



**SAVE
THE
DATE**

PREIS: 50€

**12.10.2026
13:00 - 17:00 UHR**

IDEENREICH EUPEN, KLOSTERSTRASSE 16



ZIVILCOURAGE ZEIGEN

Sicher handeln statt wegsehen

Der Praxis-Workshop baut auf einem einführenden Polizeivortrag zu Zivilcourage und den rechtlichen Grundlagen auf und vermittelt Bürgerinnen und Bürgern anhand praxisnaher Übungen, wie sie kritische Situationen frühzeitig erkennen, deeskalierend handeln und dabei sicher auftreten. Ziel ist es, die Handlungssicherheit und Selbstschutzkompetenz der Teilnehmenden zu stärken, damit sie in Alltagssituationen couragiert, besonnen und ohne unnötige Eigengefährdung helfen können.

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be

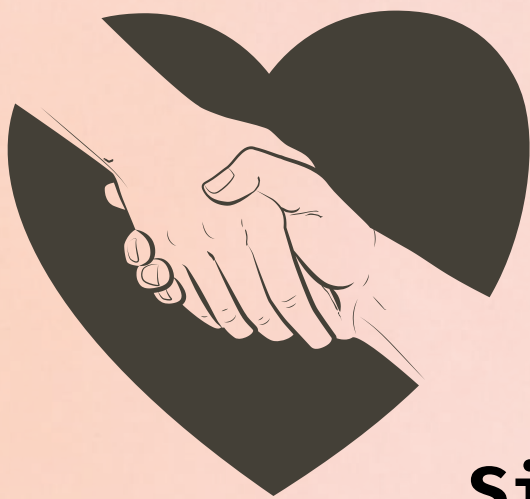
VHS
Bildungsinstitut VoG

Ostbelgien

CAB Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung


Polizei
Polizeizone Weser-Göhl
5292

DEUS
DEESKALATION & SELBSTSCHUTZ



ZIVILCOURAGE ZEIGEN

Sicher handeln statt wegsehen

Zivilcourage bedeutet, hinzusehen und zu handeln, wenn andere Hilfe brauchen – ohne sich dabei selbst unnötig in Gefahr zu bringen. Im Anschluss an den polizeilichen Vortrag, der das Phänomen einordnet und die rechtlichen Rahmenbedingungen vermittelt, setzt dieser Workshop bewusst auf das praktische Tun. In aktivierenden Übungen erleben die Teilnehmenden, wie sicheres Verhalten in Alltagssituationen konkret aussieht, und stärken ihre Handlungssicherheit, um couragiert und zugleich eigensicher zu agieren.

Inhalte:

Wahrnehmung: Kritische Situationen, auffälliges Verhalten und mögliche Gefahren frühzeitig erkennen und richtig einordnen

Körpersprache: Auftreten, Haltung, Stimme und Wortwahl gezielt einsetzen, um Situationen zu beruhigen und Sicherheit auszustrahlen

Taktik: Distanzen richtig einschätzen, sich klug positionieren und überlegt handeln – Hilfe holen, andere einbeziehen, Situationen entschärfen

Eigensicherung & Selbstschutz: Sich selbst und Dritte schützen und sich im Ernstfall kontrolliert und sicher zurückziehen

Methoden: Aktivierende Praxisübungen, realitätsnahe Szenarien, Partner- und Gruppenarbeiten sowie Erfahrungsaustausch alles in einem wertschätzenden, ermutigenden und lernförderlichen Rahmen.

Ziel: Die Teilnehmenden stärken ihre Handlungskompetenz und Selbstsicherheit, lernen Distanzen richtig einzuschätzen, sich selbst und Dritte zu schützen und sich bei Bedarf sicher zurückzuziehen – um in schwierigen Situationen couragiert, besonnen und eigensicher zu handeln.

Der Kurs wird gemeinsam von der Polizeizone Weser-Göhl und DEUS - Deeskalation und Selbstschutz gegeben.