

DAS SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

- Das Training für 8 – 12 Jungen/Jugendliche umfasst 12 Termine á 90 Minuten zzgl. drei Einheiten á 90 Minuten als Nachfolgetermin nach 6 Monaten.
- Vor Beginn des Trainings findet ein verbindliches Eingangsgespräch statt.
- Der Kurs beinhaltet ebenfalls einen verbindlichen Elternabend.
- Darüber hinaus unterstützen wir bei individuellem Bedarf die Jungen/Jugendlichen sowie deren Eltern.
- Die Teilnahme am Kurs ist von einer Zuweisung durch ASD/ReBBZ abhängig.

Das Training wird geleitet von einem Schulsozialarbeiter und einem Lehrer, die beide zum Selbstbehauptungstrainer fortgebildet wurden. Sie haben Erfahrung in der sozialen Gruppenarbeit sowie im Umgang mit Jungen/Jugendlichen in extrem schwierigen Lebenslagen.

HAMBURGER KINDER- UND JUGENDHILFE E.V. JUGENDHILFEZENTRUM BERGEDORF

Alte Holstenstraße 58
21029 Hamburg
TEL (040) 28 41 08 63 - 0
FAX (040) 28 41 08 63 - 9
Mail: jhz.bergedorf@hakiju.de

Anmeldungen erfolgen bitte über:

REBBZ-BERGEDORF

Martina Portmann
Billwerder Billdeich 648
21033 Hamburg
TEL (040) 4 28 12 - 8284
FAX (040) 4 28 12 - 8255
Mail: martina.portmann@bsb.hamburg.de

ALLGEMEINER SOZIALER DIENST

Doreen Simon
Weidenbaumsweg 21
20129 Hamburg
TEL (040) 4 28 91 - 3262
Fax: (040) 42 79 - 06000
Mail: doreen.simon@bergedorf.hamburg.de



KOOPERATIONSPROJEKT



→ *come on...*

Selbstbehauptungstraining
für Jungen in Hamburg-Bergedorf



ANSATZ

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.

Wir arbeiten im Training sehr körperorientiert. Das eigene Tun und Erleben steht dabei im Mittelpunkt. Die Jungen lernen ihren eigenen „inneren Schiedsrichter“ kennen. Sie erleben, dass es einen Unterschied zwischen kraftvoll-dynamischem Körpereinsatz und Gewalt gibt. Und sie lernen fairen Einsatz von unfairem Verhalten zu unterscheiden.

Wir arbeiten mit Selbst- und Fremdwahrnehmung, konfrontieren die Jugendlichen mit ihren eigenen Gefühlen und befähigen die Jungen, selbstwirksam zu sein sowie Verantwortung für sich und ihre Bedürfnisse aber auch für die Auswirkungen bei anderen Menschen zu übernehmen. Dabei stehen wir den Jungen in jedem Fall wertschätzend und zugewandt zur Seite.

DIE „HAND DER SELBSTBEHAUPTUNG“



Mit dem Modell der Hand werden die Fünf Kernkompetenzen, die beim Selbstbehauptungstraining trainiert werden, symbolisiert und dargestellt.

Diese sind:

- Daumen: wahrnehmen – sich und andere
- Zeigefinger: wirksam sein
- Mittelfinger: Verantwortung übernehmen
- Ringfinger: zusammen – vertrauen
- Kleiner Finger: Hilfe holen und geben

Das Bild drückt aus, dass man durch das Üben der 5 Finger sein Leben selbst in die Hand nehmen kann.

*© Josef Riederle (www.Kraftprotz.net)

ZIELGRUPPE

Es können Jungen/ Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren gemeldet werden, die bereits durch aggressives und gewaltbereites Verhalten auffällig geworden sind. Bei der Gruppenzusammenstellung wird auf Altershomogenität der Gruppe und Entwicklungsstand der Jungen geachtet. In diesem Kurs werden die Jugendlichen angeregt, ihre eigenen Stärken zu erkennen und ihre Selbstbehauptung zu trainieren. Denn:

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

ZIELE

- Erkennen der eigenen Kompetenzen und Stärken
- Positives Erleben der eigenen männlichen Energie
- Sich für die eigenen Anliegen ohne Gewalt einsetzen
- Respektieren der Anliegen Anderer
- Grenzen erleben und respektieren
- Kennenlernen der eigenen Gefühle und die der Anderen
- Kooperationsfähigkeit entwickeln
- Bei Stress angemessen reagieren und handlungsfähig bleiben