

# PROGRESSO-NEWS

Ausgabe  
06

Intensivpädagogische Betreuung in Portugal

2015/2016

Progresso - Associação para o Apoio e Acompanhamento de Jovens em Portugal



Rua do Convento 9a  
7700-058 Almodôvar  
Portugal  
Telefax: +351 - 286 66 52 50  
Handy: +351 - 93 433 84 44  
E-Mail: info@progresso-pt.de  
Internet: www.progresso-pt.de

## INHALT

- 2 Helfen macht Spaß...
- 3 Wie mir eine Wanderung die Augen geöffnet hat
- 4 Sommer-Sonne-Mädchen sein
- 5 "Progresso Got Talent"
- 6 10 Jahre Progresso
- 7 The Good, the Bad and the Perfect
- 8 Singen auf Portugiesisch: Canta de Alentejana in Beja
- 9 Sommerferien am See
- 10 Wenn 350 Kilometer dein Leben verändern...
- 12 Qualitätsmanagement
- 13 Sailingaction: Mit dem Winde übers Wasser
- 14 Triathlon
- 16 Zeit für Veränderung...
- 17 Club Seven
- 18 Urlaub für die Gruppe
- 18 Mein Herz
- 20 Anzeigen und Impressum



## VORWORT

Es ist mir eine große Freude, auf diesem Wege meine herzlichen Glückwünsche zum 10jährigen Bestehen Progresso's auszusprechen. Ein kleines 3-köpfiges Team, welches 2006 mit großem Engagement und vielen Ideen begonnen hat, ist über die Jahre gewachsen und zählt mittlerweile über 50 MitarbeiterInnen.

Die im Newsletter verfassten Artikel bieten Einblicke in die tägliche Arbeit der BetreuerInnen und der Jugendlichen. Ich danke mit diesem Newsletter nicht nur den Jugendlichen, die wirklich fantastische Artikel geschrieben haben, sondern auch allen MitarbeiterInnen, die vor allem 2016 ein herausforderndes Jahr durchliefen und sehr hohes Engagement, Flexibilität sowie enormen persönlichen Einsatz zeigten.

Die aktive Zusammenarbeit und Kooperation zwischen unseren langjährigen Trägern: Trotzdem e.V. und Tell-Us, hat sich stetig ausgeweitet. Ein großer Dank geht an alle MitarbeiterInnen unserer Kooperationspartner für die tolle Unterstützung und Beratung.

Last but not least möchte ich unsere neuen Kooperationspartner Sozialraum gGmbH, Herzogsägmühle und St. Elisabeth-Verein e.V. Marburg begrüßen und freue mich auf eine erfolgreiche und gute Zusammenarbeit.

Dorit Brandauer  
Geschäftsführerin



## Helfen macht Spaß...



„Heute sind wir zu einer älteren Dame gegangen, die Hilfe beim Streichen ihres Hauses brauchte. Sie ist mittlerweile zu alt, um diese Arbeit alleine zu erledigen. Am Morgen begannen wir mit der einfachsten Seite des Hauses. Jeder von uns gab sein Bestes bei dieser Aufgabe, da es für eine alte, hilfsbedürftige Frau war.“

Und dann, als wir eine Teepause machten, kam sie aus dem Haus heraus mit einer großen Tüte Chips und mehreren Packungen Getränke. Ich war ernsthaft überrascht davon und sehr dankbar, diese Dinge von der netten Frau zu bekommen. Der Tag war wirklich super!“

Marc-Arne (Fronteiras)



„Heute haben wir ein Haus für eine alte Dame (Maria Teresa) gestrichen. Wir haben ihr geholfen, da sie nicht so viel Geld hat, Maler zu bezahlen. Außerdem macht es uns Spaß für Menschen Dinge zu tun, die sie nicht alleine machen können. Der Ort, wo wir hingefahren sind heißt Azinhal. Es ist ein kleines Dorf in der Nähe von Almodôvar. Wir sind am Morgen mit den Betreuern Florian und André und den Jungs von der Jugendwohngemeinschaft Fronteiras dorthin gefahren. Die Dame hat uns erzählt, dass sie viele Kinder hat, die aber in anderen Ländern leben.“

Jordy (Fronteiras)



„Heute sind wir alle zu Maria Teresa gefahren, um ihr Haus zu streichen. Das war echt schön. Ich habe mich richtig gut gefühlt und hatte den ganzen Tag ein Lächeln auf meinem Gesicht, weil ich Maria Teresa helfen konnte, ihr Haus herzurichten. Ich bin glücklich, helfen zu können, denn die alte Dame hat kein Geld, um einen Maler zu bezahlen. Wir haben ihr Haus richtig gut gestrichen und jetzt sieht es wieder schön aus. Sie ist eine nette sympathische Dame, zu helfen gibt mir ein gutes Gefühl und ich würde gern noch anderen Menschen helfen. Vielen Dank für diesen Spaß-Tag.“

Marc (Fronteiras)



## Wie mir eine Wanderung die Augen geöffnet hat



Hallo erst mal! Ich möchte euch gerne die Geschichte von meiner Wanderung erzählen: am 6. Oktober 2014 bin ich (Biggy) mit meinem Betreuer João zum Wandern aufgebrochen. Wir sind nach Santiago do Cacém gewandert, was ungefähr 80 km von Lissabon entfernt ist.

In der ersten Nacht haben wir in der Feuerwehr übernachtet – das war cool. Diese Nacht war ich viel wach gewesen. Der erste Tag war deshalb echt hart. Ich hab mir das erst nicht so schwer vorgestellt, wie es dann schließlich war. Die Wochen sind sehr schnell vergangen. Ich habe sehr viel nachdenken können, was mir sehr gut getan hat.

