



**Trainingsgruppe für Männer**  
Programm 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 Männern 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**  
(AGT - Trainerin)  
E-Mail: [gehring@awo-koeln.de](mailto:gehring@awo-koeln.de)  
Tel.: 0221-888 10 110

**Diplom-Psychologin Anja Steingen**  
(zert. AAT - Trainerin,  
Kinderschutzfachkraft)  
E-Mail: [steingen@awo-koeln.de](mailto:steingen@awo-koeln.de)  
Tel.: 0221-888 10 101

**Diplom-Sozialarbeiter Georg Schumacher**  
E-Mail: [schumacher@awo-koeln.de](mailto:schumacher@awo-koeln.de)  
Tel.: 0221-888 10 101



**Trainingsgruppe für Männer**  
Programm psychosoziale Betreuung

## Wer kann mit machen?

**Jeder Mann, der zu Hause schon mal zugeschlagen hat:**

- Männer, jeden Alters
- Männer, jeder sozialen Schicht und Bildung
- Männer, aller Religionen und Nationalitäten (gute Deutschkenntnisse erforderlich!)
- Männer, die Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen wollen
- Männer, die freiwillig teilnehmen
- Männer, die auf Anraten von der Polizei oder Beratungsstellen kommen
- Männer, 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 als Mann
- Wissen um die eigenen Stärken und Grenzen
- Kontakt und Austausch mit Männern, 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

## Trainingsgruppe für Männer

Ich bin an dem Training interessiert. Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

.....  
Name, Vorname

.....  
Anschrift

.....  
Telefon / E-Mail

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

**Bitte senden an:**

**Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Köln e.V.**

Venloer Wall 15  
50672 Köln

Frau Gehring-Decker / Herr Schumacher

**Fax. 0221-88810133**

Tel. 0221 88810110

Tel. 0221 88810101

E-Mail.: maenner@awo-koeln.de