Im Folgenden findest du eine Übersicht der Inhalte unserer Kinder- und Jugendkurse.

Kontakt: Dein-Sicherheitscoach.de



Übersicht SicherheitsScout Kurse...

Kurs: Kinder Spezial (5-7 Jahre)

Intensivkurs / Anfänger Kinder / Dauer des Kurses 2x 3 Stunden (2 Tage)

Dieser Intensivkurs ist für Kinder mit keinen oder geringen Vorkenntnissen geeignet.

Ziel des Kurses:

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen Kinder durch unterschiedliche Fallbeispiele die ersten Schritte und Regeln, um sich selbst zu behaupten und „Nein“ zu sagen. Richtiges Verhalten in unterschiedlichen Situationen sowie Abgrenzungen gegen Übergriffe Fremder sind Schwerpunkte des Kurses. Die Aufmerksamkeit der Kinder in verschiedenen Alltagssituationen wird geschult und sinnvolle Verhaltensweisen geübt. Durch Sensibilisierung für alltägliche Gefahren und Aufklärung (ohne die Kinder zu verängstigen) sowie durch Stärkung des Selbstvertrauens leistet dieser Kurs einen wichtigen Beitrag für die Sicherheit unserer Kinder. Der Kurs wird im Anschluss durch unseren kursbegleitenden und altersgerechten Sicherheitsleitfaden abgerundet, den die Eltern zuhause zusammen mit ihren Kindern durchsprechen, um die Kursinhalte zu festigen und den Lernerfolg zu erhöhen.

Inhalt Theorie (altersgerecht):

Durch Aufmerksamkeit und richtiges Verhalten brenzlige Situationen vermeiden / Spielerische Erklärung wichtiger und grundsätzlicher Verhaltensregeln für eine Notfallsituation / Sensibilisierung für alltägliche Gefahren / Wie verhalte ich mich bei Gefahr richtig / Aktive Abgrenzung gegenüber Fremden! / Code-Wort / Mitgehpersonen / Sicherheitsinseln / Konzept unseres Sicherheitsleitfadens.

Inhalt Praxis (altersgerecht):

Praktische, spielerische Fallbeispiele (zum Beispiel Schulweg, allein zuhause an der Tür, fremde Personen im PKW und weitere...) / richtiges Verhalten in brenzligen Situationen / spielerisches Üben von wichtigen Verhaltensregeln / Stärkung des Selbstvertrauens / Verhalten bei körperlichen Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen / Körperliche Auseinandersetzungen als Partnerübung / Verhalten in einem Notfall.

Handout:

Kursbegleitender Sicherheitsleitfaden mit den in unseren Augen wichtigsten Sicherheitsaspekten für Eltern und Kinder. Eine strukturierte Anleitung für mehr Sicherheit im Alltag unserer Kinder.



Kurs: Kinder Spezial (8-10 Jahre)

Intensivkurs / Anfänger Kinder / Dauer des Kurses 2x 4 Stunden (2 Tage)

Dieser Intensivkurs ist für Kinder mit keinen oder geringen Vorkenntnissen geeignet.

Ziel des Kurses:

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen Kinder durch unterschiedliche Fallbeispiele, sich selbst zu behaupten und „Nein“ zu sagen. Richtiges Verhalten, in unterschiedlichen Situationen, sowie Abgrenzungen gegen Übergriffe Fremder sind Schwerpunkte des Kurses. Die Aufmerksamkeit der Kinder in verschiedenen Alltagssituationen wird geschult und sinnvolle Selbstverteidigungstechniken erlernt. Durch Sensibilisierung für alltägliche Gefahren und Aufklärung (ohne die Kinder zu verängstigen) sowie durch Stärkung des Selbstvertrauens, leistet dieser Kurs einen wichtigen Beitrag für die Sicherheit unserer Kinder. Der Kurs wird im Anschluss durch unseren kursbegleitenden und altersgerechten Sicherheitsleitfaden abgerundet, den die Eltern zuhause zusammen mit ihren Kindern durchsprechen, um die Kursinhalte zu festigen und den Lernerfolg zu erhöhen.

