



Frauennotruf Koblenz

Fach- und Beratungsstelle
für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Löhrstraße 64a ▪ 56068 Koblenz ▪ 02 61 / 35 000 ▪
mail@frauennotruf-koblenz.de ▪ www.frauennotruf-koblenz.de

Selbstbehauptungstipps nach dem System von Sunny Graf

Informieren

Informieren Sie sich über Gewalt an Frauen und Mädchen. 80 Prozent der Gewalttaten und sexuellen Übergriffe sind geplant.

Informieren Sie sich über Hilfsangebote und fordern Sie Flyer und Broschüren an.

Informieren Sie sich über Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen.

Diese Informationen können Sie auf Anfrage bei uns erhalten.

Aufmerksam sein

Stellen Sie Ihren „inneren Radar“ ein und betrachten Sie Ihre Umgebung aufmerksam!

Schätzen Sie das Risiko eines Angriffs ein und machen Sie im Voraus einen Plan, wie Sie sich in verschiedenen Situationen wehren können.

Eine selbstbewusste Körperhaltung, starke Ausstrahlung und klarer Augenkontakt sowie eine laute, klare Stimme schrecken Angreifer ab.

Gefühlen vertrauen

Frauen, die Übergriffe erlebt haben, geben an, vorher gespürt zu haben, „dass etwas nicht stimmt“.

Täter nutzen die Unsicherheit und Ängste von Frauen aus, um Macht und Kontrolle auszuüben.

Entscheiden Sie sich im Zweifelsfall immer für Ihre Sicherheit!

Hören Sie auf Ihre innere Stimme!

Sofort agieren und reagieren!

Warten Sie nicht ab (bis Sie angegriffen werden)!

Atmen Sie tief, die Sauerstoffzufuhr ermöglicht überlegtes Handeln.

Halten Sie Abstand! Am besten 3 Körperlängen.

Je früher Sie sich wehren, desto größer ist die Chance, erfolgreich aus der bedrohlichen Situation heraus zu kommen.

Konfrontieren

Benennen Sie laut und klar das Verhalten des Täters und verlangen Sie, dass er sofort damit aufhört. Zum Beispiel „Verfolg` mich nicht!“, „Nimm/Nehmen Sie sofort Deine/Ihre Hand von meinem Hintern!“, „Komm mir nicht zu nahe!“.

Sagen Sie, was Sie wollen und bestimmen Sie den Schlusspunkt der Konfrontation selbst.

Seien Sie nach einer starken Konfrontation stolz auf sich. Sie haben sich behauptet und dem Täter damit Einhalt geboten und weitere Grenzüberschreitungen verhindert.

Definieren Sie Ihren Erfolg selbst!

Solidarisieren Sie sich mit anderen Frauen und Mädchen. Gemeinsam sind wir stärker!

Machen Sie die Gewalt öffentlich. Die Tat wird sichtbar und der Täter kann nicht weiter im Verborgenen Gewalt ausüben.

Machen Sie den Täter für sein Verhalten verantwortlich!

Schreien

Schreien erschreckt den Täter, gibt uns Mut und Kraft und macht andere auf die Situation aufmerksam.

Schreien ist eine der erfolgreichsten Gegenwehrstrategien!

Kämpfen

Wut, Kraft und Entschlossenheit sind die besten Voraussetzungen, um aus der Gewaltsituation herauszukommen. Manche Täter täuschen Verletzungen vor oder sagen, sie würden aufhören.

Nehmen Sie all Ihre Wut und Kraft zusammen (schreien!) und kämpfen Sie mit Entschlossenheit!

Hören Sie nicht, auf sich zu verteidigen, bis Sie in vollkommener Sicherheit sind.

Geben Sie niemals auf!

Bleiben Sie aktiv, indem Sie Fluchtpläne schmieden, Gegenwehrstrategien überlegen, Beweise sammeln, sich gegebenenfalls Hilfe holen und so weiter.

Vermeiden Sie,

- Ihre Gefühle zu verdrängen und auf einen Beweis zu warten.
- den Angreifer an sich heran zu lassen.
- den Blickkontakt abubrechen und damit die Kontrolle aufzugeben.
- flach und hektisch zu atmen oder den Atem anzuhalten.
- negative Gedanken. (Sehen Sie sich als Siegerin!).
- lächeln, höflich sein, bitten. (Sie nehmen damit Ihren Worten die Wirkung.)
- zu schimpfen und diskriminierende Ausdrücke. (Dies führt eher zur Eskalation.)
- das Verhalten des Täters zu billigen oder zu entschuldigen. (Er weiß genau, was er tut.)
- sich zu entschuldigen oder sich auf eine Diskussion einzulassen. (Sie brauchen sich nicht zu rechtfertigen.)
- indirekt zu sein. (Klären Sie die Situation sofort!)
- darauf zu bestehen, das letzte Wort zu haben. (Täter versuchen meist "das Gesicht zu wahren".)

Sollten Sie Fragen haben, oder weiterführende Handlungsstrategien benötigen, können Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen oder Informationsmaterial anfordern.