

„Chill deine Base“ - ein Sozialkompetenzworkshop

Der Verein Mäander veranstaltete im Dezember 2010 einen ganztägigen Workshop für die von uns betreuten jungen Frauen zwischen 15 und 21 Jahren. Vierzehn junge Frauen nahmen daran teil. Übergeordnetes Ziel des Workshops war die allgemeine Stärkung und Förderung ihrer sozialen Kompetenzen. Für die Moderation dieser Tagesveranstaltung engagierte Mäander zwei Theaterpädagoginnen.

Besonderheit des Workshops war, dass nicht nur die jungen betreuten Frauen daran teilnahmen, sondern gleichzeitig auch ihre zuständigen Beziehungspädagoginnen. Dadurch gelang ein erweiterter Blickwinkel auf die Stärken und Ressourcen jungen Frauen. Das „gemeinsame Erleben“ bewirkte einen weiteren positiven Schritt in der essentiellen Beziehungsarbeit unseres pädagogischen Arbeitsfeldes. Die Theaterpädagoginnen griffen die besonderen Beziehungskonstellationen zwischen den jungen Frauen und Pädagoginnen auf. Als methodische Wahl wurden dabei theaterpädagogische und bewegungsorientierte Übungen gewählt. Nach einer anfänglichen Zurückhaltung und Verunsicherung der Teilnehmerinnen, gelang es den Theaterpädagoginnen den größten Teil der Mädchen zur aktiven und kreativen Mitarbeit zu motivieren. In Einzel- und Paarübungen konnten die Mädchen sich austesten in Grenzen setzen und Grenzen beachten, ihre Wahrnehmung von Gefühlen und Verhaltensweisen wurde differenzierte, sie probierten sich in Rollenspielen aus, sie meisterten dabei anstrengende oder ungewöhnliche Situationen. Bewegungsorientierte Übungen schulte und verbesserte gleichzeitig die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Musik spielte dabei eine große Rolle, sie ermöglichte den Mädchen im Takt Vertrautheit zu finden, um sich besser auf die ungewöhnlichen Übungen einlassen zu können. In der Schlussreflektion wurde dieser Theaterworkshop als gelungen von allen jungen Frauen kommentiert. Die

Beziehungspädagoginnen erhielten einen veränderten Zugang zu den individuellen Stärken und Ressourcen ihrer Betreuten. Gleichzeitig konnte der Workshop aber auch die noch fehlenden sozialen Kompetenzen der Betreuten aufzeigen; im weiteren Verlauf der Einzelbetreuung wurde dies aufgegriffen. Der Transfer von Erfahrungen und Selbstwahrnehmung in den pädagogischen Alltag ist gut gelungen. Anne Debald (Dipl. Sozialpädagogin)

Mäander e.V. Freizeit in der Eifel Juli 2011

Im Juli 2011 veranstaltete der Verein Mäander eine fünftägige Freizeit in der Eifel. An der Freizeit nahmen fünf von Mäander e.V. betreute Mädchen teil. Als Unterbringung wurde ein Haus mit Selbstversorgung gewählt, in dem die Mädchen in Mehrbettzimmern untergebracht waren.

Das Haus liegt in dem schönen Ort Rurberg/Simmerath direkt am Rursee in der idyllischen Eifel.

Neben der im Vorfeld notwendigen Fragestellungen zur Unterkunft und Verpflegung, Anreise, Aktivitäten uvm., spielte die Vorbereitung der jungen Frauen auf die kommende Freizeit eine tragende Rolle. Es fanden insgesamt zwei Vortreffen statt, an denen den Mädchen das Programm mit den geplanten Inhalten vorgestellt, und verschiedene Aktivitäten zur Wahl gestellt wurden. Ziel dessen war es, das Programm gut auf die Wünsche und Vorstellungen der Mädchen abzustimmen.

Die Mädchen konnten sich bei den Vortreffen auch näher kennen lernen, da sie sich zuvor nur wenig, beziehungsweise gar nicht kannten. Dies begünstigte die Entwicklung einer gemeinschaftlichen Dynamik, welche sich im Verlauf der Freizeit weiterentwickelte.

