

Grundsätze für Gewaltschutzmaßnahmen

für Mädchen/Frauen

		
Gewaltprävention	➤ In der Kursausschreibung auf sexuelle Situationsbeschreibungen hinweisen. ➤ Übungen zur Aggressionsminderung und Aggressionsvermeidung ➤ Rollenspiele zum Umgang mit möglichen gefährvollen Alltagssituationen ➤ Erkenntnisvermittlung weitgehend durch sensible/empathische Rhetorik	➤ Verzicht auf unsensible Aussagen
Selbstbehauptung	➤ Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens ➤ Übungen zur Stärkung des Durchsetzungsvermögens ➤ Übungen zur Verbesserung der Körpersprache und Vermeidung einer Opferhaltung	➤ Verzicht auf Konfrontationen von Angstsituationen
Selbstverteidigung	➤ Körperliche Übungen durch einen männlichen Referenten nach Möglichkeit mit einer weiblichen Assistentin ➤ Ausweich- und Schutzbewegungen ➤ Übungen zur Verletzungsminimierung bei Kampfsportläern	➤ Keine falschen Versprechungen zu den Möglichkeiten der SV machen