Deine Tochter ist elf. Seit ein paar Wochen will sie morgens nicht in die Schule, hat Bauchweh, steht in der Pause allein, und in der Klassen-Chatgruppe wird über sie gelacht. Erzählt hat sie es erst, als du nachgefragt hast. Beim Facilitative Parenting aus der Familien-Verhaltenstherapie stärkst du dein Kind, statt über seinen Kopf hinweg zu handeln: Du hörst zu, ihr macht gemeinsam einen Plan, du ermöglichst Freundschaften und holst die Schule mit ins Boot. *Facilitative* heißt so viel wie ermöglichend.

## Warum es sich hält

Viele gemobbte Kinder erzählen es niemandem zu Hause – sie wollen nicht schwach wirken, haben Angst vor noch mehr Ablehnung und wollen es allein schaffen. Eltern reagieren verständlicherweise oft mit Ausweichen, Selbstvorwürfen oder dem Wunsch nach Vergeltung. Das Kind merkt: Wenn ich erzähle, wird es zu Hause noch schwerer – und schweigt noch mehr.

| | | |
|---|---|---|
| Allein damit<br>„Wehr dich halt." · Verhör · sofort in die Schule stürmen | → | **Sicherer Hafen**<br>zuhören · gemeinsam planen · Freundschaften · Schule einbeziehen |

*Ein Bild dafür: ein sicherer Hafen. Draußen ist Sturm – im Hafen wird nicht geschimpft, sondern Kraft getankt und gemeinsam die nächste Fahrt geplant.*

## So geht es

1. **10 Minuten Zuhören:** Glaub deinem Kind, benenne sein Gefühl („Das klingt, als hättest du dich ganz allein gefühlt."). Dein Kind sagt eine Zahl von 0 bis 10: Wie schlimm war es heute?
2. **Gemeinsamer Plan für morgen:** Was sagst du? Zu wem gehst du? Wer ist bei dir? Einen kurzen, ruhigen Antwortsatz übt ihr einmal laut.
3. **Freundschafts-Gelegenheit:** gern außerhalb der Klasse – ein Kind aus dem Verein einladen, gemeinsam etwas unternehmen.
4. **Schule einbeziehen:** Schreib auf, was passiert (Datum, was genau, wer dabei war), und notiere jeden Kontakt: wann, mit wem, Ergebnis. Die anderen Eltern nicht auf eigene Faust ansprechen – geh über die Schule.

**Ehrlich:** Geprüft wurde das in einem Programm mit Fachleuten, bei Familien mit Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren. Auch in der Vergleichsgruppe ging es den Kindern mit der Zeit besser. Als Übung für Eltern allein ist es noch nicht geprüft.

## Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kind will nicht reden? Nicht bohren – biete Zeit nebeneinander an, im Auto oder beim Spaziergang. Du bist selbst so wütend? Erst die eigenen Gefühle sortieren, dann handeln. Die Schule reagiert nicht? Dranbleiben, aufschreiben, zur nächsten Stelle: Direktion, Schulpsychologie. Schulwechsel? Dazu gibt es kaum Forschung – ein Wechsel ist kein Versagen, ersetzt aber nicht, dass sich dein Kind wieder sicher fühlt. Gibt sich dein Kind selbst die Schuld: Episode 2 · erstarrt es in der Situation: Episode 3.

**Wichtig:** Mobbing ist nie die Schuld deines Kindes. Das hier ist keine Rechtsberatung. Geht es deinem Kind seit Wochen schlecht? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Keinen Ausweg mehr? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust. Spricht dein Kind davon, nicht mehr leben zu wollen, oder verletzt es sich selbst: Hol dir sofort fachliche Hilfe.

**Das Barometer füllt dein Kind aus – du liest die Fragen vor, es sagt die Zahl.**

| **Mein Mobbing-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie sehr hast du dir selbst die Schuld an dem gegeben, was passiert ist? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie sehr hast du das, was passiert ist, für dich behalten? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie sehr hat dich das Mobbing nach der Arbeit oder Schule noch beschäftigt? | 3 | 3 | 2 |
| 4. Wie sehr hast du dich vor der Arbeit oder der Schule gefürchtet? | 3 | 3 | 2 |
| 5. Wie hilflos hast du dich in schwierigen Momenten gefühlt? | 3 | 3 | 2 |
| **Summe (0–20)** | 15 | 14 | 10 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

**Aufschreiben schützt dein Kind.** Datum, was genau, wer dabei war – und wem ihr es erzählt habt. Die anderen Eltern nicht auf eigene Faust ansprechen: Geh über die Schule.

**So gehst du vor** (jeden Tag vier Bausteine): 1 **10 Minuten Zuhören:** glauben, Gefühl benennen, Kind sagt 0–10 · 2 **Plan für morgen:** Was sagst du? Zu wem gehst du? Wer ist bei dir? Einen Satz 1× üben · 3 **Freundschafts-Gelegenheit**, gern außerhalb der Klasse · 4 **Schule einbeziehen:** wann, mit wem, Ergebnis.

