

„Freiraum exklusiv“ - Selbstwerttraining Soziale Gruppenarbeit für Mädchen ab 14 Jahren

Das Selbstbehauptungs- und Selbstwerttraining „Freiraum exklusiv“ richtet sich an eher stille, zurückhaltende Mädchen ab 14 Jahren mit einer Ausgrenzungs- und/oder Selbstwertproblematik. Im Fokus steht die Möglichkeit, positive und ermutigende Erfahrungen in der kleinen Gruppe und im pädagogischen Einzelkontakt zu machen. Im geschützten Rahmen können die Mädchen ihre Muster im Kontakt mit anderen und im Umgang mit Konflikten reflektieren, sowie einen entspannteren Umgang mit sich und mit Belastungssituationen erlernen.

In der Gruppenarbeit und in begleitenden Einzelkontakten können die Mädchen selbstwertstärkende Erfahrungen machen und Selbstsicherheit und Selbstbehauptung schrittweise und situationsgerecht in den Alltag integrieren.

Flankierend zum Gruppenangebot werden verschiedene kreative, erlebnispädagogische, künstlerische und tiergestützte Projekte angeboten.

Begleitend erhalten die Eltern oder die betreuenden Institutionen ein eigenes Beratungsangebot.

Methoden und Inhalte

PINK Training®- Persönlichkeitsstärkendes **IN**tegratives **K**onflikttraining ist eine von uns entwickelte Methode für Kinder und Jugendliche, die eine Selbstwertproblematik aufweisen und/oder Schwierigkeiten im Umgang mit Wut und Aggressionen haben. Das PINK Training® beinhaltet traumapädagogische Erkenntnisse und ressourcenaktivierende, kreative Elemente. Ziel ist die Stabilisierung und Selbstwertstärkung der Kinder und Jugendlichen und ein Transfer von konstruktiven Konfliktlösungsmodellen in den Alltag. Der geschlechtsspezifische Fokus und die Einbeziehung biografischer Hintergründe unter Berücksichtigung möglicher Gewalterfahrungen sind wesentliche Bestandteile des Trainings.

„Freiraum exklusiv“ umfasst verschiedene Aspekte des Kommunikationstrainings, spielerische Elemente zu Körperhaltung, Stimme und Wahrnehmung. In den kreativ und künstlerischen Einheiten, wird die Ausdrucksfähigkeit der Mädchen unterstützt, ihre inneren Schätze werden entdeckt und Potenziale werden aktiviert. Das Angebot geht von den Erfahrungen und Anliegen der beteiligten Mädchen aus und ist an der Wertschätzung und Förderung ihrer Ressourcen und Fähigkeiten orientiert.

Das **Gruppenangebot** bietet einen ermutigenden Raum für persönlichkeitsstärkende Erfahrungen. Im geschützten Rahmen können die Mädchen ihre inneren Stärken, Fähigkeiten und Talente (wieder-)entdecken und ihre Muster im Kontakt mit anderen und im Umgang mit Konflikten reflektieren, neue Umgangsweisen erproben und ihre Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit ausbauen. Durch die Reflektion ihrer Erfahrungen in der Gruppe können sie Selbstsicherheit und Selbstbehauptung schrittweise und situationsgerecht in den Alltag integrieren.

Unsere Zielgruppe

Mädchen ab 14 Jahren, die in Gruppensituationen und ihrem sozialen Umfeld Unterstützung benötigen, um ein besseres Selbstwertgefühl und einen entspannteren Umgang mit sich und in Belastungssituationen zu entwickeln. In diesem Angebot können die Mädchen lernen, hilfreiche Strategien z.B. bei Mobbing- und Ausgrenzungserfahrungen zu erarbeiten.

Elternarbeit

Begleitend wird 14-tägig ein Elterntaining in der Gruppe von zwei Elternberater_innen angeboten. Alternativ besteht bei Bedarf die Möglichkeit, Einzelberatung anzunehmen.

Teilnahmebedingungen

Die Gruppenteilnahme erfolgt nach dem Aufnahmegespräch freiwillig.

Rahmen

Ort	Kulturladen St. Georg e.V., Alexanderstr. 16, 20099 Hamburg
Gruppentraining	Mittwochs 16.00 -18.00 Uhr (offene Gruppe vor und nach der Gruppenzeit)
Einzelgespräche	14-tägig feste Termine im Wechsel mit der Gruppe
Elternberatung	Gruppe mittwochs 14-tägig (mit Kinderbetreuung auch für Geschwisterkinder) Einzelberatung nach Absprache
Dauer	9 -12 Monate
Beginn	nach Absprache
Gruppe	Max. 6 Teilnehmerinnen

Anmeldung

Das zuständige Jugendamt und/oder die empfehlende Institution setzen sich mit PINK Beratung & Training gGmbH in Verbindung. Bei Bewilligung der Maßnahme durch das Jugendamt findet in unseren Räumen ein Aufnahmegespräch statt.

Finanzierung

Das Selbstwerttraining für Mädchen ist eine Hilfe zur Erziehung nach §§ 27/29 SGB VIII und wird vom zuständigen Jugendamt verfügt.

Projektdurchführung

Stephanie Zitzler
Dipl. Psychologin
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin i.A.

Hedvig Järv
Dipl. Psychologin

Kontakt

PINK Beratung & Training gGmbH
Lange Reihe 105, 20099 Hamburg
Tel: 040 419 243 32
Fax: 040 235 190 62
info@pink-training.de
www.pink-training.de