



# Stress-Stopper!

## So erreichen Sie uns:



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Mit den Buslinien 145 und 147 bis zur Haltestelle „Frohnhauser Platz“, oder mit der Straßenbahnlinie 109 bis Haltestelle „Alfred-Krupp-Schule“.

Mit dem PKW:  
Per PKW über die A40 bis Abfahrt 21, Essen-Frohnhausen, dann auf die Mülheimer Straße und rechts auf die Osnabrücker Straße.

Unsere Adresse:  
Diakoniewerk Essen  
gemeinnützige Jugend- und Familienhilfe GmbH  
Ambulante Hilfen zur Erziehung, Team West  
Osnabrücker Straße 5a, 45145 Essen  
Telefon 0201 · 43 95 29 82/3, Telefax 0201 · 43 95 29 89  
flexteam-west@diakoniewerk-essen.de  
www.diakoniewerk-essen.de



Gewaltprävention

Handlungsstrategien

Selbstbehauptung

# Coolness- Training

## Coolness-Training für Schulklassen

Diakoniewerk Essen



Diakoniewerk Essen





## Stress-Stopper: Coolness-Training für Schulklassen

Das Projekt „Stress-Stopper“ des Diakoniewerks Essen ist ein Gruppenangebot für Schulklassen im Rahmen von ambulanter Hilfe zur Erziehung. Das Programm dient der Gewaltprävention sowie dem Erkennen und Aufdecken von Mobbingstrukturen und unterschiedlichen Rollenverhalten in Gruppen, wobei Täter-Opfer-Strukturen offengelegt und bearbeitet werden.

Die teilnehmenden Mädchen und Jungen erlernen soziale Fertigkeiten und Kompetenzen und werden in deeskalierendem und selbstbehauptendem Verhalten geschult. Dabei stehen die Verbesserung der sozialen Kompetenzen, die Stärkung des Selbstwertgefühls, die Empathieförderung und die Akzeptanz anderer Kinder im Mittelpunkt. Vorrangige Ziele sind ein konstruktiver Umgang mit Konflikten und Aggressionen und das Erlernen alternativer Handlungsstrategien.



Das Programm begleitet eine Schulklasse für den Zeitraum eines Schulhalbjahres mit wöchentlichen Treffen von rund 90 Minuten im Vormittagsbereich. Im Anschluss folgen bei Bedarf nach einem Vierteljahr Nachtreffen, um die Nachhaltigkeit des Projektes zu überprüfen. Die Mitarbeitenden des Diakoniewerks stehen während des Projektes in regelmäßigem Austausch mit den Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern.

### Methoden:

- Konfrontative Pädagogik
- Einführung von Gruppenregeln und Ritualen
- Peer-Group-Education
- Interaktionspädagogische und erlebnispädagogische Übungen
- Spiel und Theaterpädagogik
- Kampfübungen als pädagogische Disziplin (Kämpfen nach „Fair Fight“-Regeln)
- Körpersprache (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Konfrontations-, Kooperations- und Entspannungsübungen
- Beratung der Lehrer, optional Begleitung bei Hausbesuchen und Elterngesprächen

