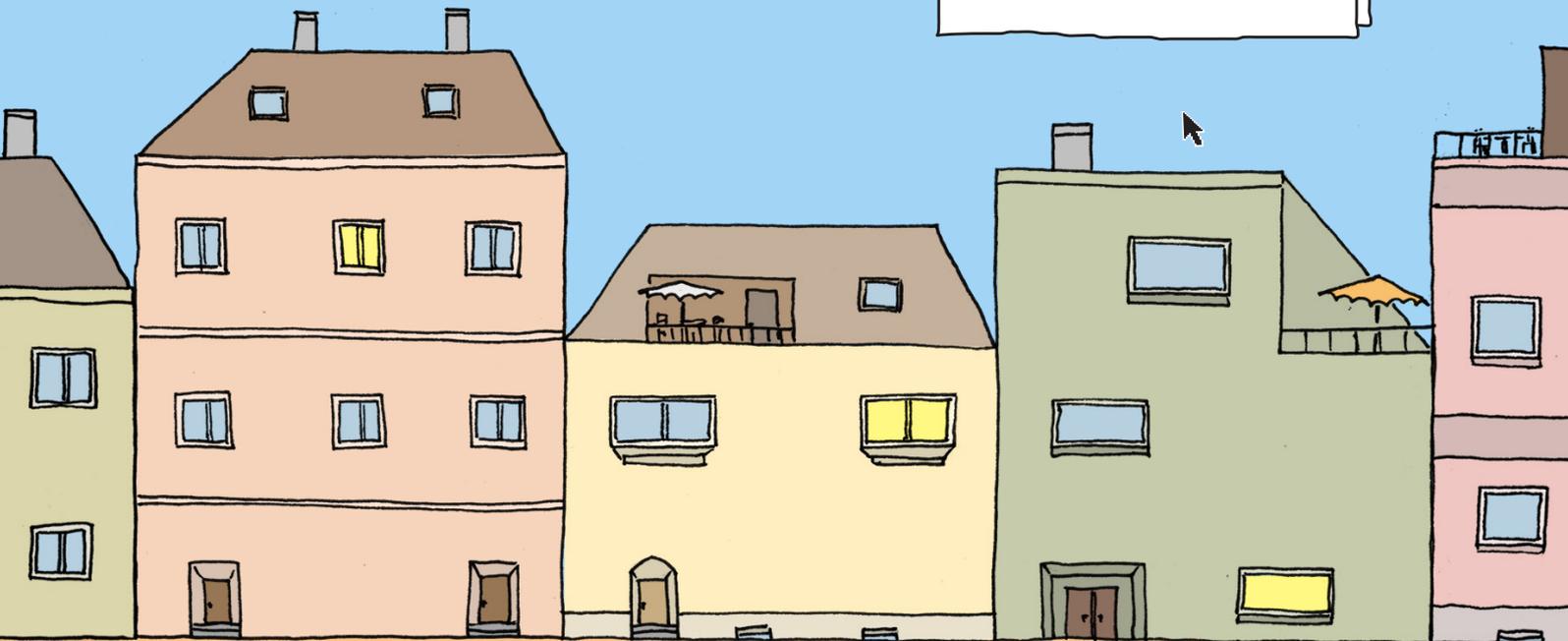


# HINTER DER FASSADE

GEGEN GEWALT ZU HAUSE – INFO & HILFE FÜR JUNGE LEUTE

[www.hinter-der-fassade.at](http://www.hinter-der-fassade.at)



Pädagogisches Workshop-Konzept:

## VERTIEFUNGS-MODUL „LUISA“ –

eine Geschichte  
über sexualisierte Gewalt





## IMPRESSUM

**Medieninhaber und Herausgeber:** Gewaltschutzzentrum Oberösterreich

**Kooperationspartner:** Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich (KiJA OÖ),  
Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Präsidium, Abteilung Präsidium

**Redaktion:** Mag.<sup>a</sup> Anna Kaiser, Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Anderl, Karin Gschwandtner, BA

**Illustrationen:** Christoph Frey, [www.christophfrey.com](http://www.christophfrey.com)

**Gestaltung/Produktion:** bayer / sub. communication design

**Stand:** Jänner 2021

**Informationen zum Datenschutz:** [www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz)

## KONTAKT

### **Gewaltschutzzentrum OÖ**

Stockhofstraße 40, 4020 Linz

T. 0732 60 77 60

[ooe@gewaltschutzzentrum.at](mailto:ooe@gewaltschutzzentrum.at)

