

GRENZwertig – Was das Präventionstraining bietet!

Mit dem Programm GRENZwertig^{SG} – Schwerpunkt Sexualisierte Gewalt, wollen wir die Selbstschutzzfähigkeit der Teilnehmer gegen sexuelle Übergriffe erhöhen.

Zunächst schaffen wir dazu einen geschützten Rahmen, in dem eine respektvolle und wertschätzende Atmosphäre herrscht und in dem es nicht um Höchstleistung geht, sondern um die einzigartige Würde jedes Menschen.

In diesem Rahmen demonstrieren wir einerseits Verhaltensweisen, die dazu beitragen, nicht als Opfer ausgesucht zu werden und andererseits Handlungsoptionen im Fall einer Bedrohung oder eines Übergriffes.

Wir erarbeiten gemeinsam gesunde Grenzen und wie man diese einfordert und gegebenenfalls verteidigt.

Bei einem Abstecker in das Strafgesetzbuch informieren wir darüber, was als sexueller Missbrauch gilt und dass dieser mit teilweise hohem Strafmaß belegt ist.

In Rollenspielen lernen die Teilnehmer die Methoden von Fremd- und Nahbereichstätern kennen und wie man sich verhalten kann, um aus einer Situation möglichst unbeschadet herauszukommen.

Durch verschiedene Übungen stellen die Teilnehmer oft positiv überrascht fest, dass sie sich wehren können, z.B. indem sie laut sagen, was sie wollen oder nicht wollen.

Wir geben den Teilnehmern Leitlinien an die Hand, wie z.B. „Wenn so etwas Komisches passiert, ist das nicht deine Schuld“ oder „Schlechte Geheimnisse erzähle ich“.

So sollen die Teilnehmer durch GRENZwertig^{SG} sensibilisiert und ermutigt werden, um möglichst gar nicht in eine problematische Situation zu geraten oder um sich und andere gut schützen zu können.

Wir erarbeiten, wie wichtig es ist, sich jemandem anzuvertrauen, wenn eine Grenzüberschreitung passiert ist, denn letztlich kann man sich nicht hundertprozentig vor Übergriffen schützen, auch wenn man sich noch so gut verhält.

Wir brauchen einander!



Martin Gottmann

(Trainer Selbstverteidigung und Erlebnispädagoge)