

Das ist die Anleitung für die Starterbox der Fachstelle KogGE zum Workshop
„Was ist verbale und körperliche Gewalt? – Kein Täter sein!“

Sie können den Workshop mit einer Fachkraft oder ohne Fachkraft machen.

Der Workshop soll als Gruppe gemacht werden.

Ein Workshop ist ein Treffen.

In dem Treffen lernen Menschen gemeinsam.

Sie sprechen miteinander.

Und sie probieren Übungen aus.

Ein Modul ist ein Teil vom Workshop.

Die Starter-Box hat 4 Module.

Modul 1: Gewalt erkennen und über das eigene Verhalten nachdenken

1. Was ist körperliche und verbale Gewalt?

Die Gruppe schaut sich Beispiele an.

Die Gruppe entscheidet gemeinsam:

- Ist das Gewalt mit dem Körper oder mit Worten?
- Oder ist das keine Gewalt?

Im Material finden Sie Beispiel-Bilder.

Die Bilder sind eine Hilfe.

Sie können auch eigene Beispiele sammeln.

Hängen Sie Beispiele mit Gewalt auf eine Seite einer Pinn-Wand.

Und Beispiele ohne Gewalt auf die andere Seite der Pinn-Wand.

2. Habe ich das selbst schon gemacht?

Schauen Sie die sortierten Beispiele noch einmal an.

Fragen Sie sich: Habe ich das schon einmal gemacht?

Sie können einen Klebe-Punkt neben ein Beispiel kleben, was Sie selbst schon gemacht haben.

Wichtig:

Wenn jemand etwas schon gemacht hat.

Dann wird die Person nicht bestraft.

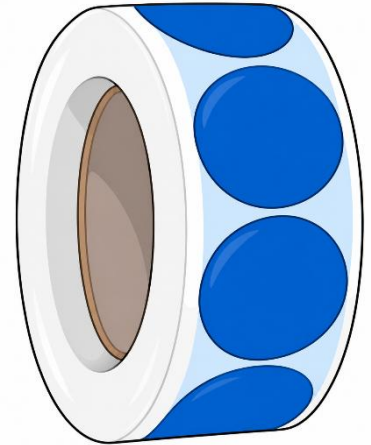
Und wir sagen nichts doofes über die Person.

Niemand muss etwas laut erzählen.

Es geht um einen ehrlichen Blick auf das eigene Verhalten.

Gewalt kann schnell passieren.

Jeder Mensch kann eine Grenze verletzen.



Klebe-Punkte in passenden Farben helfen bei dieser Übung.

Modul 2: Warum passiert Gewalt? Was passiert danach?

1. Warum passiert Gewalt?

Die Gruppe sucht sich ein sortiertes Beispiel zu Gewalt aus.

Und die Gruppe spricht über diese Fragen:

- Warum macht eine Person Gewalt?
- Welche Gefühle waren vor der Gewalt da?

Manche Menschen kennen nicht alle Wörter für Gefühle.

Manche Menschen sprechen nicht gern über Gefühle.

Das ist in Ordnung.

Nehmen Sie sich Zeit.

Erklären und benennen Sie Gefühle gemeinsam.

Die Gefühls-Karten aus Modul 3 können helfen.



Die Gefühls-Karten aus Modul 3 zeigen Gefühle.

Ursachen

2. Was kann nach Gewalt passieren?

Nach Gewalt können viele Dinge passieren.

Diese Dinge heißen Folgen.

Sprechen Sie über Folgen für:

- die Person, die Gewalt erlebt hat.
- die Person, die Gewalt gemacht hat.

Zum Beispiel

Eine Person kann:

- Angst haben
- Ärger bekommen
- Schuld-Gefühle haben
- Ausgeschlossen werden
- Freund verlieren

Folgen

Für betroffene
Person

Für übergreifende
Person

Nutzen Sie Karten in verschiedenen Farben. So kann die Gruppe die Themen besser unterscheiden.

Modul 3: Gefühle in verschiedenen Situationen

Sie schauen Situationen aus dem Alltag an.

Sie ordnen den Situationen Gefühle zu.

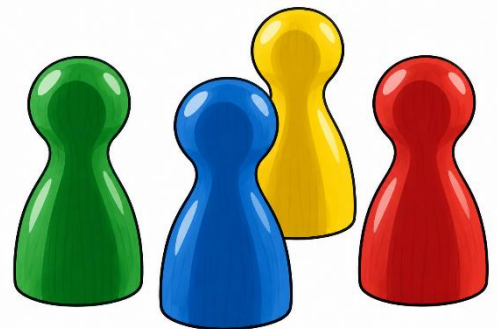
Danach sprechen Sie in der Gruppe:

- Wie fühlt sich die Situation an?
- Warum fühle ich mich so?
- Was haben die Gefühle mit Gewalt zu tun?
- Wurde eine Grenze verletzt?

Eine Grenze bedeutet:

Eine Person zeigt: Das will ich nicht.

Oder: Das will ich.



Spiel-Figuren in verschiedenen Farben helfen bei der Übung.

Modul 4: Was kann ich tun, wenn ich wütend werde?

Die Gruppe sammelt gute Wege für Wut.

