

# WER WIR SIND

„selbst und sicher e.V.“ bietet Kindern, Jugendlichen und ihren Familien seit 2010 Unterstützung für schwierige Lebenssituationen an mit dem Schwerpunkt der Selbstwert- und Selbstsicherheitsstärkung.

Mit traumasensibler Grundhaltung bietet unser Team Hilfen zur Erziehung, eine Traumaspachstunde sowie PowerKids und PowerWomen Kurse an.



Unter den Hilfen zur Erziehung bietet selbst und sicher e.V. soziale Gruppenarbeit nach §29, Erziehungsbeistandschaften nach §30 und sozialpädagogische Familienhilfe nach §31 SGB VIII an.

„Ich tue mir Gutes“ erweitert unser Angebot der sozialen Gruppenarbeit.

# KONTAKTIEREN SIE UNS

## Standort Langenhorn

Franziska Dahnke  
Langenhorner Markt 9  
22415 Hamburg  
Tel: 0173 152 33 51  
franziska.dahnke@selbstundsicher.de

## Standort Bramfeld

Melina Terkamp  
Bramfelder Dorfplatz 1  
22179 Hamburg  
Tel: 0173 152 33 54  
melina.terkamp@selbstundsicher.de

[www.selbstundsicher.de](http://www.selbstundsicher.de)

# ICH TUE MIR GUTES

EIN SOZIALES GRUPPENTRAINING FÜR  
GANZHEITLICHE  
GESUNDHEITSKOMPETENZ



# DAS KONZEPT



Unser neues Projekt „Ich tue mir Gutes“ setzt auf ganzheitliche Gesundheitskompetenz.

Im modularen Aufbau wird der Selbstwert der Teilnehmer:innen gestärkt, ihr Wissen über ausgewogene Ernährung erweitert und grundlegende Methoden der Stressregulation erlernt.

Die Gruppenteilnehmer:innen können in unterschiedlichen Settings prüfen, welche Formen der Bewegung ihnen selbst Freude bereitet und welche sie in ihrem Alltag regelmäßiger integrieren wollen.

move

Ergänzend hierzu wird die Gruppe gemeinsam kochen, einkaufen und ihren Stadtteil in Hinblick auf Gesundheitskompetenz näher kennenlernen.

Ziel der Gruppe ist es, den jungen Menschen ein Verständnis dafür zu vermitteln, dass sie sich selbst etwas Gutes tun, indem sie für sich und ihren Körper sorgen.



# DIE MODULE

„Ich tue mir Gutes“ besteht aus den Modulen Selbstwert, Gesundheit, Körper, Ernährung, Bewegung und Stressregulation.

Die Teilnehmer:innen lernen langfristig, wie sie zu gesunden jungen Erwachsenen werden können. Auch die Themen „emotionales Essen“ und kulturelle Besonderheiten, wie beispielsweise das Fasten, werden bearbeitet.



Die Inhalte der Treffen werden ergänzt durch Snacks in unterschiedlichsten Formen und Zubereitungen, ausgefallenen Getränkevariationen als Alternativen zu Säften und Limonaden, sowie Entspannungs- und Körperübungen.

Die Jugendlichen sollen so ein breites Spektrum an Möglichkeiten kennenlernen, aus denen sie die für sich passende Ernährung und Übungen auswählen können.



# DER RAHMEN

WER?

Eine geschlechtergemischte Gruppe aus bis zu acht Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren.



WANN?

Einmal wöchentlich dienstags von 15:30Uhr bis 18Uhr in der Hamburger Schulzeit.

WO?

In einem unserer Büros - Langenhorn, Hummelsbüttel oder Bramfeld.

WIE?

Durch eine Verfügung §29 Soziales Gruppentraining



Wir haben Ihr Interesse geweckt und Sie können sich eine:n Teilnehmer:in für unsere Gruppe vorstellen?

Kontaktieren Sie uns gerne!