

„Auf die Mütze“

SICHT WAISEN

EIN GANZHEITLICHES SPORTPROGRAMM FÜR JUGENDLICHE

WER WIR SIND

Der SichtWaisen e.V., mit Sitz in Mainz, versteht sich als innovativer Jugendhilfeverein.

In diesem Sinne arbeiten beim SichtWaisen e.V. pädagogische Fachkräfte Hand in Hand mit Menschen, die aufgrund von Kriminalität, Sucht, Gewalterfahrungen und anderen Widrigkeiten Krisen in ihrem Leben erfahren und erfolgreich bewältigt haben, die SichtWaisen Mentor:innen. Sie haben die Themen der Jugendlichen selbst durchlebt und kennen Folgen und Gefahren aber auch Ursachen und Bewältigungs-strategien des jeweiligen Lebensstils oder der jeweiligen Problemlage. Sie können Brücken zwischen Eltern bzw. Fachpersonal und Betroffenen bauen und somit als „Dolmetscher:innen“ fungieren.

Der Unterschied zu anderen Jugendhilfsträgern gründet dabei genau auf dieser Authentizität. Denn die SichtWaisen verbinden professionelles pädagogisches Arbeiten mit der eigenen Erfahrung in der konstruktiven Bewältigung prekärer Situationen und Lebenswelten.

DIE ZIELE

Das übergeordnete Ziel von „Auf die Mütze“ ist, mit sportlichen Aktivitäten den Jugendlichen ein Ventil für Gefühle und Aggressionen, sowie ein Gegengewicht zu ihrer meist stressbelasteten und gewaltorientierten Lebenswelt zu geben. Dabei soll das wöchentliche Sportprogramm struktur- und haltgebend sowie eine verlässliche Anlaufstelle sein. Tugenden wie Pünktlichkeit, Disziplin, Durchhaltevermögen werden dadurch gefördert.

Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit geboten, sich im Gruppengefüge mit Gleichaltrigen zu erproben und Sozialverhalten zu erlernen.

Das Arbeiten im Team, gegenseitige Rücksichtnahme, Kommunikation, Konfliktlösung, Sozialkompetenzen u. v. m. kann erlernt werden. Des Weiteren lernt jede:r Teilnehmende die eigenen Grenzen kennen und diese bei Bedarf zu überwinden oder auszuweiten. Dies dient der Persönlichkeitsbildung und Selbstwertsteigerung. „GeMAINZam stark“ soll keine Anlaufstelle mit institutionellem Charakter sein, sondern ein freiwilliges, lockeres Zusammenkommen, bei dem die Jugendlichen in Gesprächen ihre Schwierigkeiten oder einfach Stress beim Sport verarbeiten können.

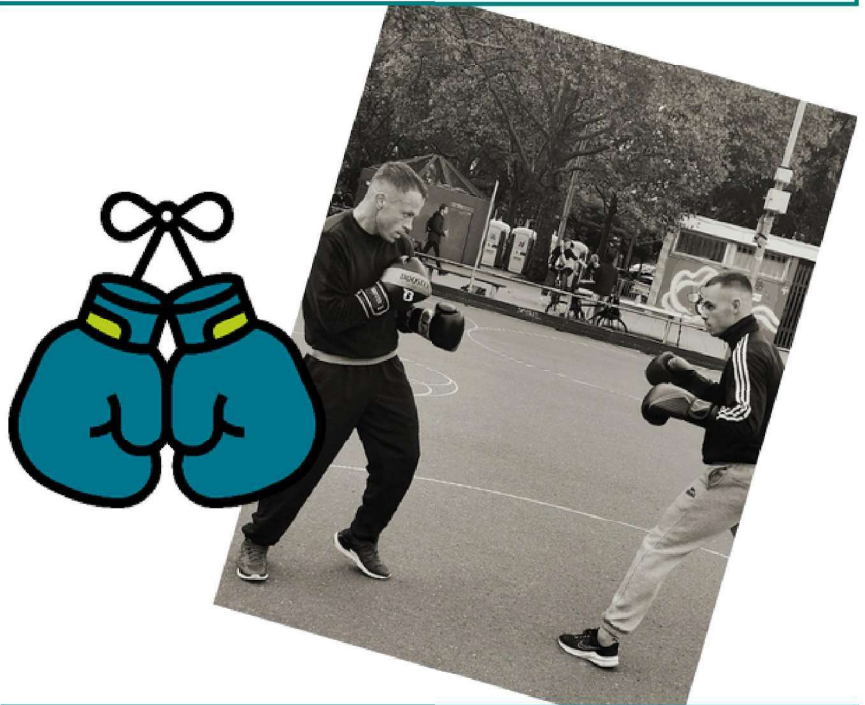
DER GRUNDSATZ & ANSATZ

Mit dem Wissen, dass Sport und Bewegung essenzielle Grundsteine für physische und psychische Gesundheit darstellen, die Teilnahme in Sportvereinen oder Fitnessstudios jedoch meist mit hohen Kosten verbunden und damit nicht für jeden zugänglich werden, ist es uns eine Herzensangelegenheit, ein regionales Angebot auf die Beine zu stellen, durch das Jugendliche eine Anlaufstelle bekommen, in der sie sich sportlich betätigen können.

