



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Innere Stärke entwickeln – Wie Resilienz vor Mobbing schützt

mit Katharina Battefeld, Resilienztrainerin

- Mobbing beschreibt psychische Gewalt in Form von vorwiegend kommunikativen Schikanen, Quälen und Verletzen eines einzelnen Menschen durch eine Gruppe von Personen oder durch eine einzelne Person, die in einer überlegenen Position ist.
- Mobbing passiert unter Kindern, unter Erwachsenen und auch zwischen Erwachsenen und Kindern.
- Eltern erkennen an Angst, Rückzug und übermäßiger Wut, dass ihr Kind belastet sind.
- Resilienz wirkt wie ein innerer Schutzschirm.
- Um die Resilienz der Kinder zu stärken, können Eltern ihren Kindern wertfrei zuhören, Sicherheit geben und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wichtig ist es, die Situation ernst zu nehmen und zu handeln, indem man sich z.B. an Lehrkräfte und entsprechende Beratungseinrichtungen wendet.

Anlaufstellen:

- Nummer Gegen Kummer: 116111 www.nummergegenkummer.de
- Hilfeteléfono: 116016 www.hilfeteléfono.de
- Stark für Kinder: www.starkfuerkinder.de