



Trainingsgruppe für Männer
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 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**
(zertifizierte AGT - Trainerin)
E-Mail: gehring@awo-koeln.de
Tel.: 0221-888 10 110

**Diplom-Psychologin
Anja Steingen**
(zertifizierte AAT - Trainerin,
Kinderschutzfachkraft)
E-Mail: steingen@awo-koeln.de
Tel.: 0221-888 10 115

**B.A. Erziehungswissenschaftler
Marc Thomas**
(zertifizierter AGT - Trainer)
E-Mail: thomas@awo-koeln.de
Tel.: 0221-888 10 102



Trainingsgruppe für Männer
Projekt psychosoziale Betreuung



Köln

V.i.s.d.P.
AWO Kreisverband Köln e.V.
Rubensstr. 7-13
50676 Köln

Finanziert durch das

jobcenter
KÖLN



Köln

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

Wer kann mitmachen?

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:
MannSein ohne Gewalt
Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Köln e.V.
Venloer Wall 15
50672 Köln**

**Fax. 0221-88810133
E-Mail.: maenner@awo-koeln.de**