[www.gewaltschutzzentrum.at/ooe](http://www.gewaltschutzzentrum.at/ooe)



### **Kinder- & Jugendanwaltschaft des Landes OÖ**

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz

T. 0732 7720-14001

[kija@ooe.gv.at](mailto:kija@ooe.gv.at)

[www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)



YouTube



## INHALTSVERZEICHNIS

**Erklärung des pädagogischen Konzeptes**

Seite 4

**Studentafel Vertiefungs-Modul „LUISA“**

Seite 8

**Praxisanleitungen Vertiefungs-Modul „LUISA“**

Seite 11



## OHNE GEWALT ZU LEBEN, IST EIN MENSCHENRECHT!

Für junge Menschen bis 18 Jahre gelten nach der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen spezielle Rechte. Die Vertragsstaaten verpflichten sich in dieser Konvention (Art. 19 und Art. 34), Kinder und Jugendliche vor allen Formen von Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung zu schützen. Zudem ist Gewalt in der Erziehung in Österreich seit 1989 verboten.

Dennoch erleben auch heute viel zu viele Kinder und Jugendliche Gewalt zu Hause, in ihrer Familie. Gewalt passiert tagtäglich in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Besonders schlimm ist es, wenn Gewalt in den eigenen vier Wänden passiert, wenn das Zuhause kein sicherer Ort ist und man von Menschen verletzt wird, die einem nahe stehen. Gewalt hinterlässt lebenslange Narben, zerstört oft das Vertrauen in sich selbst und in die Beziehung zu anderen Menschen, Gewalt macht krank.

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor jeglichen Formen von Gewalt muss in unserer Gesellschaft oberste Priorität haben. Das **Präventionsprojekt „Hinter der Fassade“** soll einen Beitrag dazu leisten. Das umfangreiche Informationsangebot der Website ([www.hinter-der-fassade.at](http://www.hinter-der-fassade.at)), die drei **Betroffenengeschichten (3 Gesichter – 3 Geschichten)** und das vorliegende pädagogische Workshop-Konzept greifen hier ineinander und bieten unterschiedliche Formen der Auseinandersetzung.

Wir möchten Pädagogen\*Pädagoginnen damit ein Werkzeug an die Hand geben, um

- mit Jugendlichen „Häusliche Gewalt“ zu thematisieren,
- über Kinderrechte und Hilfsangebote zu informieren und
- dazu beizutragen, Jugendliche „stark“ zu machen.

**Informationen, Aufklärung und Selbstermächtigung schützen Kinder und Jugendliche davor, Opfer von physischer, psychischer oder sexueller Gewalt zu werden. Sie lernen, bedrohende Situationen zu erkennen, besser einzuschätzen und – wenn nötig – Hilfe zu holen.**

*Das Projekt „Hinter der Fassade“ wurde 2005 in Zusammenarbeit der Gewaltschutzzentren und Interventionsstellen Österreichs mit der Künstlerin Mag.<sup>a</sup> Ursula Kolar-Hofstätter als Wanderausstellung konzipiert und hat von April 2006 bis Dezember 2014 erfolgreich stattgefunden. 2020 wurde das Angebot für Jugendliche neu konzipiert und das Infoportal [www.hinter-der-fassade.at](http://www.hinter-der-fassade.at) gelauncht.*

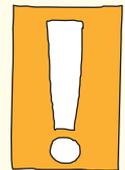


## ERKLÄRUNG DES PÄDAGOGISCHEN KONZEPTE

Das vorliegende Workshop-Konzept richtet sich an Pädagogen\*Pädagoginnen und ermöglicht Schülern\*SchülerInnen ab 14 Jahren eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Häusliche Gewalt“ im Unterricht. Neben der Vermittlung von Faktenwissen sind die Anleitung zur Ressourcenarbeit und eine begleitende Reflexion des Erlebten und Gelernten zentrale Ziele dieses pädagogischen Konzeptes. Wichtig bei der thematischen Auseinandersetzung ist der Fokus auf die Jugendlichen. Neben dem Vermitteln von Inhalten ist es wesentlich, dass die Jugendlichen ihre Gedanken, Ideen und Themen einbringen können.

Das gesamte vorliegende Workshop-Konzept kann von Pädagogen und Pädagoginnen individuell im Unterricht eingesetzt werden. Das Konzept besteht grundsätzlich aus **zwei Workshop-Modulen** zu je ~ 2 Unterrichtseinheiten, die jeweils verschiedene Spiele und Übungen enthalten.

