

-Deeskalationsstrategien-

***Vorbereiten!**

Werde dir darüber klar, ob du dich in eine gefährliche Situation begibst oder sofort jemanden zu Hilfe holst (Lehrer; Polizei, etc.). Das ist allemal besser als sich nicht für oder gegen das Eingreifen entscheiden zu können und gar nichts zu tun.

***Ruhig bleiben!**

Panik und Hektik vermeiden und möglichst keine hastigen Bewegungen machen, die reflexartige Reaktionen herausfordern können. Wenn ich „in mir Ruhe“, bin ich kreativer in meinen Handlungen und wirke auch auf andere Beteiligte entspannend.

***Aktiv werden!**

Wichtig ist es sich vor Angst nicht lähmen zu lassen. Eine Kleinigkeit zu tun ist besser als über eine große Heldentat nachzudenken. Ein einziger Schritt, ein kurzes Ansprechen- jede Aktion verändert die Situation und kann andere animieren zu helfen! Versuche Kontakt zum Opfer aufzunehmen.

***Gehe aus der Opferrolle!**

Wenn Du angegriffen wirst: Flehe nicht und verhalte dich nicht unterwürfig. Sei dir über deine Prioritäten im Klaren und zeige deutlich, was du willst. Ergreife du die Initiative.

***Verhalte dich eindeutig!**

Schwäche deine Worte nicht durch lächeln oder lachen ab! Sage laut und deutlich, was dir nicht passt.

***Hole dir Hilfe!**

Sprich nie eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen, egal ob du Opfer oder BeobachterIn bist. Nutze bei Abstand zum Geschehen auch dein Mobiltelefon um Hilfe zu organisieren. Der Notruf 110 ist kostenfrei zu erreichen!

***Körperkontakt vermeiden!**

Den Angreifer nicht anfassen, da diese Grenzüberschreitung zu weiteren Aggressionen führen kann. Vermeide es, es sei denn ihr seid zahlenmäßig in der Überzahl, sodass ihr jemanden beruhigend festhalten könnt.

Halte den Kontakt zum

Gegner/AngreiferIn

Stelle Blickkontakt her und versuche, Kommunikation herzustellen, bzw. aufrechtzuerhalten.

Merke Dir auch Worte und sein Gesicht, um ggf. eine Beschreibung bei einer anschließenden Anzeige abgeben zu können.

***Reden und Zuhören!**

Sprich ruhig, laut und deutlich. Höre zu was dein Gegner bzw. Angreifer sagt. Aus seinen Antworten kannst du deine nächsten Schritte ableiten.

***Nicht drohen oder beleidigen!**

Mache keine geringschätzigen Äußerungen über den Angreifer. Versuche nicht ihn einzuschüchtern, ihm zu drohen oder Angst zu machen. Kritisiere sein Verhalten, aber werte ihn nicht persönlich ab.

***Tue das Unerwartete!**

Falle aus der Rolle, sei kreativ und nutze den Überraschungseffekt zu deinem Vorteil aus.

***Benutze keine Waffen!**

Nutze keine Waffen um aus einer Situation herauszukommen. Dein Gegner könnte zu ähnlichen Mitteln greifen und die Situation verschlimmern.

www.anti-gewalt-arbeit.de