

Modulinhalte Spezialausbildung SVGB

Frauenspezifische Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene

Ort

Twin Taekwondo Kunst: Hinterbergstr. 56, 6312 Steinhausen

<https://tkdo.ch/Zug-Steinhausen>

Unterrichtszeit

09.30h bis 16.30h

Zeitlicher Aufwand des Homestudiums

ca. 1 – 2 Std. pro Modul

Karin Vonwil: www.vonwil.ch

Pallas Expertin, Pallas Vorstandsmitglied, Leitung Ressort Ausbildung

Katharina Eisenring: www.selbstwerts.com

Pallas Expertin, Pallas Vorstandsmitglied, Leitung Ressort
Öffentlichkeitsarbeit

Clarissa Walther: Psychologin bei Luzerner Psychiatrie AG, Sarnen, OW
Pallas Vorstandmitglied, Leitung Ressort Interna, Pallas Ausbildungskader

Oliver Hasler: <https://zurich.sunwu.ch/schule>

Pallas Leitungsteam, Pallas Ausbildungskader, TiS-Trainer

Weitere Infos über die Kursleitung:

Kursleitung <https://www.pallas.ch/ueberuns/team.html>

Externe Referentin

Kathrin Gruber: <https://www.eff-zett.ch/angebot/opferberatung>

Sozialarbeiterin, Opferberatung Zug

Modul 1: 27. / 28. Sept. 2024

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen sind möglich

<p>Kurseröffnung</p>
<p>Psychoedukation & Pallas-SV-Techniken für Betroffene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstverteidigungs-Kursziele für Gewaltbetroffene • Traumafolgestörungen bei Trauma-Typ I – II – III <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Was ist ein Trauma?</i> ◦ <i>Merkmale traumatischer Ereignisse</i> • Gefühle: Scham, Schuld, Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Freude, Einsamkeit etc. <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Umgang mit Gefühlen</i> • Toleranzfenster: Hyperarousal & Hypoarousal <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>wie kann ich das Toleranzfenster erweitern/ausdehnen?</i> • Akute Stresssituation: Flucht, Kampf, Erstarren (Flight, Fight, Freeze) • Einfluss von Körperhaltung und Gedanken • SV-Techniken mit/für Betroffene • Risikoeinschätzung bezüglich Tatperson • Selbsthilfemethoden mit Stabilisierungsübungen • Fallbeispiele • Herausforderungen im SVGB-Unterricht
<p>Modul 1 Abschluss</p>

2

Modul 2: 08./09. November 2024

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

<p>Kurseröffnung</p>
<p>Psychoedukation & Pallas-SV-Techniken für Betroffene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polyvagaltheorie, Gehirn und Nervensystem • Präsent sein, im Hier und Jetzt bleiben (Atem, Boden, Fokus, Orientierung) • Transaktionsanalyse: OK-Haltung (Grundhaltung) • Gewaltspirale: Die Abstände zwischen den Gewalttaten werden mit der Zeit immer kürzer und deren Intensität nimmt zu • Sekundärtraumatisierung: Kursleitung und Teilnehmerinnen • Ressourcenaktivierung Kursleitung und Teilnehmerinnen • Psychohygiene Kursleitung • Mitgefühl versus Mitleid (Empathie) • SV-Techniken mit/für Betroffene • Skills: Timeout Zone & Notfallkoffer • Fallbeispiele
<p>Zusammenarbeit mit Fachstellen & Opferhilfe (OHB Zug)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben, Leistung, Dienste OBS allgemein • Soforthilfe – längerfristige Hilfe • Vorgehen nach einem Gewalterlebnis • neues Sexualstrafrecht ab Juli 2024 • Strafrecht Offizialdelikt/Antragsdelikt: beim Einen ist eine Strafanzeige notwendig, beim Anderen nicht • Anzeige ja – nein? Beratung von Betroffenen, die eine Sexualstraftat anzeigen möchten • Gerichtsverfahren • Zusammenarbeit Pallas – Opferberatung/Opferhilfe (OBS) • Pallas bei OHG-Vorstellen, bekannt machen • Finanzierung OBS von Pallas Kursen
<p>Modul 2 Abschluss</p>

Modul 3: 29./30. November 2024

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

<p>Kurseröffnung</p>
<p>Psychoedukation & Pallas-SV-Techniken für Betroffene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intrusion, Hyperarousal, Retraumatisierung, Trigger, Flashback • Selbstregulation & Co-Regulation • Flashback stoppen & Anker setzen • Selbstwertgefühl der TN stärken • Glaubenssätze, Kernüberzeugungen, Erlaubnisse • Kämpfen & Stärke erfahren • Brettritual • SV-Techniken mit/für Betroffene • Fallbeispiele
<p>TiS-Arbeit mit TN SVGB (Samstag)</p> <p><i>Du darfst gerne ein:e Trainer:in im Schutzanzug (TiS) einladen für Samstag (keine zusätzlichen Kosten)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Täterloyalität, Fawn, Victim Blaming: Bedeutung für SVGB-Kurs? • Absprache Trainerin – TiS • Ablauf Ernstfall, «Trauma Exposition» • Kooperation & Grundhaltung • Nonverbale Botschaften zwischen TiS und Trainerin • Chancen und Risiken • Emotionen • Tipps und Tricks: spezifische Praxis-Situationen
<p>Modul 3 Abschluss</p>

4

Modul 4: 17./18. Januar 2025

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

Kurseröffnung
Psychoedukation & Pallas-SV-Techniken für Betroffene <ul style="list-style-type: none">• SVGB Qualitätsstandards• Traumafolgestörungen• Dissoziation• Transaktionsanalyse: Drama/Gewinner-Dreieck• Kurseinstieg SVGB Wochenendkurs• Grundregeln SVGB Wochenendkurs• Kursziele erfragen SVGB Wochenendkurs• Kursabschluss SVGB Wochenendkurs• Wiederholungskurs SVGB (Refresher)• SV-Techniken mit/für Betroffene• Spezifische Rollenspiele/Fallbeispiele z.B. wenn Kinder betroffen/involviert sind• Q&A und aktive Sequenzen (Repetieren)
Modul 4 Abschluss mit Diplomierung

5