João und ich sind als Team sehr zusammen gewachsen. Deswegen konnten wir alle Entscheidungen gemeinsam treffen. Kikasch, der Hund von João, war auch dabei. Er hat bei mir im Zelt geschlafen. Es war ne echt tolle Zeit.

Irgendwann in der Mitte habe ich dann aber Probleme mit meinem Knie bekommen. Dann hat sich alles in meinem Kopf geändert, weil ich dachte, dass ich den Hike nicht schaffen werde. Da ich gelernt habe positiv zu denken, hab ich gesagt „wenn es sein muss, komm ich mit nem Rollstuhl oder Krücken in Cabo de São Vicente an“ - hab es dann aber ohne geschafft! Gut so 😊.

Ich habe mich während der Wanderung verändert. Mir sind ganz viele Sachen klar geworden und ich habe näher zu mir selber gefunden. Ich bin richtig froh, dass ich die Wanderung durchgezogen habe, weil ich zum ersten Mal in meinem Leben etwas durchgezogen habe! Ich war so stolz auf mich danach - und happy! Wenn ich wieder die Chance hätte eine Wanderung zu machen: ich würde es sofort tun, auf jeden Fall 😊.

Es war ne richtig tolle Erfahrung, die ich nie vergessen werde.



**DER HIKE HAT MIR DIE AUGEN GEÖFFNET!**

Made by Biggy (Nova Sembla)

## Sommer - Sonne - Mädchen sein



Hallo, ich heiße Pia und bin 14 Jahre alt. Ich werde euch von unserer Therapie-Woche bei Jutta berichten, die in den letzten Sommerferien stattgefunden hat.

Die Woche bestand hauptsächlich aus den Themen Sexualität, dein Körper und Essverhalten. Zum Beispiel haben wir an einem Tag über **Essstörungen** geredet. Es war sehr interessant, etwas über all diese Krankheiten zu hören und wie ungesund das alles für einen ist. Dabei haben wir auch viel über uns selbst erfahren.

Wir haben auch über die **gesunde Ernährung** gesprochen. Es gab dann mehrere Stationen im Raum die man durchlaufen sollte, zum Beispiel sollte man an einer Station eine Essenspyramide aufbauen, so wie du denkst, dass es richtig ist und an der nächsten solltest du aufschreiben und malen, was du denkst ist gesund und was ist ungesund. Am Ende haben wir dann alles ausgewertet und Jutta hat uns erklärt was wirklich gut und schlecht für uns ist.

An einem anderen Tag haben wir über **Liebe** gesprochen. Das war, wie ihr euch vorstellen könnt, für Mädchen in unserem Alter ein sehr interessantes und auch peinliches Thema. Wir haben dann darüber gesprochen, was Liebe eigentlich ist und was wir uns für eine Beziehung wünschen und was uns wichtig ist.



Danach kam das Thema **Sexualität** und Aufklärung. Wir haben darüber ein paar Filme geschaut. Es war interessant und es ist wichtig über diese Dinge Bescheid zu wissen, aber es ist vielen in unserem Alter peinlich, darüber zu sprechen. Doch es gibt ja auch viele Krankheiten, wie wir nun gelernt haben. Im Laufe der Zeit haben wir immer offener mit einander gesprochen. Wir haben uns auch über unsere Meinung ausgetauscht, was „Sexy“ und „Nuttig“ ist.



Man könnte meinen, dass der letzte Tag der Beste war, wir waren zwar alle traurig, dass es nun zu Ende war, doch an diesem Tag war das Thema **‚Frau sein‘** an der Reihe: wir sollten alle erst einmal unser Lieblingsessen einkaufen. Wir durften alles holen, solange es unser Lieblingsessen war. Manche haben Pizza geholt, andere Oreo Kekse oder Chips. Dann durften wir uns schminken. Jutta hat uns dabei geholfen, dazu durften wir dann unsere Leckereien essen. Später haben wir uns Röcke angezogen und mit Tüchern zu Musik getanzt. Das hat wirklich Spaß gemacht!

**Ich hoffe nächstes Jahr gibt es wieder so eine tolle Woche!**

Eure Pia (Quinta do Cerro)

## “Progresso Got Talent”

Am 19. April 2016 hatten wir das erste offizielle “Progresso Got Talent” (dt. “Progresso hat Talent”). Das Event war ein Bombenerfolg. In Zusammenarbeit mit allen Projekten erhielten die Jugendlichen und auch die Betreuer die Möglichkeit, ihre Talente zu zeigen.



Folgende talentierte Auftritte wurden gezeigt:

- Ein Aerobic Power Workout von Herminio, Alice, Saru & Samira (Verselbstständigung)
- Ein handgeschriebenes und Gedicht von Matthijs (Verselbstständigung)
- Ein einstudiertes Klavierstück von Saar (Jugendwohngemeinschaft „Nova Sembla“)
- Eine Parodie von “We love Rock and Roll” umgetextet in “We love Portugal” von Ady, Joey, Manu & Sean (Verselbstständigung)
- Ein Puppentheater von allen Bewohnern der Jugendwohngemeinschaft „Fronteiras“
- Der “Cup Song” von Pia, Jacky & Nienke (Jugendwohngemeinschaft “Quinta do Cerro”)
- Eine Überraschungs-Tanz-Geschichte von Jordan (Verselbstständigung)
- Die Nummer „Pink Fluffy Unicorns“ aller Jugendlichen und Betreuer der Verselbstständigung

Alle Auftritte an diesem Nachmittag waren gelungen und jeder Einzelne toll anzuschauen. Es gab natürlich eine Jury. Diese bestand aus Jan, Dorit und Tanja. Für die Jury war ganz klar, dass es mehr als nur drei Gewinner gibt. Sie sagten: "Wir haben heute nicht einen oder zwei Gewinner, sondern vier. Denn wenn es nur drei Gewinner wären, gäbe es viele Fragezeichen!"



