

Selbstbehauptungstraining-/ Selbstsicherheitstraining für Mädchen

Selbstbehauptung bedeutet: sich abgrenzen und schützen, ohne selber verletzend zu werden.

In den Trainings wird den Schülerinnen Raum und professionelle Unterstützung geboten, um den Umgang mit Konflikten und bedrohlichen Situationen zu reflektieren und diesen zu erweitern. Durch das Training wird die persönliche Wahrnehmungs-, Abgrenzungs- und Durchsetzungsfähigkeit der Schülerinnen bestärkt. Sie lernen eigene Grenzen und Bedürfnisse eindeutig und konstruktiv zum Ausdruck zu bringen, ohne dabei unnötig fremde Grenzen und Bedürfnisse zu verletzen. Durch den Einsatz spezieller Methoden entstehen effektive Übungsräume in denen die Schülerinnen erste sichere Praxiserfahrungen im Umgang mit neuen Techniken sammeln können.

Die Schülerinnen erlernen somit Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Hilfe derer sie sich in konfliktträchtigen und bedrohlichen Situationen angemessen verhalten können, ohne dabei eine Täter- oder Opferrolle einzunehmen. Dies stärkt die positive Selbstwahrnehmung sowie das Selbstbewusstsein der Schülerinnen.

Ergänzend dazu wird die Wahrnehmung der Schülerinnen für Gewalt und gewaltfördernde Faktoren, geschult. Dies ermöglicht ihnen, gefährliche und belastende Situationen früher zu erkennen und diese gezielt zu (ver-)meiden. Für den Fall nicht vermeidbarer Konfrontation mit Bedrohung und Aggression, werden die Schülerinnen in deeskalierenden Konfliktlösungs- und konstruktiven Selbstschutzstrategien geschult.

Das Training wird methodisch, didaktisch und inhaltlich an der Lebenswelt der Schülerinnen ausgerichtet. Den Kontext der Rollenspiele liefern daher die Schülerinnen durch ihre persönlichen Konflikt- und Aggressionserfahrungen.

Inhaltliche Schwerpunkte sind unter anderem:

- Auseinandersetzung mit dem Begriff „Gewalt“ und Selbstbehauptung
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Auseinandersetzung mit dem Thema Gefühle
- Erarbeitung individueller Ressourcen, Resillienzförderung
- Erkennen und Verstehen von Eskalationsdynamiken
- Erlernen von deeskalierenden Konfliktlösungsstrategien
- Training von Körpersprache und selbstsicheren Auftreten
- Erprobung gewaltfreier Grenzerziehung
- Bekanntmachen von schulischen und außerschulischen Hilfesystemen

Methoden

Die Auswahl der Methoden obliegt den verantwortlichen Trainer*innen und wird im Abgleich mit den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Gruppen erfolgen. Das Training ist prozessorientiert konzipiert. Das bedeutet, dass die Schülerinnen und begleitenden Fachkräfte aktiv Einfluss auf den inhaltlichen Verlauf des Trainings nehmen können.

- Spiele und spielerische Übungen zum Thema konstruktive Selbstbehauptung
- Übungen aus dem Bereich der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Techniktraining (Körpersprache)
- Rollenspiel-Training
- Gruppendiskussion
- (Selbst-)Reflektion
- Inszenierung durch die Trainer*innen
- evtl. Einsatz von Kurzfilmen

Das Training findet an 10 Terminen im Rahmen der bestehenden Mädchengruppe der Schulsozialarbeiterin Frau Buntenbroich statt. Die Gruppe ist eine geschlossene alters- und geschlechtshomogene Gruppe.

Das Training wird von der Trainer*in von Wellenbrecher e.V. in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeiterin Frau Buntenbroich geleitet.

(vgl. Konzept Wellenbrecher e.V., Fachbereich „Prävention, Training, Beratung“)