Sie können dieses pädagogische Konzept selbständig im Unterricht einsetzen. Alternativ steht Ihnen das Angebot der Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ zur Verfügung: Ausgebildete Trainer\*innen kommen an Ihre Schule und führen diesen Workshop gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen durch. Den Workshop können Sie online auf unserer Website buchen (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/workshop-buchen](http://www.hinter-der-fassade.at/home/workshop-buchen)).



### **Basis-Modul** (~ 2 Unterrichtseinheiten)

Das Basis-Modul bietet einen ersten thematischen Einstieg. Die Schüler\*innen erarbeiten Informationen über die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen. Vor diesem Hintergrund findet eine erste Auseinandersetzung mit dem Thema „Häusliche Gewalt“ statt.

Am Ende des Basis-Moduls soll es eine Entscheidung geben, mit welchem Vertiefungs-Modul weitergearbeitet wird. Dabei ist es den Pädagogen und Pädagoginnen überlassen, ob sie diese Entscheidung allein treffen, oder ob mit den Schülern und Schülerinnen darüber diskutiert wird. Außerdem soll der Pädagoge\*die Pädagogin entscheiden, ob gleich anschließend oder zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Vertiefungs-Modul fortgefahren wird.



Im Anschluss an die Spiele, Übungen und Diskussionen des Basis-Moduls und sobald die Entscheidung für eines der drei Vertiefungs-Module gefallen ist, erhalten die Schüler\*innen den jeweils dazugehörigen **Reflexionsbogen** , zu finden online im Download-Paket Handouts (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept)). Jeder Reflexionsbogen schließt mit den ersten beiden Übungen an das Basis-Modul an und dient dazu, Gedanken und Überlegungen zum Thema und zum Gelernten festzuhalten. Die darauffolgenden Übungen des Reflexionsbogens sind auf die Inhalte des jeweiligen Vertiefungs-Moduls abgestimmt.

Das Basis-Modul finden Sie auf der Website zum Download (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept)).

### Vertiefungs-Modul – „3 Gesichter - 3 Geschichten“

Aufbauend auf dem Basis-Modul stehen für eine weiterführende thematische Auseinandersetzung drei Vertiefungs-Module zur Auswahl. Jedes Vertiefungs-Modul widmet sich einer spezifischen Form häuslicher Gewalt und erzählt die Geschichte eines\*einer Jugendlichen:

- **LUIISA –**  
eine Geschichte über sexualisierte Gewalt



- **JONAS –**  
eine Geschichte über miterlebte Gewalt gegen die Mutter



- **ANNA –**  
eine Geschichte über Gewalt in der Erziehung



Die Vertiefungs-Module orientieren sich in ihrem Ablauf an den drei Geschichten. Diese stehen online zur Verfügung und werden Kapitel für Kapitel per Mausclick erzählt (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/3-gesichter-3-geschichten](http://www.hinter-der-fassade.at/home/3-gesichter-3-geschichten)).

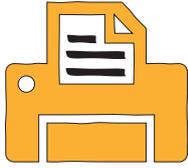
Am Ende jedes Kapitels werden in dazugehörigen Präsenz-Übungen auftauchende Emotionen, individuelle Grenzen und vorhandene Ressourcen behandelt, die Jugendlichen arbeiten mit stärkenden Botschaften und lernen Hilfsangebote kennen und nutzen.

**Hinweis zur Arbeit mit der Website:**

Im Vertiefungs-Modul werden Online- und Präsenz-Elemente verschränkt eingesetzt. Eine entsprechende technische Ausstattung ist erforderlich (Internetzugang, PC und Kopfhörer für jede\*n Schüler\*in oder alternativ PC, Beamer und Soundsystem). Die Online-Geschichten sind für die Browser Mozilla Firefox und Google Chrome optimiert. Die Geschichten von Luisa, Jonas und Anna werden online in kurzen Abschnitten erzählt, die als Input für das weitere Arbeiten dienen. Durch Klicken auf unterschiedliche Elemente (wie z. B. Kaffeemaschine, Fenster, Schuhe ...) werden die verschiedenen Erzählabschnitte aktiviert. Vor den jeweiligen Übungen schaut sich die Gruppe gemeinsam oder jede\*r auf seinem Gerät ein Kapitel an. Die dazugehörigen Übungen werden schließlich wieder in der Gruppe oder individuell im Klassenzimmer durchgeführt.