Es gab zwei dritte Plätze, die Jordan und Matthijs belegten, einen zweiten Platz mit Pia, Jacky & Nienke und den ersten Platz für Ady, Joey, Manu & Sean. Und da die vier wahre Finalisten waren, gaben sie eine Zugabe ihrer Parodienummer „We love Portugal“! Zum Schluss, als die Show zu Ende war, gab es noch eine kleine Afterparty mit Jordan als DJ.

Das gesamte Event hätte natürlich nie stattgefunden ohne die Hilfe bestimmter Personen, die noch für ihren gewaltigen Einsatz genannt werden müssen:

**Saru** hat die Idee von Grund auf aufgebaut. **Darren** als Moderator der gesamten Show, der nebenbei selbst eine tolle Show lieferte, wenn gerade kein Künstler auf der Bühne stand. **Edgar**, Saru's Mann, der den ganzen Tag über für Musik und Ton gesorgt hat. Dieses Event war ein Erfolg und darf gerne wiederholt werden!



euer Jordan  
(Verselbstständigung)



## 10 Jahre Progresso

Zum feierlichen Anlass des 10-jährigen Bestehens von Progresso wurden alle Mitarbeiter (und das sind mittlerweile über 50!) mit Familie für ein ganzes Wochenende auf den im Norden des Landes gelegenen idyllischen Camping Platz "Trilho do Sol" in Alpiarça eingeladen. Einige Kollegen konnten leider nicht mitkommen, denn die mussten natürlich bei den Jugendlichen bleiben.

Am Freitag Nachmittag, den 04. November 2016, ging es gemeinsam von Almodôvar aus los. Es sollte ein Wochenende voller kollegialer Begegnungen, fachlicher Weiterbildung, praktischen Workshops und wunderbarem Essen werden!



Am Abend angekommen, richteten sich die Mitarbeiter in den bereits gemütlich hergerichteten Zelten und Caravans auf dem Campingplatz ein. Der Freitagabend bot ausreichende Gelegenheiten des gegenseitigen Kennenlernens und lud nach dem wunderbaren und liebevoll hergerichteten Abendessen „Grelhada Mista“ zum kollegialen Austausch am warmen Ofen mit dem einen und anderen Glas Wein ein.



Am nächsten Morgen ging es schon um 9:00 Uhr los. Gestärkt nach einem guten Frühstück, mit frischen Kaffee und Eiern, begann die fachliche Weiterbildung.

Extra angereist aus Irland, gab uns Ted Foulger, der für die NFPS in England arbeitet, einen weitreichenden Einblick in „Krisenintervention und Deeskalation“. Angereichert mit Beispielen aus der Praxis, beschäftigten wir uns mit aktuellen

Tendenzen und neuen Entwicklungen und Methoden zu diesem Thema.

Der praktische Workshop am Nachmittag war begleitet von einer guten Stimmung und bot ausreichende Möglichkeiten, Gelerntes auszuprobieren.

Nach dem toll hergerichteten, typisch portugiesischen Abendessen „Bacalhãu a Gomes Sa“ gab es die Möglichkeit zum Austausch mit den Kollegen.

Sonntag Vormittag lud Ted Foulger zur Reflexion des neuen Input und im weiteren Verlauf des Sonntags waren die Mitarbeiter eingeladen, an bestimmten Themen wie Kommunikationsstruktur, Krisenintervention, oder der Einarbeitung neuer Mitarbeiter intern weiterzuarbeiten und hierzu in den Austausch mit Kollegen zu gehen.

Ein rundum gelungenes Wochenende mit viel Input und lustigen Abenden!

Es war wunderbar die Möglichkeit zu haben, in einer mal ganz anderen Umgebung und Atmosphäre alle Progresso Mitarbeiter kennenzulernen, in den fachlichen Austausch zu gehen und unter praktischer Anleitung neue Erfahrungen sammeln zu können.

Vielen Dank dafür!

Lea Niggemann  
(Teamleiterin „Nova Sembla“)





The Good, the Bad and the Perfect



Focus on the positive side.  
The bad side,  
that carries the damaged parts  
are taking too much time.



Once your bad side is healed,  
love will regain  
to the direction of a wise gain.



The Spirit needs to live life  
and  
not an endless mind game.



The end of time meets  
freedom again.



You will feel untouchable  
where there is no law  
to hold you back  
in your way of belonging.



Create what you are  
destined to become,  
and fortune will fall upon you.



The voice,  
that is always going to guide you  
through the rain and pain  
is lucky to be  
in your own brain.



Patience is in all of us.  
It's just a matter of when  
you want to lose it and  
when you lose it.



Matthijs (Verselbstständigung)



## Singen auf Portugiesisch: Canta de Alentejana in Beja



Seit April 2015 bin ich (Biggy) in einer traditionellen Sing-Gruppe im Nachbardorf. Mit dieser haben meine Betreuerin Maria und ich einen Ausflug nach Beja gemacht.

Am 2. Mai 2015 sind Maria und ich nach Beja, die Hauptstadt vom Alentejo, gefahren. Ich stand in einem riesigen Saal mit mehr als 2.000 Menschen und alle haben auf einmal zu singen angefangen. Es war ein unglaubliches Gefühl. Sehr viel Energie ist dabei gewesen, es war der Hammer. Als wir mit Singen fertig waren, konnten wir ein bisschen rumlaufen. Es war ein riesiges Festival. Es hat echt Spaß gemacht sich Reiter anzuschauen, die springen und die großen Hunde waren auch echt toll. Ich habe echt viel gegessen, weil es schon ein bisschen anstrengend gewesen ist. Und das Essen war für uns umsonst. ☺



Sonst hatte ich in der Sing-Gruppe jeden Freitag Singprobe. Auch wenn ich nicht Portugiesisch spreche, kann ich, wenn ich den Text habe, mitsingen. Die Sing-Gruppe hat mich sehr herzlich bei sich aufgenommen. Es ist echt ein tolles Erlebnis, mit solchen herzlichen Menschen zusammen zu sein. Und weil ich es eh liebe zu singen, ist es echt cool, dass die Betreuer (also Dorit) diese Singgruppe für mich gefunden haben.