**Wir schaffen das gemeinsam**
Nicht: „Wehr dich halt." Kein Verhör, keine Vorwürfe. Erst die eigene Wut sortieren, dann handeln. Mobbing ist nie die Schuld deines Kindes.

## 1 · Tag 1: was dein Kind erzählt hat, wer auf seiner Seite ist

**Was mein Kind mir erzählt hat**

Datum *Montag, große Pause und abends*

Was *weggeschickt · im Klassen-Chat ausgelacht*

Wer · wer dabei *3 Kinder aus der Klasse · Aufsicht sah es nicht*

**Wer ist auf der Seite meines Kindes?**

1 *Mädchen aus der Parallelklasse*

2 *Freundin aus dem Turnverein*

## 2 · Jeden Tag eine Zeile – abends, nach den 10 Minuten

| **Tag** | **Zu-hören** ✓ | **Gefühl** 0–10 | **Unser kleiner Plan für morgen** sagen? zu wem? wer dabei? | **Freundschafts-Gelegenheit** | **Kontakt zur Schule** wann, mit wem, Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | ✓ | 7 | zur Parallelklasse gehen · „Lass mich in Ruhe" 1× geübt | – | – |
| **2** | ✓ | 6 | wenn es losgeht: Satz sagen, zur Aufsicht | Turnfreundin gefragt | Klassenvorstand angerufen: Termin Do |
| **3** | ✓ | 6 | Pause wieder mit der Parallelklasse | – | Vorfälle für Do aufgeschrieben |
| **4** | ✓ | 5 | morgen mit der Freundin zum Turnen | Freundin zu Besuch | Gespräch: spricht mit der Klasse |
| **5** | ✓ | 6 | Chat stumm · Nachrichten mir zeigen | Turnen | – |
| **6** | – | – | wollte nicht reden – Spaziergang | – | – |
| **7** | ✓ | 5 | Pause mit zwei Mädchen | Spielenachmittag | kurze Mail: Rückmeldung Woche |

## 3 · Tag 7: euer Rückblick

Was hat geholfen? *das Zuhören am Abend · in der Pause nicht mehr allein*

Was nehmen wir mit? *jeden Abend 10 Minuten · in 2 Wochen wieder zum Klassenvorstand*

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Reattribution ☐ Episode 3: Selbstsicherheitstraining

BEISPIEL

**Das Barometer füllt dein Kind aus – du liest die Fragen vor, es sagt die Zahl.**

| **Mein Mobbing-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie sehr hast du dir selbst die Schuld an dem gegeben, was passiert ist? | | | |
| 2. Wie sehr hast du das, was passiert ist, für dich behalten? | | | |
| 3. Wie sehr hat dich das Mobbing nach der Arbeit oder Schule noch beschäftigt? | | | |
| 4. Wie sehr hast du dich vor der Arbeit oder der Schule gefürchtet? | | | |
| 5. Wie hilflos hast du dich in schwierigen Momenten gefühlt? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

**Aufschreiben schützt dein Kind.** Datum, was genau, wer dabei war – und wem ihr es erzählt habt. Die anderen Eltern nicht auf eigene Faust ansprechen: Geh über die Schule.

**So gehst du vor** (jeden Tag vier Bausteine): 1 **10 Minuten Zuhören:** glauben, Gefühl benennen, Kind sagt 0–10 · 2 **Plan für morgen:** Was sagst du? Zu wem gehst du? Wer ist bei dir? Einen Satz 1× üben · 3 **Freundschafts-Gelegenheit**, gern außerhalb der Klasse · 4 **Schule einbeziehen:** wann, mit wem, Ergebnis.

**Wir schaffen das gemeinsam**
Nicht: „Wehr dich halt." Kein Verhör, keine Vorwürfe. Erst die eigene Wut sortieren, dann handeln. Mobbing ist nie die Schuld deines Kindes.

## 1 · Tag 1: was dein Kind erzählt hat, wer auf seiner Seite ist

**Was mein Kind mir erzählt hat**

Datum _____

Was _____

Wer · wer dabei _____

**Wer ist auf der Seite meines Kindes?**

1 _____

2 _____

## 2 · Jeden Tag eine Zeile – abends, nach den 10 Minuten

| **Tag** | **Zu-hören** ✓ | **Gefühl** 0–10 | **Unser kleiner Plan für morgen** sagen? zu wem? wer dabei? | **Freundschafts-Gelegenheit** | **Kontakt zur Schule** wann, mit wem, Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | | |
| **2** | | | | | |
| **3** | | | | | |
| **4** | | | | | |
| **5** | | | | | |
| **6** | | | | | |
| **7** | | | | | |

## 3 · Tag 7: euer Rückblick

Was hat geholfen? _____

Was nehmen wir mit? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Reattribution ☐ Episode 3: Selbstsicherheitstraining