

## **AIKIDO für Jugendliche ab 12 Jahren** Soziales Lernen mit Bewegung

AIKIDO ist ein Gruppenangebot für Jugendliche ab 12 Jahren, die Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten, eine Selbstwertproblematik aufweisen und Unterstützung in der Stressbewältigung benötigen. Jugendlichen wird hier ein Angebot gemacht, neues positives Gruppenverhalten zu erlernen. Durch abwechslungsreiche Methoden werden Sinne angesprochen, so dass Jugendliche mit unterschiedlichsten Voraussetzungen erreicht und unterstützt werden können. Das begleitende Einzelsetting bietet die Möglichkeit individuelle Themen zu besprechen und zu bearbeiten.

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

### **Methoden und Inhalte**

PINK Training®- Persönlichkeitsstärkendes INtegratives Konfliktraining 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 gewaltfreien Konfliktlösungsmodellen in den Alltag. Der geschlechtersensible Ansatz und die Einbeziehung biografischer Hintergründe sind wesentliche Bestandteile des Trainings.

**Soziales Lernen** in einer Kleingruppe ermöglicht den Jugendlichen Gruppenerfahrungen in einem geschützten Rahmen, der die Überwindung sozialer Ängste unterstützt und neue Lernerfahrungen fördert. Die Jugendlichen lernen in niedrigschwelligen Schritten eine sicherere Kommunikation in einer Gruppe und eine Erweiterung der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Ergänzend dazu wird auch der Umgang mit alltags- und lebenspraktischen Anforderungen geübt.

**Methoden zum Stressabbau** können bei Bedarf und auf Wunsch vermittelt bzw. als ergänzendes Angebot im Rahmen der Hilfe eingesetzt werden.

**AIKIDO** ist ein zentraler Bestandteil des Trainings. Diese japanische Kampfkunst ist eine reine Selbstverteidigungskunst und schult die Achtsamkeit. Das Training ermöglicht ein besseres Körpergefühl, sowie eine angemessene Selbstwahrnehmung und stärkt das Selbstvertrauen. Die Teilnehmer\*innen kommen in Bewegung und erweitern auf spielerische Art und Weise ihr positives Verhaltensrepertoire.

### **Elternarbeit/Institutionsberatung**

Bei Bedarf wird ein Beratungsangebot für Eltern oder betreuende Institutionen vorgehalten.

### **Teilnahmebedingungen**

Die Aufnahme erfolgt nach dem Aufnahmegespräch, das die Eigenmotivation und die Bereitschaft zur Veränderung abklärt.

### **Rahmen**

<b>Ort</b>	PINK Lindenplatz 1A, 20099 Hamburg
<b>Training</b>	Montags 15:30 -18:30 Uhr/ Trainingszeit 16:00-17:00 Uhr
<b>Einzeltraining</b>	einmal wöchentlich
<b>Elternberatung</b>	Nach Absprache
<b>Dauer</b>	ab 9 -12 Monate
<b>Gruppengröße</b>	6 - 8 Teilnehmer*innen

### **Finanzierung**

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

### **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.

### **Projektdurchführung**

Klaus Kröger  
Lehrer/Lerncoach/Aikidotrainer

Andrea Dahli  
Dipl. Sozialpädagogin

### **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