

Projekt

BALANCE

zwischen Akzeptanz und Konfrontation



im Zentrum für Prävention

Moselstraße 8
66424 Homburg
☎ 06841-96030

Poststraße 37
66386 St. Ingbert
☎ 06894-9397121

Inhaltsangabe

I.	Einleitung	3
II.	Rahmenbedingungen des Projektes	4
III.	Personelle Besetzung	5
IV.	Balanceschulen und Einrichtungen.....	6
V.	Kooperationspartner.....	7
VI.	Rechtliche Grundlagen	10
VII.	Qualitätssicherung.....	13
VIII.	Bausteine des Projektes	13
	a.) Multiplikatorenschulungen.....	15
	b.) Gewalt- und Krisenintervention für Schulklassen und Gruppen	17
	c.) Training zur Stärkung des Selbstwertgefühls	23
	d.) Schülertrainingskurs Gewaltprävention und Einzelfallintervention	26
	e.) Selbstbehauptungskurse	28
	f.) Friedensgruppen und Schülermediatoren	28
	g.) Selbsthilfegruppe für „gemobbte“ Kinder und Jugendliche	30
	h.) Erlebnispädagogische Angebote	31
	i.) Mentale Stressbewältigung, Konzentrations- & Resilienzförderung	34
	j.) Entwicklung flankierender Maßnahmen	40
	k.) Präsentationsabende des Projektes.....	44
	l.) Elternseminare und Elternkonflikttraining	44
	m.) Beratung der Erziehungsberechtigten sowie Kindern und Jugendlichen	46

I. Einleitung

Das Projekt Balance ist in der primären- und sekundären Gewaltprävention verortet. Die zunehmende Verunsicherung von Fachkräften im Bereich des Umgangs mit aggressiven und gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen macht sich auch in unseren Einrichtungen im Saarland bemerkbar. Immer mehr Eltern haben Befürchtungen, dass ihr Kind Opfer eines Gewaltverbrechens werden könnte.

Um dieser Problematik in unserem Präventionsprojekt sinnvoll entgegenzutreten, haben wir den Bereich der „präventiven Opferarbeit“ in unseren Trainingsangeboten ausgeweitet.

Darüber hinaus ist bei Kindern und Jugendlichen ein stetiges Wachstum von Stress zu beobachten. Dabei werden die Stressfaktoren vielfältiger und die Auswirkungen von Stress (wie zum Beispiel Konzentrationsschwäche, Verhaltensauffälligkeiten sowie psychische und körperliche Erkrankungen) nehmen zu. Das Projekt Balance reagiert auf diesen drastischen Zuwachs und den damit verbundenen Herausforderungen für Betreuungs- und Bildungseinrichtungen und erweitert sein Angebotsspektrum hinsichtlich mentaler Stressbewältigung, Konzentrations- und Resilienzförderung.

Nach unseren Erfahrungen, die sich mit empirischen Untersuchungen von Autoren wie Hartmut Knopf (Aggressives Verhalten und Gewalt in der Schule) decken, ist die Brutalität, mit der Schüler/innen untereinander agieren, gestiegen. Weiterhin ist eine geringe Hemmschwelle und Gereiztheit untereinander festzustellen. Auch die Sprache der Schüler/innen gegenüber den Lehrpersonen hat sich verändert. Beleidigungen von Lehrer/innen sind nichts Ungewöhnliches mehr, sondern leider Alltag geworden.

Pädagogen/innen, Eltern sowie Kinder- und Jugendliche stehen dieser Situation meist hilflos gegenüber und sind dankbar für Angebote der Gewaltprävention in ihren Einrichtungen. Dies wird besonders deutlich bei unseren Infoveranstaltungen, die einen hohen Zulauf auch von solchen Eltern haben, die normalerweise eher nicht bei Elternabenden erscheinen. Auch suchen gerade beratende Einrichtungen wie Jugendämter, Schulpsychologischer Dienst und Schulsozialarbeiter/innen unterschiedlicher Landkreise verstärkt unsere Kooperation.

Ebenso fragen Kindertagesstätten immer mehr in unserem Zentrum der Gewaltprävention an und wünschen sich Unterstützung, um frühzeitig der Gewalt begegnen zu können.

II. Rahmenbedingungen des Projektes

Balance startete als Modellprojekt im Mai 2002 mit einer Laufzeit von 3 Jahren. Die Modellphase war im Februar 2005 abgeschlossen. Das Projekt kam jedoch bei den Kooperationschulen, Lehrpersonen, Eltern, Schulsozialarbeitern und, nicht zu vergessen, auch bei den Schüler/innen so gut an, dass sich der Saarpfalz-Kreis, sowie die Stadt Homburg zur weiteren Finanzierung des Projektes entschlossen haben. Daher müssen Einrichtungen aus dem Saarpfalz-Kreis auch nur einen geringen Unkostenbeitrag für unsere Angebote zahlen, siehe unten.

Mit seinem langfristigen und umfassenden Angebot für Schulen reihte es sich in eine schon vorhandene Angebotsstruktur des Zentrums für Prävention im Bereich der AWO Familie der Arbeiterwohlfahrt im Saarpfalz-Kreis ein.

Das Projekt *Balance* setzt da an, wo eine langfristige, ganzheitliche Betreuung von Systemen wie Schule erforderlich und auch von den Lehrer/innen und Eltern erwünscht ist. Das *Balance-Konzept* kann man als eine Weiterführung des Projektes *Cool statt gewalttätig* bezeichnen, da aus diesem Projekt, welches im Jahre 2001 den Saarländischen Präventionspreis gewonnen hat, viele Ideen entstanden sind.

Diese Ideen konnten zu eigenständigen Bausteinen entwickelt werden, die durch ihre Umsetzung in Schulen und in der Zusammenarbeit mit Lehrer- und Elternschaft immer weiter ausgebaut wurden. Mittlerweile beinhaltet das Projekt *Balance* dreizehn verschiedene Bausteine die, je nach Bedarf, miteinander kombiniert werden können.

Das Angebot richtete sich ab 2006 auch an Kindergärten, Kindertagesstätten und Schülerhilfen und ab 2009 an Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit/-hilfe.

Das Modellprojekt wurde im Jahr 2002 zunächst in Homburg Erbach angesiedelt. Da sich die Kooperation mit Schulen in der Nähe des Standortes St. Ingbert erhöhte, hat es sich als günstig erwiesen, den Hauptprojektstandort nach St. Ingbert zu verlegen. Das Projekt hatte dort seinen Standort bis Oktober 2016 in der Gartenstraße 26 und ist nun in neue Räumlichkeiten in die Poststraße 37 gezogen. Hier erreichen uns jugendliche Klienten noch besser, da der Busbahnhof direkt gegenüberliegt und der Bahnhof auch nur fünf Gehminuten entfernt ist. Sankt Ingbert hat sich als Projektstandort als sehr gut erwiesen, da von hier aus alle Kooperationschulen und –einrichtungen am schnellsten zu erreichen sind.

Wir arbeiten für Einrichtungen im Saarpfalz-Kreis gegen einen minimalen Unkostenbeitrag, Angebote in Einrichtungen aus anderen Landkreisen oder Bundesgebieten werden nach Fachleistungsstundensatz abgerechnet.

Balance ist ein Projekt der AWO Familie, welches wiederum Teil des Landesverbandes Saarland e.V. der Arbeiterwohlfahrt ist. Als Teil dieser Organisation orientieren wir uns am Leitbild der AWO Familie sowie an den bundesweit geltenden Werten der Arbeiterwohlfahrt. Diese beinhalten neben vom Humanismus abgeleiteten Werten und Zielen, den sorgsamem Umgang mit wirtschaftlichen und ökologischen Ressourcen und auch die Prinzipien des Gender Mainstreaming.

III. Personelle Besetzung

1,65 Sozialarbeiter-/pädagoginnenstellen sind vom Saarpfalz-Kreis finanziert. Da wir jedoch zahlreiche Anfragen auch aus anderen Landkreisen und Bundesländern erhalten, ist unser Projekt zurzeit mit 1,9 Stellen personalisiert. Zusätzliche Stellenanteile und auch der Eigenanteil von 10% der AWO müssen über Einnahmen finanziert werden.

Die Mitarbeiterinnen verfügen neben ihrem Studium als Diplom Sozialarbeiterinnen/-pädagoginnen (und BA) und ihrer Ausbildung als staatlich anerkannte Erzieherin, über Zusatzqualifikationen in den Bereichen Konfliktmanagement, Systemische Therapie

bzw. Beratung, Mediation, Deeskalationsmanagement, Mini-Coolnesstraining, Resilienztraining, Kursleitung für Autogenes Training sowie Stressmanagement- und Entspannungstraining, Elterntraining Triple P. Eine ehrenamtliche Tätigkeit lässt sich in unser Aufgabengebiet nur mit fachlich sehr fundierten Vorkenntnissen integrieren. Weiterhin zugeordnet sind dem Projekt Balance noch Verwaltungs- und EDV-Fachkräfte sowie Leitungskräfte.

IV. Balanceschulen und Einrichtungen

Balance arbeitet mit verschiedenen Schulformen zusammen:

- Gymnasien
- Gesamtschulen
- Erweiterten Realschulen
- Gemeinschaftsschulen
- Ganztagschulen
- Waldorfschulen und andere private Schulen
- Grundschulen
- Schulen für Lernbehinderte
- Schulen für besonderen Erziehungsbedarf
- Berufsbildungszentren
- Schule für Körper- und Geistig Behinderte

Weiterhin bedienen wir folgende Einrichtungen:

- Kindertagesstätten
- FGTS
- Schülerhilfen
- Kinder- und Jugendhäuser
- Kindertreffs
- Stationäre und teilstationäre Einrichtungen der Jugendhilfe (wenn noch personelle Kapazitäten vorhanden sind)

- Kooperationen bestehen auch mit Fortbildungs- und Bildungseinrichtungen in den unterschiedlichen Bundesländern

V. Kooperationspartner

Neben oben genannten Einrichtungen arbeiten wir auf unterschiedlichen Ebenen mit einer Vielzahl von Fachstellen und -berätern zusammen, um verschiedene Angebote des Projektes zu optimieren (siehe folgendes Schaubild).



