

**Selbst und Sicher e.V.** ist ein traumasensibler Kinder- und Jugendhilfeträger. Seit 2010 bieten wir ein breites Spektrum (trauma-) pädagogischer und therapeutischer Methoden an, die sich zur Stärkung des Selbstwertes und der inneren Sicherheit eignen. Durch jahrelange Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit (geflüchteten) Kindern und Jugendlichen, bietet der Träger eine große Erfahrungsvielfalt.

**Standort Hummelsbüttel:**

Am Hehsel 38  
22339 Hamburg

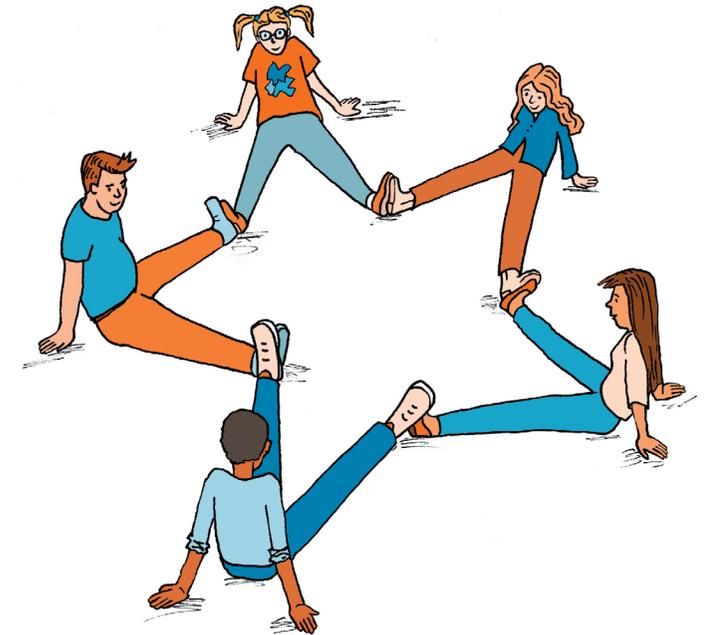
**Standort Bramfeld:**

Bramfelder Dorfplatz 1  
22179 Hamburg

**Standort Langenhorn:**

Langenhorner Markt 9  
22415 Hamburg

[info@selbstundsicher.de](mailto:info@selbstundsicher.de)  
[www.selbstundsicher.de](http://www.selbstundsicher.de)



# Selbstwert lässt sich entwickeln

## **selbst und sicher in der Gruppe** – **Gemeinsam sind wir stark!**

Du möchtest etwas für Dich tun? Erfahren wie Du Dich gut um Dich kümmern kannst? Übungen lernen, um Dich zu entspannen? Oder Dich und Deine Gefühle besser zu verstehen?

Dir fällt es manchmal schwer „nein“ zu sagen? Du wärst in Gruppen gerne mutiger? Wenn andere Dich ärgern, weißt Du oft nicht, wie Du Dich gut wehren kannst?

Oder wirst Du schnell wütend und verletzt andere, obwohl Du das eigentlich gar nicht willst? Vielleicht fällt es Dir auch schwer gute Freund\*innen zu finden?

Du hast Lust Dich mit Gleichaltrigen auszutauschen? Gemeinsam Neues auszuprobieren? Spannende Ferienaktionen zu unternehmen und einmal im Jahr miteinander zu verreisen?

## **Hilfe**

Die **selbst und sicher** Gruppe findet an einem Nachmittag in der Woche statt. In der Gruppe sind höchstens acht Gleichaltrige und es gibt zwei Trainer\*innen.

Zusätzlich bekommst Du jeden Monat einen Termin nur für Dich alleine mit Deiner Bezugstrainerin.

Neben unseren **selbst und sicher** Grundlagen, wie Selbstwertstärkung und Selbstfürsorge, darf die Gruppe ihre Themen mitbestimmen!

In den Ferien machen wir gemeinsam Ausflüge oder Thementage. Einmal im Jahr planen wir zusammen eine Kurzreise.

Jede\*r ist willkommen sich und seine Stärken (und Schwächen) miteinzubringen. Wir freuen uns auf Euch!

## **Elterninfo**

Die Teilnahme an der **selbst und sicher** – Gruppe wird vom Allgemeinen Sozialen Dienst (Jugendamt) in Ihrem Stadtteil genehmigt. Ihre Berater\*in dort entscheidet mit Ihrem Kind und Ihnen zusammen, ob die Hilfe „Soziales Gruppentraining“ geeignet ist.

Das Soziale Gruppentraining startet bei selbst und sicher mit einem gemeinsamen Erstgespräch, innerhalb dessen Ihr Kind und Sie die Gelegenheit bekommen Ihre Situation ausführlich zu schildern und Erwartungen und Wünsche an das Training zu formulieren.

Sie bekommen einmal monatlich die Gelegenheit, mit einer Elternberater\*in über die Fortschritte Ihres Kindes im Training zu sprechen. Dabei erfahren Sie auch Möglichkeiten, das Gelernte Zuhause zu fördern. An dieser Stelle können Sie auch eigenen Fragen loswerden.

Unsere Elternberater\*innen freuen uns auf Sie!