Inhalt Theorie (altersgerecht):

Durch Aufmerksamkeit und richtiges Verhalten brenzlige Situationen vermeiden / Erklärung wichtiger und grundsätzlicher Verhaltensregeln für eine Notfallsituation / Sensibilisierung für alltägliche Gefahren / Warum habe ich Angst und Umgang mit der eigenen Angst / Wie verhalte ich mich bei Gefahr richtig und aktive Abgrenzung gegenüber Fremden! / Code-Wort / Mitgehpersonen / Sicherheitsinseln / Konzept unseres Sicherheitsleitfadens.

Inhalt Praxis (altersgerecht):

Praktische Fallbeispiele (Bus, Bahn, Schulweg, allein zuhause an der Tür, fremde Personen im PKW und weitere...) / Richtiges Verhalten in brenzligen Situationen / Üben von wichtigen Verhaltensregeln / Stärkung des Selbstvertrauens / Verhalten bei körperlichen Auseinandersetzungen / Körperliche Auseinandersetzungen als Partnerübung / Verhalten in einem Notfall.

Handout:

Kursbegleitenden Sicherheitsleitfaden mit den in unseren Augen wichtigsten Sicherheitsaspekten für Eltern und Kinder. Eine strukturierte Anleitung für mehr Sicherheit im Alltag unserer Kinder.



Kurs: Jugend Spezial (11-14 Jahre)

Intensivkurs / Anfänger Jugendliche / Dauer des Kurses 2x 5 Stunden (2 Tage)

Dieser Intensivkurs ist für Jugendliche mit keinen oder geringen Vorkenntnissen geeignet.

Ziel des Kurses:

Unsere Teilnehmer lernen innerhalb kurzer Zeit die wichtigsten Verteidigungsmöglichkeiten gegen die häufigsten Angriffe. Dem Teilnehmer stehen nach dem Kurs eine Reihe von effektiven Verteidigungsoptionen zur Deeskalation und Selbstverteidigung zur Verfügung, die dosiert und sinnvoll eingesetzt werden können.

Inhalt Theorie (altersgerecht):

Grundlagen Notwehr und Selbstverteidigung / Durch Aufmerksamkeit und richtiges Verhalten brenzlige Situationen ausschließen / Grundsätzliche Verhaltensregeln und gewaltauslösende Faktoren / Erklärung wichtiger Verhaltensregeln für eine Notfallsituation / Deeskalationstechniken und Gewaltprävention /

Blockade durch Stressfaktoren / Gefahr der Opferrolle / Entkommen aus der Opferrolle / Gründe für Schlaghemmungen / Diskussion und Erfahrungsaustausch / Themen wie Pfefferspray, KO-Tropfen und vieles mehr.

Inhalt Praxis (altersgerecht):

Offene Hand gegen Faust / Mit Köpfchen gegen Muskelkraft / Verteidigung gegen die häufigsten Angriffe auf der Straße (Festhalten, Ziehen, Schubsen, Ohrfeige, Schwinger, Würgen, Schwitzkasten...) / Partnerübungen zur realistischen Selbstverteidigung / Koordinationsübungen / Training am Schlagpolster und vieles mehr.

Handout:

Kursbegleitenden Sicherheitsleitfaden mit den in unseren Augen wichtigsten Sicherheitsaspekten für Eltern und Kinder. Eine strukturierte Anleitung für mehr Sicherheit im Alltag unserer Kinder.

So kann es weitergehen:

Ab 14 Jahren besteht die Möglichkeit (auch ohne Vorkenntnisse) an unseren Kursen für Erwachsene teilzunehmen. Alle Informationen dazu findest du auf unserer Homepage.



