

## Verantwortlich

Friederike Schwarz

Dipl. Sozialarbeiterin (FH)  
Jugendhilfezentrum St. Anton  
Hauptstr. 63, 79359 Riegel  
Tel. 07642/68 80  
f.schwarz@jugendhilfezentrum-riegel.de

Joachim Blank

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Fachstelle Sucht  
Hebelstr. 27, 79312 Emmendingen  
Tel. 07641/933 58 90  
joachim.blank@bw-lv.de

Sergej Gegelmann

Boxtrainer C-Lizenz

# WELCOME POWER!

## JUGENDLICHE TRAINIEREN SOZIALES

THEMEN  
UND  
METHODEN

Eine Aktion im Projekt Risiko, Power, Stress – und jetzt?  
2011–2013 der Fachstelle Sucht, Emmendingen und dem  
Jugendhilfezentrum St. Anton, Riegel, gefördert von der

**BADEN-  
WÜRTTEMBERG  
STIFTUNG** 

**bwlv**  
Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

in Partnerschaft mit dem

Jugendhilfe-  
zentrum   
**St. Anton**

## **Themen und Methoden des Trainings sozialer Kompetenzen**

mit männlichen und weiblichen Jugendlichen von 14 – 19 Jahren, die durch Gewalthandlungen gegen Personen oder Sachen und / oder exzessiven Alkoholkonsum auffällig geworden sind:

### **Vorgespräch**

Lernziel: Klärung des Rahmens und der Freiwilligkeit

Methoden: Einzelgespräch, gern mit den Eltern, Vorstellung des Trainings, Entscheidung zur Teilnahme, PAJ-Evaluationsbogen

### **1. Einheit: Vertraut werden**

Lernziel: Kennen lernen, Erarbeiten von Gruppenregeln

Methoden: Anfangsritual, Interaktionsübungen, Diskussion, Visualisierung, Box- und Fitnessseinheiten, Schlussritual

### **2. Einheit: Alkohol und seine Wirkung**

Lernziel: Auswirkungen von Alkohol auf Verhalten und Empfinden einschätzen und Zusammenhang mit Wut und Aggression reflektieren

Methoden: Anfangsritual, Box- und Fitnessseinheiten, Promillerechner, Rauschbrille, Übungen zu Nähe – Distanz (unter Alkohol), Schlussritual

### **3. Einheit: Meine persönliche Geschichte mit Alkohol und Gewalt**

Lernziel: Stärkung der Wahrnehmung der eigenen Biografie

Methoden: Anfangsritual, Interaktionsübungen, Interview und Visualisierung (Lebenslinie), Box- und Fitnessseinheiten, Schlussritual

### **4. Einheit: Boxen, Boxen, Boxen**

Lernziel: Haltungen wie Geduld, Konzentration und Regeln und Techniken zum Boxen kennen lernen

Methoden: Anfangsritual, Box- und Fitnessseinheiten, Reflexion, Schlussritual

### **5. Einheit: Rausch und Risiko – Mein Risikotyp, mein Risikoverhalten**

Lernziel: Wahrnehmung eigenen Risikoverhaltens, Einüben von »Wahrnehmen – Beurteilen – Entscheiden« in Risikosituationen

Methoden: Anfangsritual, Box- und Fitnessseinheiten, Risikomodell, Selbsttest zum eigenen Risikotyp, Schlussritual

### **6. Einheit: Rechtliche Folgen von Alkoholkonsum und Gewalt und Snooker live**

Lernziel: Kennen von rechtlichen Folgen (Strafrecht, Zivilrecht, Straßenverkehrsrecht etc.)

Methoden: Besuch im Präventionshaus Fifteen – Reds Herbolzheim, Anfangsritual, Snooker Schnuppertraining, PolizistInnen zum Anfassen, rechtliche Informationen, Schlussritual

### **7. Einheit: »Der hat mich provoziert...«**

Lernziel: Ich als Provokateur und eigenes Erleben von Provokation reflektieren

Methoden: Anfangsritual, Rollenspiele zu Gewalt und Alkoholkonsum, Box- und Fitnessseinheiten, Schlussritual

### **8. Einheit: Boxen, Boxen, Boxen**

Lernziel: Haltungen wie Geduld, Konzentration und Regeln und Techniken zum Boxen vertiefen

Methoden: Anfangsritual, Box- und Fitnessseinheiten, Reflexion, Schlussritual

### **9. Einheit: Typisch Mann, typisch Frau?**

Lernziel: Reflexion des eigenen Rollenbildes, Zusammenhang mit Konsum- und Gewaltverhalten erkennen

Methoden: Anfangsritual, mein Bild von Traummann und Traumfrau, Box- und Fitnessseinheiten, Schlussritual

### **10. Einheit: Alles o.k.?**

Lernziel: Reflexion und persönliche Bilanz des Trainings, Ausblick

Methoden: Anfangsritual, Box- und Fitnessseinheiten, Abschlussrunde, Brief an mich selbst, Schlussritual

### **Abschlussgespräch**

Lernziel: Persönliche Rückmeldung, Klärung weiterer Maßnahmen, Unterstützung u.ä.

Methoden: Einzelgespräch, gern wieder mit den Eltern, PAJ-Evaluationsbogen