



„Offline! Kapcsolj ki, kapcsolódj be!”



Az „Offline”-program a 12-19 év közti fiatalokat kívánja megcélozni. Elsődleges célja a virtuális közösségekből kimozdítás a valódi közösség felé, a társas kapcsolatok kialakítására. A meglévő és működő közösségünk önszervező módon alakult ki és a capoeira nevű brazil kulturális sport köré szerveződik. A jelentkező fiatal az új programmal lehetőséget kap a sport rendszeres gyakorlására és a mentorprogram segítségével kompetencia alapú önismereti fejlesztésre. A programunk alapját a Kanadában létrejött és ma is igen népszerű „Portage” terápiás közösségi modell adja.

A Portage program alapja a terápiás közösségi modell, ami hangsúlyozza az önsegítés koncepcióját, a pozitív kortárs hatást és a családi légkört.

A terápiás közösségek eredeti megközelítésében az addiktív problémákkal küzdő egyén egészségét kezelik a sorstárs-közösség erőforrásainak bevonásával. A klasszikus kórházi kezelés melletti alternatív lehetőségként, és egyfajta újszerű kezelési modalitásként alkalmazták.

A kanadai eredetű Portage (magyarul hordozás) olyan terápiás közösség kialakítását jelenti, amelynek célja továbbsegíteni az egyént a maga terápiájában. *„Az indián kenu ugye szépen siklik, mígnem egy gázlónál megfeneklik. Át kell segíteni a sekély vizen, és íme, újra szépen úszik, merthogy tud ő úszni, ha van elég víz alatta. Ezt az átemelést hívják portage-nak és ez volna a lényege a változásnak is.”*

### **A program célja:**

- a személyes fejlődés elősegítése a közösségi élményén keresztül;
- a szermentes élethez elengedhetetlenül szükséges pozitív személyiségfejlődés, a kezdeményezőkézség, döntésképeség, felelősségvállalás, megfelelő kommunikációs képességek kialakítása és fejlesztése;
- megtanítani az egyéneket arra, hogy olyan értékeket alakítsanak ki maguknak, amelyeket képesek tiszteletben tartani, és amelyekből mindig meríthetnek;
- hangsúlyozni az én-közlések fontosságát, a konfliktusokban a felajánlott megoldások használatát, az érzések pontos kifejezését;
- segíteni az egyéneknek abban, hogy képesek legyenek reálisan felmérni élethelyzetüket, és növelni tudják önbecsülésüket;

- segíteni az egyéneknek abban, hogy képesek legyenek olyan pozitív módszerek kialakítására, melyek segítségével anélkül elégíthetik ki szükségleteiket, hogy az szenvedélybetegséghez vezetne.

A rendszeres találkozások, a sport és a mozgás öröme, a közösség támogatásának társulása az egyéni erőfeszítést segítik elő. A szociális tanulás a közösségben rejlő “eszközök”, a visszajelzések, a közös tapasztalatok, az azonosságok, valamint a társakkal és a mentorokkal fenntartott állandó kommunikáció hasznosításán keresztül valósul meg.

A folyamat előrehaladtával a tagok egyre több kompetenciára és viselkedési stratégiára tesznek szert, amelyek segítik a problémákkal való megküzdést és a kitűzött célok elérését. Az élethez szükséges készségeket megtanuljuk életünk során, hiszen a pszichés problémáink abból is adódnak, hogy nem sajátítottunk el bizonyos készségeket. A program során lehetőséget biztosítunk a szükséges készségek elsajátítására és gyakorlására.

A program négy fázisból áll:

- Próbaidő (első hónap)
- Új tag (2 – 4 hónapig)
- Rendes tag (4 – 8 hónapig)
- Régi tag (8-12 hónapig)

A különböző fázisok során a fiataloknak különböző kompetenciákat kell elsajátítaniuk és ezekhez kapcsolódó célokat kell elérniük. A fázisváltás alapja a mentor csoport által végzett kiértékelés. Elkezdődik az egyre növekvő mértékű felelősségvállalás, ami a program végéig tart, fokozatosan mentorrá alakítva a tagokat.

Amennyiben projektünk felkeltette érdeklődésüket és lehetőséget biztosítanának számunkra, hogy intézményükben promótáljuk azt, kérjük jelezzék felénk az alábbi elérhetőségek egyikén. Szívesen tartunk testnevelés óra keretében bemutató foglalkozást a diákoknak, továbbá nyomtatott szóróanyaggal is szeretnénk a tervezetre felhívni a tinédzserek figyelmét amennyiben ezt engedélyezik számunkra.

E-mail: [capoeirahungria.info@gmail.com](mailto:capoeirahungria.info@gmail.com)

Telefon: + 36 70 674 1511 (Nagy Attila)

Köszönettel,

BKHE – A program szervezői