Nur die traditionelle Kleidung, die ein bisschen komisch aussieht, ist nicht sehr alltagstauglich...

Biggy (Nova Sembla)



## Sommerferien am See

Wir sind mal wieder Campen gegangen, wie jedes Jahr. Dieses Jahr war es allerdings anders als sonst. Wir waren nur zu dritt: Pia, Paddy, ich und natürlich die Betreuer.

Am 11. August 2015 sind wir an die Algarve zu dem See „Barragem da Bravura“ gefahren. Dort angekommen, haben wir alles aufgebaut, abends haben wir noch gegrillt - das war cool!

Am 2. Tag waren wir den ganzen Tag im „Slide & Splash“ und hatten eine Menge Spaß mit Rutschen und Schwimmen.

Am nächsten Tag sind Pia und ich Fahrrad gefahren, um ein bisschen Sport zu machen und später sind wir alle zusammen Schwimmen gegangen, bis Uta und Hermann mit uns eine Wanderung machen wollten. Erst hatten wir nicht so große Lust drauf, aber schließlich war es ganz lustig. Später haben wir noch eine Gruselgeschichte erzählt.

Am 4. Tag sind wir nach Lagos gefahren. Dort haben wir uns am Strand Grotten angeschaut - das war sehr interessant und cool.

Am Samstag waren wir den ganzen Tag am Barragem, sind geschwommen und haben gechillt. Am Abend sind wir zum Chinesen essen und danach noch in eine Karaoke-Bar gegangen. Pia hat dort auch gesungen. Sie war zuerst sehr schüchtern und nervös, doch Paddy und ich haben sie überredet. Es war ein schöner Abend.

Am Sonntag hatten wir ein BBQ. Unsere Betreuer Darren und Britt sind mit einem weiteren Mädchen, Noelle, gekommen. Wir sind viel geschwommen und haben uns ausgeruht. Darren und Noelle sind dann später zu unserem Haus „Quinta do Cerro“ gefahren.



Am Montag waren wir Klettern an einem Felsen mit dem Bruder von unserem Betreuer Owain. Es war sehr interessant und es hat sehr viel Spaß gemacht. Am letzten Tag haben wir gemütlich gefrühstückt, sind schwimmen gegangen, haben alles zusammengepackt und sind schließlich wieder zur Quinta do Cerro gefahren.

Das waren unsere tollen Ferien am See.

Joy (Quinta do Cerro)



## Wenn 350 Kilometer dein Leben verändern...



Als ich bei unserem Gruppengespräch wissen wollte, wieso ich nicht auch auf eine betreute Wanderung gehen könnte, habe ich nicht erwartet, dass mein Wunsch ernst genommen wird. Bereits ein paar Wochen später wurde mir bei einem weiteren Gruppengespräch (BSO) gesagt, dass ich wandern gehen werde!

Ein ganzer Monat vom 16. März bis 14. April 2015, von der spanischen Grenze nach Sagres. 350 Kilometer, immer dem weiß-roten Zeichen der via Algarviana nach! Ich war schockiert - und hab mich gleichzeitig so sehr gefreut. Ich wusste, dass es gut wird. Hatte aber keine Ahnung wie gut...

Es ist hart sich vorzustellen mit 25 kg Gepäck durch Portugal zu laufen. Aber schon am ersten Tag habe ich daran meinen Spaß gefunden. Es ist gar nicht so schlimm ohne Handy, Zigaretten und andere Sachen auszukommen. Dafür hatte ich so viel Zeit zum Nachdenken. Und ich habe gemerkt, wie ich wieder kreativ wurde, wie ich mit meiner Betreuerin gesungen, geredet und getanzt habe. Aber vor Allem habe ich wieder angefangen, die kleinen und schönen Dinge wahr zu nehmen. Während meinem Hike habe ich aufgehört zu rauchen und es nicht mal wirklich bemerkt. Auch durch kleine Erlebnisse, wie dieses, habe ich mich verändert: in einem kleinen Dorf mit nicht mehr als sieben kleinen, süßen Häusern und einer kleinen, alten Bar spielten die Menschen dort Karten für ihr Abendessen. Der erste Gewinner bekam ein Schwein und der zweite Gewinner zwei Hühner. Wir Deutschen kennen so was nicht, denn wir gehen in den Supermarkt und kaufen es. Und die ganz neue Generation öffnet nur noch die Tür.

Das Witzige ist, dass ich eigentlich nach Portugal zu Progresso gekommen bin, um ein halbes Jahr bis zu meinem 18ten Geburtstag, eine Auszeit von Deutschland zu nehmen. In Portugal angekommen, hatte ich mich gegen alles und jeden dort verschworen und nur ein Ziel im Kopf: zurück nach Deutschland!

Doch als ich dann auf der Wanderung war, bekam ich einen Brief von meinem Vormund: es ging um übliche Themen in meinem Leben. Es fühlte sich an, wie ein tiefer Rückstoß, das Gefühl tiefen Fallens. Ich wollte die Wanderung aufgeben, obwohl ich schon drei Wochen unterwegs war. Durch den Brief wurde mir auf einmal klar, dass das, was ich doch am meisten will und warum ich nach Deutschland zurück möchte, nicht mehr existiert.



