

## **Affektkontrolltraining (A.K.T)**

Ein Trainingsprogramm zum (Ein-)Üben gewaltfreier Konfliktlösungen

Das Angebot richtet sich an Menschen, die

- eine gerichtliche Weisung zur Teilnahme an einem Anti-Gewalt-Projekt bekommen haben
- von der Bewährungshilfe bzw. der Jugendgerichtshilfe zur Teilnahme vermittelt wurden
- von anderen als leicht reizbar, aggressiv oder gewalttätig beschrieben werden
- sich aus eigenem Antrieb mit ihrem Gewalthandeln auseinandersetzen wollen und an alternativen Strategien interessiert sind

Ziel des Trainings ist es, die Erfahrungen aus intensiver Körperarbeit im Gruppen- und Einzelgespräch in andere Bereiche des alltäglichen Lebens zu übertragen und die im Training erarbeiteten Lösungsstrategien anzuwenden. Aus diesem Grund wird ein Teil des Trainings darin bestehen, sich im Rahmen verschiedener Formen von Körperarbeit mit den Themen Konflikt und Kontrolle auseinanderzusetzen.

Hierbei geht es nicht etwa darum auf „Biegen und Brechen“ etwas schaffen zu müssen das von anderen Leuten bewertet wird, sondern vielmehr darum, eigene Grenzen mit viel Mühe (und hoffentlich auch etwas Spaß) zu erweitern und im regelmäßigen Gruppen- oder auch im Einzelgespräch herauszufinden, wie jeder Einzelne das wohl geschafft hat. Dann wird gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht, diese Stärken auch im Alltag zum Wohle aller einsetzen zu können.

Das Affekt-Kontroll-Training findet immer mittwochs von 18.00-19.30 Uhr statt und umfasst circa 55 Stunden.

Trainer und Teilnehmer schließen nach erfolgreichem Erstgespräch eine verbindliche Vereinbarung, in der die Basis-Regeln des Trainings und die Rechte und Pflichten beider Parteien dargestellt werden.

Für die Bestätigung über eine erfolgreiche Teilnahme am „Affektkontrolltraining“ ist eine regelmäßige und erfolgreiche Teilnahme an den Terminen zwingend notwendig.

### **Kosten**

Die Kosten belaufen sich auf 195,- monatlich für die Dauer der Teilnahme am Training. Eine erfolgreiche Teilnahme benötigt bei regelmäßiger Anwesenheit circa 6 Monate.

Bei einer Teilnahme aufgrund einer Bewährungsauflage ist es möglich, dass der Verein Soziale Hilfen e.V. die Kosten übernimmt. Hierfür nehmen die Teilnehmer bitte dem/der zuständigen Bewährungshelfer\*in Kontakt auf.

Die Regelung der Kostenübernahme bzw. die Übernahme der Kosten ist grundsätzlich Aufgabe des Teilnehmers.

### **Projektleitung**

Das Training wird von **In Bewegung – Lösungsfokussierte Praxis** durchgeführt.

### **Kontakt**

In Bewegung, Kai Fischer

Ober-Ramstädter-Str. 96, 64367 Mühlthal

Tel.: 06151 8616173, Fax: 06151 8616172, Email [k.fischer@inbewegung-praxis.de](mailto:k.fischer@inbewegung-praxis.de)