Die Wege sollen ohne Gewalt sein.

Sprechen Sie zuerst darüber: Wie merke ich Wut in meinem Körper?

Zum Beispiel:

- Mein Herz schlägt schnell.
- Es brodelt in mir.
- Meine Hände werden zu Fäusten.

Dann sagt jede Person: Was hilft mir, wenn meine Wut größer wird?



Diese 2 Bilder aus Modul 1 können Sie auch in Modul 4 benutzen.

Tipps für den Workshop

- Machen Sie den Workshop in einer kleinen Gruppe.
- In der Gruppe sollen höchstens 10 Menschen sein.
- Dann haben Sie mehr Zeit für jede Person.
- Machen Sie Pausen.
- Nutzen Sie einen ruhigen Raum mit genug Platz.
- Andere Menschen sollen die Gruppe nicht stören.
- Ein Speise-Raum ist oft nicht ruhig genug.
- Sprechen Sie in Leichter Sprache.
- Erklären Sie schwere Wörter sofort.
- Sie können eine Person fragen: Was bedeutet dieses Wort?
- Nutzen Sie Bilder.

Haben Sie Fragen?

Brauchen Sie Unterstützung?

Möchten Sie über den Workshop sprechen?

Dann melden Sie sich gerne bei einer Vertrauensperson aus Ihrer Einrichtung

Oder melden Sie sich bei der Fachstelle KogGE.

Viel Spaß beim Ausprobieren, wünscht Ihre **Fachstelle KogGE!**

Anleitung für die Methode im Modul 3: Über Gefühle sprechen. Im Stuhlkreis

In dieser Methode spricht ihr über Gefühle.

Ihr lernt:

Eine Situation kann bei jedem Menschen ein anderes Gefühl machen.

Das müsst ihr herunterladen und ausdrucken:

Gefühls-Karten:

Angst Trauer Wut Freude

Das braucht ihr noch:

Spielfiguren

Moderationskarten

Stift

Das müsst ihr noch machen:

Ihr schreibt Situations-Karten.

Dafür braucht ihr Zettel wie Moderationskarten und einen Stift.

Schreibt die folgenden Beispiele auf die Moderationskarten

Beispiele für Situations-Karten:

„Jemand sagt zu mir: Du bist doof.“

„Jemand umarmt mich zur Begrüßung und fragt vorher nicht, ob er das darf.“

„Jemand sagt etwas Schönes über mich.“

Ihr könnt auch eigene Beispiele nehmen:

Situationen aus eurer Einrichtung.

Situationen, die ihr selbst erlebt habt.

Wichtig:

Niemand muss etwas Persönliches erzählen.

Jede Person entscheidet selbst, was sie erzählen möchte.

Das braucht ihr noch:

Jede Person bekommt einen persönlichen Gegenstand.

Zum Beispiel eine Spielfigur.

Mit der Spielfigur zeigt jede Person:

Dieses Gefühl passt für mich.

Ablauf

1. Setzt euch zusammen in einen Kreis
2. Legt die Gefühls-Karten in die Mitte als Kreis.

Angst Trauer Wut Freude

3. Wählt eine Situations-Karte aus

Eine Person nimmt eine Situations-Karte.

Die Person liest die Karte laut vor und legt diese in die Mitte.

Beispiel: „Jemand sagt zu mir: Du bist doof.“

Wenn jemand die Situation nicht versteht:

Sprecht kurz darüber.

Erklärt die Situation mit eigenen Worten.

4. Gefühl wählen

Jede Person überlegt:

Was würde ich in dieser Situation fühlen?

Dann legt jede Person ihre Spielfigur zu dieser Gefühls-Karte.

Zum Beispiel:

zu Wut zu Angst zu Trauer zu Freude

Manchmal passen mehrere Gefühle.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Jede Person darf anders fühlen.

5. Sprecht über eure Gefühle

Sprecht nun gemeinsam über die von euch gewählten Gefühle.

Diese Fragen können helfen:

Was fühle ich bei dieser Situation?

Kennen andere dieses Gefühl auch?

Fühlt jemand etwas anderes?

Wichtig:

Niemand muss antworten.

Wer etwas sagen möchte, darf sprechen.

Die anderen hören zu.

Wir lachen niemanden aus.

Niemand sagt etwas Doofes zu einer Antwort.

6. Sprecht über Gewalt und Gefühle

Manchmal geht es auf den Karten um Gewalt.
Zum Beispiel:

Beispiel: Jemand beleidigt.

Sprecht darüber:

Welches Gefühl kann hinter Gewalt stecken?

War die Person vielleicht wütend?

War die Person vielleicht traurig?

Hatte die Person vielleicht Angst?

Was kann die Person tun, damit keine Gewalt passiert?

Wichtig:

Gefühle sind erlaubt.

Wut ist erlaubt.

Trauer ist erlaubt.

Angst ist erlaubt.

Freude ist erlaubt.

Aber Gewalt ist nicht erlaubt.

Gewalt hat keinen Platz.

Merkt euch:

Über Gefühle sprechen ist wichtig.

Viel Spaß wünscht

Eure Fachstelle KogGE!



Liga der Freien
Wohlfahrtspflege
in Sachsen



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.