Als wesentliche Hauptthemen der Teilnehmerinnen stellten sich bei den Vortreffen folgende Schwerpunkte heraus:

- Spaß und Erholung
- sportliche Betätigung
- Angst und Unsicherheit
- Lust auf neue Erfahrungen

Die Tage wurden von uns immer mit einem gemeinsamen Frühstück begonnen, und mit einem gemeinsamen Abendessen beendet. Das Essen wurde von allen Teilnehmerinnen gemeinsam zubereitet und eingenommen, dies trug gut dazu bei, die Gruppenstruktur zu festigen.

Das Programm wurde von den Pädagoginnen so gestaltet, dass an jedem Tag neue Thematiken mit entsprechenden pädagogischen Intentionen von den Jugendlichen gemeinsam erlebt und umgesetzt werden konnten, um so ihr Erfahrungsspektrum zu erweitern.

Am ersten Tag stand die Sommerrodelbahn in Kommern auf dem Programm.

Dort konnten die Mädchen verschiedene Dinge für sich lernen, sie mussten sich überwinden alleine die Rodelbahn zu fahren, weiterhin wichtig waren die gute Rücksichtnahme untereinander und ihre Selbsteinschätzung bezüglich der für sie möglichen Geschwindigkeit.

Am nächsten Tag fuhren wir mit den Mädchen ins 60km entfernte Aachen, wo ihnen durch eine Domführung und weitere Erläuterungen zur Stadt die Kultur näher gebracht wurde. Bei einer kleinen Wanderung durch die Stadt bekamen die Mädchen des Weiteren noch einen Eindruck der Stadtentstehung von Aachen. Unter anderem besichtigten wir den Eisenbrunnen, das historische Rathaus und die Stadtmauer. Wir lernten gemeinsam den Begriff „Drei-Länder-Eck“ kennen, und wie die drei Nationen (Deutschland, Niederlande, Belgien) nebeneinander und miteinander sich bereichernd leben.

Am dritten Tag waren wir zu Gast bei Frau Wintersohle von der Wanderreitstation in Hirschrott. Beim Reiten ist es möglich sich die Welt aus einer anderen Perspektive, nämlich von hoch oben zu betrachten. Die Mädchen konnten die Bewegungen, die Kraft und die Geschwindigkeit eines Pferdes hautnah erleben und spüren. Pferde benötigen einen konsequenten und liebevollen Umgang, dies konnte hier von den Mädchen gut erfahren werden. Für viele war es ein erhabenes Gefühl wenn sie es schafften „ihr“ Pferd durch nonverbale Kommunikation, liebevolle Zuwendung und Konsequenz zu handhaben, die Mädchen erlebten hierbei eine positive Form der Macht. Frau Wintersohle ist Reittherapeutin und brachte den Mädchen beim Ritt durch Höhen und Tiefen der Wälder einiges näher.

Am vierten Tag stand ein Segeltörn auf dem Rursee auf unserem Programm. Durch das Zusammenspiel beim Segeln wird ein positives Mannschaftsgefühl erzeugt. Die Mädchen kamen gemeinsam an Extreme, die sie durch Zusammenarbeit überstehen, und dann ein gemeinsames Erfolgserlebnis wachsen konnte. Weiter wurde dabei die Kommunikation untereinander geübt, da nur durch eine gute Zusammenarbeit das Segeln überhaupt möglich wird. Nicht zuletzt lernten die Mädchen sich auf die Stille des Wassers einzulassen, hier gab es keine Möglichkeiten zu

entweichen. Den letzten Tag schlossen wir mit einem Ausflug ins nahegelegene Nachbarland Holland ab. Wir besuchten Maastricht, eine der ältesten Städte der Niederlande. Die Mädchen konnten hier die fremde Sprache, Gebräuche und das Essen der Menschen kennen lernen. Unser Ziel war es dadurch die Neugierde am Fremden und an anderen Kulturen zu wecken.

