

**Integrations- und Förderungsprojekts „Beat
Your Limits“**

Unlimited Sport Kiel e.V.

Inhalt

Integrations- und Förderungsprojekts „Beat Your Limits“	1
1. Einleitung.....	3
2. Ziele des Projekts.....	3
3. Situation der heutigen Jugend	3
4. Theoretischer Hintergrund (Sozialarbeitstheorien)	4
5. Zielgruppe.....	4
6. Zielumsetzung und Maßnahmen.....	5
7. Aufgaben des Projekts.....	6
8. Langfristige Perspektiven	6
9. Tätigkeitsbereich und Trainerteam	6
10. Fazit	6

1. Einleitung

In der heutigen Gesellschaft stehen Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene vor zahlreichen Herausforderungen, die ihr soziales, emotionales und psychisches Wohlbefinden beeinflussen. Die sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen, der erhöhte Einfluss digitaler Medien und der wachsende Leistungsdruck erzeugen neue Problemlagen, die oft überfordern. Hinzu kommen soziale Ungleichheiten und mangelnde Unterstützung in der Familie, was zu geringen schulischen Erfolgen, niedriger Resilienz und erhöhter Gewaltbereitschaft führen kann.

Das Integrations- und Förderungsprojekt „Beat Your Limits“ des Unlimited Sport Kiel e.V. greift diese Problematiken auf und bietet eine Plattform, um über sportliche Aktivitäten sowie gezielte pädagogische Maßnahmen Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene zu stärken und sie erfolgreich in das gesellschaftliche Leben zu integrieren.

2. Ziele des Projekts

Das Hauptziel des Projekts „Beat Your Limits“ besteht darin, die **Partizipation von Kindern und Jugendlichen am gesellschaftlichen Leben** durch sportliche Aktivitäten zu fördern. Doch möchten wir auch Erwachsene nicht unbeachtet lassen.

Dies umfasst:

- Die **soziale Integration** von Menschen und deren Unterstützung beim Erreichen von schulischen Erfolgen und beruflichen Zielen.
- Die **Entwicklung von Durchhaltevermögen, Resilienz** und der Fähigkeit, mit Niederlagen umzugehen.
- Den Erwerb von **sozialen Kompetenzen**, insbesondere im Umgang mit Konflikten, und die Förderung einer **kritischen Medienkompetenz**.
- Die Stärkung des **Demokratieverständnisses** und der **Teilhabe** am gesellschaftlichen Leben.

3. Situation der heutigen Jugend

In Kiel, wie auch in vielen anderen deutschen Städten, sehen sich Kinder und Jugendliche mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Die **Erziehung** vieler Kinder ist durch fehlende Strukturen geprägt, und es mangelt oft an Vorbildern sowie an einem stabilen sozialen Netzwerk. Ein wachsendes Problem ist der **Konsum** unter Jugendlichen, insbesondere der Gebrauch von **Zigaretten, Alkohol, Vapes** aber auch Drogen und Medien. Laut einer Studie

der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** haben 21,2 % der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren bereits Erfahrungen mit Alkohol gemacht, während 6,1 % regelmäßig rauchen.

Diese Entwicklungen zeigen sich besonders in sozioökonomisch benachteiligten Familien, wo auch **Schulversagen**, **Gewaltbereitschaft** und eine hohe **Frustrationstoleranz** dominieren. Viele dieser Jugendlichen haben Schwierigkeiten, ihre **Selbstwirksamkeit** zu erfahren, was zu einem Gefühl der Ohnmacht und Perspektivlosigkeit führen kann.

4. Theoretischer Hintergrund (Sozialarbeitstheorien)

Um die Arbeit des Projekts „Beat Your Limits“ sozialpädagogisch zu begründen, basieren unsere Ansätze auf mehreren bewährten Theorien der Sozialarbeit:

- **Resilienzförderung:** Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Durch den Boxsport und gezielte Trainingsmaßnahmen können Jugendliche ihre **Frustrationstoleranz** steigern und lernen, Niederlagen als Lernmöglichkeiten zu betrachten.
- **Empowerment-Ansatz:** Ziel des Empowerments ist es, Menschen zu stärken, damit sie eigenständig handeln und ihre Lebenssituationen positiv beeinflussen können. Indem das Projekt Verantwortung, Zielsetzungen und Erfolgserlebnisse durch Sport und Bildung vermittelt, werden die Teilnehmenden zu **selbstbewussten und mündigen Bürgern**.
- **Systemische Sozialarbeit:** Der systemische Ansatz geht davon aus, dass das Verhalten von Individuen stark durch ihr soziales Umfeld beeinflusst wird. Durch die Einbeziehung von **Eltern, Schulen, Institutionen, Behörden** und **Freunden** in das Projekt können die Lebensbedingungen der Jugendlichen nachhaltig verbessert werden.

