

## Was erwartet Dich in SoKo?

- Die Möglichkeit, über Dinge zu sprechen, die dich beschäftigen oder vom Lernen abhalten.
- Andere dabei zu unterstützen, Lösungen zu suchen.
- Regelmäßig Zeit mit gleichaltrigen Jugendlichen und zwei Beraterinnen zu verbringen.
- Strategien zu erlernen, die dir helfen, mit Stress und Spannungen umzugehen und Konflikte zu lösen.
- Deine Stärken zu entdecken und an deinen Schwächen zu arbeiten.

## Was bringt Dir das?

- Du machst die Erfahrung, dass es anderen ähnlich geht wie dir.
- Du erhältst Ideen für schwierige Situationen.
- Du merkst, dass es immer mehr als nur eine Lösung gibt.
- Du nimmst dich mit der Zeit besser wahr, wie es dir geht.
- Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt und dein Selbstwertgefühl wachsen.
- Und bestimmt einfach Spaß an der Zusammenarbeit in der Gemeinschaft.

## Was ist noch wichtig?

- Du entscheidest dich an mindestens acht Treffen teilzunehmen.
- Du zeigst, dass du ernsthaft Interesse hast dabei zu sein und freiwillig kommst.
- **Du verpflichtest dich, mit niemandem über persönliche Dinge aus den Gruppentreffen zu sprechen. Es gilt die Schweigepflicht!!**
- Wenn du teilnehmen willst, meldest du dich bei Frau Brockhaus an.

*Gemeinsam  
sind wir stark!*

## Wer leitet das Training?

Schulsozialpädagogin

Katja Brockhaus

[brk@gesamtschule-siegen.de](mailto:brk@gesamtschule-siegen.de)

und

Sozialtrainerin

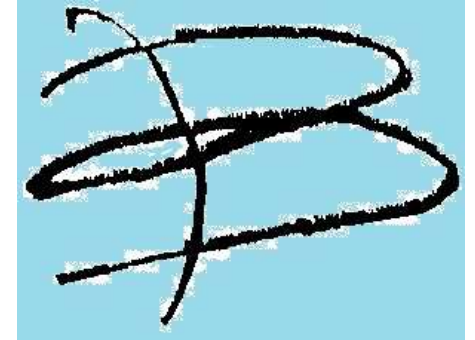
Désirée Schrahe

[scd@gesamtschule-siegen.de](mailto:scd@gesamtschule-siegen.de)



## Wann und wo findet das Training statt?

- Einmal pro Woche in der Lernzeit.
- Im sozialpädagogischen Gruppenraum D 133



**Gemeinsam**

**sind wir stark -**

**SoKo**

**(soziales Kompetenztraining)**

**im Jahrgang 7**

