



MenschSein
Ohne Gewalt

Trainingsprogramm

Projekt psychosoziale Betreuung

Was Sie wissen sollten:

Gewalttätigkeit ist nicht angeboren –
Sie können damit aufhören.

Gewalttätigkeit ist kein Charakter,
sondern ein Verhalten –
Verhalten können Sie ändern.

Gewalttätigkeit passiert nicht einfach –
Sie können sich entscheiden.

Schweigen fördert Gewalt –
Brechen Sie das Schweigen.

Kontakte mit anderen Personen
bieten Chancen –
Sie sind nicht alleine.

Gewalttätigkeit ist nur ein Teil von Ihnen –
Entdecken Sie Ihre Stärken.

Sind Sie interessiert?

Für genaue Informationen und eine
weiterführende Beratung stehen wir Ihnen
gerne zur Verfügung:

Diplom-Sozialpädagogin

Melanie Gehring-Decker

(zertifizierte AGT-Trainerin,

Fachpädagogin für Psychotraumatologie)

E-Mail: gehring@awo-koeln.de

Tel.: 0221-88810-110

B.A. Erziehungswissenschaftlerin

Irina Rau

(zertifizierte Fachpädagogin für
Anti-Gewaltarbeit)

E-Mail: rau@awo-koeln.de

Tel.: 0221-88810-166

M.A. Kriminologe

Marc Thomas

(zertifizierter AGT-Trainer,

Fachkraft für Täterarbeit HG)

E-Mail: thomas@awo-koeln.de

Tel.: 0221-88810-102



MenschSein
Ohne Gewalt

Trainingsprogramm

Projekt psychosoziale Betreuung



Köln

AWO Kreisverband Köln e.V.
Venloer Wall 15
50672 Köln

Finanziert durch das

jobcenter
KÖLN



Köln

AWO Kreisverband Köln e.V.
Venloer Wall 15
50672 Köln

Wer kann mitmachen?

Jede Person, die schon einmal gewalttätig war:

- Personen jeden Alters
- Personen jeder sozialen Schicht und Bildung
- Personen aller Religionen und Nationalitäten (gute Deutschkenntnisse erforderlich!)
- Personen, die Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen wollen
- Personen, die freiwillig teilnehmen
- Personen, die auf Anraten von der Polizei, Beratungsstellen oder dem Jobcenter kommen
- Personen, die auf Weisung des Gerichts kommen

Was können Sie erreichen?

Den Mut aufbringen, nicht mehr zu schweigen:

- Keine Ausraster mehr – Sie übernehmen Verantwortung für Ihr Verhalten
- Selbstkontrolle
- Gewaltloser Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Wut, Ärger und Angst
- Ein gesundes Selbstbewusstsein
- Wissen um die eigenen Stärken und Grenzen
- Kontakt und Austausch mit Personen, denen es ähnlich geht

Was müssen Sie dafür tun?

Ein Leben, in dem Sie keine Gewalt ausüben:

- Kontakt mit uns aufnehmen
- Sich der Konfrontation stellen
- Durchhaltevermögen zeigen
- Aggressionen nicht verdrängen sondern zulassen
- Ehrlich sein gegenüber sich selbst und Anderen
- Verantwortung übernehmen

Trainingsprogramm

Ich bin an der Teilnahme interessiert.
Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

.....
Name, Vorname

.....
Anschrift

.....
Telefon / E-Mail

.....
Datum

.....
Unterschrift

Bitte senden an:
MenschSein ohne Gewalt
Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Köln e.V.
Venloer Wall 15
50672 Köln

Tel.: 0221-88810-102
Fax. 0221-88810-133
E-Mail.: menschsein@awo-koeln.de