

## Modulinhalte Spezialausbildung SVGB Frauenspezifische Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene

**Zielsetzung:** Die Ausbildung zur Trainerin für spezifische Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um Selbstverteidigungskurse für Menschen mit Gewalterfahrungen anzubieten. Mit dieser Spezialausbildung kann eine aktive Pallas Trainerin für Kurse von Opferberatungsstellen, Frauenhäuser u.a. vermittelt werden oder eigene Kurse für gewaltbetroffene Menschen ausschreiben. Diese Spezialausbildung ist auch für nicht-Pallas-Trainer:innen zugänglich.

<b>Daten:</b>	1. Modul	27. + 28. September 2024
	2. Modul	08. + 09. November 2024
	3. Modul	29. + 30. November 2024
	4. Modul	17. + 18. Januar 2025

**Unterrichtszeit:** Freitag u. Samstag 09.30 - 16.30 Uhr

**Ort:** Twin Taekwondo Kunst Dojang <https://tkdo.ch/Zug-Steinhausen>  
Hinterbergstr. 56, 6312 Zug-Steinhausen

**Kosten:** pro Modul Fr. 590.- für Pallas Mitglieder (exkl. Kost & Logie)  
pro Modul Fr. 680.- für Nichtmitglieder (exkl. Kost & Logie)  
inkl. Unterlagen, Pausenverpflegung und Ausbildungszertifikat

**Zeitlicher Aufwand des Homestudiums** ca. 1 – 2 Std. pro Modul

**Karin Vonwil:** [www.vonwil.ch](http://www.vonwil.ch)

Pallas Expertin, Pallas Vorstandsmitglied, Leitung Ressort Ausbildung

**Katharina Eisenring:** [www.selbstwerts.com](http://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

**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

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

2

## Modul 2: 08./09. November 2024

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

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

## Modul 3: 29./30. November 2024

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

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

4

## Modul 4: 17./18. Januar 2025

Modulinhalte unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

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

5