Der bereits bekannte **Reflexionsbogen**  aus dem Basis-Modul wird im Vertiefungs-Modul weitergeführt und ermöglicht es den Jugendlichen die Geschichte und damit auftauchende Emotionen individuell zu reflektieren, die **stärkenden Botschaften** mit der eigenen Lebenswelt zu verknüpfen und wiederum eigene Gedanken und Überlegungen zum Thema und zum Gelernten festzuhalten. Der Reflexionsbogen kann gleich im Anschluss an die jeweilige Übung oder am Ende des gesamten Vertiefungs-Moduls, aber auch zu einem späteren Zeitpunkt bearbeitet werden.

Die Vertiefungs-Module finden Sie auf der Website zum Download (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept)).



### Handouts

Alle Dokumente, die zum Austeilen an die Schüler\*innen vorgesehen sind, finden Sie auch als Druck-/Kopiervorlage auf der Website zum Ausdrucken im Download-Paket Handouts (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept)).

### In den Handouts sind folgende Informations- und Arbeitsblätter enthalten:

- Handout: Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen
- Handout: Was ist Gewalt?
- Handout: 3 Gesichter – 3 Geschichten
- Reflexionsbogen *LUIISA*  
(zum Vertiefungs-Modul: Eine Geschichte über sexualisierte Gewalt)
- Reflexionsbogen *JONAS*  
(zum Vertiefungs-Modul: Eine Geschichte über miterlebte Gewalt gegen die Mutter)
- Reflexionsbogen *ANNA*  
(zum Vertiefungs-Modul: Eine Geschichte über Gewalt in der Erziehung)

### Spiele zum Auflockern

Die intensive Arbeit mit dem Thema häusliche Gewalt ist sehr fordernd. Übungen zur Auflockerung zwischendurch sollen eine Überforderung vermeiden und können von den Pädagogen\*Pädagoginnen nach eigenem Ermessen eingesetzt werden. Ein Dokument mit Spielvorschlägen und Praxisanleitungen gibt es auf der Website zum Download (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept)).



Zu jedem Abschnitt der Stundentafel finden Sie in der Praxisanleitung eine kurze Erklärung zur Durchführung.

# STUNDENTAFEL VERTIEFUNGSMODUL „LUIA“ – EINE GESCHICHTE ÜBER SEXUALISIERTE GEWALT

**Legende:** Dieses Symbol  (Ausdruck) verweist auf ein Dokument, das im Rahmen dieses pädagogischen Konzepts als Handout zum Ausdrucken/Kopieren zu Verfügung gestellt wird und auf der Website im Download-Paket Handouts zu finden ist (Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/padagogisches-workshop-konzept)).  
Dieses Symbol  (Computer) weist darauf hin, dass für die Übung eine Arbeit mit dem Computer, Laptop, Tablet oder Handy vorgesehen ist.

TITEL	BESCHREIBUNG	ZIEL	MATERIAL	DAUER
<b>Einstieg</b> Offene Gesprächsrunde	Schüler*innen sollen den Reflexionsbogen  zur Hand nehmen und die Möglichkeit haben, offene Fragen bzw. Gedanken mit der Gruppe zu teilen; Das Basis-Modul wird in Vorbereitung auf das Vertiefungs-Modul abgeschlossen und offene Fragen beseitigt.	Inhalte des Basis-Moduls Revue passieren lassen, Einstieg ins Vertiefungs-Modul;	Reflexionsbogen 	10 Min
 „3 Gesichter – 3 Geschichten“: Luisas Geschichte starten und <b>Einleitung</b> online ansehen; Durch Klicken auf die unterschiedlichen, farbigen Elemente (wie z. B. Bilder, Tür ...) werden die verschiedenen Erzählabschnitte aktiviert.				
<b>Luisa kennenlernen</b> Diskussionsrunde in 3 Gruppen	Um Luisa und ihre Geschichte besser kennenzulernen, werden Diskussionsrunden gebildet. Die Klasse wird in 3 Gruppen geteilt, jede Gruppe diskutiert eine Frage: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wie geht es Luisa?</i></li> <li>• <i>Was macht Luisa gerne?</i></li> <li>• <i>Wie stellt ihr euch Luisa vor?</i></li> </ul> Ergebnisse werden vor der Klasse präsentiert;	Luisa „kennenlernen“, Empathie üben, Ressourcen suchen;	Reflexionsbogen  , Zettel und Stift für Notizen	10 Min



