



Sicherheit im Auslandeinsatz

1. Kursinhalte und Methodik

Der Kurs richtet sich an Zivildienstleistende, die einen Einsatz im Ausland leisten werden. Das Erkennen, Reflektieren und Vermeiden von gefährlichen Situationen sowie der eigene Umgang mit Stress stehen im Mittelpunkt des Kurses «Sicherheit und Stress».

Am ersten Tag werden generelle wie auch länderspezifische Sicherheitsrisiken bei Auslandeinsätzen thematisiert und adäquate Verhaltensmöglichkeiten besprochen.

Stressfaktoren, Lösungsstrategien zur Stressreduktion werden am 2. Tag diskutiert und nötige Handlungskompetenzen angebahnt. Das bedeutet zuerst einmal, sein eigenes Stressverhalten zu kennen, stressauslösende Situationen zu erkennen und danach gezielt abzubauen.

Folgende Themengebiete werden im Kurs behandelt:

- Sicherheitsrisiken und Präventionsmassnahmen (Wohnen, Aufenthalt im Freien, Autofahren, etc.)
- Situationsangepasste Verhaltensweisen (Checkpoints, Umgang mit bewaffneten Leuten, etc.)
- Stresssymptome und Stressprävention
- Methoden der Stressbewältigung
- Akutstress und emotionale Erste Hilfe

Methodisch wird mit Fallbeispielen aus verschiedenen Ländern und persönlichen Erfahrungen gearbeitet. Der Kurs ist interaktiv aufgebaut (theoretische Inputs, Videos, Fallbeispiele, Selbstevaluation, Plenums- und Gruppendiskussionen, Rollenspiele).

Die Teilnehmer erhalten zur Vertiefung länder- sowie kulturspezifische aktuelle Informationen zu ihren Ausreiseländern, ein Handout sowie online weiterführende Literatur.

2. Kursziele

Die Zivildienstleistenden werden sensibilisiert für Sicherheitsrisiken und können grundlegende Verhaltensmassnahmen anwenden. Sie sind sich des Zusammenhanges zwischen Stressverhalten und persönlicher Sicherheit bewusst. Die Teilnehmer können sich in schwierigen Situationen und kulturell unterschiedlichen Settings besser bewegen und lernen, bestimmte Risiken zu umgehen.

- Einschätzen von länderspezifischen Risiken
- Sensibilisierung für kulturelle Besonderheiten (z.B. im Bereich der interkulturellen Kommunikation, Konfliktbewältigung, Verhaltenskodex etc.)
- Selbstwahrnehmung und -reflexion des eigenen Stressverhaltens (Auslöser, Kennzeichen etc.)
- Entwickeln von eigenen Strategien zur Stressreduktion und Entlastung
- Anwenden von geeigneten Präventionsmassnahmen
- Anbieten Erster Hilfe bei traumatisierten Personen

3. Trägerschaft des Kurses

Der 2-tägige Kurs wird von cinfo, dem Zentrum für Information, Beratung und Bildung für Berufe in der internationalen Zusammenarbeit angeboten. Die Kursleitenden sind langjährige Spezialisten für Stress und Sicherheitsfragen in einem internationalen Kontext.

4. Zusätzliche Angebote

Vor Ort stehen Fachliteratur und weiterführende Materialien zur Verfügung. Nach dem Kurs werden je nach Bedarf weitere Dokumente online zur Verfügung gestellt.

5. Kursort und Kursdaten

Die Kurse finden im Ausbildungszentrum ZIVI in Schwarzsee (FR) statt. Die genauen Termine sind der Webseite des Zivildienstes zu entnehmen (www.zivi.admin.ch).

- Unterkunft im Ausbildungszentrum ZIVI in Schwarzsee. Zimmer wird beim Check-in zugeteilt.
- Sämtliche Informationen zum Kurs sowie weitere Informationen zum Ausbildungszentrum werden Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung erhalten.
- **Nach Voranmeldung ist die Anreise am Vorabend möglich, sofern der Kursort mit dem ÖV nicht bis 09.00 Uhr erreicht werden kann.**

6. Kursdauer

- 2 Tage

7. Sprache

Der Kurs wird auf **Englisch** durchgeführt.

8. Mitnehmen

- Für die Kurse benötigen Sie Ihr eigenes Notizmaterial.
- Die Sportanlagen des Ausbildungszentrums stehen in der Freizeit zur Verfügung. Es empfiehlt sich deshalb, Sportbekleidung mitzunehmen.
- Das Ausbildungszentrum befindet sich auf 1045 M.ü.M. Bitte entsprechende Kleidung mitnehmen.
- Im Wohnhaus benötigen Sie Hausschuhe.

Kursprogramm

Tag	Zeit	Inhalte
Tag 1	bis 09.00	Anreise
	09.15 – 18.00	EDA Sicherheits-Management Länderspezifische Risikofaktoren Sicherheit beim Wohnen Sicherheit unterwegs Umgang mit Kontrollbehörden und staatlichen Autoritäten Verhalten in Menschenmengen Gesundheitsprävention und andere Gefahren
Tag 2	08.00 – 17.00	Stress vor und bei der Ausreise Stress im Alltag Strategien zur Stressbewältigung Das Buddy-System Akuter Stress Emotionale Erste Hilfe Stressfaktoren bei der Rückkehr
	ca. 17.00	Abreise