

## **Inhalt des Selbst-Management-Training (SMT)**

Das SMT ist ein ambulantes, deliktorientiertes, kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppenpsychotherapieangebot. Es wird intern angeboten und von zwei fachlich geschulten Sozialpädagogen, einem Mann und einer Frau, geleitet.

Die Teilnehmergruppe besteht aus maximal 5 Jugendlichen. Deren Eignung, beziehungsweise deren Massnahme wurde vorgängig abgeklärt. Die wöchentlichen Sitzungen sind für alle Jugendlichen verbindlich.

### **Inhaltlicher Aufbau:**

- Subkultur / Migration
- Institutionelle Gewalt
- persönliche Lebensgeschichte
- persönliche Delikte und ihre Entstehungsgeschichte (Gewaltkreislauf und Deliktszenario)
- persönliche Verhaltensmuster / Aggressivität als erlerntes Verhaltensmuster
- Aggressivitätsauslöser
- Selbstbild zwischen Ideal- und Realselbst
- Neutralisierungs- und Deeskalationstechniken
- Werte, Einstellungen und Normen
- Empathie, Einfühlung in Andere
- Selbstmanagement-Plan
- Abschluss und Zertifizierung