



## Coaching bei Mobbing

### für betroffene SchülerInnen und Eltern

Wenn es einem Kind oder Jugendlichen in der Schule schlecht geht, sich Veränderungen im Verhalten und der Lebensstimmung einstellen, lassen diese sich manchmal besprechen und lösen. Hilft dies nicht, kann es auch ein Zeichen für Mobbing sein. Besteht dieser Verdacht, dann ist es Zeit sich Unterstützung zu holen.

In dem Coaching kann der/die SchülerIn die vorliegende Situation klären und wer in welcher Form zu einer Verbesserung beitragen kann.

Unsicherheiten von Eltern können entweder zusammen mit dem Jugendlichen oder in einem Elterncoaching bearbeitet werden:

- Wie erkenne ich/wir, ob mein/unser Kind gemobbt wird?
- Was kann ich/können wir tun?
- Was kann die Schule tun?
- Welche Ressourcen kann ich/können wir aktivieren?
- Wer kann mir/uns bei dieser schwierigen Herausforderung helfen?
- Wie kann ich/können wir die Situation leichter ertragen?
- Wie kann ich/können wir mit dem Erlebten gut umgehen?

Ein Coaching hat zum Ziel, die Schwierigkeiten so weit wie möglich aus eigener Kraft bewältigen zu können. Dazu ist es oft nützlich, die Probleme zu benennen und darüber hinaus den gewünschten Zustand in den Blick zu bekommen. Stärken und Möglichkeiten der Betroffenen werden (wieder) bewusst gemacht und Hindernisse überwunden. Neue Kraft und Handlungsmöglichkeiten wachsen, unter anderem dadurch, dass die Aufmerksamkeit auf die Ressourcen gelenkt wird.

Ziel ist, dass betroffene SchülerInnen aus der schwierigen Situation als gewachsene junge Menschen hervorgehen und Eltern auf einen guten gesunden Rahmen für ihr Kind vertrauen können.

Zeitlicher Rahmen: Coaching kann punktuell und spontan helfen, z.B. einmalig 1-2 Stunden ggf. mit einem Anschlusstermin, oder begleitend über einen längeren Zeitraum von z.B. ½ Jahr, monatlich 1-2 Stunden. Das Vorgehen richtet sich nach der zu bearbeitenden Fragestellung.

#### Stichworte

Coaching  
Mobbing  
Festgefahrene Konflikte  
Ressourcenorientierung

#### Zielgruppe

SchülerInnen  
Eltern

#### Angebotsformat

Einzelcoaching bzw.  
Eltern/ Eltern-Kind-  
Coaching

#### Teilnehmeranzahl

Max. 1-3

#### Zeitl. Umfang

1-2 Zstd.

#### Kosten

Honorar:  
€ 120,- pro Zstd.  
Telefoncoaching  
€ 70,- pro Zstd.

Fahrtkosten:  
€ 0,36 pro km

Anfahrtspauschale bei  
Anfahrten von über 1  
Stunde: € 30,- pro h

Auch in den Räumlichkeiten des  
BRÜCKENSCHLAG  
in Lüneburg oder  
Oldenburg möglich