



Entwicklungen laufen nicht immer linear.
Die PDGR bieten individuelle Unterstützung.

Bild PDGR

Ratgeber Gesundheit

AUFGEBEN IST KEINE OPTION

Selbstbehauptung: Training für Kinder und Jugendliche

In der Sonderschule des Therapiehauses Fürstenwald (THF) in Chur werden Kinder und Jugendliche der 1. bis 9. Klasse betreut, welche in einer momentan schwierigen Lage sind und professionelle Begleitung und Unterstützung brauchen. Seit 2020 können sie ab der 3. Klasse nebst dem Schulunterricht an Selbstbehauptungstrainings teilnehmen. In diesen Trainings lernen sie, sich neue soziale Kompetenzen anzueignen, sich abzugrenzen, Nein zu sagen, ihren Durchhaltewillen zu stärken, ihr Selbstvertrauen und ihren Selbstwert zu steigern. Es ist ebenfalls ein Mittel zur Gewaltprävention.

Viele Mädchen und Buben nutzen diese Option. Die einmal pro Woche stattfindenden Kurse werden von Yves Mathis, ausgebildeter Karatelehrer und Trainer für Selbstbehauptung geleitet. «Wie gut das Selbstbehauptungstraining den Kindern und Jugendlichen tut, merken wir direkt im normalen Schulunterricht», sagt Maurizio Giuseppe Biondo, Bereichsleiter des Therapiehauses. Biondo wie Kurstrainer Yves Mathis sind sich einig: «Das Training ist wertvoll für alle und eine Lebensschule».

«Aufgeben ist keine Option – auch dann nicht, wenn nichts mehr geht», so lautet das Motto in den Selbstbehauptungstrainings. Genau dies braucht Durchhaltewillen und Motivation. In den zehn Kursstunden begegnen sich die Schülerinnen und Schüler und ihr Trainer auf sportlicher und respektvoller Ebene. Anders als im Schulunterricht duzen die Mädchen und Buben hier den Trainer, der sie zudem sehr dabei unterstützt, wie sie sich in schwierigen Situationen verhalten können, etwa dann, wenn es zu verbalen oder körperlichen Angriffen kommt.

«Bei Kindern», sagt Yves Mathis, «geht die Spannung oft schnell hoch, die Aggressivität steigt und man schlägt rasch einmal zu. Bei mir lernen sie, wie sie von der Anspannung in die Ruhe kommen, wie sie mit den Übungen ihre eigene Mitte suchen und finden und wie sie generell Konflikten begegnen und ausweichen können.»

«Diese Trainings sind auch deshalb wertvoll, weil wir im Schulalltag nicht die Möglichkeit haben, auf dieser Ebene zu arbeiten», so Maurizio Biondo. Eine gewisse Ausgeglichenheit sei bei den Kids und Jugendlichen

im Schulunterricht spürbar. Situationen eskalieren nicht mehr ganz so rasch.»

Yves Mathis hat eine gute Hand, mit den Kids umzugehen. Bei ihm dürfen die Kinder durchaus auch laut sein, dürfen und sollen nach Absprache auf ihn einschlagen. Das hilft genauso wie das Boxen, um sich auszu-powern und Aggressionen abzubauen. Was jedoch immer für alle gilt: Man schlägt sich niemals ins Gesicht. Wichtig ist der gegenseitige Respekt. «Manchmal erzählen mir die Kinder, dass sie sich geschlagen hätten. Das zeigt ihr schlechtes Gewissen, da ihnen bewusst ist, dass sie nicht schlagen dürfen. Es zeigt jedoch ebenso, dass sie Vertrauen in mich haben. Und das freut mich.»

«Unsere Mädchen und Buben hier haben alle eine eigene Vorgeschichte. Es ist für einige nicht ganz einfach, sich gewaltfrei selbst zu behaupten und Grenzüberschreitungen rechtzeitig zu erkennen», sagt Biondo. Dank des Trainings gelingt es ihnen mit der Zeit ebenfalls, selbstbewusster zu werden.



YVES MATHIS



MAURIZIO BIONDO

ANLAUFSTELLE PDGR – THERAPIEHAUS FÜRSTENWALD

Die Schule des Therapiehauses Fürstenwald bietet 13 Internats- und 13 Externatsplätze für schulpflichtige Kinder und Jugendliche, die die öffentliche Schule vorübergehend nicht besuchen können. Ziel des Aufenthaltes ist es, die Schülerinnen und Schüler wieder in die öffentliche Schule integrieren zu können. Kürzere Aufenthaltsdauer, intensive (familien-)therapeutische Arbeit und eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen schulischen Heilpädagogen, Sozialpädagoginnen, Psychologen und Fachärztinnen unterscheiden das Therapiehaus von anderen Sonderschulen.

Infos: www.pdgr.ch

Sponsored Content: Dieser Beitrag wurde von Karin Huber im Auftrag der PDGR verfasst.