

Ausführliche Informationen zur SOK-Trainer:innen-Ausbildung

Allgemeines

Aufgabe:

SOK-Trainer:innen vermitteln Handlungsstrategien zur Prävention, Intervention und Nachsorge bei physischer Gewalt, nach dem Konzept Schützen ohne Kämpfen – SOK. Dabei geht es nicht nur um Techniken, sondern um die Haltung. „Ein nicht geführter Kampf ist ein gewonnener Kampf.“ Die Trainer:innen schulen Menschen, wie sie in bedrohlichen Situationen mit der eigenen Angst umgehen können, den Körper wahrzunehmen, Reaktionsweisen zu automatisieren und Angriffe umzulenken, statt sie festzuhalten.

SOK-Trainer:innen lehren Seminarteilnehmer:innen den Selbst- und Fremdschutz, in Gewaltsituationen aufgebaute Vertrauensverhältnisse zu erhalten, Verletzungen auf allen Seiten zu vermeiden und stets den Dialog auf eine achtsame Art und Weise aufrechtzuerhalten oder herzustellen.

Einsatzgebiete:

SOK-Trainer:innen können in allen Berufszweigen eingesetzt werden, wo körperliche Gewalt verhindert werden muss. Das bedeutet, da wo Menschen noch nicht wissen, was bei körperlichen Übergriffen zu tun ist, ist es nahe zu eine Pflicht Mitarbeiter:innen diese Schulung zu ermöglichen, um sich und andere schützen zu können. Da wo mit Ohnmacht auf Gewalt reagiert wird, wird wieder Gewalt erzeugt. Trainer:innen werden eingesetzt, um diese Kreisläufe zu unterbrechen, Verletzungen und dem zur Folge hohe Fluktuationen zu verhindern.

Schwerpunkte der Weiterbildung:

Wie das geht und wie SOK anderen beigebracht werden kann, ist Inhalt der SOK-Trainer:innen-Ausbildung. Das Trainingsprogramm enthält sowohl theoretisches Verstehen als auch praktische Übungen. Sie lernen wie wir biologisch funktionieren und wie wir unsere natürlichen Anlagen und Bewegungen nutzen können, um auch bei Bedrohung und körperlichen Übergriffen bedacht und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte

- Grundlagen der Biomechanik und des autonomen Nervensystem
- Körpersprache
- Selbst- und Fremdschutz bei Bedrohung und körperlichen Übergriffen
- Sichere und ökonomische Bewegungen
- Verbale und nonverbale Kommunikation gestalten

Ziel

Ziel der SOK-Trainer:innen-Ausbildung ist es, Fachkräfte zu befähigen in bedrohlichen Situationen gar nicht erst körperlich reagieren zu müssen. Durch erlernte Techniken verfügen Trainer:innen über eine innere Souveränität nicht kämpfen zu müssen und die Fähigkeit, diese auch zu vermitteln.

Nachhaltigkeit

SOK-Trainer:innen aktualisieren ihr Wissen durch ein zweitägiges Trainer:innen-Update, das jährlich von sam-concept angeboten wird. Diese Updates sind nicht Bestandteil der Ausbildung und können unabhängig von dem Zertifikat besucht werden.

Diese Weiterbildung ersetzt keine notwendige Therapie.

Zielgruppen und Bedingungen

Die SOK-Trainer:innen-Ausbildung richtet sich an Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft. Vorkenntnisse in mindestens einer Kampfsportart als Fortgeschrittene:r sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. Die Kurse SAM-I und SAM-II sind für die Zulassung der SOK-Trainer:innen-Ausbildung notwendig.

