



Gewaltprävention für Jugendliche

«Zämeheba» ist geeignet

- für Projekt- und Lagertage in der Konfirmandenarbeit.
- für Teamentwicklung und Förderung des Zusammenhalts.
- für die gegenseitige Sensibilisierung in der Gruppe.
- wenn Anzeichen von Mobbing und Gewalt vorhanden sind.
- wenn Jugendliche mehr Selbstvertrauen und Sicherheit bekommen sollen.
- wenn ein fairer und gewaltfreier Umgang miteinander eingeübt werden soll.

Mögliche Schwerpunkte:

- Zivilcourage, Umgang mit Gewalt und Mobbing
- eine Gruppe bilden, zusammenhalten
- sinnvolles Verhalten in Gefahrensituationen



Zämeheba

Selbstbehauptung und Zivilcourage

Zivilcourage üben

nach bewährtem Konzept

Prävention ist der beste Schutz, um Konflikte, Gewalt oder Mobbing zu vermeiden. Der Kurs «Zämeheba» bietet Jugendlichen ein erlebnisorientiertes Training, das die Polizei München entwickelt hat.

Der Kurs

- stärkt die Gemeinschaft.
- fördert Empathiefähigkeit, Selbstvertrauen und Zivilcourage.
- bietet Übungen zum Umgang mit Konflikten.
- vermittelt sinnvolles Verhalten in Gefahrensituationen.
- erarbeitet Handlungsalternativen im Umgang mit Mobbing.

Abwechslungsreich. Die Arbeitsweise des Kurses bietet den Jugendlichen viel Gelegenheit, sich einzubringen und die Inhalte miteinander zu erarbeiten.



Info

für Kirchgemeinden

Buchbar. «Zämeheba» ist ein Angebot für die Jugend- und Konfirmandenarbeit von Kirchgemeinden. Der Kurs kann bei der Fachstelle Gemeindeentwicklung gebucht werden.

Geleitet wird der Kurs von zwei Trainingspersonen, welche von Münchner Polizeibeamten ausgebildet sind. Die Kirchgemeinden stellen eine erwachsene Bezugsperson zur Verfügung, welche die Jugendlichen durch den Kurs begleitet.

Variabel. Der Kurs kann für einen, zwei oder drei Halbtage oder Abende gebucht werden.

Kursort. Die Kirchgemeinde sorgt für einen geeigneten Raum und für die Verpflegung.

Kosten. CHF 200 pro Halbtag. Mindestteilnehmerzahl: 8 Jugendliche.

Anmeldung und Info:

[Claudio Eugster, Sozialdiakon](mailto:claudio.eugster@gr-ref.ch)
[Gemeindeentwicklung](mailto:claudio.eugster@gr-ref.ch)
[081 257 11 09](tel:0812571109)
claudio.eugster@gr-ref.ch



Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden
Loëstrasse 60 | 7000 Chur
www.gr-ref.ch

BASELZIA REFURMADA DAL GRISCHUN
CHIESA EVANGELICA RIFORMATA GRIGIONESE