Kooperationen mit den im Schaubild dargestellten Einrichtungen und Personen entstanden durch die konkrete Umsetzung der Angebote unseres Projektes in den Balanceschulen und Kindergärten. Insgesamt belebten oder schufen wir Kontakte zum Jugendsachgebiet der Polizei im Saarpfalz-Kreis, sowie zu Mitarbeitern von Nele, wenn es um die Entwicklung und Arbeit mit Friedensgruppen ging. In unseren Trainingskursen, vor allem im Bereich der Friedensgruppe, hat sich die Zusammenarbeit mit der Polizei Homburg, St. Ingbert sowie Blieskastel als sehr lohnend erwiesen. Diese konnten in Trainingseinheiten ihre Arbeit vorstellen und berichten, was geschieht, wenn jemand eine Straftat begeht und welche Folgen dies für den Täter, das Opfer und die Familien hat.

Im Bereich Selbstbehauptungskurse arbeiten wir mit der Frauenreferentin des Polizeisportvereins Saarbrücken zusammen und mit einem Authentic-Wing-Tsun-Trainer.

Konstruktiv ist die Kooperation mit den Schulsozialarbeitern/innen, besonders im Saarpfalz-Kreis. Die Vernetzung zwischen Schule, Schulsozialarbeit und uns bietet ein effektives Instrument, um in Schulen Programme durchzuführen, die auch die Problemlage der jeweiligen Klasse oder Schüler/innen betreffen. Die Kooperation erspart uns auch enorme Zeit in der Vorsondierung der Problemlagen sowie der Nachbetreuung.

Eine enge Zusammenarbeit besteht ebenfalls mit den zuständigen Jugendämtern, dem schulpsychologischen Dienst, örtlichen Vernetzungsstrukturen sowie zu anderen „AWO Familie-Projekten“. Vor allem zu denen, die sich unter dem so genannten Arbeitsbegriff *Zentrum für Prävention* zusammenfassen lassen wie *Cool statt gewalttätig*, *Diversion* (Sanktionsalternativen), *Neue Wege* (Rückfallvorbeugung für sex. übergriffige Jugendliche), *Phönix* (Beratungsstelle für Jungen als Opfer von sex. Gewalt), *Perspektive* (Fachstelle für Täterarbeit bei gewalttätigem Verhalten im häuslichen Bereich) und *Praesent* (Suchtprävention). Die Verzahnung mit oben genannten Projekten gibt uns und vor allem den Einrichtungen die Möglichkeit, flexibler und kreativer mit problematischem Verhalten umzugehen.

So besteht beispielsweise in der Zusammenarbeit mit *Phönix* und *Praesent* konkret die Option, nicht nur Materialien auszuleihen, sondern auch auf fachliche Ressourcen in diesen Bereichen zurückzugreifen und gemeinsame Programme anzubieten. Betroffene Kinder und Jugendliche können umgehend und fachgerecht beraten und begleitet werden. Auch für unsere Trainingskurse mit Schüler/innen und Vorschulkindern gestaltet sich diese Kooperation sinnvoll, da die Mitarbeiter/innen des Projektes *Balance* hier sowohl auf Methoden zur Prävention von sexuellem Missbrauch als auch auf Methoden zur Arbeit mit dem Thema Sucht zurückgreifen können. Bei Bedarf kann schnell und professionell reagiert und interveniert werden.

Das Projekt *Balance* reiht sich somit ein in ein großes Angebotsspektrum des Zentrums für Prävention Arbeiterwohlfahrt Familie (siehe Schaubild).



VI. Rechtliche Grundlagen

Die rechtlichen Grundlagen die dem präventiven Ansatz des Projektes *Balance* zugrunde liegen finden sich im Kinder- und Jugendhilfegesetz SGB 8 (KJHG).

Sie basieren auf den §§ 1, 11, 13, 14 und 16. Im Folgenden werden diese Paragraphen kurz zitiert und in Zusammenhang mit dem Projekt *Balance* gebracht.

„§1 Recht auf Erziehung, Elternverantwortung, Jugendhilfe

(1) Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.“
(...)

Junge Menschen sollen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung gefördert werden, Benachteiligungen vermieden und abgebaut werden. Eltern sollen bei der Erziehung beraten und unterstützt werden, ebenso andere Erziehungsberechtigte. Positive Lebensbedingungen sollen für junge Menschen geschaffen und erhalten werden, weiterhin sollen sie vor Gefahren geschützt werden. Die Trainingsmethoden von *Balance* bieten dem einzelnen Kind/Jugendlichen genügend Raum, sich zu verschiedenen Themen in der Gruppe zu erfahren und weiterzuentwickeln. Beratende Lehrer- und Elterngespräche sind möglich und werden auch in Anspruch genommen.

„§11 Jugendarbeit

(1) Jungen Menschen sind die zur Förderung ihrer Entwicklung erforderlichen Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen. Sie sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen.“ (...)

Ein klares Ziel ist es, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg in der Gesellschaft zu finden. Dies geschieht mit Hilfe von verschiedenen Angeboten im Bereich der Jugendberatung, der internationalen Jugendarbeit und aufgrund von Angeboten der Jugendbildung, die von unterschiedlichen Trägern angeboten werden. *Balance* bietet Trainingsprogramme für Kinder und Jugendliche an, welche die soziale Kompetenz fördern.

„§ 13 Jugendsozialarbeit

(1) Jungen Menschen, die zum Ausgleich sozialer Benachteiligungen oder zur Überwindung individueller Beeinträchtigungen in erhöhtem Maße auf Unterstützung angewiesen sind, sollen im Rahmen der Jugendhilfe sozialpädagogische Hilfen angeboten werden, die ihre schulische und berufliche Ausbildung, Eingliederung in die Arbeitswelt und ihre soziale Integration fördern.“ (...)

Insbesondere benachteiligte Jugendliche (bis 27 Jahre) werden von Maßnahmen der Jugendsozialarbeit bedacht. Dies ist auch der Unterschied zu den Angeboten aus dem Feld der Jugendarbeit, die allen Jugendlichen offenstehen sollen.

Jugendsozialarbeit beinhaltet in Form und Ausführung spezielle Angebote im schulischen, berufsvorbereitenden und berufsbegleitenden Bereich für junge Menschen, die eine defizitäre Sozialisation in der Familie, der Schule oder der Ausbildung erlebt haben. *Balance* arbeitet in Kindergärten, integrativen Kindergärten, Schülerhilfen, allen Schulformen und wird so auch in Bereichen aktiv, in denen sich auch oder hauptsächlich Kinder aus benachteiligten Familien befinden.

„§ 14 Erzieherischer Kinder und Jugendschutz

(1) Jungen Menschen und Erziehungsberechtigten sollen Angebote des erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes gemacht werden.“ (...)

Meistens gibt es bei den Jugendämtern einen speziell in dieser Aufgabe ausgebildeten Mitarbeiter, den Jugendschutzbeauftragten. Dessen Aufgabe ist es, alle Jugendlichen vor gefährdenden Einflüssen zu schützen, sowie die Jugendlichen zur Eigenverantwortlichkeit zu führen. Auch alle Erziehungsberechtigten sollen dabei unterstützt werden, diese Aufgabe im Sinne des Jugendschutzes auszuführen. Die Anregung zur Eigenverantwortlichkeit wird in allen Trainingseinheiten von Balance großgeschrieben. Den Kindern und Jugendlichen soll es durch die Beachtung, die jeder Einzelne durch die Trainerinnen erfährt und durch das Selbsterleben in der Gruppe ermöglicht werden, ein positives Gefühl für sich selbst zu entwickeln. Das ist die Grundvoraussetzung zu eigenverantwortlichem Handeln. Durch spezielle Elternabende werden auch Erziehungsberechtigte in ihrer Eigenverantwortung gestärkt, besonders in Bezug auf Medien, Fernsehen und Computer.

Ansonsten sind wir natürlich auch nach §8a SGB 8 (KJHG) im Rahmen unserer Verpflichtung dem Kindeswohl gegenüber in Einrichtung nach unseren QM-Richtlinien tätig.

„§ 16 Allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie

(1) Müttern, Vätern, anderen Erziehungsberechtigten und jungen Menschen sollen Leistungen der allgemeinen Förderung der Erziehung in der Familie angeboten werden. Sie sollen dazu beitragen, dass Mütter, Väter und andere Erziehungsberechtigte ihre Erziehungsverantwortung besser wahrnehmen können.“
(...)

Angebote im Bereich der Familienbildung, Beratungsangebote sowie Aktivitäten im Bereich Familienfreizeit unterstützen Erziehungsberechtigte in ihrer Aufgabe.

Die Trainerinnen von *Balance* veranstalten auf Wunsch der Einrichtung vor jedem Training einen Elternabend (auch online), der zum Austausch und zur Diskussion einlädt. Den Eltern werden Möglichkeiten der aktiven Mitgestaltung in der Gewaltprävention angeboten. Die Kinder bekommen zum Teil auch Hausaufgaben mit, die gemeinsam mit den Eltern zu bearbeiten sind (siehe auch S. 18).

VII. Qualitätssicherung

Das Projekt Balance ist als Projekt der AWO Familie und des Landesverbandes der Arbeiterwohlfahrt in ein Qualitätsmanagementsystem eingebunden.

Die Mitarbeiterinnen sind aktiv an der konzeptionellen, methodischen wie inhaltlichen Weiterentwicklung des Projekts und seiner Angebotsstruktur beteiligt.

Im Rahmen des Qualitätsmanagements werden zudem Prozesse entwickelt, die es erlauben, sowohl zielgerichtet und strukturiert zu arbeiten, als auch die Qualität der Angebote und Kooperationen fortlaufend zu evaluieren und einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess zu unterwerfen (halbjährliche Selbstevaluation und stete Evaluation durch Multiplikatoren und Teilnehmer). Weiterhin werten wir am Ende eines jeden Jahres unsere durchgeführten Bausteine hinsichtlich ihrer Durchführbarkeit und Zweckmäßigkeit aus, führen SWOT-Analysen durch und fertigen Statistiken und Jahresberichte an.

