

## 1. Preis

### **„Der Gewalt davonlaufen – Die Turbo Schnecken SkF Krefeld**

Der Gewalt davonlaufen mit den Turbo-Schnecken — Die 2012 gegründete Laufgruppe der jugendlichen Bewohnerinnen des Mädchenheimes St. Irmgardis, trainiert für verschiedenste 5km-Läufe in NRW. Die Mädchen aus der stationären Jugendhilfe entdecken hierbei Stärken, lernen ihren Körper besser kennen, tun etwas für Ihre Gesundheit und werten vor allem ihr Selbstbewusstsein auf. Das Laufprojekt „Die Turbo-Schnecken“ richtet sich an Mädchen in der stationären oder teilstationären Jugendhilfe, die im Mädchenheim St. Irmgardis leben oder im SBW (Sozialpädagogisch betreutes Wohnen) durch selbige Einrichtung betreut werden. Das Mädchenwohnheim stellt stationär sechzehn Plätze, davon vier für jugendliche Mütter. Das SBW ist auf insgesamt drei Plätze ausgelegt. Die Trägerschaft hierfür liegt beim SkF Krefeld.

Das Projekt umfasst ein individuelles Sportangebot für die betreuten Mädchen, die in der Regel zwischen vierzehn und zwanzig Jahre alt sind. Geleitet und betreut wird das Laufprojekt durch die Pädagoginnen des Mädchenheimes.

Die Teilnahme erfolgt ausschließlich freiwillig. Entscheidet sich ein Mädchen für die Laufgruppe, wird basierend auf dem aktuellen Fitnessstand gemeinsam ein Trainingsplan erstellt. Dieser Plan ist langfristig angelegt und wird ständig reflektiert, um gegebenenfalls verändert und angepasst zu werden. Die Gruppe der teilnehmenden Mädchen trainiert teilweise gemeinsam, teilweise individuell. Das Training beinhaltet sowohl Lauftrainings als auch das Training im hauseigenen Fitnessraum, der 2012 vom SkF Krefeld neu und modern eingerichtet werden konnte. Der Trainingsansporn ist die regelmäßige Teilnahme an offiziellen, großen Laufevents. Das Ziel des Trainings ist es, den nächsten anstehenden 5km-Lauf in einer individuell erreichbaren Zeit zu bewältigen. Läufe, an denen die Mädchen teilnehmen, sind der Gruppe angepasste Fun-Läufe. In diesen misst sich nicht die sportliche Elite. Stattdessen treten Menschen an, die Freude an gemeinsamer Bewegung haben. Bisher konnten beispielsweise Teilnahmen an Läufen wie dem Osterbunny-Run, dem Color Run, dem Energizer Night Run oder dem Halloween Run realisiert werden.

Begonnen hat das Projekt 2012 mit der Teilnahme an einem Firmen- und Gesundheitslauf in Krefeld, bei dem die Mädchen zunächst als „Team SkF“ antraten. Nach einmonatigem, regelmäßigem Training schafften es zu dieser Zeit alle Teilnehmerinnen respektabel ins Ziel. Die beobachtete positive Veränderung bei den Mädchen war immens, so dass das Projekt, nicht zuletzt auf Wunsch der Mädchen, weitergeführt wurde.

Obwohl die Gruppe aufgrund der begrenzten Verweildauer in der Jugendhilfe ständigen Teilnehmerwechseln ausgesetzt ist, hält sie sich konstant bei mindestens fünf aktiven Läufern. Für neu eingezogene Mädchen ist das Laufen zunächst meist unvorstellbar. Mit dem Ballast einer zuvor erlebten schwierigen Zeit mit vielen negativen Erlebnissen ist es schwer, an die eigene Leistungsfähigkeit zu glauben. Dennoch lassen sich die Mädchen meist schnell auf das Projekt ein und erzielen schon bald messbare Erfolge.

Es gibt, neben der Förderung von Gesundheit und Fitness, viele Gründe für das Laufen mit Jugendlichen in der Jugendhilfe. Meist haben die aufgenommenen Jugendlichen Schwierigkeiten in der eigenen Familie gehabt, weshalb ein Verbleib dort nicht möglich oder sinnvoll ist. Oft sind die Eltern psychisch krank, haben Suchtprobleme oder sind aus verschiedenen anderen Gründen überfordert mit der Versorgung und Erziehung einer Jugendlichen. Die Mädchen erleben aufgrund der Hilflosigkeit der Eltern physische oder psychische Gewalt, werden nicht angemessen versorgt und gefördert. Das Selbstbild ist dementsprechend häufig gekennzeichnet von Selbstzweifeln und Versagenserwartungen. Die Motivation zu laufen ist daher anfänglich eher gering. Doch schlussendlich lassen sich die meisten Bewohnerinnen auf das Projekt ein, indem ein niederschwelliger Einstieg zum Ausprobieren ermöglicht wird. Dies gelingt vor allem, weil nicht viele Mittel nötig sind, lediglich Sportkleidung und etwas Zeit - Dinge, die fast jedes Mädchen mitbringt. Es müssen somit zum Einstieg zunächst keine teuren Anschaffungen getätigt werden. Zudem ist keine feste Verbindlichkeit nötig, die Mädchen haben die Chance, einfach unverbindlich reinzuschnuppern. Durch individuelle Anpassung des Trainingsplanes und -ziels sind erneute negative Erlebnisse vermeidbar.