TITEL	BESCHREIBUNG	ZIEL	MATERIAL	DAUER
<p> „3 Gesichter – 3 Geschichten“: <b>Kapitel „In der Küche“</b> online ansehen; Durch Klicken auf die unterschiedlichen, farbigen Elemente (Fenster, Garderobe, Kaffeemaschine) werden die verschiedenen Erzählabschnitte aktiviert. Am Ende sitzt Luisa wieder vor ihrem Bett und folgender Text erscheint: <i>„Luisa möchte, dass du jetzt über ihre Situation nachdenkst.“</i></p>				
<b>„In der Küche“</b> Stille Reflexion	Jede*r soll für sich in Ruhe über die drei Fragen nachdenken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warum fühlt sich Luisa so unwohl?</i></li> <li>• <i>Denkst du, dass sie auch Angst hat?</i></li> <li>• <i>Welche Gefühle könnte Luisa noch haben?</i></li> </ul>	Empathie, Situation einschätzen, Gefühle benennen;	Reflexionsbogen 	5 Min
<p> „3 Gesichter – 3 Geschichten“: Durch Klicken auf Luisas Laptop erscheinen drei Blasen, jede einzelne beinhaltet eine <b>stärkende Botschaft</b>. Diese Botschaften kurz thematisieren: Welche Gedanken gehen dir dazu durch den Kopf? Danach <b>Kapitel „In meinem Zimmer“</b> online ansehen (farbige Elemente zum Klicken: Tagebücher, T-Shirt, Kinokarten, Gewand, Handy). Am Ende sitzt Luisa wieder vor ihrem Bett und folgender Text erscheint: <i>„Luisa möchte, dass du jetzt über ihre Situation nachdenkst.“</i></p>				
<b>„In meinem Zimmer“</b> Gemeinsames Brainstorming	Ideen sammeln, was Luisa in der Situation (konkret NUR in der Situation) machen kann, damit es ihr besser geht. Workshop-Leiter*in oder Schüler*in moderiert das Brainstorming – es gibt kein RICHTIG und kein FALSCH! Ergebnisse notieren und Ideen bündeln;	Positive Gedanken sammeln, Handlungsspielräume erkennen, Hilfe zur Selbsthilfe;	Flipchart oder Tafel	15 Min



TITEL	BESCHREIBUNG	ZIEL	MATERIAL	DAUER
„3 Gesichter – 3 Geschichten“: Durch Klicken auf Luisas Laptop erscheinen drei Blasen, jede einzelne beinhaltet eine <b>stärkende Botschaft</b> . Diese Botschaften kurz thematisieren: Welche Gedanken gehen dir dazu durch den Kopf? Danach <b>Kapitel „Im Wohnzimmer“</b> online ansehen (färbige Elemente zum Klicken: Popcornschüssel, Bilder, Fernseher, Fernbedienung, Tür). Am Ende sitzt Luisa wieder vor ihrem Bett und folgender Text erscheint: „Luisa möchte, dass du jetzt über ihre Situation nachdenkst.“				
<b>„Im Wohnzimmer“</b> Übung: STOPP!-Geste	Individuelle Grenzen und Grenzüberschreitungen werden gemeinsam thematisiert; Die Schüler*innen definieren ihre eigenen Grenzen; In Zweier-Teams wird das laute STOPP!-Sagen geübt; Workshop-Leiter*in und Schüler*in zeigen vor;	Wahrnehmung eigener Emotionen und Grenzen, Selbstbewusstsein stärken, Grenzen setzen;	Evtl. ein Seil, Schnur, Kreide	20 Min
„3 Gesichter – 3 Geschichten“: Durch Klicken auf den Flyer erscheinen drei Blasen, jede einzelne beinhaltet eine <b>stärkende Botschaft</b> . Diese Botschaften kurz thematisieren: Welche Gedanken gehen dir dazu durch den Kopf?				
<b>Hilfe holen</b> Gruppenrecherche am Handy/PC	Online-Recherche zu Beratungsstellen; Schüler*innen recherchieren in der Kleingruppe, wohin sie sich im Ernstfall wenden können und simulieren eine erste Kontaktaufnahme; Ergebnisse werden schriftlich festgehalten;	Hilfsorganisationen kennenlernen, Szenario „gedanklich“ durchgehen;	PC/Handy, Zettel und Stifte für Notizen	20 Min
<b>Reise zu den eigenen Stärken</b> Phantasiereise	Workshop-Leiter*in leitet eine Phantasiereise zu den eigenen Stärken an; Ein positives Erlebnis wird möglichst konkret in Erinnerung gerufen;	Positive Gefühle entdecken, Selbstbewusstsein stärken, Ressourcen sichtbar machen;	Reflexionsbogen  und Stifte	10 Min
<b>Abschluss: Das nehme ich mit, das lasse ich da!</b> Feedbackrunde	Workshop wird gemeinsam reflektiert, jede*r (Schüler*innen sowie Workshop-Leiter*in) findet etwas Positives und etwas Negatives;	Recht auf eigene Meinung leben, Feedback und Reflexion;	Evtl. ein Zuckerl/Schüler*in, Mistkübel	10 Min



