

## **Selbstbehauptungs-/ Selbstsicherheitstraining**

für Schülerinnen und Schüler von Förderschulen mit dem  
Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

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

In unseren Trainings bieten wir Kindern und Jugendlichen Raum und professionelle Unterstützung dabei, ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Konflikten und bedrohlichen Situationen zu reflektieren und dieses zu erweitern. Durch das Training bestärken wir ihre persönliche Wahrnehmungs-, Abgrenzungs- und Durchsetzungsfähigkeit. 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. Sie 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 und das Selbstbewusstsein.

Ergänzend dazu schulen wir die Wahrnehmung der SchülerInnen für Gewalt und gewaltfördernde Faktoren. Dadurch wird es ihnen ermöglicht, 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 Kinder und Jugendlichen ausgerichtet. Den Kontext der Rollenspiele liefern daher die TeilnehmerInnen durch ihre persönlichen Konflikt- und Aggressionserfahrungen.

### **Inhaltliche Schwerpunkte**

Folgende Schwerpunkte werden im Training bearbeitet:

- Auseinandersetzung mit dem Begriff „Gewalt“
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erkennen und Verstehen von Eskalationsdynamiken
- Erlernen von deeskalierenden Konfliktlösungsstrategien
- Training von Körpersprache und selbstsicherem Auftreten
- Erprobung gewaltfreier Grenzziehung
- Bekanntmachen von schulischen und außerschulischen Hilfesystemen
- gewaltfreie Selbstschutztechniken.

### **Methoden**

Die Auswahl der Methoden obliegt den verantwortlichen TrainerInnen und wird in Abgleich mit den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Trainingsgruppen erfolgen. Das Training ist prozessorientiert konzipiert. Das bedeutet, dass die SchülerInnen und die begleitenden LehrerInnen aktiv Einfluss auf den inhaltlichen Verlauf des Trainings nehmen können.

- Spiele und spielerische Übungen
- Techniktraining (Körpersprache)
- Rollenspiel-Training
- Gruppendiskussion
- (Selbst-)Reflektion
- Inszenierungen durch die TrainerInnen
- eventuell Einsatz von Kurzfilmen.

### **Rahmenbedingungen**

Das Training findet in geschlossenen, altershomogenen (max. 2 Jahre Altersunterschied) Gruppen statt. Der Trainingsumfang beträgt 4 Einheiten à 3 Schulstunden. Bei bis zu 14 TeilnehmerInnen wird das Training durch eine(n) Trainer(in) geleitet. Ab einer Gruppengröße von 15 erfolgt die Durchführung durch 2 TrainerInnen. Es wird während der gesamten Zeit durch Lehrkräfte sowie Gebärden-ÜbersetzerInnen begleitet.

Die Trainingstermine werden zwischen der Schule und Wellenbrecher e.V. abgesprochen.

### **Kosten**

Auf Anfrage

### **Kontakt**

Wellenbrecher e.V.

Prävention | Training | Beratung

Frauenberger Str. 152, 53879 Euskirchen

Telefon (0171) 4 07 23 41

mechler@wellenbrecher.de