VIII. Bausteine des Projektes

Unser *Balance*-Konzept basiert auf folgenden Bausteinen:

a.) Multiplikatorenschulungen

b.) Gewaltprävention und Krisenintervention für Schulklassen und Gruppen:

- Projekttag/-wochen
- Mini-Coolness-Trainings
- Stark gegen Gewalt
- Soziale Kompetenztrainings

c.) Training zur Stärkung des Selbstwertgefühls

d.) Schülertrainingskurs Gewaltprävention und Einzelfallintervention

e.) Selbstbehauptungskurse

f.) Friedensgruppen und Schülermediatoren

g.) Selbsthilfegruppe für „gemobbte“ Kinder und Jugendliche

h.) Erlebnispädagogische Angebote

- Abenteuer-Kooperative Indoor
- Klettern
- Geocaching

i.) Mentale Stressbewältigung, Konzentrations- und Resilienzförderung

- Entspannungstraining („Stressdetektiv – Training“)
- Stressmanagementtraining („Relax & Cool Down – Training“)
- Resilienzförderung und mentale Stressbewältigung („Toughness & Concentration – Training“)

j.) Entwicklung flankierender Maßnahmen:

- Modifizierung des schulischen Sanktionssystems
- Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung im Interventionsfall
- Qualitätszirkel für Lehrer/innen
- Beratungen/Coachings
- Mediationsgespräche zwischen Lehrern, Eltern und Kindern

k.) Präsentationsabende des Projektes

l.) Elternseminare und Elternkonflikttraining

m.) Beratung der Erziehungsberechtigten sowie Kindern und Jugendlichen

a.) Multiplikatorenschulungen

Pädagogische Tage in Einrichtungen sollen das notwendige theoretische Hintergrundwissen zu aggressivem Verhalten und den gegenseitig-systemischen Wechselwirkungen zwischen den am Prozess Beteiligten liefern. Darüber hinaus wird ein Einblick in den praktischen Einsatz einzelner pädagogischer Interventionsmethoden geboten. Zu den pädagogischen Tagen können auch Kollegen anderer Institutionen hinzugezogen werden.

Folgende theoretische Module können wir in Multiplikatorenschulungen anbieten:

- Ursachen und Interventionsmöglichkeiten bei aggressivem Verhalten
- Umgang mit Mobbing in Gruppen und Schulklassen
- Umgang mit störendem Verhalten in der Gruppe
- Ausbildung von Friedensgruppen und Mediatoren
- Konstruktive Elterngespräche führen
- Soziale Kompetenzen stärken
- Selbstbehauptung und -verteidigung
- Einsatz von Interaktionsspielen im pädagogischen Alltag
- Umgang mit Bedrohungssituationen / Deeskalation im Vorfeld

Auch sind Hospitationen von Fachkräften in unseren Trainingskursen erwünscht. Ziele der Hospitationen sind, dass die Multiplikatoren Interventions- und Präventionsmethoden künftig selbstständig im Alltag in ihren Einrichtungen nutzen.

Darüber hinaus können Schulungsmodule entwickelt werden, die:

- methodische wie praktische Kenntnisse sowie deren Umsetzung vertiefen und Multiplikatoren selbst in die Lage versetzen, Fortbildungsreihen zu planen und durchzuführen.
- es ermöglichen, Strategien der akuten Intervention bei Gewaltereignissen zu entwickeln und durchzuführen.
- Teams dabei unterstützen, maßgeschneiderte Konzepte bzw. Programme zur Gewalt- und Kriminalitätsprävention für ihre Einrichtung zu entwickeln oder andere Hilfestellungen im Alltag zu verschiedenen Themen anzubieten.

Weiterhin bieten wir eine Schulung „Ausbildung zum Mini-Coolnesstrainer/in“ an. Sie soll Erzieher/innen oder anderen Fachkräften in Vorschuleinrichtungen die Möglichkeit geben, eigenständige Mini-Coolnesstrainings in ihren oder, in Absprache mit dem Projekt Balance, anderen Einrichtungen durchzuführen. Dieses mehrtägige Fortbildungsangebot mit 55 Unterrichtseinheiten beinhaltet folgende Module:

- Entstehungsbedingungen aggressiven Verhaltens
- Methoden aus dem Mini-Coolnesstraining
- Umgang mit eigenen und fremden Konflikten
- Konstruktive Elterngespräche führen
- Umgang mit Krisensituationen
- Hospitation eines Mini-Coolnesstrainings
- Intervention in der praktischen Umsetzungsphase

b.) Gewalt- und Krisenintervention für Schulklassen und Gruppen

Innerhalb des Bausteins „Gewaltprävention und Krisenintervention für Schulklassen und Gruppen“ sind verschiedene Trainingsformen vorgesehen, die an unterschiedliche Problembereiche und Zielsetzungen anknüpfen. Die einzelnen Trainingsformen und Modalitäten werden nachfolgend dargestellt.

Bei der Planung einzelner Trainingseinheiten müssen Faktoren, wie:

- Alter und Anzahl der Kinder und Jugendlichen
- Wünsche der Einrichtung zu Inhalten des Trainings
- Räumlichkeiten der Einrichtung
- Zeitliche Planung der Einrichtung
- Vorhandene Mittel / Materialien
- Motivation und Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen
- Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen
- Wünsche der Eltern und Multiplikatoren zu Inhalten des Trainings
- Motivation von Lehrpersonen, Erzieherinnen, Sozialpädagogen und Eltern

im Vorfeld beachtet werden.

Um diese Faktoren in die Trainingsplanung einbeziehen zu können, ist eine Hospitation der Mitarbeiter in der Einrichtung vor Planung der Trainingseinheiten ratsam, jedoch aus zeitlichen Gründen nicht immer durchführbar. Gespräche und Kontakte mit Einrichtungsteams und zum Teil auch mit Eltern sind vorab jedoch unumgänglich.

Für alle Trainingsformen gilt in der Regel eine maximale Gruppengröße von 10 – 12 Teilnehmer/innen, damit ein konstruktives Arbeiten mit dem Einzelnen noch möglich ist. Bei größeren Gruppen, beispielsweise über 14 Kinder pro Klasse, können die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt werden.

Die Trainingseinheiten werden von mindestens einem/einer Trainer/in des Projektes durchgeführt. Lehrkräfte, Erzieher/innen etc. sollen an den Trainings teilnehmen, um gewaltpräventive Arbeitsansätze später eigenverantwortlich fortzuführen. Innerhalb einer Woche sollten mindestens 2 Trainingseinheiten stattfinden.

Nur so kann ein inhaltlicher Transport von der vorherigen Einheit gewährleistet werden. Insofern ist auch eine enge Terminierung notwendig.

Die Teilnahme mindestens einer Lehr- und / oder Fachkraft vor Ort als Multiplikator muss gegeben sein. Gelegentlich war auch die Hospitation engagierter Eltern von diesen gewünscht. In der Praxis hat es sich jedoch gezeigt, dass Kinder durch die Teilnahme ihrer Eltern oder eines Erziehungsberechtigten beeinflusst sind und dies den Gruppen- und Lernprozess nachhaltig stören kann. Vor jedem Trainingskurs werden für Eltern, Erziehungsberechtigte, Betreuungspersonen sowie Lehrer/innen und Erzieher/innen im Vorfeld Info-Veranstaltungen zu den Trainingsformen und der Möglichkeit der Umsetzung zur Gewaltprävention im Elternhaus, im Unterricht oder der Betreuung, angeboten. Weiterhin besteht die Möglichkeit von Beratungsangeboten für Eltern und Fachkräfte im Anschluss an die Trainingseinheiten.

Es sollen nun im Anschluss die einzelnen Trainingsformen des Projektes *Balance* vorgestellt werden:

Projekttag / -wochen

Projekttag zum Themenkomplex „Gewalt und Umgang mit Konflikten“ werden gemeinsam mit den jeweiligen Einrichtungen konzipiert und durchgeführt. Sie sollen an die unterschiedlichen Dimensionen der Gewaltproblematik heranführen und die diesbezügliche Sensibilität der Kinder und Jugendlichen steigern und mögliche Auswege aufzeigen. Die Teilnehmer sollen gewaltfreie Selbstbehauptungsstrategien erlernen, aber auch zu Zivilcourage und sinnvoller Nothilfe ermutigt werden. Darüber hinaus können Einrichtungen einzelne Trainingsthemen (z.B. zu Mobbing und Klassenklima, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen etc.) gesondert in Form von Projekttagen anfordern. Das Angebot richtet sich an altershomogene Gruppen von Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 18 Jahren. Ebenso können wir

Kriseninterventionstermine zur aktuellen Problembewältigung in Gruppen oder Klassen anbieten.

Neben Elementen wie Vortrag, Kleingruppenarbeit und Diskussionsrunden wird mit Übungen zu Wahrnehmung und Körpersprache, Interaktions- und Rollenspiel, Kooperationsübungen, Planspiel, Übungen zu Deeskalations- und Nothilfe sowie zu Selbstbehauptungstechniken gearbeitet.

Darüber hinaus sind auch Projektstage zum Themenkomplex „Mentale Stressbewältigung, Konzentrations- und Resilienzförderung“ möglich. Die Inhalte finden sich weiter unten in dieser Konzeption (ab S. 34). Die genauen Inhalte und Rahmenbedingungen der Projektstage werden je nach Bedarf und Stressaufkommen mit den jeweiligen Betreuungs- und Bildungseinrichtungen geplant.

Mini-Coolnesstraining für Vorschulkinder und die Klassenstufe 1

Das Mini-Coolnesstraining ist ein Angebot für Vorschulkinder und Kinder bis ca. 7 Jahre und hat folgende Ziele:

- die Stärkung der Gefühlswahrnehmung bei sich selbst und an deren
- den positiven Umgang mit Gefühlen
- die Rücksichtnahme gegenüber anderen Kindern, Erziehern, Lehrer/innen und Eltern
- den Aufbau von Selbstwertgefühl
- das Erlernen einer positiven Streitkultur sowie Aufbau und Stärkung von Konfliktkompetenzen
- die Entwicklung und die Stärkung von Gemeinschaftssinn
- den Aufbau von Verständnis und Toleranz

Das Training ist variabel, umfasst jedoch mindestens fünf Einheiten zu jeweils circa 60 Minuten.

