

come on...

Selbstbehauptungstraining
für Jungen



Haus Warwisch e.V.

www.hauswarwisch.de

come on...

Anmeldung über:

ReBBZ Bergedorf

Frau Portmann

Billwerder Billdeich 648, 21033 Hamburg

Tel.: 040 - 428 12 8284

Fax: 040 - 428 12 8255

Mail: martina.portmann@bsb.hamburg.de

ASD Bergedorf

Frau Hupka

Weidenbaumsweg 21, 21029 Hamburg

Tel.: 040 - 428 91 3521

Fax: 040 - 427 90 6000

Mail: kerstin.hupka@bergedorf.hamburg.de

Selbstbehauptungstraining
für Jungen



Haus Warwisch e.V.

Tobias Klotz

Wrauster Bogen 54

21037 Hamburg

Tel.: 040 – 723 04 58

www.hauswarwisch.de

„Gewalt ist die Waffe des Schwachen,
Gewaltlosigkeit die des Starken.“
(Gandhi)

Ansatz des Trainings:

Der Begriff „*come on*“ ist vielschichtig.

Er kann einerseits bedeuten: „Komm schon!“ bzw. „Steh auf!“ andererseits „aufleuchten“ oder „das (eigene) Licht angehen lassen“ aber auch „vorwärts gehen“ - „sich auf den Weg machen“.

Alle diese Aspekte sind in unserem Training gemeint und angesprochen.

Das eigene **Tun und Erleben** steht in diesem Training im Mittelpunkt. Erst ein Lauf- oder Kampfespiel - dann sprechen wir kurz darüber, um gleich zur nächsten spielerischen Übung zu kommen...

Die Jungen lernen im Training ihren eigenen „inneren Schiedsrichter“ kennen.

Wir arbeiten mit **Selbst- und Fremdwahrnehmung** und konfrontieren die Jungen mit ihren eigenen Gefühlen und mit den Gefühlen der Anderen.

Sie erleben, dass es einen **Unterschied** zwischen kraftvoll-dynamischem Körpereinsatz und Gewalt gibt und lernen **fairen Einsatz** von **unfairem Verhalten** zu unterscheiden.

Wir möchten die Jungen durch das Training befähigen, die **Verantwortung** für sich und ihre eigenen **Bedürfnisse** aber auch für die **Auswirkungen** bei anderen Menschen zu übernehmen.

Dabei stehen wir Trainer den Jugendlichen als **Mentoren** immer wertschätzend und zugewandt zur Seite.

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit." (Viktor Frankl)

Leitung des Trainings:

Das Training wird geleitet von einem Schulsozialarbeiter und einem Lehrer, die beide zum Selbstbehauptungstrainer fortgebildet wurden.

Die Trainer haben dieses Training 2015 aus verschiedenen Elementen von Persönlichkeitsentwicklung und sozialer Gruppenarbeit entwickelt. Sie haben langjährige Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen.

Zielgruppe:

Jungen im Alter von 10 bis 14 Jahren, die bereits durch aggressives und/oder grenzüberschreitendes Verhalten auffällig geworden sind.

Bei der Gruppenzusammenstellung achten wir darauf, dass die Jungen in ihrem Entwicklungsstand zusammen passen. Für die Teilnahme am Training setzen wir ein Mindestmaß an Reflexionsfähigkeit bei den Teilnehmern voraus.

Die Jugendlichen werden in diesem Training angeregt, ihre eigenen Stärken (und auch ihre Schwächen) zu erkennen und ihre positive Selbstbehauptung zu trainieren.

Ziele des Trainings:

- Eigene Stärken und Kompetenzen erkennen.
- Positives Erleben der eigenen männlichen Energie.
- Sich für die eigenen Anliegen ohne Gewalt einsetzen.
- Respektieren der Anliegen Anderer.
- Grenzen erleben und respektieren.
- Die eigenen Gefühle (und die der Anderen) kennenlernen und verstehen.
- Kooperationsfähigkeit entwickeln.
- Bei Stress angemessen reagieren und handlungsfähig bleiben.

Das Selbstbehauptungstraining:

- Das Training für 8 - 10 Jugendliche umfasst 12 Termine à 90 Minuten zzgl. 3 Stunden als Nachfolgetermin nach ca. 5 Monaten.
- Vor Beginn des Trainings findet ein verbindliches Eingangsgespräch statt.
- Der Kurs beinhaltet ebenfalls einen verbindlichen Elternabend.
- Darüber hinaus unterstützen wir bei Bedarf die Jungen sowie deren Eltern.
- Die Teilnahme am Training ist von einer Zuweisung der GiK-Fachkräfte des ASD / ReBBZ abhängig.