

<b>Frauen</b>	<b>FROG ohne</b>	<b>Gewalt</b>
---------------	----------------------	---------------

## Meine Motivation:

Gewalt, die von Frauen ausgeht hat vielschichtige Hintergründe

- Opfererfahrungen aus der eigenen Kindheit
- fehlendes Selbstwertgefühl
- fehlende Handlungsalternativen
- Unwissenheit über ihre Rechte und Pflichten als Mensch, Frau und Mutter.

## Meine Zielgruppe:

Darum spezialisiere ich mich gerade bei der Zielgruppe auf gewaltbereite Frauen. Frauen richten ihre Gewalt einerseits nach innen und schädigen sich selbst (z.B. Magersucht), andererseits resultiert nach außen gerichtete Gewalt aus Frustration, Versagensängsten, Zurückweisungen, Minderwertigkeitsgefühlen und Mangel an Anerkennung. Ihre Opfer und das Machtgefühl, dass sie durch ihre Gewalt erhalten, sollen die o.g. Gefühle ausgleichen.

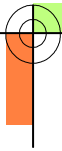
## Gewalt ist für mich:

**„eine psychische, physische oder verbale Handlung die verletzt, zerstört, und sich gegen Menschen, Tiere oder Sachen richtet.“**

Frauen üben physische und eben auch psychische Gewalt aus, wie zum Beispiel:

- Liebesentzug
- Ängste ausnutzen und drohen
- Auferlegen von Strafen
- Isolation des Opfers
- Selbstbewusstsein des Opfers schwächen

Aus beiden Gewaltformen resultieren neue Täter.



## Inhalte meines Trainings:

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Vernetzung des klassischen Anti-Gewalt-Trainings mit einer Frauen- und Erziehungsberatung. Dieses Konfliktmanagement-Training beinhaltet die Bausteine:

- Ursachen der Aggressionen erkennen
- Erkennen des Ichs als Täter
- Konfrontation mit der eigenen Tat
- Impulskontrolle und Handlungsalternativen (Entwicklung eines eigenen Drehbuchs)
- Entwicklung von Empathie
- Selbstwahrnehmung
- Gewaltverzicht als Souveränität und Gewinn

Diese Frauen lernen bei mir also einerseits, ein Drehbuch für aggressive Situationen zu entwickeln und andererseits ihre Probleme in Beziehung, Beruf, Umgang mit den Kindern besser zu managen und ihre eigenen Ressourcen zu erkennen. Im Gegensatz zu anderen Anti-Gewalt-Trainern verbinde ich mit Hilfe meiner Ausbildung und beruflichen Erfahrungen das AGT mit der Allgemeinen Sozialen Beratung.

Relevante Institutionen werden in meine Arbeit einbezogen.

## Aufbau meines Trainings:

- Kennlernphase.
- „Was soll mir dieses Training bringen?“ (Eigene Ziele erkennen).
- Vom Ich zum Wir (Gruppenfindung).
- Kämpfen nach Regeln.
- Erkennen eigener Aggressionsschwelle: Was macht mich wütend?
- Wer bin ich? Wo komm ich her? Woher kommt meine Wut? Ich als Opfer.
- Ich als Täter: Übungen zur Entwicklung von Opferempathie.
- Szenische Darstellung eigener Erfahrungen als Täter.
- Verdeutlichung der eigenen Tat.
- Drehbuch zum Umgang mit meinen Aggressionen.
- Entspannungsübungen.
- Ressourcen: Was kann ich? Der positive Blick auf mich und meine Stärken.



- Einsatz eigener Stärken in der Zukunft:
  - für mich – Strukturierung meines Alltags,
  - für mein Kind – Erziehungsberatung,
  - für meine Beziehung – Frauenberatung,
  - für mein soziales Umfeld.
- Resuméé was hat mir dieses Training gebracht?

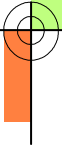
## Wie ich arbeite:

- Interviewformen
- szenisches Spielen, freie Rede
- Interaktions- und Kampfspiele
- Elemente der konfrontativen Pädagogik
- Tatkonfrontation und Provokationstests im Rollenspiel
- Täter- Opferübungen
- Erlebnispädagogische Elemente und Bewegtes Lernen
- Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen
- Deeskalationsstrategien
- Methoden der Themenzentrierten Interaktion
- Erziehungsberatung (Was braucht ein Kind?)
- Beziehungsberatung (Was sind meine Rechte und Pflichten in einer Beziehung?)
- Methoden der Entspannung
- kreative Techniken
- Cluster und mind-mapping
- Netzwerken
- Gruppengespräche
- Reflexionsphasen
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit

Ich arbeite also mit Spaß, Bewegung und Kompetenz.

## Rahmenbedingungen:

Ich betreue eine Gruppe von sechs bis acht Frauen im Alter ab 18 Jahren für sechs Monate.



Roth Trainings  
Melanie Roth

Anti- Gewalt- und Deeskalations-Trainings  
Mediation und Konfliktmanagement  
Eltern- und Erziehungsberatung  
Multiplikatorenfortbildungen

#### Gliederung der Trainingseinheiten:

Vorgespräch und Fragebogen	2 Stunden
Zwei Sitzungen im zweiwöchigen Abstand (à 7 Stunden)	14 Stunden
Vier monatliche Sitzungen (à 5,5 Stunden)	22 Stunden
Zwei Sitzungen im zweiwöchigen Abstand (à 7 Stunden)	<u>14 Stunden</u>
	52 Stunden

Die Kosten beinhalten selbstverständlich sämtliche Vorarbeiten, Kopien und Materialien.