Das Laufen stellt eine positive Art der Freizeitgestaltung dar, die von manchem Mädchen erfolgreich zum Stressabbau genutzt wird. Statt ihren Stress negativ zu kompensieren, laufen sie als Bewältigung. Dies dient unbewusst nicht zuletzt der Suchtmittelprävention, denn Läufer müssen fit sein und sollten ihren Körper nicht durch Alkohol oder Drogen schwächen. Zudem wird das Thema „gesunde Ernährung“ für viele Teilnehmerinnen deutlich interessanter, denn sie interessieren sich oft auch für sportlich geeignete Ernährung. Viele der aufgenommenen Mädchen kämpfen mit Übergewicht, da zuvor oft kein Wert auf gute Ernährung gelegt wurde oder das Essen als Bewältigungsstrategie diente. Das Laufen kann als Ausdauersport beim Wunsch nach einer schlanken Figur natürlich und sinnvoll eine Abnahme auf gesundem Wege unterstützen.

Beim Laufen können die Mädchen schon in kurzer Zeit und mit einfachen Mitteln erste zunächst unvorstellbare Erfolge sehen. Sie nehmen ihre Selbstwirksamkeit wahr, denn eine Verbesserung stellt sich anfänglich sehr schnell ein. Die Mädchen erleben, dass sie etwas können und gewinnen zunehmend Selbstbewusstsein. Die Bestärkung und die spürbaren Verbesserungen helfen, das ehemals negative Selbstbild zu überdenken und aus der Opferrolle zu entfliehen. Die Mädchen erleben, dass Dinge veränderbar sind.

Diese Veränderungen im Denken sind auch im Alltag für die Mädchen nutzbar. In reflektierenden Gesprächen entdecken sie oft, dass sie nun auch andere Aufgaben angehen wollen, die zunächst unmöglich erschienen. Sie lernen, dass man Dinge schaffen kann, wenn man nur will und etwas dafür leistet.

Die Lauevents stellen zunächst eine große Herausforderung für die Teilnehmerinnen dar —öffentlich vor Publikum laufen verursacht zunächst Unsicherheiten. Doch aufgrund der Dynamik der Gruppe, in der immer Mädchen sind, die bereits mindestens einen Lauf bestritten haben, bestärken sich die Mädchen gegenseitig. Denn alle Bewohnerinnen, die schon einmal teilgenommen habe, berichten vom großartigen Gefühl, wenn die Zuschauer am Rand der Strecke klatschen und jubeln und nicht zuletzt die Freude, wenn man das Ziel erreicht. Die Läuferinnen erkennen, dass sie etwas geschafft haben, was vor kurzer Zeit noch unmöglich schien. In ihrer

Familie hatte ihnen vielfach niemand etwas zugetraut, so dass sich in ihrer Biographie bisher nicht viele Erfolgserlebnisse finden. Etwas Neues zu beginnen wurde meist nicht gewagt, da ihnen niemand motivierend zur Seite stand. Nun erleben sie, dass sie nicht nur Schwächen, sondern auch Stärken haben und können sich leichter auf neue Situationen einlassen.

Der Zuwachs an Selbstvertrauen, den die Mädchen durch das Laufen erzielen, ist essentiell wichtig für eine selbstständige Zukunft. Ein positives Selbstbild macht glücklich und lebensfroh, es ist nicht nur für Schule und Beruf, sondern auch für private Beziehungen von großer Bedeutung. Die Mädchen sollen ihr Leben selbst bestimmen, nicht von anderen steuern lassen und ihre Zukunft nach ihren individuellen Wünschen planen. Wir werden die Mädchen mit diesem Projekt auch weiterhin unterstützen, ihr Selbstbild zu verändern, um selbstbewusst und gestärkt die eigene Lebensplanung in die Hand zu nehmen.

Gern würden wir der Gruppe mit dem Stiftungspreis eine neue Ausstattung und oft hohe Startgelder für weitere Läufe finanzieren. Das Geld soll ausschließlich den weiteren Aktivitäten der kaufenden Mädchen dienen.

© SkF-Stiftung Agnes Neuhaus