Die letzte Woche bin ich schließlich von Sagres nach Semblana mit dem Fahrrad gefahren. Ich war so sauer: sauer auf die Wahrheit, sauer auf die Berge, die ich hoch fahren musste. Aber irgendwie hat sich meine Einstellung verwandelt in "ich zeig es euch allen" und so hab ich es durchgezogen.

Ich bin stolz auf mich. Und ja, ich habe die richtige Entscheidung getroffen: Ich habe geplant bis Ende Juli 2016 in Portugal bei Progresso zu bleiben und mit Unterstützung meinen Realschulabschluss nach zu machen. Und dann will ich endlich die Welt sehen!

Ich werde Reisen gehen, weil mir der Hike sowie auch Progresso gezeigt haben, dass mir die Welt offen steht. Ich kann alles schaffen.



**~ Die meisten Steine in deinem Weg sind Stücke deiner eigenen Mauer! ~**

Ein Danke an Progresso und ein noch größeres Danke an Antonia!

Eure Adriana (Nova Sembla)



## Qualitätsmanagement



Im Rahmen eines Weiterbildungskurses für die Mitarbeiter von Progresso, lernten wir erstmalig Nikolas Anastasiadis (Dozent) kennen. Im Oktober 2014 besuchte er Progresso und interviewte jeden einzelnen Mitarbeiter. Ausgangspunkt dieser Befragung war der Wunsch unserer Geschäftsleitung, eine umfassende Erhebung über den Ist-

Zustand unter uns Mitarbeitern in den verschiedenen Projekten durchzuführen.

Es war ihm möglich, 23 von den insgesamt 24 Projektmitarbeitern zu befragen.

Anschließend unterteilte er seine Untersuchungen über Progresso in folgende Kategorien:

1. **Motivation für die Mitarbeit**
2. **Erklärungsmodelle für die Jugendarbeit**
3. **Problematische Aspekte**
4. **Das Arbeitsklima im Team**
5. **Transparenz**
6. **Multikulturalität**
7. **Eventuelle Änderungswünsche**



**Perspektive:** Ende April 2015 trafen wir uns erneut mit Nikolas Anastasiadis. Er präsentierte uns allen seine Untersuchungsergebnisse und wir besprachen gemeinsam die wichtigsten Themen. Daraufhin erstellten wir Arbeitsgruppen, mit welchen wir uns auf die jeweiligen Hauptpunkte fokussierten. Dies findet nach wie vor statt. Perspektivisch werden wir nun einen Progresso Leitfaden

erstellen, welcher Richtlinien und Prozesse für Mitarbeiter genau skizziert.

Lisa Dowling

Betreuerin Quinta do Cerro



## Sailingaction - Mit dem Winde übers Wasser

Am 23. Mai 2015 waren wir in Portimão auf dem Meer segeln.

Der Tag hat ganz entspannt angefangen. Unser Anleiter war sehr nett und freundlich und das Wetter war perfekt dafür. Wir hatten gute Voraussetzungen für unseren Tag auf dem Boot.

Am Anfang haben wir die ganze Sache ein wenig skeptisch betrachtet. Doch mit der Zeit wurden wir immer optimistischer. Insgesamt waren wir sieben Leute und jeder hatte immer was zu tun - langweilig wurde es nie. Manchmal war es sogar schwer zu lenken, da die Wellen nicht grade niedrig waren. Umso länger wir dann auf dem Boot waren und uns damit angefreundet hatten, funktionierte die Sache schon viel besser.

Es war eine Erfahrung wert, denn nicht jeder hat die Chance, Segeln auszuprobieren. Wir haben unser Bestes gegeben, um den Tag so gut wie möglich schön zu gestalten.

Ob ihr es glaubt oder nicht: wir haben tatsächlich noch ein paar Dinge von dem Tag behalten. Zum Beispiel wissen wir noch, wie man verschiedene Knoten bindet, oder wie die einzelnen Dinge von einem Segelboot und dessen Zubehör heißen. Was an dem Tag vielleicht nicht so gut gelaufen war, dass uns auf der Rückfahrt allen schlecht wurde.



Die schöne Aussicht auf dem Boot war hingegen das Beste an dem Segeltag. Es sah einfach traumhaft schön aus auf dem Meer: klarer blauer Himmel, Sonnenschein und einen wunderschönen Ausblick auf die Küste und die Strände. Und mal ernsthaft: wo findet man so was noch außer in Portugal?

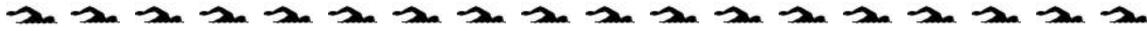
Die Mutigen von uns durften während dem Segeln nach ganz vorne an die Spitze des Bootes hinlaufen und dort stehen bleiben. Das war gar nicht mal so einfach, denn das ganze Segelboot hat manchmal gewackelt. Dort vorne zu stehen war irgendwie ein Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit und Unabhängigkeit. Wir können das nicht beschreiben, wieso oder warum, denn es war einfach da. Das war ein einmaliges Erlebnis. Wir werden den Tag in guter Erinnerung behalten.

Eure Quinta do Cerro Kids: Luisa, Pia und Joy ☺



## TRIATHLON

Am 25. April 2015 fand ein Triathlon mit den drei Kategorien Schwimmen, Fahrrad fahren und Rennen in Praia da Luz statt. Das ruhige und unscheinbare Örtchen Luz verwandelte sich in nur wenigen Stunden zum kompletten Gegenteil. Alle fieberten mit, klatschten, kreischten und feuerten ihr Team an. Auch Progresso mit den Jugendwohngemeinschaften „Quinta do Cerro“ und „Nova Sembla“ waren dabei.