Darüber hinaus sollen die Jugendlichen in unseren Trainer:innen und Mitarbeiter:innen eine verlässlich wiederkehrende Konstante finden, die für sie und ihre Themen und Schwierigkeiten vor Ort erreichbar bleibt.

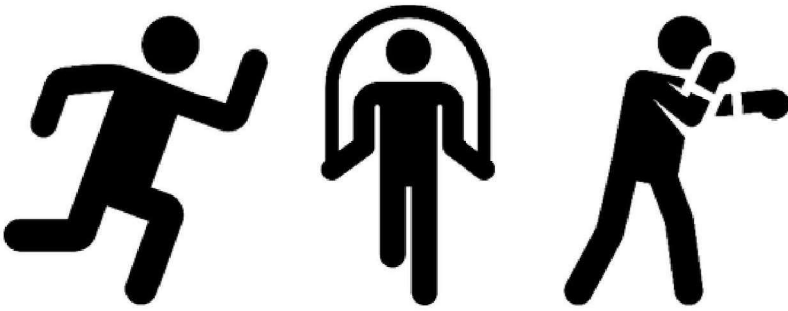
In einer energiegeladenen Welt voller Stress und Anforderungen, soll für die Jugendlichen eine Art „Safespace“ geschaffen werden. Dieser Raum gibt die Möglichkeit einen Moment aus dem eigenen Alltag herauszutreten und durch den Sport ins Spüren der eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu kommen, mögliche Aggressionen abzubauen und den eigenen Ballast loslassen zu können. Darüber hinaus sollen in den Interaktionen in der Gruppe die sozialen Kompetenzen und das Demokratieverständnis gefördert werden.

Durch die Präsenz der SichtWaisen Mitarbeiter:innen vor Ort ist das Angebot neben der sportlichen Komponente eine niedrigschwellige Möglichkeit, für Jugendliche und/oder deren Bezugspersonen mit den SichtWaisen in Kontakt zu treten und Unterstützung bei individuellen Problemlagen zu erhalten.



SichtWaisen e.V.
Illstraße 13
55118 Mainz
www.sichtwaisen-ev.de
info@sichtwaisen-ev.de

SICHT WAISEN



ZIELGRUPPE

„Auf die Mütze“ richtet sich in erster Linie an Jugendliche ab 12 Jahren aus prekären Verhältnissen, die keine oder nur wenig finanzielle Möglichkeiten haben, um Sport im Verein zu treiben. Natürlich ist die Teilnahme für alle Jugendlichen, unabhängig des Geschlechts, der Herkunft, der Religion, des sozialen Standes, des Wohnorts, etc., möglich und kostenfrei. Es ist nicht wichtig, wie sportlich oder unsportlich die:der Teilnehmende ist, da auf jedes Bedürfnis eingegangen und jede:r Teilnehmende individuell gefördert wird.

RAHMENBEDINGUNGEN

Das Projekt spricht vor allem Jugendliche im städtischen Umfeld an, da das Training wöchentlich in Mainz durchgeführt wird. Das Training findet überwiegend draußen im Goethepark statt.

Die Gruppenzusammensetzung ist fluktuierend und setzt sich aus freiwilligen Teilnehmenden sowie Jugendlichen aus anderen SichtWaisen-Projekten (z. B. Mentoring-Projekt, SAGT, etc.) zusammen. Eine regelmäßige Anwesenheit ist gewünscht aber nicht zwingend doch der persönlichen Entwicklung dienlich.



"Auf die Mütze"



UMSETZUNG

Die Teilnehmenden benötigen zur Teilnahme lediglich Sportklamotten und evtl. Trinken (Wasser wird darüber hinaus auch vom SichtWaisen e.V. gestellt).

Geleitet wird das Training von einem ausgebildeten Fitness- und Boxtrainer sowie mindestens zwei SichtWaisen-Mitarbeiter:innen. Das Training beginnt freitags um 17 Uhr, entweder im Freien oder in angemieteten Räumlichkeiten in Mainz und dauert eine Stunde.

Jeweils eine halbe Stunde vor und nach dem Training sind die SichtWaisen-Mitarbeiter:innen vor Ort, um den Teilnehmenden Gesprächsmöglichkeiten zu bieten.

ABLAUF

Zunächst startet das Training mit Aufwärmübungen. Danach folgt das eigentliche Training, das variierende Inhalte, wie z. B. Fitnessübungen, Boxübungen, Technikeinheiten etc. beinhaltet. Die Inhalte werden durch den ausgebildeten Fitness- und Boxtrainer individuell angepasst und angeleitet. Zum Ende der Trainingseinheit wird ein professionelles Auslauf- und Dehnprogramm durchgeführt.

Das Workout endet mit einer Blitzlicht-Runde, in der die Teilnehmenden kurz etwas zu sich und ihrem Befinden mitteilen können.

Nach dem Training stehen die SichtWaisen-Mitarbeiter:innen für Fragen und Gesprächswünsche zur Verfügung.