Es können Themen länger bearbeitet werden oder weitere Themen wie Diebstahl und Sachbeschädigung, Ausgrenzung, sowie positive und negative Geheimnisse hinzugefügt werden. Die Dauer des Trainings wird dann entsprechend angepasst.

Die Trainingseinheiten sind nach den folgenden Inhalten gegliedert und bauen aufeinander auf:

1. Die erste Einheit ist dem Kennenlernen und dem Aufbau eines Zusammengehörigkeitsgefühls gewidmet. Darüber hinaus werden Regeln mit den Kindern erarbeitet und die Wahrnehmung eines positiven Selbstbildes angeregt.
2. In der zweiten Einheit geht es hauptsächlich um Gefühle, insbesondere „Wut“. Unter anderem werden Übungen zur Wahrnehmung von Gefühlen bei sich und anderen und zum konstruktiven Umgang mit diesen Gefühlen angeboten.
3. Die dritte Einheit dient dem Vertrauensaufbau zu anderen Gruppenmitgliedern und sich selbst. Darüber hinaus werden Ängste der Kinder thematisiert und Möglichkeiten erarbeitet, mit diesen Ängsten positiv umzugehen.
4. Die vierte Einheit bezieht sich auf Konflikte innerhalb der Gruppe und die Ursachen dieser Konflikte. Das Verständnis für die Bedürfnisse anderer soll hier geweckt werden und damit die Basis für einen positiven Umgang mit Konflikten geschaffen werden.
5. Die fünfte Trainingseinheit beschäftigt sich mit der Kooperation in der Gruppe. Hier kommen besonders Interaktionsspiele zum Einsatz, welche die Rücksichtnahme und die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe stärken sollen.

Stark gegen Gewalt

Das Training „Stark gegen Gewalt“ ist ein Angebot für Vorschulkinder und Kinder bis ca. 10 Jahren und hat folgende Ziele:

- Gewalttätige Situationen erkennen
- Konstruktives Verhalten in Bedrohungssituationen

- eigene Stärken erkennen und ausbauen
- Selbstwertgefühl steigern
- Grenzen selbstbewusst setzen können
- bewusster Einsatz von Körpersprache
- Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen
- Stärkung von Konfliktkompetenzen
- Förderung von Zivilcourage
- Sicherer Umgang mit neuen Medien
- Hilfsmöglichkeiten bei Gewalt

Das Training ist variabel, umfasst jedoch mindestens fünf bis sechs Einheiten zu jeweils ca. 60 Minuten.

Die Trainingseinheiten sind nach den folgenden Inhalten gegliedert und bauen aufeinander auf:

1. Die erste Einheit ist dem Kennenlernen, der Gewaltsensibilität und dem Thema Hilfe bei Gewalt gewidmet. Darüber hinaus werden Regeln mit den Kindern erarbeitet und der Unterschied zwischen Gewalt und Spaß thematisiert.
2. In der zweiten Einheit geht es hauptsächlich um die Themen Gefühle bei anderen und sich selbst wahrzunehmen, sowie Zeichen einer selbstbewussten Körpersprache einzuschätzen. Fähigkeiten wie: Blickkontakt halten, laut und deutlich vor einer Gruppe sprechen, selbstbewusste Körperhaltung und Stopp-Signale rechtzeitig einsetzen werden eingeübt.
3. Die dritte Einheit bezieht sich auf den Umgang mit verbaler oder körperlicher Anmache. Die Motivation von „Anmachern“ soll verdeutlicht werden und auch die Möglichkeiten, sich gewaltfrei zur Wehr zu setzen, ohne dass es zu weiteren Eskalationen kommt.
4. Die vierte Trainingseinheit beschäftigt sich, je nach Alter der Kinder mit dem Thema Umgang mit den neuen Medien. Hierzu werden gemeinsam mit Kindern

Erfahrungen mit dem Internet gesammelt und Möglichkeiten erarbeitet „sicher“ im Netz zu kommunizieren.

5. Die fünfte Einheit bezieht sich auf den Umgang mit aggressiven, grenzüberschreitenden Menschen und die Wahrung der eigenen Grenzen, weiteres Thema ist der Umgang mit positiven und negativen Geheimnissen.
6. Die sechste Einheit dient der weiteren Stärkung des Selbstwertgefühls der Teilnehmer/innen. Es sollen eigene Stärken erkannt und die Kooperationsfähigkeit und Zivilcourage in der Gruppe gestärkt werden.

Je nach Problematik und Alter der teilnehmenden Kinder können die Trainingseinheiten auf fünf verkürzt werden.

Soziales Kompetenztrainings für die Altersstufen ab 7 Jahren

Das soziale Kompetenztraining soll eine Erweiterung im Erwerb sozialer Fähigkeiten darstellen.

Das Training erstreckt sich über einen Zeitraum von mindestens acht Zeitstunden bis hin zu zehn Doppelstunden.

Folgende Trainingsthemen sind im Sozialen Kompetenztraining möglich:

1. Festlegung von gemeinschaftlich akzeptierten Regeln in der Klasse/Gruppe
2. Eingebunden Sein in die Gruppe
3. Einübung von Rücksichtnahme und gegenseitiger Hilfe
4. Aufbau des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins der einzelnen Schüler/innen
5. Sensibilisierung zum Thema Gewalt
6. Konstruktiver Umgang mit Gefühlen, insbesondere Wut und Angst
7. Übungen zur Entspannung und Konzentration
8. Förderung von persönlichen Teameigenschaften und Stärkung des Teamgeistes
9. Konflikte und deren Ursachen

10. Erlernen positiver Konfliktlösungsstrategien
11. Intervention bei Mobbing und Ausgrenzung
12. Umgang mit fremdem Eigentum, Diebstahl, Sachbeschädigung als Formen der Gewalt
13. Umgang mit schönen und bedrückenden Geheimnissen
14. Vermittlung von Selbstbehauptungsstrategien
15. Eigenes Konsumverhalten und das Thema Sucht
16. Aufgaben der Polizei und Sensibilisierung für die Folgen einer Straftat

Das Training fördert das Erlernen und Einüben sozialer Verhaltensweisen wie:

- Rücksichtnahme gegenüber anderen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten
- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen
- Einfühlen in andere
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Eigene Grenzen wahrnehmen und dafür eintreten
- Übernahme von gesellschaftlich akzeptieren Werten und Normen
- Entwicklung von positiven Konfliktlösungsstrategien
- Provokation und Gewalt konstruktiv begegnen
- Stärkung des Gruppen- und oder Klassenzusammenhaltes
- Achtung fremden Eigentums
- Angemessenes Konsumverhalten

c.) Training zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Der Trainingskurs zur Stärkung des Selbstwertgefühls ist ein Angebot im Nachmittagsbereich für sozialängstliche Kinder und deren Erziehungsberechtigte. Nach unserer Erfahrung sind vor allem Kinder, welche ängstliche und sozial unsichere Verhaltensweisen zeigen, häufig Opfer von körperlicher und verbaler Gewalt und auch von Mobbing-Prozessen in Schulklassen und anderen Gruppen. Neben der Belastung

für die Kinder selbst und den damit verbundenen möglichen Einschränkungen im Alltag, sind meist auch die Eltern von diesen Belastungen betroffen. Es ist daher notwendig, während des Trainings intensiv mit den Eltern zusammenzuarbeiten und diese in das Training einzubeziehen. Pro Trainingseinheit ist daher mindestens eine halbe Stunde für die Elternarbeit eingeplant. Vor Beginn eines solchen Trainings wird auch eine Elterninfoveranstaltung zu dem Thema „Kinder stark machen“ durchgeführt.

In diesem Training sollen hauptsächlich soziale Ängste aufgearbeitet werden.

Soziale Ängste umfassen beispielsweise:

- Furcht, in Gruppen zu versagen
- Furcht, durch ungeschicktes Verhalten gedemütigt zu werden
- Angst, nicht gemocht zu werden

Diese Ängste sind häufig assoziiert mit:

- geringem Selbstwertgefühl
- verminderter Flexibilität und Motivation
- Problemen in der Interaktion mit Gleichaltrigen
- mangelnder Durchsetzungsfähigkeit in Gruppen
- Probleme im Beziehungsaufbau und -erhalt
- geringem Verhaltensrepertoire

Damit ein solches Training für jedes Kind genug Zeitressourcen beinhaltet, darf eine Gruppengröße von 10 Kindern nicht überschritten werden. Sinnvoll ist es, bereits mit Kindern im Grundschulalter zu arbeiten, denn je früher an ängstlichem Verhalten gearbeitet wird, umso besser ist die Prognose. Für das Training mit den Kindern alleine, d.h. ohne die Eltern, ist ein Zeitraum von 90 Minuten vorgesehen. Den Eltern

selbst steht nach dem Training eine halbe Stunde zur Verfügung, um sich über Trainingsinhalte und Fortschritte der Kinder zu informieren.

Insgesamt umfasst das Training 10 Einheiten, welche inhaltlich aufeinander aufbauen:

1. Kennenlernen und Kontakte knüpfen
2. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
3. Wut und Angst
4. Umgang mit der Angst
5. Gute Gedanken und ihre Folgen
6. Selbstbewusstsein stärken
7. Selbstvertrauen fördern, Stärke zeigen
8. Konstruktives Verhalten im Konflikt
9. Mit „dummer Anmache“ umgehen
10. Abschlussprüfung: Von allem etwas

Das Training beinhaltet folgende Nah- und Fernziele:

- Beziehungen zu anderen angemessen herstellen und aufrechterhalten können
- Kommunikationsfähigkeiten verbessern: Blickkontakt halten, angemessen laut sprechen, vor einer Gruppe eigene Vorschläge unterbreiten und Meinungen vertreten lernen
- eigene Fähigkeiten erkennen und umsetzen können
- Gefühle ausdrücken und erkennen können
- hilfreiche Methoden zum Umgang mit der Angst erlernen
- Zusammenhang zwischen der eigenen Angst und dem Verhalten der Umwelt kennen lernen
- loben und Lob annehmen
- über eigene Stärken sprechen
- Sensibilität für die eigene Körpersprache entwickeln
- Bedürfnisse erkennen und durchsetzen

- in Konflikten selbstbestimmt bleiben
- sich gewaltfrei zur Wehr setzen
- Verhalten in Bedrohungssituationen
- Förderung von Zivilcourage

Eltern und Kind bilden ein Team zur Bewältigung von Unsicherheit und Angst. Im Laufe des Trainings sollen Zusammenhänge zwischen dem eigenen Verhalten einerseits und den Reaktionen der Umgebung andererseits erkannt werden.

