

Zusammenfassung Gewaltprävention

- **Intuition/Wahrnehmung**
- Erfahrungswissen und Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen. Betroffene Personengruppen müssen lernen, ihrer Intuition zu vertrauen und ihr Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen zu schärfen.
- **Kommunikation**
- Der gezielte Einsatz von Psychologie, Körpersprache und kommunikativen Mitteln eröffnet die Möglichkeit, Streit zu vermeiden.
- **Selbstbewusstsein**
- Durch ein gutes Selbstbewusstsein und durch Selbstbehauptung vermeidet man die typische und problematische Opferrolle.
- **Selbstverteidigung/Karate**
- Dort lernt man auch effektive und notwehrgerechte Verteidigung und Wehrhaftigkeit. Durch die Gewissheit: „Ich kann mich verteidigen/zur Wehr setzen“, erleben Menschen mehr persönliche Freiheit. Gefühle wie Hilf- und Schutzlosigkeit treten in den Hintergrund.
- **Zivilcourage**
- Wer sich selbst verteidigen kann, hat auch das Selbstvertrauen und den Mut anderen zu helfen.

Zusammenfassung Empathie

Definition: Empathie ist die Fähigkeit (und Bereitschaft), sich treffsicher in die Gedanken- und Gefühlswelt anderer Menschen hineinzusetzen und auf dieser Grundlage das Verhalten von Menschen oder Gruppen einzuschätzen oder zu erwarten.

- **Emotionale Empathie/Beispiel Gewaltschutz**
- „Ich erkenne an der Tonlage, Redegeschwindigkeit, Lautstärke..., eine aggressive Grundstimmung einer Person“.
- **Mentale Empathie/Beispiel Gewaltschutz**
- „Ich erkenne an der Position, Körperhaltung, Körperspannung und dem Blick, dass ein körperlicher Angriff unmittelbar bevorsteht“.
- **Soziale Empathie/Beispiel Gewaltschutz**
- „Ich erkenne an der Gestik, am Verhalten gegenüber Passanten, dass eine Jugendgruppe ein „Opfer“ sucht“.

Zusammenfassung Deeskalation

Das typische Opfer:		
- schwächlich - angetrunken - körperlich behindert - in sich gekehrt - unsicher	- bestimmt bleiben - sachlich sein - ruhig bleiben - im Gespräch siezen - dem Täter einen Weg zum Rückzug lassen	- den Täter berühren - ihn herabsetzen - ihn beleidigen - ihm drohen - ihn anbrüllen

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung ist die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Rechte, sowie die Demonstration von eigener Stärke. Grenzen aufzeigen und auf deren Einhaltung beharren.

Zusammenfassung Opferhilfe

- Sofort Öffentlichkeit herstellen und Position beziehen. Kreative Lösungen einbeziehen (Notbremse im Zug, einen Diebstahl lautstark inszenieren, Gegenstände werfen...).
- Deutlich klarmachen, dass man mit dem Verhalten nicht einverstanden ist (verbal und nonverbal).
- Menschen in der Umgebung gezielt (Sie mit dem roten Hemd) und unmissverständlich ansprechen und Hilfe anfordern! Solidarität zum Helfen herstellen!
- Nur unumkehrbare Hilfsmaßnahmen ankündigen! Z.B. „wir haben die Polizei bereits gerufen“!
- Opfer, wenn möglich, aus dem Zugriffsbereich des Täters bringen!
- Eigenschutz beachten!

Zusammenfassung Impulskontrolle

- Kleinhirn/Reptiliengehirn: Regionen sind sehr alt und aufgrund fehlender Impulskontrolle rückständig → niedere Hirnregionen, in Notsituationen tätig, sichert das Überleben der Art, automatisierte Programme ohne Emotion, ICH, ICH, ICH.
- Limbisches System/Säugetiergehirn: Setzen Emotionen in Gang, zuständig für Gefühle und soziale Fähigkeiten (Empathie), Entscheider u.a. für sicherheitsrelevante Infos (Gefahr) die an das Reptiliengehirn weitergeleitet werden, Dieses schaltet in Angriff/Gegenangriff.
- Großhirn mit präfrontalem Cortex: Verbindung zum limbischen System, Emotionen werden gedämpft und moralisch bewertet, Studien belegen bei impulsiven Gewalttätern eine deutlich erhöhte Aktivität in bestimmten Regionen des limbischen Systems.

Ursachen von Störungen der Impulskontrolle

- Temperament oder Geburtsfaktoren haben keinen wesentlichen Einfluss auf spätere Verhaltensstörungen.
- Erziehung ist der wichtigste Faktor bei Verhaltensproblemen.
Wichtige Aspekte:
 - Zu wenig Aufmerksamkeit
 - Mangelnde soziale Unterstützung
 - Mangelnde Erziehungskompetenz
 - Ausgeübte Gewalt im Elternhaus (25-40% misshandelter Kinder geben Gewalt später weiter)
 - Psychischen Erkrankungen der Eltern (Depressionen, Alkohol-/Drogensucht) sind häufige Gründe für die o.g. Aspekte.

Polizeistatistik:

https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/statistikenlagebilder_node.html