

Coolness-Training (CT[©])

Ein Anti-Gewalt-Training für Mädchen und junge Frauen

Was ist das?

Das Coolness-Training (CT) ist eine modifizierte Form des Anti-Aggressivitäts-Trainings für Mädchen und junge Frauen, die durch aggressive Verhaltensweisen auffällig geworden sind. Zielgruppe sind manipulierende Leitfiguren, gewaltbereite Mitläuferinnen sowie gewalttätige Einzelne. Sie sind wiederholt durch gewalttätige Auseinandersetzungen, Bedrohungen, Erpressungen und Einschüchterungen aufgefallen und haben meist Strafanzeigen. Häufig steht auch ein Schulverweis im Raum.

Die Ziele

Die Mädchen und jungen Frauen sollen lernen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen und aus dem Kreislauf der Gewalt auszubrechen, indem sie Einsicht in die eigenen Konflikteile zeigen und alternative Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Dazu gehört u.a. die Reduzierung aggressiv-gewalttätigen Verhaltens, das Anwenden friedlicher Konfliktlösungsstrategien sowie das Erlernen eines gewaltfreien Umgangs in Stresssituationen.

Die Inhalte

- Analyse der Aggressivitätsauslöser,
- Tatkonfrontation und Provokationstest auf dem "Heißen Stuhl",
- Entwicklung von Opferempathie,
- Deeskalations- und Entspannungsübungen,
- Selbstbehauptungstraining und Kompetenzerweiterung.

Die Grundhaltung

Verhalten ist gelernt und kann auch wieder verlernt werden. Es gilt, die häufige Auffassung der Mädchen und jungen Frauen "Gewalt macht stark und unangreifbar" durch die Methodik eines konfrontativen Gesprächsstils aufzuweichen. Dabei ist eine wertschätzende Grundhaltung unabdingbar.

Die Rahmenbedingungen

Das CT kann mit 5-8 Mädchen und jungen Frauen im Alter von 14 bis 25 Jahren durchgeführt werden. Es umfasst insgesamt 110 Stunden über einen Zeitraum von sechs Monaten. Die Leitung des Trainings hat eine Sozialpädagogin mit AAT/CT-Trainerlizenz und eine Co-Trainerin. Die Betreuung der Teilnehmerinnen ist auch in Krisenzeiten möglich. In diesen Fällen ergeht ein Vermerk an das zuständige Jugendamt, die geleisteten Stunden werden separat abgerechnet.

Feste Trainingsbestandteile sind: Gruppensitzungen, Einzelgespräche, (bei Minderjährigen unter Einbeziehung der Erziehungsberechtigten), ein Vor- und ein Abschlussgespräch mit der zuweisenden Stelle (ASD/JGH/BWH) sowie ein Abschlussbericht.