Sinnvoll ist es, das Training in Kooperation mit einer Schule / Einrichtung durchzuführen und Lehrer/innen/Mitarbeiter vor Ort als Co-Trainer zu motivieren, damit diese Ansprechpartner für die Kinder bei auftretenden Schwierigkeiten im Schulalltag sein können.

d.) Schülertrainingskurs Gewaltprävention und Einzelfallintervention

Der Schülertrainingskurs Gewaltprävention ist ein Angebot für unsere Kooperationschulen. Er ist für Schüler/innen gedacht, die Konflikte nicht gewaltfrei lösen können. Es handelt sich dabei um ein Training für maximal zehn Schüler/innen (bei zwei Trainingspersonen), welche aufgrund ihres aggressiven Verhaltens an und im Umfeld der Schule, Gefahr laufen, der Schule verwiesen zu werden. Diese Schüler erhalten in unserer Einrichtung, d.h. nachmittags außerhalb des schulischen Unterrichtes, ein intensives Training von 8 Trainingseinheiten zu je 1.5 Stunden. In den Gruppen werden Schüler/innen mit ähnlicher Problematik zusammengefasst. Das Training findet wöchentlich 1x statt und hat zum Ziel, dass der/die Schüler/in an der Schule verbleiben kann und in die Schulgemeinschaft reintegriert wird. Das Training ist geeignet für Schüler/innen ab der 3. Klassenstufe.

Vorab ist eine intensive Verzahnung mit Lehrperson und Eltern notwendig, damit gemeinsam über Hintergründe und Zusammenhänge von gewalttätigem Verhalten der betroffenen Schüler reflektiert werden kann. Diese Zusammenhänge sind wichtig, um gezielt mit den Schülern/innen an ihrem Verhalten arbeiten zu können. Auch muss

vorab geklärt sein, welche Konsequenzen von schulischer Seite erfolgen, wenn der Schüler nicht zum Training erscheint. Die Eltern müssen der Teilnahme ihres Kindes an einem solchen Training zustimmen und mindestens eine Lehrperson muss an dem Trainingskurs kontinuierlich als Multiplikator und Ansprechpartner für die Schüler/innen teilnehmen.

Hier ist es auch möglich, dass Schüler/innen an Einzelfallinterventionen teilnehmen können, wenn ihr aggressives Verhalten z.B. nicht in eine übliche Kursmaßnahme passt oder wenn eine akute Intervention notwendig ist und diese durch einen geplanten Schülertrainingskurs nicht aufzufangen wäre.

Das Training ist variabel an die Teilnehmer/innen angepasst und beinhaltet folgende Themen:

- Regeln und deren Einhaltung
- Unterscheidung von Gewalt, Notwehr und Nothilfe
- Sensibilisierung für verschiedene Formen der Gewalt
- Folgen von Gewalt für den Täter, das Opfer und das Umfeld
- Einordnung der eigenen Tat und Konfrontation mit Folgen
- Konfrontation mit Legitimationsstrategien
- Alternative Handlungsweisen erarbeiten
- Entspannungstechniken erlernen
- eigene Stärken erkennen und ausbauen
- eigene Körperausstrahlung und Körperkraft erfahren

Nach den Trainingseinheiten finden im Bedarfsfall Eltern- und Lehrergespräche statt, um positives Verhalten weiter zu verfestigen und um Verhaltensänderungen im schulischen als auch im Familiensystem anzustreben.

e.) Selbstbehauptungskurse

Selbstbehauptungskurse sind ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die leicht in die Opferposition geraten und Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Interessen zu vertreten. Ziele des Trainings sind unter anderem:

- Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Internalisierung des eigenen Rechts auf physische und psychische Unversehrtheit
- Erkennen der eigenen Fähigkeiten / Stärken
- Kenntnisse über Körpersprache und deren bewusster Einsatz
- Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien und –techniken
- solidarische Hilfsstrategien
- Deeskalationsstrategien
- Hilfe einfordern
- Auseinandersetzung mit Geschlechtsrollenstereotypen

Ein Kurs erstreckt sich über maximal 10 Doppelstunden und kann altersgruppenspezifisch geplant werden. Die Gruppengröße sollte 15 Teilnehmer/innen nicht überschreiten.

f.) Friedensgruppen und Schülermediatoren

Dieses Angebot richtet sich an unsere Kooperationsschulen. Interessierte Schüler/innen sollen hier die Möglichkeit erhalten, für den aktiven friedensstützenden Einsatz geschult zu werden.

Dabei werden Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, welche die Schüler/innen in die Lage versetzen, nach den Regeln der Mediation als neutrale Vermittler im Konfliktfall tätig zu sein. Darüber hinaus lernen die Schüler/innen zuvor, deeskalierend einzugreifen bzw. Hilfe zu holen. Im Laufe der Zeit soll damit eine konstruktive

Streitkultur in der Schule entwickelt werden und Lehrer sollen, durch die Einbindung von Schüler/n/innen im Konfliktfall, entlastet werden.

In die Ausbildung können Kooperationspartner wie Polizei und Deutsches Rotes Kreuz einbezogen werden.

Der Einsatz von Schüler/innen im Rahmen der Mediatoren-Arbeit hat viele Vorteile für alle am Streitprozess teilnehmenden Personen:

- Aufgrund der Nähe zur Gefühls- und Erlebniswelt Gleichaltriger können Schülermediatoren sich in die Bedürfnisse anderer Schüler/innen einfühlen.
- Mit zunehmendem Alter steigt der Einfluss Gleichaltriger als Sozialisationsinstanz.
- Es kommt zu einem Zuwachs an Selbstwertgefühl und sozialen Kompetenzen bei allen Beteiligten.
- Die Schüler profitieren durch die Erfahrungen positiver Einflussnahme auf das eigene Umfeld.
- Sprachliche Kompetenzen werden gefördert.
- Die Schüler bauen Konfliktlösungskompetenzen auf, die bis ins Erwachsenenalter wirksam sind.
- Zudem wirken Schülermediationen im Hinblick auf die Schule identitätsstiftend.

Generell ist die aktive Teilnahme von Lehrer/innen im Rahmen von Multiplikatoren-Schulungen notwendig, da die Gruppen später eigenständig von diesen Lehrpersonen begleitet werden sollen. Die Mitarbeiter von *Balance* fungieren nach der Mediatoren-Ausbildung lediglich noch im Rahmen supervisorischer Begleitung.

g.) Selbsthilfegruppe für „gemobbte“ Kinder und Jugendliche

Mindestens jeder 10. Schüler wird von Mitschülern im Laufe seiner Schulkarriere schikaniert, so die Ausführungen in der Literatur. Dies stimmt leider auch mit unseren Beobachtungen überein. So erfahren wir in fast jeder betreuten Klasse, dass sich Schüler/innen gemobbt fühlen. Auch die Schulsozialarbeiter/innen des Saarpfalz-Kreises, mit denen wir eng kooperieren, werden häufig von Schüler/innen kontaktiert, die sich ausgegrenzt fühlen.

Mobbing geschieht auf Schülerebene in vielfältiger Weise, z.B. durch Wegrücken, wenn der/die betroffene Schüler/in sich in die Nähe setzen möchte, Diebstahl oder Zerstörung von Eigentum, Androhung und Anwendung von Schlägen, Beschimpfungen, Erpressungen, Auslachen etc. Die Möglichkeiten, einen Schüler auszugrenzen, sind vielfältig. Die Opfer leiden teilweise jahrelang unter vegetativen Störungen wie Übelkeit und Magenschmerzen und auch anderen psychischen Auswirkungen.

Aufgrund unserer personellen Kapazitäten lassen sich nicht alle Probleme in den Schulklassen durch *Balance* zeitnah bearbeiten.

Um dieser Herausforderung Rechnung zu tragen und gleichzeitig ökonomisch weiterarbeiten zu können, haben wir die Idee entwickelt, Selbsthilfegruppen für betroffene Schüler/innen einzurichten.

Zielgruppe sind Schüler/innen ab der 5. Klasse. Die Inhalte dieser begleiteten Treffen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, z.B. eigener Umgang mit Provokationen, Ziele des Provokateurs, etc. Auch einzelne Inhalte aus den Selbstbehauptungskursen finden hier ihren Platz.

Mit den Schulsozialarbeitern/innen oder anderen Fachkräften der Einrichtungen ist es auch möglich mit von Mobbing betroffenen Schüler/innen eine Gruppe „Stark gegen Anmache und Gewalt“ durchzuführen. Diese Gruppe trifft sich regelmäßig einmal in der Woche und arbeitet gemeinsam und aufbauend an dem Thema. Die Gruppengröße ist hier auf 14 Teilnehmer/innen und auf eine Zeitdauer von 2 Monaten begrenzt.

h.) Erlebnispädagogische Angebote

Durch Erlebnispädagogische/handlungsorientierte Angebote sollen die Gemeinschaft der Gruppe und die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen gestärkt werden. Hier stehen handlungsorientierte, kooperative Methoden im Vordergrund. Es ist auch möglich, geschlechtsspezifische Angebote durchzuführen.

