

FREIRAUM - Selbstbehauptungs- und Selbstwerttraining

Soziale Gruppenarbeit für Mädchen* und junge Frauen* ab 14 Jahren

Das Selbstbehauptungs- und Selbstwerttraining FREIRAUM richtet sich an eher stille, zurückhaltende Mädchen* und junge Frauen* ab 14 Jahren, die Erfahrungen mit Mobbing oder Ausgrenzung gemacht haben und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. In der Gruppe werden die Teilnehmenden ermutigt, neue positive Erfahrungen zu machen. Die eigenen Fähigkeiten und Talente werden (neu) entdeckt und gestärkt. Die Teilnahme an einer Gruppe ist eine gute Möglichkeit, sich selbst und andere besser zu verstehen. Das gelingt insbesondere bei spielerischen, künstlerischen und kreativen Aktivitäten. Ziel ist es, dass alle Teilnehmenden ihr Selbstbewusstsein stärken, sich abgrenzen und mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Der Umgang in der Gruppe ist respektvoll und wertschätzend. Da einige Themen besser unter vier Augen besprochen werden können, bieten wir regelmäßige Einzelgespräche an.

Begleitend gibt es ein Beratungsangebot für Eltern/Sorgeberechtigte.

Methoden und Inhalte

PINK Training®- Persönlichkeitsstärkendes **IN**tegratives **K**onflikttraining ist eine von uns entwickelte Methode für junge Menschen, die eine Selbstwertproblematik aufweisen und/oder Schwierigkeiten mit Konflikten haben. Das PINK Training® basiert auf einer geschlechtersensiblen, traumapädagogischen Grundhaltung mit ressourcenaktivierenden und kreativen Elementen. Ziel ist die Stabilisierung und Selbstwertstärkung der jungen Menschen, sowie ein Transfer von konstruktiven Konfliktlösungsmodellen in den Alltag.

Inhalte des Gruppentrainings:

- Selbstwertstärkung
- Entdecken und Einbringen eigener Talente und Fähigkeiten
- Stabilisierung (Unterstützung) bei belastenden Erfahrungen
- Erarbeitung von konstruktiven Konfliktlösungsmodellen (hilfreichen Ideen mit Stress/Streit umzugehen)
- Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung (wie fühle ich mich und wie wirke ich auf andere)
- Stärkung der Abgrenzungsfähigkeit
- Förderung der Gruppenfähigkeit
- Kreative und künstlerische Angebote
- Psychoedukation (sich selbst und andere besser verstehen lernen)
- Stressregulation (entspannen lernen)
- Reflektion und Perspektiventwicklung (nachdenken über das was war und wie es in Zukunft sein soll)

*) junge Menschen, die sich dem weiblichen Geschlecht zuordnen oder sich eher in einer Mädchengruppe gut aufgehoben fühlen

Zielgruppe

Für Mädchen* und junge Frauen* ab 14 Jahren, mit einer Selbstwertthematik, Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und/oder Ausgrenzungserfahrungen (Mobbing Erfahrungen).

Elternarbeit

Ein Elterngruppentraining oder Einzelberatungen werden für Eltern/ Sorgeberechtigte angeboten.

Teilnahmebedingungen

Die Gruppenteilnahme erfolgt nach dem Aufnahmegespräch freiwillig.

Rahmen

Ort	PINK Lindenplatz 1A, 20099 Hamburg
Gruppentraining	FREIRAUM: Donnerstags 15.30 -18.30 Uhr FREIRAUM excl.: Dienstags 15.30 -18.30 Uhr
Einzeltraining	14 täglich im offenen Gruppenangebot
Elternberatung	nach Absprache
Dauer	nach Absprache
Beginn	nach Absprache
Gruppengröße	ca. 6 Mädchen*und junge Frauen*

Finanzierung

Selbstbehauptungs- und Selbstwerttraining für Mädchen* und junge Frauen* ist eine Hilfe zur Erziehung nach §§ 27/29 SGB VIII oder eine Hilfe für junge Volljährige nach §§41/29 SGB VIII und wird vom zuständigen Jugendamt finanziert.

Anmeldung

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

Projektdurchführung

Daria Becker
Sozialpädagogin (BA)
Yoga-Lehrerin

Daisy Hussong
Sozialpädagogin
Systemische Beraterin

Angela von Kampen
Sonderpädagogin M.ed.
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin i.A.

Nina Oldenburg
Sozialpädagogin (BA)

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