Inhalte SicherheitsScout Kurse...

Kursinhalte zur Orientierung in der Kurzübersicht

Inhalt \ Kurs	Kinder 5-7 Jahre	Kinder 8-10 Jahre	Jugendliche 11-14 Jahre	Erwachsene	
Selbstbehauptung durch Fallbeispiele lernen	Green	Green	Green	Red	
Aktives "NEIN" sagen	Green	Green	Red	Red	
Erkennen gefährlicher Situationen	Green	Green	Green	Green	
Richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen	Green	Green	Green	Green	
Abgrenzung gegenüber Fremden	Green	Green	Green	Red	
Schulung der Aufmerksamkeit in Alltagssituationen	Green	Green	Green	Green	
situationsbezogene (altersgerechte) Selbstverteidigung	Green	Green	Green	Red	
Deeskalationstechniken	Green	Green	Green	Green	
Verhaltensregeln für Notfallsituationen	Green	Green	Green	Green	
Mobbing / Cybermobbing	Handout	Handout	Handout	Handout	
Stalking	Handout	Handout	Handout	Handout	
Körperliche Auseinandersetzung / Partnerübungen	Yellow	Green	Green	Green	
Schlagtraining und Koordination am Schlagpolster	Yellow	Green	Green	Green	
Abgrenzung gegenüber Angreifern	Yellow	Green	Green	Green	
Verteidigungstechniken gegen die häufigsten Angriffe	Red	Red	Green	Green	
Grundlagen Theorie Notwehr und Verteidigung	Red	Red	Green	Green	
Einfluss von Stressfaktoren / Adrenalin	Red	Red	Green	Green	
Umgang mit der eigenen Angst	Red	Red	Green	Green	
Thema Opferrolle und deren Gefahren	Red	Red	Green	Green	
Thema Schlaghemmungen	Red	Red	Green	Green	
Sonderthema Pfefferspray	Red	Red	Yellow	Green	
Juristische Rahmenbedingungen	Red	Red	Red	Green	
Thema: Notwehr / Nothilfe / Verhältnismäßigkeiten	Red	Red	Red	Green	
Thema: Körperverletzung	Red	Red	Red	Green	
Gewalt auslösende Faktoren	Red	Red	Yellow	Green	
Waffen zur Selbstverteidigung	Red	Red	Red	Green	
Verteidigung gegen Waffen	Red	Red	Red	kursabhängig	
Handout / Unterrichtsmaterial:					
Sicherheitsleitfaden für Kinder und Jugendliche	Green	Green	Green	Red	
Sicherheitsleitfaden Mobbing / Cybermobbing	Green	Green	Green	Green	
Sicherheitsleitfaden Stalking	Green	Green	Green	Green	
Kursunterlagen Selbstverteidigung Erwachsene	Red	Red	Red	Green	
Erklärung:					
Gleiche Themen haben in Abhängigkeit des Alters der Kursteilnehmer unterschiedliche (altersgerechte) Inhalte!	Green	ist Inhalt des Kurses / Fokusthema			
	Yellow	ist teilweise Inhalt			
	Red	ist kein Inhalt des Kurses			



Vorteile SicherheitsScout-Konzept...

1) **Fachübergreifende Inhalte:**

Unser SicherheitsScout-Konzept wurde von Fachkräften aus den Bereichen Erziehung, Schule und Selbstverteidigung entwickelt. Der Fokus liegt auf der Förderung von Sicherheit und Schutz, insbesondere für Kinder und Jugendliche.

2) **Aufklärungs- und Schulungsfunktion:**

Das Konzept vermittelt umfassende Kenntnisse und Fähigkeiten, um Risiken und Gefahren im Alltag zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Es beinhaltet Schulungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Deeskalation und Selbstverteidigung.