Erlebnispädagogik fördert das Erlernen und Einüben sozialer Verhaltensweisen wie:

- Rücksichtnahme gegenüber anderen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Stärkung des Gruppen- und/oder des Klassenzusammenhaltes
- Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Erkennen der eigenen Fähigkeiten / Stärken
- Stärkung der Entscheidungsfähigkeit und des Verantwortungsbewusstseins
- Förderung der Selbstständigkeit
- Förderung der Einhaltung von Regeln
- Stärkung der Sensibilität für die Umwelt und des Einfühlungsvermögens
- Entwicklung einer Teamfähigkeit und der Kommunikation

Die verschiedenen erlebnispädagogischen Module sind ausgerichtet für Kinder ab 6 Jahren, bzw. der 1. Klasse. Die Teilnehmerzahl sollte 25 Teilnehmer/innen nicht überschreiten.

Die Dauer der einzelnen erlebnispädagogischen Module umfasst 4 Zeitstunden.

Die erlebnispädagogischen Module werden von mindestens zwei Trainerinnen des Projektes durchgeführt. Es ist notwendig, dass auch Lehrer/innen, Erzieher/innen oder andere Betreuungspersonen an den Maßnahmen teilnehmen. Für die Maßnahme selbst benötigen die Teilnehmer/innen Sportkleidung gegebenenfalls Ersatzkleidung und sollten keinen Schmuck oder andere Wertgegenstände tragen. Eine Bestätigung der Eltern über die Teilnahme und mögliche Erkrankungen müssen vorliegen (Formulare sind über das Projekt zu beziehen).

Abenteuer-Kooperative (ab 1. Klasse)

Abenteuer-Kooperative ist ein Indoor-Training zur Teamstärkung und somit das ganze Jahr über buchbar. Hierzu ist eine Turnhalle oder ein sehr großer Raum erforderlich. Die Materialien werden alle von uns gestellt.

Bei diesem Baustein müssen die Teilnehmer Kooperationsaufgaben gemeinsam lösen. Hier wird vor allem die Zusammenarbeit und Konfliktfähigkeit des Teams und jedes einzelnen gefördert. Die Wichtigkeit von gemeinsamen Planungsgesprächen wird verdeutlicht und die Durchführung derselben wird erlernt. Abenteuer-Kooperative eignet sich sowohl zur Teamneufindung, als auch der Teamstärkung, sowie zum Verdeutlichen von negativen Teamstrukturen und deren Bearbeitung.

Klettern (ab 2. Klasse)

In der Erlebnispädagogik findet das Klettern als ganzheitlicher Natursport immer größere Beliebtheit. Wesentliche Merkmale der Erlebnispädagogik finden sich im Klettern wieder und lassen sich erleben.

Beim Klettern sind die Teilnehmer gefordert, sich nicht nur mit dem eigentlichen Klettern auseinanderzusetzen. Der Umgang mit dem Material und der Sicherungstechnik werden gelernt. Mit der Umgebung und dem Kletterpartner wird sich auseinandergesetzt. Klettern fordert Körper und Geist und beinhaltet Handlungsorientierung und Ganzheitlichkeit. Klettern hat mit Angst und Vertrauen zu tun. Die Angst vor dem Sturz in die Tiefe ist bei vielen Menschen mehr oder weniger vorhanden. Gesichert durch Sicherungspartner und entsprechende

Ausrüstung ist diese Angst weitgehend unbegründet. Vertrauen muss nicht nur dem Material, sondern auch dem Sicherungspartner gegenüber aufgebracht werden.

Als angewandte Handlungstechnik dient das Klettern dem Erreichen der sachlichen, individuellen und sozialen Lernziele. Das Lernen der Kletter- und Sicherungstechniken und damit der sachlichen Lernziele ist nicht vorrangig. Das Klettern ermöglicht persönlichkeitsbildende, erweiternde und korrigierende Erfahrungen auf der intrapersonellen und interpersonellen Ebene.

Geocaching / GPS (ab 4. Klasse)

Geocaching oder auch GPS-Schnitzeljagd, ist eine Art elektronische Schatzsuche. Die Verstecke (Geocaches, kurz Caches) werden anhand geographischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Ein Geocache ist in der Regel ein wasserdichter Behälter, in dem sich ein Logbuch sowie verschiedene Tauschgegenstände befinden. Jeder Besucher trägt sich in das Logbuch ein, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocache wieder an der Stelle versteckt, an der er zuvor gefunden wurde. Der Fund wird im Internet auf der zugehörigen Seite vermerkt und gegebenenfalls durch Fotos ergänzt. So können auch andere Personen, insbesondere der Verstecker (Owner) die Geschehnisse rund um den Geocache verfolgen.

Geocaching stellt eine sehr interessante und effektive Möglichkeit dar, Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene mit Hilfe von geschulten Betreuern bzw. Begleitern zu intensiven Erlebnissen und Erfahrungen zu motivieren. Zentrales Medium dieses Konzeptes ist ein GPS (= „Global Positioning System“), d. h. ein modernes, satellitengesteuertes Navigationssystem. Durch diese mediale Unterstützung fällt eine Motivation zum Erlebnis sehr viel leichter. Aufgabe der Teilnehmer ist es, mit Hilfe des „Navis“ ein oder auch mehrere Verstecke in der Natur aufzuspüren. Dazu werden verschiedene geographische Koordinaten bekannt gegeben, die es der Reihe nach aufzufinden gilt. Der Weg dorthin ist auf die Gruppe und deren Bedürfnisse abgestimmt. Es kann sich sowohl um einen „einfachen“ Wanderweg, als auch um einen Abenteuerpfad handeln, bei dem die Gruppe zahlreiche „Wagnisse“ eingehen muss bzw. gemeinsam Aufgaben lösen muss. Jede

Jahreszeit ist dazu geeignet. Der Fantasie sind bei diesem Projekt keine Grenzen gesetzt – alles ist möglich und kann im individuellen Gespräch festgelegt werden. Durch das stark motivierende Medium GPS werden die Teilnehmer von Passivität und Konsumhaltung fördernden Medium zu Hause (Computer, Spielkonsole etc.) weggelockt. Trotzdem bleibt ihnen die Möglichkeit, modernste Technik im natürlichen Umfeld zu nutzen und ihre Fähigkeiten in diesem Bereich weiterzuentwickeln. Gleichzeitig wird dem zunehmenden Bewegungsmangel und dem schwindenden Zugang zur Natur entgegengewirkt. Es macht Spaß, im Team mit Gleichaltrigen oder Gleichgesinnten eine Aufgabe zu lösen. Parallel dazu werden das Sozialverhalten bzw. die Fähigkeit zur Kooperation geschult.

Darüber hinaus können „neue Wege“ beschritten werden, die vielleicht auch neue Perspektiven vermitteln. Durch die bestandenen Herausforderungen in der Natur kommt es zu einem Zuwachs an Selbstvertrauen bzw. einer neuen Zuversicht hinsichtlich des eigenen Erfolges und dem der Gruppe. Alles in allem ist Geocaching sowohl für Schulklassen als auch für Erwachsenengruppen ein Weg zu neuen Ufern bzw. Entwicklungen.

i.) Mentale Stressbewältigung, Konzentrations- & Resilienzförderung

Bereits Kinder im Vorschul- und Grundschulalter wie auch Jugendliche geraten aufgrund der heute sehr schnelllebig gewordenen Gesellschaft und ihren vielfältigen Reizen und unterschiedlichen Lebensformen in Stress. Stressauslösende Faktoren sind dabei zum Beispiel die zunehmende reizüberflutete Umgebung der Kinder, Konsumorientierung, Hektik und Zeitdruck im Alltag, vielfältigen Anforderungen durch Schule und Elternhaus oder auch Bewegungsmangel, Konflikte mit Gleichaltrigen usw. Es entsteht ein Ungleichgewicht und die Kinder und Jugendlichen geraten auf Dauer in physische wie auch psychische Spannungszuständen, welche zu einer verminderten Lebensqualität, Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrationsproblemen und verschlechterten Schulleistungen führen können. Dauerhafter Stress bei Kindern mündet nicht selten in psychosomatische Beschwerden und Krankheiten wie zum Beispiel Ängste, Schlafstörungen, Depressionen, Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zu Asthma, Allergien usw. (vgl. KIGGS Studie 2018). Das Projekt Balance reagiert auf diesen stetigen Zuwachs von Stress und der verminderten Lebensqualität von Kindern

und Jugendlichen und den damit verbundenen Herausforderungen von Betreuungs- und Bildungseinrichtungen und nimmt den Projektbaustein „Mentale Stressbewältigung, Konzentrations- und Resilienzförderung“ in das Programm mit auf.

Ähnlich wie auch in dem bereits beschriebenen Baustein b.) „Gewaltprävention und Krisenintervention für Schulklassen und Gruppen“ sind zum Thema mentale Stressbewältigung, Entspannung und Resilienzförderung verschiedene Trainingsformen vorgesehen, die sich je nach Altersstufen an unterschiedlichen Problembereichen und Zielsetzungen orientieren. Konkret sind es drei verschiedene Trainings für die Altersgruppen 4 ½ – 7 Jahre (einschließlich 2. Klasse), 8–12 Jahre und ab 12 Jahren aufwärts. Die einzelnen Trainingsformen, Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen werden nachfolgend dargestellt.

