

## PINK ERLEBNISRÄUME KLETTERN

Konflikt- und Selbstwerttraining für Jungen\* ab 12 Jahren

**PINK ERLEBNISRÄUME KLETTERN** richtet sich an Jungen\* ab 12 Jahren, die Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten haben, eine geringere Frustrationstoleranz aufweisen und ihr Selbstwertgefühl stärken möchten.

Dieses Angebot findet abwechselnd im Einzel- und Gruppensetting statt.

Ziel ist es, eigene Stärken kennenzulernen und positive neue Erfahrungen zu sammeln. Die Teilnahme an der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, sich selbst und andere besser zu verstehen. Regelmäßiges Seilklettern in der Nordwandhalle ist ein zentraler Bestandteil des Angebots. Beim Klettern und gegenseitigen Sichern werden soziale Kompetenzen sowie die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit gefördert.

Begleitend gibt es ein Beratungsangebot für Eltern (hier sind alle Formen sozialer Elternschaft mitgemeint). Alle vier Wochen besteht zudem die Möglichkeit, gemeinsame (Kletter-)Termine zur Stärkung der Eltern-Kind-Interaktion wahrzunehmen.

### Methoden und Inhalte

**PINK Training®** bedeutet Persönlichkeitsstärkendes Integratives Konflikttraining. Grundlage unserer Arbeit ist das von uns entwickelte PINK Training® – ein ganzheitliches, traumapädagogisches Konzept zur Stärkung des Selbstwerts und der Konfliktfähigkeit. Das PINK Training® basiert auf einer gendersensiblen, 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

- Klettern und Outdoor-Aktivitäten im Gruppensetting
- Klettern im Einzelsetting und Einbeziehung von Familienmitgliedern
- Förderung und Stabilisierung der Eltern-Kind-Interaktion
- Selbstwertstärkung
- Stärkung von sozialen Kompetenzen und Gruppenfähigkeit
- Entdecken und Einbringen eigener Talente und Fähigkeiten
- Stabilisierung (*Unterstützung*) bei belastenden Erfahrungen
- Erarbeitung von konstruktiven Konfliktlösungsmodellen (*hilfreiche Ideen mit Stress/Streit umzugehen*)
- Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung (*Wie fühle ich mich und wie wirke ich auf andere?*)
- Stressregulation (*entspannen lernen*)

\*) junge Menschen, die sich dem männlichen Geschlecht zuordnen oder sich eher in einer Jungengruppe gut aufgehoben fühlen

**Zielgruppe**

Jungen\* ab 12 Jahren mit einer Selbstwertthematik, Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und/oder einer geringeren Frustrationstoleranz, die Lust haben, den Klettersport kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Elternarbeit**

Die Eltern erhalten das Angebot einer Elternberatung im Einzel- oder Gruppensetting.

**Teilnahmebedingungen**

Die Gruppenteilnahme erfolgt nach dem Aufnahmegespräch freiwillig.

**Rahmen**

|                        |                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>             | Lindenplatz 1, 20099 Hamburg<br>Nordwandhalle, Am Inselpark 20                      |
| <b>Gruppentraining</b> | Mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr (14-tägig)<br>abwechselnd Lindenplatz und Nordwandhalle |
| <b>Einzeltraining</b>  | Mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr (14-tägig)<br>abwechselnd Lindenplatz und Nordwandhalle |
| <b>Elternberatung</b>  | Nach Absprache                                                                      |
| <b>Dauer</b>           | Nach Absprache                                                                      |
| <b>Beginn</b>          | Nach Absprache                                                                      |
| <b>Gruppengröße</b>    | i.d.R. 6 Teilnehmende                                                               |

**Finanzierung**

PINK ERLEBNISRÄUME KLETTERN ist eine Hilfe zur Erziehung nach §§ 27/30 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 Maßnahme durch das Jugendamt findet in unseren Räumen ein Aufnahmegespräch statt.

**Kontakt**

PINK Beratung & Training gGmbH  
Lindenplatz 1  
20099 Hamburg  
Tel.: 040 419 243 32  
info@pink-training.de  
www.pink-training.de