### Schwimmen - Mitten im Meer

Ich (Luisa, 15) lebe auf dem Projekt „Quinta do Cerro“ und bin beim Triathlon geschwommen. Für mich war dieser Tag ein einmaliges Erlebnis. Wenn ich ehrlich bin, hatte ich ein kleines bisschen Angst, dass ich versage, denn dann müsste mein Team auf mich warten und alles aufholen, damit wir nicht als letztes ins Ziel kommen.

Die Schwimmer haben mit dem Triathlon gestartet. Als wir dann alle am Strand standen wurde ich immer aufgeregter und nervöser. Und als es dann soweit war und wir ein Zeichen bekamen um die 750 Meter im Meer zu schwimmen, sind alle losgerannt und ins Wasser gesprungen. Ich stand natürlich in der ersten Reihe und war auch deshalb früh im Wasser.

Als ich dann mitten im Meer war und mich umgeschaut habe und niemanden sah den ich kannte wurde mir ein wenig mulmig. Aber schon einige Sekunden später hatte ich nur noch mein Ziel vor Augen. Die ersten Meter waren die Härtesten, da man sich erst einmal daran gewöhnen musste, dass die Wellen einem ins Gesicht schlagen. Aber nach einer gewissen Zeit hatte ich mich daran gewöhnt. Ich bin ungefähr nach 20 Minuten angekommen. Jetzt musste ich noch aus dem Wasser und am Strand entlang rennen damit ich zu meinem nächsten Teammitglied kam. In diesem Falle war das Carina, die Fahrrad gefahren ist. Als ich dann bei ihr angelangt war, hatte sie sich richtig gefreut und hatte mich umarmt. Erst dann ist sie losgefahren. Danach habe ich erst realisiert, dass ich eine der Ersten war. Und die Schnellste von Progresso! Ich konnte das im ersten Augenblick nicht glauben.



### Fahrrad fahren - Unterwegs auf zwei Rädern

Ich bin Joy, 16 Jahre alt und auch ich habe beim Triathlon teilgenommen - in der Kategorie Fahrrad fahren. Für mich war der Tag etwas ganz Besonderes. Bevor ich überhaupt anfangen über den Tag zu berichten, möchte ich sagen, dass ich sehr stolz auf mein Team bin. Dass wir den Triathlon durchgezogen und bis zum Schluss gekämpft haben, finde ich spitze.

Bevor ich los fahren konnte, musste ich auf ein Teammitglied von mir warten. Und genau an der Stelle begann ich zu zittern. Als dann mein Teammitglied kam, konnte ich losfahren. Genau in diesem Moment, als ich auf dem Fahrrad saß und los fuhr, bekam ich einen Adrenalinkick. Nachdem ich eine Zeit lang gefahren bin, ging die Nervosität weg. Aber kurz danach begannen meine Rückenschmerzen. Ich hatte einen kurzen Gedanken daran verloren einfach aufzugeben. Doch Sekunden später dachte ich mir, dass Aufgeben die letzte Lösung sei. Deshalb beschloss ich bis zum Schluss zu kämpfen.



Dieser Tag hat mir gezeigt, dass man für neue Sachen immer offen sein muss, denn man weiß nicht, was man sonst verpasst. Es war ein echt schönes Erlebnis, an das ich mich gerne zurück erinnern werde. Ich hatte seit langem nicht mehr so viel Spaß. Also: jeder, der bei so etwas noch nicht mitgemacht hat, sollte es unbedingt tun, ansonsten verpasst er was.



### Rennen - Das Beste kommt zum Schluss

Bevor ich von dem Triathlon berichte, stelle ich mich erst einmal vor: ich bin Pia, 13 Jahre alt und habe beim Triathlon die Kategorie „Rennen“ vertreten.

Wenn ich ehrlich bin, wollte ich am Anfang gar nicht mitmachen. Ich hatte Angst, vor all den Menschen zu versagen. Aber im Nachhinein bin ich richtig froh, dass ich doch noch mit gemacht habe. Dieser Tag war großartig. Danach hatte ich viel mehr Selbstvertrauen.

Bevor ich überhaupt losgerannt bin, musste ich auf mein Teammitglied Carina warten. Denn vor der Kategorie „Rennen“ fand die Kategorie „Fahrrad fahren“ statt. In der Zeit des Wartens wurde ich immer nervöser und aufgeregter. Als ich dann Carina gesehen habe, bin ich los gerannt. Und als ich dann mitten in meinem Element war, habe ich die ganzen Leute um mich herum vergessen. Ich habe mich einfach frei gefühlt und alles Schlechte war verschwunden.

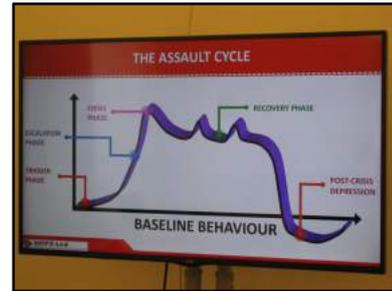
Ungefähr eine halbe Stunde später sah ich das Ziel vor meinen Augen. Ich war so froh, dass ich es geschafft hatte. Und all meine Sorgen wie: „was hätte passieren können?“ waren wie in Luft aufgelöst. Es war ein schöner Moment als alle gejubelt haben. Da habe ich mich ein wenig besonders gefühlt. Als eine Frau mir dann die Medaille gegeben hat, wurde mir klar, dass ich nicht Erste sein muss, um zu gewinnen. Ich finde, es ist viel mehr Wert, wenn man etwas durchzieht und an sich glaubt. Und das war für mich ein viel größerer Sieg als Erste zu sein.



## Zeit für Veränderung...

Tatsächlich regten die zwei Tage im Juni 2015 bei einigen von uns pädagogischen Betreuern Veränderungsprozesse an. Mark Dawes, der Initiator und Leiter von „NFPS – The National Federation For Personal Security“ war dafür verantwortlich.