Entspannungstraining für Kinder („Stressdetektiv-Training“)

Das Training „Stressdetektiv-Training“ ist ein Angebot für Kinder ab 4 ½ Jahren bis zur 2. Grundschulklasse und hat folgende Ziele:

- Resilienzförderung mit Schwerpunkt auf Entspannung
- Erlernen von altersgerechten Stressbewältigungsstrategien
- Fähigkeit der Kinder, sich (selbst) zu entspannen
- Wahrnehmung von Spannungszuständen im Körper
- Erkennen des Unterschiedes zwischen Aktivität und Ruhe
- Abbau von Spannungszuständen und Stress durch spielerische Übungen
- Abbau von überschüssigem Aktivitäts-/ Bewegungsdrang
- Förderung von Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Erkennen und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Förderung der Vorstellungskraft und Fantasie
- Positiver Erfahrungsraum in und mit der Gruppe

Das Training ist variabel, umfasst jedoch mindestens 5 Einheiten zu je 45–60 Min. Alle Einheiten enthalten „Aufgaben“ bis zur nächsten Stunde, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

Die Trainingseinheiten sind nach den folgenden Inhalten gegliedert und bauen aufeinander auf:

1. Die erste Einheit dient dem Kennenlernen, Regeln erstellen und kleinen Übungen, die zum Verständnis von Stress und der Wirkungsweise von Entspannungstechniken beitragen sollen (durch Bewegungs- und Entspannungseinheiten).
2. Die zweite Einheit beinhaltet die Grundlagen und Beispiele von altersgerechten Entspannungsmöglichkeiten. Der Unterschied zwischen Aktivität und Ruhe wird mithilfe von Bewegungsspielen und einer Übung zur Wahrnehmung von Ruhe mit imaginativen Bildern in einer Geschichte (entlehnt aus dem autogenen Training) kennengelernt.
3. Die dritte Einheit zeigt Entspannung mithilfe eines Schweregefühls auf, durch eine Fantasiereise zur Förderung der Vorstellungskraft. Zuvor wird es, zum angemessenen Abbau des Aktivitätsdrangs, eine Bewegungseinheit / ein Spiel geben, welche auch Spannungszustände abbaut.
4. Die vierte Einheit dient der Förderung von Achtsamkeit und somit Konzentrationsfähigkeit. Sie beginnt wie die vorhergehenden Einheiten mit einem Bewegungsspiel. Anschließend findet eine Übung zur Ruhe und Klarheit in Form einer Traumreise mit Achtsamkeitsübung statt.
5. In der fünften und letzten Einheit geht es um die Wiederholung der verschiedenen Stressbewältigungsstrategien. Es finden Übungen und Mini-Einheiten aus dem kindergerechten autogenen Training, progressiver Muskelrelaxation und Yoga (Atemtechnik/ Achtsamkeit) statt. Diese dienen dem Spannungsabbau, der Entspannung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Es folgt eine gemeinsame Reflexion, Handlungsideen für den Alltag und eine Urkunde zur Teilnahme.

Je nach Problematik und Stressaufkommen werden die Einheiten flexibel angepasst.

Stressmanagementtraining für Kinder („Relax & Cool Down–Training“)

Das Training „Relax & Cool Down–Training“ ist ein Angebot für Kinder von 8–12 Jahren und hat folgende Ziele:

- Einordnung, Wahrnehmung und Erkennen von Stress
- Förderung von effektiven Stressbewältigungsmethoden/ Coping Strategien
- Altersgemäße Ressourcen- und Resilienzförderung im Umgang mit Stress
- Abbau von physischen und psychischen Spannungszuständen
- Erkennen des Unterschiedes zwischen Aktivität und Ruhe
- Abbau von überschüssigem Aktivitäts-/ Bewegungsdrang
- Förderung der Achtsamkeit und Entspannungskompetenz
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit und somit positiver Einfluss auf Schulleistungen
- Erkennen und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Förderung der Vorstellungskraft und Fantasie
- Positiver Erfahrungsraum in und mit der Gruppe

Das Training ist variabel, umfasst jedoch mindestens 5 Einheiten zu je 90 min. Alle Einheiten enthalten „Aufgaben“ bis zur nächsten Stunde, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

Die Trainingseinheiten sind nach den folgenden Thematiken gegliedert und bauen aufeinander auf:

1. Die erste Einheit dient dem Kennenlernen, Regeln erstellen und kleinen Übungen, die zum Verständnis von Stress (Stressdetektive und Stresswippe) und der Wirkungsweise von Entspannungstechniken beitragen sollen. Die Wirkungsweise von Übungen zum Stressabbau durch Bewegung sowie Entspannungstechniken werden dargestellt und erprobt (Kennenlernübung aus

- der progressiven Muskelrelaxation – kurz PMR), sowie eine Aufgabe für Stressdetektive aufgegeben.
2. Die zweite Einheit beginnt mit der Reflexion der Aufgabe und Alltagsbeobachtungen der Kinder zum Thema Stress (ressourcenfördernd sowie erste Erfahrung mit Selbstwirksamkeit). Es werden Unterschiede zwischen positivem und negativem Stress dargestellt. Spannungszustände und Stress werden durch Bewegungseinheiten abgebaut, gefolgt von einer Entspannungseinheit (entlehnt aus autogenem Training – kurz AT).
 3. Die dritte Einheit befasst sich mit Coping Strategien wie Achtsamkeit und Entspannung, zur Selbstwahrnehmung / Selbstwirksamkeit und Ruhigstellung des Körpers. Zunächst wird die Aufgabe der letzten Woche besprochen, eine Schatzkiste gebastelt, ein Spiel zur Emotionswahrnehmung gespielt, gefolgt von einer Bewegungsgeschichte mit anschließender Schlussentspannung (Elemente aus Kinderyoga und Achtsamkeit).
 4. Die vierte Einheit befasst sich mit stressauslösenden Reizen und Resilienz fördernden Strategien, die der Förderung der Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit dienen. Die Aufgabe der letzten Stunde wird reflektiert, stresserzeugende Gedanken sollen entdeckt und entlastende Gedanken kennengelernt werden. Dazu wird es ein Bewegungsspiel zum Stressabbau geben, eine Achtsamkeitsübung (Bewusstsein) und eine Blitzentspannungstechnik (PMR).
 5. In der fünften Einheit erfolgen zunächst die Auswertung der letzten Aufgabe und ein Rückblick der vergangenen Termine. Mithilfe eines neuen Bewegungsspiel werden erneut Spannungszustände abgebaut zur Selbstregulierung, gefolgt von einem Rollenspiel „Stress mich“ mit anschließender Übung zur Achtsamkeit als Wechselatmung zur schnellen Entspannung oder Abbau von Ängsten (Kinderyoga/ Atemtechnik). Es folgt eine Gesamtreflexion und letzte Aufgabe für die Stressdetektive für zu Hause und/ oder der Einrichtung. Zum Abschluss erhalten die Kinder eine Urkunde für Stressdetektive.

Je nach Problematik und Stressaufkommen werden die Einheiten flexibel angepasst.

Resilienzförderung und mentale Stressbewältigung für Jugendliche („Toughness & Concentration–Training“)

Das Training „Toughness & Concentration–Training“ ist ein Angebot für junge Menschen ab 12 Jahren aufwärts und hat folgende Ziele:

- Stärkung der sogenannten Resilienzfaktoren
- Positiver Einfluss auf mentale Widerstandsfähigkeit und Flexibilität
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Erkennen und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Abbau eines überschüssigen Bewegungsdrangs und Ruhigstellung des Körpers
- Abbau von psychischen und physischen Spannungszuständen durch Entspannung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeit
- Abbau von Ängsten und Umgang mit weiteren Gefühlen oder Verhaltensauffälligkeiten
- Allgemein verbesserter Umgang mit Stresssituationen
- Coping Strategien (Stress wahrnehmen, erkennen, abbauen, reduzieren und vorbeugen)

Das Training ist variabel, umfasst 6–10 Einheiten zu je 60–90 Min. Alle Einheiten enthalten „Aufgaben“ bis zur nächsten Stunde, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

Die Trainingseinheiten verlaufen je nach Bedarf und Stressaufkommen der Gruppe variabel. Dabei richtet sich der Verlauf des Trainings konkret an die Förderung von altersangemessenen, effektiven Stressbewältigungsmethoden (mentale Techniken zur Entspannung und Achtsamkeit) und das Erlernen von ebenso altersgerechten Coping Strategien. Die Trainingseinheiten sind Ressourcen- und Resilienz fördernd aufgebaut und bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, physischen und psychischen Spannungszustände vorzubeugen und diese zu reduzieren. Der Fokus liegt auf

Resilienz fördernden Maßnahmen, d.h. der Aufbau und die Stärkung von Schutzfaktoren sowie Problemlösestrategien der Jugendlichen.

Dabei spielen die sogenannten sieben Säulen der Resilienz eine bedeutende Rolle in der Verlaufsplanung der Trainingseinheiten. Diese Resilienzfaktoren sind:

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit / Rollenbewusstsein
4. Verantwortung
5. Netzwerkorientierung / Beziehungen
6. Lösungsorientierung
7. Zukunftsplanung / Zielorientierung

Die konkrete Verlaufsplanung wird mit den jeweiligen Multiplikatoren je nach Bedarf und Thematiken des Stressaufkommens besprochen und geplant. Das Einbinden dieser Ansätze in den schulischen oder familiären Alltag ist Voraussetzung für langfristig positive Effekte im Umgang mit Stress und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder und Jugendlichen. Die Teilnahme mindestens einer Lehr- oder Fachkraft vor Ort als Multiplikator muss daher gegeben sein.

j.) Entwicklung flankierender Maßnahmen

Zur Unterstützung des Veränderungsprozesses in Richtung einer gewaltfreien Schule können gemeinsam mit der Schule flankierende Maßnahmen entwickelt werden:

Modifizierung des schulischen Sanktionssystems

Die mit den üblichen Schulstrafen (von „Strafarbeiten“, „blauen Briefen“ über Unterrichts- bis hin zu Schulausschluss) gemachte Erfahrungen deuten darauf hin, dass diese nur bedingt den gewünschten Erfolg erzielen. So wird ein Unterrichtsausschluss mitunter dankend als Sonderurlaub angenommen. Es erscheint daher sinnvoll, ergänzende Maßnahmen zu entwickeln, die neben der reinen

Sanktion auf soziale Wiedergutmachung ausgerichtet sind oder verstärkt, anstatt auf Sanktionen, auf positiver Verstärkung basieren.

Beispielsweise kann das bei Sachbeschädigungen innerhalb der Schule die Reparatur des beschädigten Gegenstandes unter Aufsicht des Hausmeisters oder eines Fachlehrers für Arbeitslehre sein.

In Fällen besonderer Aggressions- bzw. Gewaltbereitschaft besteht auch die Möglichkeit der Teilnahme an einem *Sozialen Trainingskurs Gewaltprävention oder GIG* (Grenzziehende Intervention bei Gewalt) des Projekts *Cool statt gewalttätig* (für ältere, stark gewalttätige Schüler/innen, die von einer Strafanzeige bedroht sind). Diese Maßnahmen unterscheiden sich von dem vorab beschriebenen *Schülertrainingskurs Gewaltprävention*. Bei anderen Problemlagen kann auf die sozialen Trainingskurse *Sucht und Verkehr* und *Diebstahl* des Projekts *Sanktionsalternativen* zurückgegriffen werden.