# PRAXISANLEITUNGEN VERTIEFUNGSMODUL „LUIISA“ – EINE GESCHICHTE ÜBER SEXUALISIERTE GEWALT

## **Einstieg**

*Offene Gesprächsrunde*

**DAUER:** 10 Min

**MATERIAL:** Reflexionsbogen 

**ZIELSETZUNG:** Inhalte des Basis-Moduls Revue passieren lassen, Einstieg in Vertiefungs-Modul;

Wurde am Ende des Basis-Moduls noch kein Reflexionsbogen ausgeteilt, so bekommen die Schüler\*innen zum Einstieg den Reflexionsbogen  zur Geschichte von Luisa. Bei manchen Übungen im Vertiefungs-Modul werden die Schüler\*innen gebeten mit dem Bogen zu arbeiten. Es gibt darüber hinaus zu jeder Übung Fragen zur Reflexion, die während des Workshops alleine oder zu Hause beantwortet werden können. Der Bogen soll aber immer bei den Schülern\*Schülerinnen bleiben, um ihnen die Möglichkeit zu geben, persönliche Gedanken und Gefühle niederzuschreiben.

Zum Einstieg in das Vertiefungsmodul von Luisa – einer Geschichte über sexualisierte Gewalt, sollen die Schüler\*innen die Aussagen zum „Rückblick Basis-Modul“ beantworten. Schaffen Sie hier Zeit für Fragen oder Gedanken, die die Schüler\*innen noch beschäftigt haben oder beschäftigen.

## **Luisa kennenlernen**

*Diskussionsrunde*

**DAUER:** 10 Min – Diskussion auf 5 Min beschränken, Austausch weitere 5 Min;

**MATERIAL:** Zettel, Stifte, Reflexionsbogen 

**ZIELSETZUNG:** Luisa greifbar machen, Empathie üben;

Die Klasse wird in 3 Gruppen aufgeteilt, jede Gruppe diskutiert eine Frage:

- *Wie geht es Luisa?*
- *Was macht Luisa gerne?*
- *Wie stellt ihr euch Luisa vor?*

Die Gruppe bestimmt eine\*n Gruppensprecher\*in, der\*die die Überlegungen der Gruppe kurz zusammenfasst und der Klasse präsentiert.



### „In der Küche“

*Stille Reflexion*

**DAUER:** 5 Min

**MATERIAL:** Reflexionsbogen 

**ZIELSETZUNG:** Empathie üben, Situation einschätzen, Gefühle benennen;

Jede\*r Schüler\*in soll für sich, in Ruhe über die drei Fragen nachdenken:

- *Warum fühlt sich Luisa so unwohl?*
- *Denkst du, dass sie auch Angst hat?*
- *Welche Gefühle könnte Luisa noch haben?*

Am Ende der Übung soll Zeit gegeben werden, für den Fall, dass jemand etwas sagen möchte. Wenn das nicht der Fall ist, die Übung offenstehen lassen.

### „In meinem Zimmer“

*Gemeinsames Brainstorming*

**DAUER:** 15 Min

**MATERIAL:** Tafel oder Flipchart;

**ZIELSETZUNG:** Positive Gedanken sammeln, Handlungsspielräume sichtbar machen;

Folgende Frage wird in der Klasse diskutiert:

*Was könnte Luisa in dieser Situation machen?*

Die Betonung liegt dabei auf *dieser Situation*, es geht hier nicht um Verallgemeinerungen und Patentrezepte. Es gibt keine Wertung, ob die Ideen der Schüler\*innen richtig oder falsch, gut oder schlecht sind. Alle Gedanken werden notiert und anschließend gebündelt.

Workshop-Leiter\*in oder ein\*e Schüler\*in moderiert dieses Brainstorming.