Dank Dorit, die für die pädagogischen Mitarbeiter des Vereins das Weiterbildungsseminar „Deeskalation und Krisenintervention bei aggressiven Jugendlichen“ organisierte, hatten wir die Möglichkeit, praktische Handlungsanweisungen in akuten Krisensituationen zu erlernen und unsere pädagogische Einstellung diesbezüglich zu reflektieren. Es war kein gewöhnliches Deeskalationstraining – neben Techniken zur physischen Deeskalation ging es um die innere Einstellung, mit welcher wir Stresssituationen begegnen.



Wie jeder Kollege weiß, ist das Konfliktmanagement eine der herausforderndsten Aufgaben in unserer Arbeit. Verständnis und Empathie sind hier die Schlüsselwörter. Es ist klar, dass Kinder und Jugendliche, die Opfer von Gewalt geworden sind, selbst aggressives Verhalten zeigen. Zum Schutze dieser Kinder und Jugendlichen im Rahmen von Jugendhilfemaßnahmen heißt es deshalb im englischen Jugendhilfegesetz „The Children Act 1989“:

*“Where children in homes have suffered particularly damaging experiences, and have difficulty developing the self control or good personal relationships which diminish the need for physical restraint it is important that sufficient, able staff are employed to ensure that the children are dealt with sensitively and with dignity.”*

Übersetzt bedeutet dies, dass in Jugendhilfemaßnahmen darauf zu achten ist, dass Kinder, die bereits in ihren jungen Lebensjahren missbräuchliche und persönlichkeitschädigende Erfahrungen machen mussten, unbedingt eine pädagogische Betreuung erhalten müssen, in welcher sie feinfühlig und mit Würde behandelt werden. Dass jeder Mensch eine solche Behandlung verdient ist klar. Trotzdem ist es wichtig sich als pädagogisches Personal immer wieder daran zu erinnern, dass es erst Recht in Situationen von extrem aufgeladener Aggression wichtig ist die Ruhe zu bewahren.



Nur dann, wenn sich die Konfliktbereitschaft schon so zugespitzt hat, dass eine Selbst- oder Fremdgefährdung vorliegt, darf physisch interveniert werden. Wie das dann rein praktisch geschieht, durften wir hautnah ausprobieren. Dank einer speziellen Technik, die wir unter Mark Dawes Anleitung ausprobieren durften, haben wir eine sichere Möglichkeit gelernt Eigen- und Fremdgefährdung zu verhindern.

Es war schnell klar, dass uns das Seminar nicht nur thematisch und professionell weitergebracht hat, auch als Kollegen konnten wir eigene fachliche Einstellungen diskutieren, überdenken und uns somit noch besser kennenlernen.

Als Mark Dawes dann den zweiten Seminartag mit den Worten eröffnete, dass er von den professionellen und engagierten Mitarbeitern von Progresso zutiefst beeindruckt sei, waren viele von uns sprachlos. Mark erklärte weiter, dass er so berührt von unserer Arbeit sei, dass er das Bedürfnis habe uns etwas zu geben. Er hatte sich dazu entschlossen, uns am zweiten Seminartag ohne Bezahlung zu unterrichten. Der Sprachlosigkeit folgte Applaus – was für ein wertschätzendes und motivierendes Geschenk!

Antonia Gaede  
Betreuerin Nova Sembla



*“Time to change. Time to take control. Time to be the person you were put on the earth to be.”*

Mark Dawes

## Club Seven

Am 5. August 2016 gab es eine Party an der Marina im Club Seven. Die gesamte Verselbstständigungsgruppe ist dorthin gegangen. Saru hatte für uns regeln können, dass wir als VIP-Gäste hinein durften. Es sollte ja auch ein sehr besonderer Abend für Jordan werden, da er in dem Club den DJ Loco Dice treffen konnte.

Aber bevor wir im Club Seven ankamen, mussten wir zunächst einmal den Weg finden und das war gar nicht so einfach. Wir sind einem Schild gefolgt, welches uns die Richtung weisen sollte. Dann sind wir einige Kilometer in die falsche Richtung gelaufen, um den ganzen Hafen herum und kamen beim Club Eight heraus. Nachdem wir schließlich mehr als eine Stunde gelaufen waren, fanden wir den Club Seven.

Da wir VIP-Gäste waren, mussten wir nicht in der Schlange stehen und konnten fast ungehindert durchlaufen. Drinnen sah es aus wie in einer super großen Villa mit verschiedenen Räumen. Es gab einen großen Raum, der außerhalb lag, mit Bananenbäumen, Musik und einer Bar. Es gab auch einige Räume, in denen Produkte promotet und Reklame gemacht wurde. Dann gab es auch noch einen anderen großen Saal, in dem einige DJs auflegten. Dort befand sich auch ein VIP-Raum, von dem wir natürlich Gebrauch machten. Von dort hatte man eine schöne Übersicht über den ganzen Saal.

Um halb vier Uhr morgens trat Loco Dice endlich auf. Loco Dice ist ein deutscher DJ und kommt aus Düsseldorf. Gerade bevor er weg musste, ist Jordan zu ihm gegangen und sie haben geredet und haben natürlich ein gemeinsames Foto gemacht. Loco Dice hat uns dann noch ein Getränk spendiert. Nachdem wir ausgetrunken hatten, beschlossen wir nach Hause zu gehen, denn es war bereits halb sechs Uhr morgens. Schließlich kamen wir um etwa sieben Uhr in Almodôvar an. Zuhause habe ich erst einmal gefrühstückt und das Haus saubergemacht.

Ich konnte zwar wenig schlafen, aber es war ein superschöner Abend!!

