

## **FREIRAUM - Selbstbehauptungs- und Selbstwerttraining** Soziale Gruppenarbeit für Mädchen ab 12 Jahren

Das Selbstbehauptungs- und Selbstwerttraining FREIRAUM richtet sich an eher stille, zurückhaltende Mädchen ab 12 Jahren mit einer Ausgrenzungs- und/oder Selbstwertproblematik. Das Gruppenangebot sowie das begleitend durchgeführte Einzelcoaching bieten einen ermutigenden Raum für persönlichkeitsstärkende Erfahrungen. Im geschützten Rahmen können die Mädchen ihre Muster im Kontakt mit anderen und im Umgang mit Konflikten reflektieren, neue Umgangsweisen erproben und ihre Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit ausbauen.

### **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.

### **Inhalte des Gruppentrainings**

- Stabilisierung und Selbstwertstärkung
- Kommunikationstrainings
- spielerische Übungen zu Körperhaltung, Stimme und Wahrnehmung
- Elemente aus dem Selbstbehauptungstraining und der Selbstverteidigung
- kreatives und künstlerisches Angebot
- Stärkung der Ausdrucksfähigkeit

**Das Gruppenangebot** geht von den Erfahrungen und Anliegen der beteiligten Mädchen aus und ist an der Wertschätzung und Förderung ihrer Ressourcen und Fähigkeiten orientiert. Die Mädchen werden darin unterstützt ihre Schätze (wieder)zu entdecken und ihre Potenziale zu aktivieren.

Durch die Reflektion ihrer Erfahrungen in der Gruppe können sie Selbstsicherheit und Selbstbehauptung schrittweise und situationsgerecht in den Alltag integrieren. Begleitend erhalten die Eltern oder die betreuenden Institutionen ein eigenes Beratungsangebot.

## Unsere Zielgruppe

Mädchen ab 12 Jahren, die eine Selbstwertproblematik und/oder Ausgrenzungserfahrungen haben.

## Elternarbeit

Ein Beratungsangebot kann bei Bedarf im Rahmen der Maßnahme prozessbegleitend angeboten werden.

## Teilnahmebedingungen

Die Gruppenteilnahme erfolgt nach dem Aufnahmegespräch freiwillig.

## Rahmen

<b>Ort</b>	PINK Lindenplatz 1A, 20099 Hamburg
<b>Gruppentraining</b>	FREIRAUM: Donnerstags 15.30 -18.30 Uhr FREIRAUM excl.: Dienstags 15.30 -18.30 Uhr
<b>Einzeltraining</b>	FREIRAUM: nach Absprache FREIRAUM excl.: 14 tägig im offenen Gruppenangebot Nach Absprache
<b>Elternberatung</b>	
<b>Dauer</b>	9 -12 Monate
<b>Beginn</b>	nach Absprache
<b>Gruppe</b>	i.d.R. 6 Mädchen

## 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

Selbstbehauptungs- und 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.	Daria Becker Soziale Arbeit (BA) Yoga Lehrerin
--	--

Hedvig Järv-Oldenettel  
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