### „Im Wohnzimmer“

*Übung: STOPP!-Geste*

**DAUER:** 20 Min

**MATERIAL:** Seil, Schnur, Kreide oder ähnliches, um einen Bereich am Boden zu kennzeichnen;

**ZIELSETZUNG:** Eigene Emotionen und Grenzen wahrnehmen, Stärkung des Selbstbewusstseins, Grenzen setzen;



Jede\*r von uns hat persönliche Grenzen, die äußere Grenze ist durch unseren Körper sichtbar, doch es gibt auch „innere“ Grenzen. Diese Grenzen sind individuell verschieden und beispielsweise auch abhängig von der Tagesverfassung oder von der Person gegenüber. Es kann zum Beispiel angenehm sein, wenn man von seiner Mutter umarmt wird, von einer fremden Person will man das aber nicht.

1. Der\*die Workshop-Leiter\*in zeigt die folgende Übung und holt sich einen Schüler\*eine Schülerin zu Hilfe, dem\*der die Übung vorher erklärt wird.

Der\*die Workshop-Leiter\*in stellt sich in eine Ecke des Raumes, zeigt einen Bereich vor sich und erklärt: „Nur so weit darf mir jemand nahekomen, näher ist es unangenehm.“ Dieser Bereich kann mit einem Seil, einer Schnur oder mit der Kreide markiert werden. Der\*die Schüler\*in darf nun auf den\*die Workshop-Leiter\*in zugehen und den Bereich ignorieren. Der\*die Workshop-Leiter\*in sagt ganz leise und mit gebückter Haltung: „Ich mag das nicht! Bitte nicht!“ Der\*die Schüler\*in darf das zunächst ignorieren und die Grenze überschreiten.

Die Szene wird „eingefroren“ und gemeinsam diskutiert: Was ist hier passiert? Wie geht es den beteiligten Personen? Was könnte der\*die Workshop-Leiter\*in anders machen, damit die Grenze beachtet wird?

2. Die Szene wird wiederholt und der\*die Workshop-Leiter\*in demonstriert die STOPP!-Geste. Dabei ist Folgendes zu beachten:

**Sprich laut und deutlich, wenn du etwas nicht magst!**

**Du musst nicht „Bitte“ sagen!**

**Stehe aufrecht und halte die Hand nach vorne (STOPP!-Geste).**

3. Die Schüler\*innen üben die STOPP!-Geste, sie gehen nun zu zweit zusammen, definieren ihre eigenen Grenzen und üben das Stopp!-Sagen.

Wichtig ist, dass das „STOPP!“ nun vom Gegenüber akzeptiert wird.

Abschließend wird thematisiert, dass es nicht immer ausreicht „STOPP!“ zu sagen. Es gibt Personen, die die Grenzen anderer – auch nach mehrmaligen STOPP!-Versuchen – ignorieren. Darauf kann man nur reagieren, indem man sich Hilfe und Unterstützung holt.

**Wichtig: Du bist nicht schuld, weil du vielleicht zu leise oder zu zaghaft gesprochen hast!**



### Hilfe holen

Gruppenrecherche am Handy/PC 

**DAUER:** 20 Min

**MATERIAL:** Zettel und Stifte, PC/Handy

**ZIELSETZUNG:** Hilfsorganisationen kennenlernen, Szenario „gedanklich“ durchgehen, Recherche im Internet, wissen was im Fall des Falles zu tun ist;

Die Schüler\*innen arbeiten in Kleingruppen von max. 4 Personen.

Jede Gruppe darf sich für eines von zwei Szenarien entscheiden.

1. Stell dir vor, ein\*e Freund\*in ist von häuslicher Gewalt betroffen und du möchtest ihm\*ihr helfen.
2. Stell dir vor, du selbst bist von häuslicher Gewalt betroffen und brauchst Hilfe.

Nun wird in der Gruppe recherchiert:

- *Wo finde ich Unterstützung?*
- *Welche Beratungsstellen helfen weiter?*
- *Welche Unterstützung gibt es in Oberösterreich?*
- *Wohin könnte ich mich in meiner Umgebung wenden?*

In einem nächsten Schritt sollen die Schüler\*innen ganz konkret überlegen, wie sie Kontakt aufnehmen können. Welche Möglichkeiten der Kontaktaufnahme gibt es (E-Mail, Whatsapp, Facebook, Telefon, persönlicher Besuch)? Was würden sie sagen/schreiben?

Das Ergebnis wird auf einer A4-Seite festgehalten und anschließend auf der Pinnwand befestigt, damit die Informationen in der Klasse bleiben. Ein\*e Gruppensprecher\*in präsentiert das Ergebnis.

