

# SPEX



## Das Perspektivtraining – Wege aus der Gewaltspirale

# DISTANZ<sup>EV</sup>

Das Projekt „SPEX – Das Perspektivtraining – Wege aus der Gewaltspirale“ strebt an, bei jungen Menschen Perspektiven auf das eigene Verhalten, wie auch das Umfeld, zu verändern. Das Perspektivtraining hat zum Ziel, die Ausgestaltung der eigenen Lebensperspektiven gelingend zu begleiten und das Ausmaß der Gewaltbereitschaft bei den Adressat\*innen zu senken.

### PERSPEKTIVTRAININGS



**im Einzelsetting**  
18 Sitzungen à 1,5 h



**im Gruppensetting**  
10 Sitzungen à 2 h

### ZIELE

- die Perspektive auf die eigene Zukunft zu erweitern
- Muster der eigenen Gewaltanwendung zu erkennen und zu hinterfragen
- Selbstbewusstsein und eine menschenrechtsorientierte Grundhaltung zu festigen und damit die eigene Lebenszufriedenheit zu erhöhen
- Kompetenzen zur konstruktiven Bedürfnisbefriedigung zu entwickeln sowie zur Äußerung von Emotionen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit und Erhöhung der Resilienz gegenüber Druck von außen.



### MIT WEM?

Junge Menschen im Saale-Holzland-Kreis im Alter von 14 bis 27 Jahren, die Gewalt jeglicher Form anwenden.

### WIE?

- mit spielerischen jugendkulturell-bildnerischen Angeboten
- lebensweltorientiert
- bedarfsspezifisch und individuell abgestimmt
- aufsuchend und niedrigschwellig
- mit Methoden aus der systemisch-lösungsorientierten

Gewaltprävention, politischen Bildung und narrativen Gesprächsführung.

**Sie kennen einen jungen Menschen, der verbal oder in seinen Handlungen Gewalt anwendet bzw. androht? Melden Sie sich gerne, um die Möglichkeiten der Teilnahme an einem Perspektivtraining zu klären!**



03643 /878 81 87  
mail@distanz.info  
www.distanz.info

Gefördert von

**Aktion  
MENSCH**