



Sozialer Trainingskurs Aggression- und Gewaltabbau

... durchgeführt vom
Jugendförderverein Zollernalbkreis e.V.



<http://www.jugendfoerdereverein-zollernalbkreis.de/>

JUGENDHILFE

FORTBILDUNG & INTERKULTUR

72336 BALINGEN
HIRSCHBERGSTRASSE 15

Bausteine des Sozialen Trainingskurs Aggression – und Gewaltabbau

- ▶ Vorgespräche
- ▶ Kontakt – Phase (Kennen lernen)
- ▶ Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltbereitschaft
 - ▶ „Cool sein – cool bleiben“ (Verhaltenstraining)
 - ▶ „Arbeiten“ auf der Matte („Körperarbeit“)
 - Ju Jitsu
 - Tai Chi, u.a. Entspannungstechniken
- ▶ Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen
- ▶ Themenblock „Vollzug“
- ▶ Lebensplanung / Perspektiven
- ▶ Alltagsbegleitung /- beratung



Zeitliche Rahmenbedingungen / Einheiten

- ▶ 14 wöchentliche Treffen
- ▶ 2 Kompakttage (i.d.R. Samstage)
- ▶ 1 Freitagnachmittag (Besuch der JVA Pforzheim)
- ▶ 1 Wochenende (Freitag bis Sonntag)
- ▶ Einzeltermine nach Vereinbarung
- ▶ Elterngespräche



„Cool sein – cool bleiben“ = Handlungskompetenzen in Konfliktsituationen

- ▶ Perspektive des Täters und Perspektive des Opfers
- ▶ „Haus der Gewalt“ / Eskalationsspirale
- ▶ Nähe-Distanz / „Magnetfeld“
- ▶ Macht der Worte
- ▶ Macht der Stimme
- ▶ Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen
- ▶ Konfliktausstieg (Deeskalation) / eigene Möglichkeiten und Grenzen



Ju Jitsu

„Arbeiten“ auf der Matte

- ▶ Motto „Siegen durch Nachgeben“
- ▶ konstruktiver Umgang mit Stress
- ▶ Regeln, Disziplin
- ▶ Übernahme von positiven Regeln
- ▶ respektvoller Umgang, Achtung vor dem Gegenüber („Re“)
- ▶ erwerben von neuen Fähigkeiten, z.B. Konzentration, „positives Körpergefühl“



Tai Chi

...noch mehr „Arbeiten“ auf der Matte

- ▶ zur Ruhe kommen
- ▶ Anspannung und Entspannung des Körpers „anders“ kennen lernen
- ▶ Konzentration
- ▶ Geduld
- ▶ Bedeutung der Atmung u.a. für die eigene Handlungsfähigkeit



Themenblock „Vollzug“



- ▶ thematische Einheiten
- ▶ Film über die JVA Wuppertal
- ▶ Auseinandersetzung mit der Opferseite
- ▶ Opferbrief, persönliche Entschuldigung
- ▶ Besuch der JVA Pforzheim / Gespräch mit inhaftierten Jugendlichen
- ▶ eigene Erfahrung mit Vollzug bzw. Arrest



...weitere inhaltliche Punkte

- ▶ Biografiearbeit
- ▶ erlebnispädagogische Aktion(en)
- ▶ Elterngespräche / „Auftragsklärung“
- ▶ Beratung (auch „nach Ansage“ durch die Kursleiter)
- ▶ persönliche Perspektiven entwickeln
- ▶ „Nachbetreuung“ (freiwilliges Beratungsangebot)
- ▶ u.v.m.



*...mit seinen Gedanken hat der Mensch
sich entfesselt – mit seinem Mund, seiner
Hand zäumt er sich selbst wieder ein....*

Danke für Ihre Aufmerksamkeit...