Diese Übung eignet sich auch als „Hausübung“ bzw. zur Erarbeitung allein.



### Reise zu den eigenen Stärken

*Phantasiereise*

**DAUER:** 10 Min

**MATERIAL:** Reflexionsbogen , Stifte

**ZIELSETZUNG:** Positive Gefühle spüren, eigene Stärken finden;

Die Übung wird von dem\*der Workshop-Leiter\*in angeleitet, am Ende macht jede\*r Schüler\*in Notizen auf seinem\*ihrem Reflexionsbogen , die **vertraulich** bleiben.

Jede\*r Schüler\*in nimmt eine entspannte Haltung ein.

Der\*die Workshop-Leiter\*in liest die Reise langsam vor:

„Schließe die Augen und gehe in Gedanken ein paar Wochen, Monate oder auch Jahre in deinem Leben zurück. Denke an eine Situation, in der du dich stark gefühlt hast. Eine Situation, in der du glücklich und selbstbewusst warst, oder dich einfach nur gut gefühlt hast.

*Was siehst du da? Welche Bilder tauchen auf? Wo bist du? Wer ist bei dir?*

*Welche Farben siehst du? Was hörst du? Welche Stimmen nimmst du wahr?*

*Welche Stimmen sind angenehm für dich? Wie ist deine Stimme?*

*An welche Gerüche kannst du dich erinnern? Was hast du gespürt?*

*Was hast du gemacht, dass du dich so gut gefühlt hast?*

*Was war es, das dir so ein Wohlbefinden gegeben hat?*

*Woher hast du deine Stärke?*

Versuche nun ein Wort oder einen Satz zu finden, der diese Stärke beschreibt? Wie kannst du deine Gefühle und Gedanken kurz wiedergeben?

Atme dreimal gut durch, dehne und strecke deinen Körper und komme gedanklich wieder zurück. Öffne langsam die Augen.

Nimm deinen Reflexionsbogen  und schreibe das Wort oder den Satz auf. Du kannst auch etwas zeichnen. Suche eine Farbe aus, die gut zu deiner Stärke passt.“

Das „Ergebnis“ muss nicht präsentiert werden.

**Abschluss: Das nehme ich mit, das lasse ich da!**

Feedbackrunde

DAUER: 10 Min

MATERIAL: Evtl. ein Zuckerl/Schüler\*in, Mistkübel

ZIELSETZUNG: Feedback und Reflexion, Workshop abschließen, eigene Meinung sagen;

Alle sollen aufstehen und durch den Raum gehen. Jede\*r sucht sich stehend im Kreis einen neuen Platz, neben jemanden, bei dem\*der er\*sie heute noch nicht gesessen bzw. mit dem\*der er\*sie noch nicht zusammengearbeitet hat.

Mit der Bitte keine allgemeinen Aussagen zu machen („Alles war super.“ „Es war eher langweilig.“), sondern wirklich einzelne Elemente hervorzuheben, soll jede\*r folgende zwei Fragen beantworten:

- *Was war in den letzten Stunden für mich gut, positiv, neu, stärkend ... und möchte ich mitnehmen?*
- *Was war in den letzten Stunden für mich schwierig, belastend, anstrengend ... und möchte ich daher dalassen?*

Man kann diese Übung auch mit einem Zuckerl machen: Das Innere (die Schokolade, oder das Zuckerl) nehme ich mit und esse ich gleich. Die Verpackung lasse ich da und werfe sie auch gleich in den Mistkübel. Einen Mistkübel dafür in die Mitte des Kreises stellen.

Was sich jede\*r aber auf alle Fälle mitnehmen soll, sind die neuen Informationen zum Thema, die stärkenden Botschaften und die Kontaktdaten der Beratungsstellen!

**Weiterführende Informationen**

Weiterführende Informationen und Publikationen zur Vorbereitung des Workshops und vertiefenden thematischen Auseinandersetzung finden Sie online unter:

Link: [www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/weiterfuehrende-literatur](http://www.hinter-der-fassade.at/home/fur-padagoginnen-unterrichtsmaterial/weiterfuehrende-literatur)

Link: [www.kija-ooe.at/139.htm](http://www.kija-ooe.at/139.htm)

Link: [www.gewaltschutzzentrum.at/ooe/links-downloads/downloads](http://www.gewaltschutzzentrum.at/ooe/links-downloads/downloads)