5. Zielgruppe

Das Projekt richtet sich an:

- **Kinder, Jugendliche und Erwachsene**
- **Familien und Eltern**
- **Alle Geschlechter**

- Schwerpunkt auf sozial benachteiligte mit schwierigen sozioökonomischen Hintergründen.

6. Zielumsetzung und Maßnahmen

Partizipation am gesellschaftlichen Leben

Unser Ziel ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Weg zu bieten, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Der Boxsport dient dabei als Medium, um Disziplin, Fairness und Teamfähigkeit zu fördern. Gleichzeitig wird der Fokus auf die persönliche und berufliche Zukunft gelegt.

Schulische Unterstützung und Berufsorientierung

Das Projekt bietet **Hausaufgabenhilfe**, Unterstützung bei der **Vorbereitung auf Klassenarbeiten** sowie **Bewerbungstraining**. Dabei setzen wir auf Kooperationen mit Schulen, Unternehmen, freie Träger der Kinder und Jugendhilfe und anderen Institutionen, um nach Möglichkeit **Praktika**, **Ausbildungsplätze** und **Arbeitsstellen** zu ermöglichen.

Gewalt- und Drogenprävention

Im Hinblick auf die steigende **Gewaltbereitschaft** und den **Drogenkonsum** unter Jugendlichen haben wir spezielle Präventionsprogramme entwickelt. Unsere Teilnehmer lernen, **aggressives Verhalten zu kontrollieren** und die **Folgen von Drogenmissbrauch** zu verstehen. Studien zeigen, dass Jugendliche, die in sportliche Aktivitäten eingebunden sind, signifikant seltener zu Gewalt und Drogen neigen.

Medienkompetenz und Konfliktmanagement

Wir legen großen Wert darauf, dass die teilnehmenden den Umgang mit digitalen Medien sorgfältig hinterfragen und lernen, **Fake News**, **Manipulation** und **Cybermobbing** zu erkennen. In **Workshops** vermitteln wir Konfliktlösungsstrategien, die auf den Alltag anwendbar sind, sei es in der Schule, Job, im Freundeskreis oder online.

Sport als Medium zur sozialen und psychischen Stabilisierung

Boxen fördert nicht nur die **körperliche Fitness**, sondern stärkt auch das **Selbstbewusstsein** und die Fähigkeit, **Stress zu bewältigen**. Regelmäßige Trainingszeiten geben den teilnehmenden Struktur, und durch den gemeinsamen Erfolg im Training wird das Gefühl der Zugehörigkeit gestärkt.

7. Aufgaben des Projekts

- **Soziale Kompetenzen und Persönlichkeitsentwicklung:** Förderung von **Teamfähigkeit, Respekt** und **Empathie**.
- **Prävention und Umgang mit Konflikten:** Vermittlung von **Frustrationstoleranz** und der Fähigkeit, Konflikte konstruktiv zu lösen.
- **Elternarbeit und Gemeinschaftseinbindung:** Einbindung der Eltern in den Entwicklungsprozess der Kinder und Jugendlichen durch regelmäßige Gespräche und Workshops.

8. Langfristige Perspektiven

Das Projekt strebt an, langfristig erfolgreich zu sein, indem die Teilnehmenden:

- **Schulische Erfolge** erzielen.
- **Ausbildungsplätze** finden.
- **Ausbildung und Stärkung des Ehrenamtes:** Heranführung an die Übernahme verantwortungsvoller Aufgaben z.B. im Verein oder Projekt.

9. Tätigkeitsbereich und Trainerteam

Unser erfahrenes Team von Trainern und Sozialpädagogen begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch alle Phasen des Programms. Die tägliche Zusammenarbeit zwischen Trainer und Sportler fördert Vertrauen und schafft eine starke Bindung, die es ermöglicht, auch über **persönliche Probleme** zu sprechen.

10. Fazit

Das Integrations- und Förderungsprojekt „Beat Your Limits“ bietet teilnehmenden aus schwierigen sozialen Verhältnissen die Möglichkeit, durch sportliche Aktivitäten, soziale Unterstützung und berufliche Orientierung zu selbstbewussten, verantwortungsvollen und erfolgreichen Mitgliedern der Gesellschaft zu werden. Durch den gezielten Einsatz von Sport als Medium und die umfassende pädagogische Betreuung wird das Ziel verfolgt, sie auf ihrem Lebensweg nachhaltig zu begleiten und zu stärken.