Diese flankierenden Maßnahmen im Bereich der Schule erfordern eine enge Absprache und Information der Eltern vorab und auch deren Zustimmung.

Über verbindliche Regelungen sollte ein großer Konsens zwischen Projekt, Kooperationspartner und Elternschaft angestrebt werden, um eine gemeinsame Linie verfolgen zu können.

Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung im Interventionsfall

Bei akutem Interventionsbedarf, z. B. bei Prügeleien auf dem Schulhof, ist das Einschreiten einer Einzelperson häufig nicht erfolgsversprechend oder überhaupt zumutbar. Für solche Fälle müssen Modalitäten gegenseitiger Unterstützung entwickelt werden. Hier können wir mit erfahrenen Trainern aus dem Kampfsportbereich oder auch der Polizei kooperieren.

Sinnvoll ist ebenfalls die Bildung von Teams, die sich im Falle des Verdachts, z.B. auf familiäre Gewalt bei einem Schüler/einer Schülerin, um die Einleitung von Hilfemaßnahmen und gegenseitige persönliche Unterstützung bemühen.

Qualitätszirkel für Lehrer/innen

Lehrer/innen und Schulleitungen der verschiedenen Schulformen sollen hier die Möglichkeit haben, sich mit anderen Kollegen unter der Leitung eines Moderators des Projektes regelmäßig zu treffen und eigene Schwierigkeiten an ihrer Schule in Bezug auf Gewalt oder Disziplin aufzuarbeiten.

Ziele eines solchen Qualitätszirkels sind wie folgt:

- begleitete Falldiskussionen und kollegiale Fallberatung
- Offenheit gegenüber eigenen und fremden Schulproblemen
- Veränderung der eigenen Sichtweise des Problems
- Kennen lernen neuer Hypothesen und Ideen zu schwierigem Schüler- oder Kollegenverhalten
- Erarbeiten und Diskutieren von Handlungsmöglichkeiten der Betroffenen
- Einübung von konfliktpräventiven Kompetenzen
- Aktivierung von Ressourcen
- emotionale Entlastung der Teilnehmer/innen

Der Moderator ist hierbei zuständig für einen konstruktiven und geregelten Ablauf. Er strukturiert, begrenzt und diszipliniert die Sitzungen. Dies ist unabdingbar für ein konzentriertes, lösungsorientiertes Vorgehen und schließlich das Gelingen der kollegialen Fallberatung.

Die Ratsuchenden sollen hierbei ihren Fall, bzw. das Problem, möglichst plastisch und konkret beschreiben, so dass ihre Sicht für die anderen nachvollziehbar ist. Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen auf das Geschehene können in einem kollegialen Rahmen geäußert werden sowie die Erwartungen, die sie in der besprochenen Situation an ihre „Zielpersonen“ / „Zielgruppe“ haben, wie deren Reaktionen ausgefallen sind und wie sie selbst wiederum damit umgehen.

Bei Einhaltung der Beratungsstruktur wird eine systematische, schrittweise Vertiefung des Problemverständnisses erreicht, das schließlich in der Formulierung von Lösungsvorschlägen endet.

Das Beraterteam durchläuft dabei folgende Schritte:

- Zuhören
- Nachfragen (zum vollständigen Verständnis)
- Analyse der Ursachen
- Lösungsvorschläge

Neben der konzentrierten Zielorientierung und der gemeinsamen Entwicklung und Unterbreitung von Lösungsvorschlägen soll ein vollständiges Verständnis der Problemlage erreicht werden und zwar ohne Beeinträchtigungen durch vorschnelle Deutungen oder das Übersehen wichtiger Hinweise.

Wichtig bei der Gestaltung und Umsetzung ist:

- die Teilnehmer einer kollegialen Beratung sind gleichberechtigt
- unterschiedliche Fachkompetenzen sind ausdrücklich erwünscht, da hierdurch differenzierte Sichtweisen ermöglicht werden
- das Wesen der kollegialen Beratung liegt in partnerschaftlicher Reflexion, nicht in autoritärer Begutachtung und „in den Vordergrund stellen“ der eigenen Kompetenz
- Kritik sollte konstruktiv und nicht verletzend sein
- Persönliche Differenzen mit dem Ratsuchenden oder Teilnehmern des Beratungsteams sollen in der kollegialen Beratung außen vor bleiben, da dies den konstruktiven Lern- und Entwicklungsprozess stört

Lehrerberatung/Beratung von Fachkräften vor Ort

Während Trainingsprogrammen, Multiplikatoren-Schulungen oder anderen Angeboten des Projektes in Schulen oder anderen Einrichtungen treten immer wieder einzelne Mitarbeiter/innen und auch Einrichtungsleitungen an die Trainerinnen des Projektes heran und bitten in verschiedenen Problembereichen um beratende

Unterstützung. Hier soll eine ressourcen- und lösungsorientierte Beratung im Vordergrund stehen.

Lehrer-, Eltern- und Schülerkonfliktschlichtung

Durch die Angehörigkeit zu verschiedenen sozialen Systemen und durch unterschiedliche Sichtweisen und Bedürfnisse kann es besonders zwischen Eltern und Lehrer/n/innen zu Konflikten kommen. Diese Konflikte schaden jedoch dem/der Schüler/in und sollten daher, wenn dies zwischen den Konfliktpartnern selbstständig nicht möglich ist, von einem externen Mediator geschlichtet werden. Für Eltern und Lehrer kann dieses Angebot als Entlastung und Unterstützung erlebt werden, da in der Regel beide Konfliktpartner das Wohl des Kindes im Auge haben, die Meinungen jedoch hinsichtlich einer Lösung unterschiedlich sind. Hier kann es durch professionelle Mitwirkung einer neutralen Person schnell zu einer Einigung kommen. In sehr problematischen Schülerkonflikten ist es auch möglich, uns als neutrale Mittler anzusprechen.

k.) Präsentationsabende des Projektes

Vor Beginn der Trainingskurse können Projektpräsentationsveranstaltungen (auch online) für die Erziehungsberechtigten stattfinden. Dabei sollen Eltern und andere Interessierte über den Inhalt der Trainingskurse informiert und über eventuelle Ursachen aggressiven Verhaltens aufgeklärt werden. Nebenbei sollen Anregungen zur Umsetzung gewaltpräventiver Maßnahmen bereits im Elternhaus vermittelt werden. Ziel dieser Präsentationsabende ist es, die eigene Verantwortung zur Gewaltprävention zu übernehmen, den Kindern Vorbild zu sein und die Zusammenarbeit zwischen Schule / Einrichtung und Elternhaus zu fördern.

l.) Elternseminare und Elternkonflikttraining

Elternseminare reichen über die inhaltliche Information der Präsentationsabende hinaus und richten das Hauptaugenmerk auf die Erziehung der häuslichen Bezugspersonen.

Ziel dieses Angebotes ist die Förderung der elterlichen Erziehungskompetenz. Dabei wird praktisches und theoretisches Wissen bezüglich einer gewaltfreien und fördernden Erziehung vermittelt und kontrovers diskutiert. *Balance* verfügt mittlerweile über eine Vielzahl möglicher Themen.

Diese sind:

- Ursachen und Interventionsmöglichkeiten bei aggressivem Verhalten
- Starke, selbstbewusste und lebensstüchtige Kinder
- Sinnvoll Grenzen setzen
- Strategien gegen Elternstress
- Die Rolle der Väter in der Kindererziehung
- Konfliktschlichtung in der Familie
- Gewalt in Medien
- Mobbing in der Schulklasse

Darüber hinaus haben wir auch ein Eltern-Konflikttraining mit je 6 Einheiten entwickelt. Trainingsinhalte sind:

- Konflikte verstehen
- Gefühle wahrnehmen und Umgang mit der eigenen Wut
- Förderliches Verhalten in Gesprächen
- Konstruktives Konfliktverhalten einüben
- Streitschlichtung in der Familie
- Grenzen setzen, Regeln und Vereinbarungen gemeinsam finden

m.) Beratung der Erziehungsberechtigten sowie Kindern und Jugendlichen

Eltern bedürfen, besonders wenn ihre Kinder durch gewalttätiges Verhalten auffallen, unterstützender Maßnahmen zur Veränderung und Auflösung des Problemverhaltens.

Hierbei ist es wichtig, die Eltern partnerschaftlich zu beraten. Inhalte einer solchen Beratung können sein:

- Beratungsstellen und Hilfsangebote im Wohnumfeld aufzeigen
- Reflektieren des eigenen Erziehungsverhaltens
- Elternstress und Entlastung
- Problemsicht der Eltern
- Lösungs- und Ressourcenorientierung im Erziehungsverhalten
- Hilfe bei Ausgrenzung im Klassenverband
- Hilfe bei eigenem Gewaltpotenzial in der Erziehung
- Hilfsmöglichkeiten bei ADHS
- Unterstützende Maßnahmen bei sozialunsicherem Verhalten und Kontaktarmut
- Umgang mit Medien
- Hilfe bei Suchtverhalten
- Hilfe bei finanziellen Problemen

Bei Schüler/innen stehen meist folgende Beratungsinhalte im Vordergrund:

- Hilfe in Bedrohungssituationen (auch sex. Gewalt)
- Hilfe bei Übergriffen und Beleidigungen auch in den digitalen Medien
- Mobbing durch andere Mitschüler/innen
- Konstruktives Verhalten bei Provokation
- Hilfen zum Umgang mit Konflikten
- Eigenes Suchtverhalten
- Gewalttätigkeit der Erziehungsberechtigten

- Schwierigkeiten mit Lehrpersonen
- Umgang mit Wut / Frustration
- Hilfe bei sozialunsicherem Verhalten
- Umgang mit Angst

Welche Methoden, auch gerne flexibel zusammengestellt, in den jeweiligen Schulen und Einrichtungen zur Anwendung kommen, hängt in erster Linie von den Wünschen und Bedürfnissen des Einrichtungspersonals, den Eltern, den Kindern und Jugendlichen sowie unseren personellen Ressourcen ab.