

TTP! – Turn The Page!

Die Hypothese:

Corona bedingt zeigt sich bei bisher zurückhaltenden und schüchternen Jugendlichen die Vertiefung von Ängsten, die sich auf Sozialleben und Schule besonders auswirken. Die Folge des äußerlichen und innerlichen Rückzugs hängt diese Jugendlichen weiter von ihrer Peergroup ab. Sie verlieren die Motivation, neue Wege auszuprobieren und sind nicht selten sowieso schon in therapeutischer Behandlung gewesen. Schuldistanz als eine Folge und schwere, depressive Verläufe durch Rückzug und Abgrenzung sind nur ein Teil der sichtbaren Signale, die diese Jugendlichen senden.

Der Ansatz:

Das erste Bewegungs- und Motivationsprojekt, TTP! – Turn The Page! setzt hier an. Es geht bewusst weg von der Einzelfokussierung auf das Individuum in seiner Angst und depressiven Haltung und bietet das Erleben in einer Gruppe Jugendlicher in aktuell, ähnlicher Situation. Es geht nicht um die ursächliche Entwicklung, die zu den Symptomen führten, sondern um die situative Parallelität, die die aktuelle Erlebenssituation ähnlich macht.

TTP! unterstützt junge Menschen dabei, einen Ausgang aus ihrer depressiven Stimmung zu finden und wieder in Motivation und Selbstorganisation zu kehren. Der Fokus liegt auf innerer und äußerer Arbeit, d.h. es wird bewusst zwischen körperlichem Erleben, meditativen Übungen, Projektarbeit und Selbsterfahrung aus dem Spiel heraus ein breites Angebot zusammengestellt.

Der Pilot:

TTP! als Kunst-Bewegungs-Spiel-Programm sucht Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahre, die in Selbstzweifel leben und genügend Therapieerfahrungen für sich verinnerlicht haben, so dass für sie derzeit kein Weg mehr in die „Normalität“ sichtbar ist. Sie empfinden sich als Therapiemüde und Lösungsdesillusioniert.

Der Pilot startet mit unterschiedlichen Kompetenzen, die im Verbund gemeinsam ein Programm zusammenstellen, was ineinanderwirkt und sich an den Schnittstellen ergänzt. Im Verbund mit einer Künstlerin, einer Therapeutin für MBSR und Meditation und dem GalliTheater – Marion Martinez, sowie mit einer Neurologin für Neurofeedback und einer Lerncoachin arbeiten hier fachkompetente Menschen in enger Abstimmung miteinander.

Zielgruppe für den Piloten:

- 3-6 Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren
- Schulangst
- Sozialangst als Folge aus dem selbst wahrgenommenen Leistungsdefizit
- daraus resultierende Depressive Verstimmung bis zur Antriebslosigkeit

Das Programm:

In der Umsetzung eines dreimonatigen Programms über täglich 2-5 Stunden (nach der ersten Woche als Begleitprogramm nach der Schule) wird die eigene Perspektive entwickelt, die die innere Balance erzeugt. Die Teilnehmerinnen der Gruppe erleben sich in unterschiedlichen Aktivitäten und Ruhezuständen wie sie als Gemeinschaft voneinander lernen, profitieren können.

Die Verbindung aus den Fachgebieten der MBSR, der Meditation, des Lerncoachings, der Kraft der Bewegung, des Neurofeedbacks, der Kunst, Musik und vor allem aus der Welt der Jugendlichen selbst ermöglicht eine Dynamik, die die Jugendlichen geistig und körperlich wieder in die Lust der Bewegung bringt.

Die Themenbereiche der Stundeneinheiten:

- Kennenlernen im Raum (Verkleidung erwünscht)
 - Park-Rallye
 - Hobbies teilen
 - Geschichten entwickeln
- Innere Ruhe erleben (MBSR, Meditation, mein Ich fühlen)
 - Ruhe im Raum erleben
 - Den Unterschied zwischen in mir und außer mir fühlen
 - Grenzen setzen, Grenzen überschreiten
- Aktion pur – Klettern, Sport und mehr
 - Herausforderung
 - An die Grenzen kommen
 - Den Körper mehr als die inneren Gedanken spüren
- Malen, bis das Papier ausgeht (Atelier)
 - Körperbilder
 - Lebensgroße Objekte schaffen
- Spielen, bis der Vorhang fällt (Theaterraum)
 - Tanzen
 - Musik spüren
 - Rhythmus fühlen
 - Rhythmus weitergeben

Im zweiten Block spielt die Kommunikation miteinander und mit uns selbst eine wichtige Rolle.
Im Spiel, Spaß, beim Sport erleben die Teilnehmer*innen:

- wie ich mich mitteile und mitteilen möchte,
- wie ich dabei wirke und mich dabei selbst fühle,
- wie ich non verbal kommuniziere und dennoch etwas erwirken kann,
- und wie ich aktiv meine Wirkung gestalte und so dann sein will.

Parallel begleitet jede Woche eine Einheit Lerncoaching das Programm, so dass die Jugendlichen unabhängig zum eigenen Wissensstand, Strategien und Tools entwickeln, um langfristig motiviert ihr Lernen anzugehen.

Umsetzung:

Start des Piloten - Winterferien 2022.

Termine sind anfangs:

31.01.22 bis 04.02.22 von 11 Uhr bis 16 Uhr dann in der Schulzeit täglich von 16 Uhr bis 18 Uhr.

Evidenz:

Der Verlauf wird dokumentiert und begleitend betreut.

Finanzierung:

Sponsoren für Räume, Materialien und Kooperationen werden derzeit gesucht. Der Pilot findet in Berlin Mitte statt, so dass für die Jugendlichen die Wege keine Hürde stellen. Für Ausflüge etc. die im Gemeinschafts-Projekt geplant werden, sind wir umweltgerecht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.