

Onderschatte waarde van het element sport in de training. Sport is letterlijk het bindmiddel tussen de jongeren en ons en creëert een basis waarin de jongere al zijn frustratie en energie in kwijt kan en krijgt hiervoor direct positieve energie, feedback en ervaring voor terug. De combinatie van eerste sporten, daarna praten, is een **super combinatie**. De jongeren zijn na het sporten veel rustiger en relaxed en staan, blijkt uit onze test, eigenlijk dan pas open voor de training van sociale vaardigheden. We creëren eigenlijk de noodzakelijke ruimte in hun hoofd door de jongere eerst te laten sporten. Op de tweede plaats heeft sport een positieve impact op iemand zijn geestelijk welbevinden en zorgt ervoor dat veel psychosomatische klachten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.

Hoe ziet een training er uit? De jongeren trainen eerst ruim een uur verschillende vechtsporten waarna er op de mat, niet in een schoolbank, gewerkt wordt aan de sociale vaardigheden. Wij noemen dat eigenlijk gewoon 'wijsheid', 'streetwise' zijn. Door middel van rollenspellen, oefeningen en op gesprekken werken we aan:

- omgaan met conflicten.
- omgaan met stress.
- omgaan met status.
- geven van feedback (respect aan elkaar).
- ontvangen van feedback.
- omgaan met kritiek.
- wat is 'persoonlijke ruimte'.
- wat zijn vrienden?

Alles wat we doen is gebaseerd op ervaren, ervaren, ervaren.

Engagement We hoeven momenteel geen jongeren te werven, ze komen vanzelf! We hebben nu ongeveer 25 jongeren die een keer per week naar de training komen. Ze nemen hun broertje of zusje mee waardoor we werken met jongeren van 11 tot 24 jaar. We geven 2 keer per week training, zodat iedereen elke week dezelfde training kan volgen. Dertig procent is tienermoeder en neemt hun kinderen mee. Soms is er oppas, soms niet maar dan is er altijd wel een jongere die meegekomen is die dat dan oppakt. Echt heel leuk.