Saar  
(Verselbstständigung)



## Urlaub für die Gruppe

Das Ziel des Urlaubes war es, für uns diesen selbst zu organisieren und uns gegenseitig in der Gruppe zu helfen. Es war eine enorme Herausforderung als Team zusammenzuarbeiten, mit dem wichtigen Ziel, den Urlaub für jeden so schön wie möglich zu machen. Es gab folgende Lernfelder:

- Finanzielle Verantwortung
- Tagesplanung
- Aufgabenverteilung
- Teambildung
- Für die Gruppe sorgen
- Persönliche Entwicklung



Der Urlaub war sehr erfolgreich. Es gab Momente, in denen wir uns unterstützen konnten, dadurch wurden wir immer mehr zu einem festen Team. Danke an uns, dass wir alle dazu beigetragen haben, dies für uns zu realisieren.

1. Tag: Wir begannen um 9 Uhr morgens mit den zwei Betreuern Herminio und Saru den Bus zu bepacken. Während der Busreise hatten wir viel Spaß. Nach etwa 2 bis 3 Stunden erreichten wir den Praia da Adraga. Wir haben den Tag mit einem guten Abendessen beendet.

2. Tag: Wir fuhren nach Lissabon, wo der Zoo darauf wartete, von uns besucht zu werden. Von etwa 12 bis 20 Uhr abends sind wir dort geblieben und wir hatten viel Spaß.

3. Tag: Wir standen früh auf, um frühzeitig an unserem Ziel Sintra, anzukommen. Wir haben den Palais da Pena besucht. Nebenbei gab es eine Maurenburg mit angrenzendem Park, der besichtigt werden konnte.

4. Tag: Wir sind an den Strand nach Cascais gefahren. Wir haben an einem Straßenfest teilgenommen, wo wir getanzt haben. Es wurde ein schöner Abend. Wir konnten im Urlaub mal eine andere Seite von den Betreuern sehen. Das war sehr überraschend, neben dem sonstigen Alltag.

5. Tag: Toll, dass wir ausschlafen konnten. Dann sind wir bei einer Bäckerei, die Belém genannt wird, gewesen. In der konnten wir wunderbares Gebäck essen: Coxinha und Pastel de Belém.

6. Tag: Wach geworden ohne Wecker, sind wir ins Zentrum von Lissabon gefahren. Wir sind essen gegangen und einige Stunden herumgelaufen.



7. Tag: Wir sind an den Strand gegangen und haben dort Spiele gespielt. Am Abend haben wir vor dem Abendessen ein Gruppenmoment genossen und bis spät in die Nacht Spiele gespielt.

8. Tag: Montag den 27. Juli. Tag der Heimreise: Die Fahrt war gut, ab und zu ein bisschen vom Weg abgekommen, aber am Ende hatten wir eine Menge schöner Momente während unserer Reise.

Matthijs  
(Verselbstständigung)

## Mein Herz



Ich versteh nicht, warum ich so traurig bin, wenn du mich ignorierst.  
Ich versteh nicht, warum ich so traurig bin, wenn du von mir genervt bist.  
Ich versteh nicht, warum ich so traurig bin, wenn du mir nicht erzählst, was mit dir los ist.  
Ich versteh nicht, warum ich so traurig bin, wenn du keine Lust hast, mit mir zu reden.  
Ich versteh nicht, warum ich so traurig bin, wenn ich versuche mit dir zu flirten und du nicht drauf eingehst.  
Ich versteh nicht warum ich so traurig bin, wenn ich nicht mit dir rausgehen darf.

Das Einzige was ich weiß, ist:  
Ich versteh, dass ich dich immer noch sehr mag.  
Ich kann nicht von Liebe reden.  
Ich versteh, dass ich mich bei dir sicher fühle.  
Ich kann nicht von Liebe reden.  
Ich versteh, dass ich mich in deinen Armen geborgen fühle.  
Ich kann nicht von Liebe reden.  
Ich versteh, dass ich mich dir anvertrauen kann.  
Ich kann nicht von Liebe reden.  
Ich versteh, dass du mir seit diesen letzten Wochen nicht mehr aus dem Kopf gehst.  
Ich kann nicht von Liebe reden.  
Ich versteh, dass du ein Gentleman sein kannst, wenn es um Zuneigung und Nähe geht.  
Ich kann nicht von Liebe reden.  
Ich versteh, dass du mir gut tust, wenn ich da mit dir zusammen liege.  
Ich kann nicht von Liebe reden.

UND DENNOCH :

Fühlt mein Herz sich zu dir hingezogen.  
Fühlt mein Herz sich geborgen.  
Fühlt mein Herz sich geliebt.

UND DAS WICHTIGSTE VON ALLEM:

Mein Herz fängt an, sich wieder zu öffnen!  
Mein Herz fängt an, sich wieder zu regenerieren!  
Mein Herz fängt an, zu verstehen, dass es auch Jungs gibt, die es gut meinen S und A.

Made by Vanny (Quinta do Cerro)



# Drei Wünsche

Die Gabe,  
nie zu vergessen, was du warst,  
den Mut,  
das zu sein, was du bist,  
die Kraft,  
das zu werden, was du sein möchtest.

**...das wünschen wir Mitarbeiter von Progresso all unseren Jugendlichen!**



## **Redaktion**

Progresso  
Rua do Convento 9a  
7700-058 Almodôvar

Telefax.: +351 - 286 665 250

Handy: +351 - 93 433 84 44

E-Mail: [info@progresso-pt.de](mailto:info@progresso-pt.de)

Internet: [www.progresso-pt.de](http://www.progresso-pt.de)

## **Gestaltung/Texte**

Adriana, Antonia,  
Biggy, Dorit, Jordan,  
Jordy, Joy, Lisa, Luisa,  
Marc-Arne, Marc S.,  
Matthijs, Pia, Saar,  
Vanessa

Redaktionsschluss

31. Dezember 2016