Die Mädchen konnten für sich erfahren wo ihre Schwächen und Stärken liegen und so positive Prozesse in Gang bringen, die nun in der täglichen Arbeit aufgegriffen werden können. Alles in Allem, konnte sicher jede der Teilnehmerinnen die Freizeit positiv für sich nutzen. Sie gaben zum Ende der Freizeit ein sehr positives Feedback, unsere Intention, eine gelungene Freizeit zu initiieren wurde realisiert. Die im Anhang beigefügten Bilder sollen die veranschaulichen. Auf diesem Wege möchte sich der Verein Mäander e.V. bei Ihnen vielmals für Ihre Unterstützung bedanken.

Hanna Englert (Sozialpädagogin BA)



Gruppenbild

Aachener Dom





Segelboot in Action und Anlegestelle



Neues Entdecken

Aufgrund des großen Erfolgs der ersten Mutter-Kind-Freizeit 2010 wurde auch im Jahr 2011 eine Mutter-Kind-Freizeit angeboten und auf drei Tage erweitert. In mehreren Vortreffen mit den jungen Müttern wurde gemeinsam die Gestaltung erarbeitet. Mit Rücksicht auf die Kinder, vor Allem die Säuglinge, wurde ein nicht zu weit entfernter Reiseort gewählt. In der Kurstadt Bad Soden-Salmünster mieteten wir ein Selbstversorgerhaus mit Mehrbettzimmern an. Das Haus lag etwas außerhalb, umgeben von einer großen Grünfläche, angrenzend an ein Waldstück.

Der erste Tag

Nach der Ankunft und der Zimmeraufteilung wurden gemeinschaftlich die Freizeittage besprochen: Essenslüste, Einkaufsliste und Aktivitäten. Nach einer freien Nachmittagsgestaltung im Grünen kehrten wir in ein Restaurant ein.

Das Angebot der Speisekarte beim Restaurantbesuch überwältigte die jungen Frauen. Für die Kinder gab es nicht nur zu essen, sondern auch einen riesigen Spielplatz, ein Mühlenrad am Bach und einen kleinen Streichelzoo. Nach der Rückkehr in das Ferienhaus und nachdem alle Kinder zu Bett gebracht waren, begann die Abendgestaltung. Ein Highlight war das Karaokespiel *Singstar*. Bei diesem Spiel suchen sich mindestens 2 Personen ein Lied aus, das sie an der Playstation mit Mikrofonen gemeinsam singen. Für den Gesang werden elektronische Punkte vergeben. Das gemeinsame Singen und Spielen stärkte nicht nur das Gruppengefühl, sondern forderte eine erhöhte Kommunikation untereinander: welches Lied wollen wir singen, wer singt mit wem, es galt Scheu zu überwinden und mit Selbstbewusstsein vor der Gruppe in Aktion zu treten.

Die Frauen entdeckten bislang unentdeckte Fähigkeiten, das implizierte, dass manch eine Frau ihre Position oder Rolle in der Gruppe ganz neu interpretieren konnte. Die jungen Frauen genossen das Singen sichtlich und

Alle forderten auch am Abend des folgenden Tages erneut *Singstar* zu spielen.

Am **zweiten Tag** besuchten wir die Spessarttherme, die für ihr solehaltiges Wasser und ihre sehr warmen Wassertemperaturen bekannt ist. Die Mütter und die Kinder erkundeten gemeinsam das Element Wasser und sammelten durchweg neue, positive Erfahrungen. Für fast alle Kinder war es der erste Besuch im Schwimmbad. Am Abend wurde gemeinsam gekocht und der Abend zusammen gestaltet.

Am **dritten Tag** verließen wir nach dem gemeinsamen Frühstück das Haus und besuchten den Opel Zoo. Nach der Rückfahrt in das Mutter-Kind-Haus beendeten wir die Mutter-Kind-Freizeit mit einem geselligen, gemeinsamen Grillabend.

Isabelle Barrat (Dipl. Sozialpädagogin)