3) **Vermittlung von Verhaltensstrategien und Regeln:**

Unser Konzept ist präventiv, um Kinder und Jugendliche für alltägliche Gefahren zu sensibilisieren, ohne sie unnötig zu verängstigen. Es vermittelt wie man „Nein“ sagt und sich in potenziell gefährlichen Situationen abgrenzt und behauptet. Das Konzept vermittelt zudem Verhaltensstrategien und Regeln, um in gefährlichen Situationen sicher und selbstbewusst handeln zu können, sei es in der Schule, auf dem Weg nach Hause oder in der Freizeit.

4) **Schutz und Sicherheit:**

Unser SicherheitsScout-Konzept steht für Aufpassen und Beschützen mit dem Ziel eine sichere Umgebung zu schaffen. Das Konzept konzentriert sich darauf, die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, indem es ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten vermittelt, um sich selbst zu schützen, behaupten und in schwierigen Situationen richtig zu reagieren.

5) **Begleitende Rolle:**

Unser SicherheitsScout-Konzept kann Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen, um ein stärkeres Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu fördern. Bei Bedarf erinnern wir unsere Teilnehmer automatisch an den altersgerechten Folgekurs, um die Inhalte zu wiederholen, Fähigkeiten zu erweitern und den Lernerfolg sicherzustellen.



Die nächsten Schritte...

Alle Selbstverteidigungskurse rund um unser SicherheitsScout-Konzept und viele weitere Kurse veröffentlichen wir regelmäßig auf unserer Homepage unter:

www.Dein-SicherheitsCoach.de

Unter dem Punkt **Kurse** findest du mit Hilfe unseres Kurs-Navigators problemlos die Themen, die dich interessieren. Nutze gerne den folgenden Link:

www.Dein-SicherheitsCoach.de/Kurse

Unter dem Punkt **Termine** oder dem folgenden Link werden dir alle zurzeit geplanten Kurse angezeigt:

www.Dein-SicherheitsCoach.de/Termine

Wichtig!

Damit wir uns optimal auf unsere jungen Teilnehmer einstellen können und den maximalen Lehrerfolg erzielen, trainieren wir ausschließlich in kleinen Intensivgruppen.

Sollte ein Kurs ausgebucht sein oder ihr sucht als kleine Gruppe einen privaten Kurs nur für eure Teilnehmer, sprecht uns gerne an. Wir stimmen private Gruppentermine und die Inhalte flexibel in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein mit euch ab.



Unsere Kontaktdaten...

Dein SicherheitsCoach

Selbstverteidigung & Eigenschutz

Oliver Steffen
Volksdorfer Weg 142 a
D-22393 Hamburg

Telefon: +49.40.466 389 88
+49.40.466 389 87

FAX.: +49.40.466 389 86

Dein-SicherheitsCoach@gmx.de
www.Dein-Sicherheitscoach.de

Deine direkte Verbindung zu uns:

Unsere Homepage: www.Dein-SicherheitsCoach.de

Unser Kontaktformular: www.Dein-SicherheitsCoach.de/Kontakt

Bildnachweise / Copyright / Urheberrechte:

Deckblatt: oben / Seite 9:	Shutterstock 2450383951 / BearFotos
Deckblatt Mitte links / Seite 4:	Shutterstock 1437043088 / New Afrika
Deckblatt Mitte rechts / Seite 6:	Shutterstock 1487330624 / Tatiana Gordievskaia
Deckblatt unten / Seite 12:	Shutterstock 2450383979 / BearFotos
Seite 2:	Shutterstock 2191445745 / Roman Samborskyi
Seite 3:	Shutterstock 1618459462 / Maximumm
Seite 5:	AdobeStock 289553002 / Louis-Photo
Seite 7:	Shutterstock 2020143824 / Roman Chazov
Seite 8:	Shutterstock 1503499028 / Lopolo
Seite 10:	Shutterstock 1041250624 / Lassedisignen
Seite 11:	Shutterstock 2403690979 / Tatyana Vyc

Stand 10-2024