

Traumapädagogisches Einzelcoaching

mit dem Schwerpunkt der konstruktiven Selbstwirksamkeit
Fachcoaching für Kinder und Jugendliche

Konstruktive Selbstwirksamkeit bedeutet: aktiv und selbstbestimmend handeln, Autonomie erlangen, sich abgrenzen und schützen, ohne selber verletzend zu werden und sich bewusst wirksam erleben.

Im traumapädagogischen Einzelcoaching mit dem Schwerpunkt der konstruktiven Selbstwirksamkeit bieten wir Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 18 Jahren, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden oder/und traumatisiert sind,

- einen sicheren Raum zur emotionalen Stabilisierung
- die Stärkung und Weiterentwicklung der Selbstwahrnehmung und
- das Sichtbarmachen der individuellen Ressourcen, um sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Das Coaching wird methodisch, didaktisch und inhaltlich auf die Lebenswelt der TeilnehmerInnen ausgerichtet. Im Coachingprozess werden alternative, auf die TeilnehmerInnen abgestimmte Handlungsschritte erarbeitet, um diese zugleich praktisch auszuprobieren und in den Alltag zu übertragen. Dies bedeutet, dass die TeilnehmerInnen selbst sowie die Helfersysteme und die lebensweltbezogenen Systeme aktiv Einfluss auf den inhaltlichen Verlauf des Coachings nehmen können, und die für den gesamten Entwicklungsprozess wichtige Voraussetzung der Transparenz geschaffen wird.

Schwerpunktinhalte

Im Einzelcoaching wird das vorhandene Verhaltensrepertoire der TeilnehmerInnen im Umgang mit Belastungen und Konflikten genauso wie die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten reflektiert. Ein besonderes Augenmerk liegt hier auf der Betrachtung des Bindungsverhaltens sowie der Förderung des Selbstbildes und der individuellen Wahrnehmungs-, Abgrenzungs- und Durchsetzungsfähigkeit.

Im Wesentlichen können folgende Themen in Coaching bearbeitet werden:

- Auseinandersetzung mit individuellen Bindungsmustern
- Förderung der Selbstwahrnehmung und des Selbstbewusstseins, Förderung der Fremdwahrnehmung; Auseinandersetzung mit dem Selbstbild
- Wahrnehmen und Auseinandersetzung mit den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Förderung und Stabilisierung der Resilienzfähigkeiten
- individuelle Ressourcen erarbeiten und nutzbar machen
- Auseinandersetzung und reflektierter Umgang mit Gefühlen
- emotionale Stabilisierung und Erarbeitung individueller, personenbezogener und äußerer, struktureller Sicherheitsfaktoren
- Stressfaktoren wahrnehmen und Unsicherheitsfaktoren erkennen
- Erkennen und Verstehen von individuellen Überforderungssituationen und Hochspannungsmomenten, auch individuelle Eskalationsdynamiken wahrnehmen und besprechbar machen
- Trainieren von neuen, individuellen (Konflikt)lösungsstrategien
- Training von verbaler Kommunikation, der Körpersprache und einem selbstsicherem Auftreten
- Erarbeitung von Unterstützersystemen im sozialen Netzwerk: an wen und wo kann ich mich hinwenden; Einbezug, Austausch und Arbeit in lebensweltbezogenen Systemen, wie Schule, Arbeitsplatz, Therapeuten etc.
- Ausprobieren von konstruktiven, auf die Person abgestimmten Selbstschutztechniken.

Die TeilnehmerInnen sollen in einem sicheren Rahmen die Möglichkeit erhalten, eigene Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse eindeutig und konstruktiv zum Ausdruck zu bringen, ohne dabei unnötig fremde Grenzen und Bedürfnisse zu verletzen.

Mit diesem Prozess einhergehend findet eine Auseinandersetzung des individuellen Umganges hinsichtlich des gesamten Themenbereiches „Gefühle“ und destruktiver Verhaltensmuster statt. Dies ermöglicht es den TeilnehmerInnen, die für sie belastenden Situationen früher zu erkennen und im weiteren Verlauf des Coachings alternative, auf sie abgestimmte Handlungsschritte zu erarbeiten und diese zugleich praktisch auszuprobieren.

Methoden

Die Auswahl der Methoden obliegt dem verantwortlichen Coach und wird in Abgleich mit den Bedürfnissen und Voraussetzungen der TeilnehmerInnen erfolgen. Das Coaching basiert auf einem ganzheitlichen, traumapädagogischen, systemischen und prozessorientierten Ansatz.

Die Coachingmethoden werden in Anlehnung an die

- trauma- und individualpädagogische
- bindungsorientierte und systemische
- verhaltenstrainierende pädagogische sowie
- autoritative und achtsame konfrontative

Arbeit ausgewählt und auf die Teilnehmerin abgestimmt.

Einsatz finden z.B.:

- Erstinterviews (immer)
- Biographiearbeit
- Psychoedukation
- Übungen zur Ressourcen- und Resilienzarbeit
- Wahrnehmungsübungen (Körper- und Sinneswahrnehmung)
- Entspannungsübungen, Stabilisierungsübungen
- Techniktraining (Körpersprache und non-verbale Kommunikation)
- (Selbst-)Reflektionsübungen
- Zusammenarbeit mit Helfersystemen und lebensweltbezogenen Systemen (Netzwerkarbeit).

Zielsetzung

Eine prozessabhängige und persönliche Zielformulierung durch die TeilnehmerInnen ist Teil der Beratung und des Coachings. Ohne die Formulierung persönlicher Ziele durch die TeilnehmerInnen reduziert sich die Wahrscheinlichkeit eines wirksamen Coachings erheblich (in der Erarbeitung realistischer Ziele benötigen jüngere Kinder mehr Unterstützung seitens der PädagogIn und der Fachkräfte des Helfersystemes als Jugendliche).

Das Coaching hat das grundlegende Ziel, in einem sicheren „Raum“ Voraussetzungen für die TeilnehmerInnen zu schaffen, die eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung ermöglichen und den Zugang zu individuellen Ressourcen eröffnet, so dass sich darauf aufbauend die TeilnehmerInnen aktiv als bewusst wirksam und konstruktiv handelnde Menschen erleben und behaupten können.

Rahmenbedingungen

Zu Beginn des Coachings wird ein Erstinterview durchgeführt.

Generell findet das Einzelcoaching im 1:1 Kontakt statt (TeilnehmerIn und Coach). In den ersten fünf Einheiten besteht die Möglichkeit der Begleitung durch eine dem/der TeilnehmerIn vertraute Person aus dem Helfersystem.

Es werden fünf Coachingeinheiten inklusive Erstinterview zum ersten Bindungsaufbau und zur Themenannäherung durchgeführt. Nach diesen fünf Coachingeinheiten wird mit dem Helfersystem gemeinsam über eine mögliche Fortführung und den zu erwartenden zeitlichen Rahmen prozessbezogen entschieden.

Eine Coachingeinheit beläuft sich auf eine bis eineinhalb Zeitstunden zuzüglich Vor- und Nachbereitung. Durch einen erhöhten Aufwand in den ersten fünf Einheiten wird für diese Anfangsphase auch eine entsprechende Vor- und Nachbereitungszeit angesetzt.

Den Prozessverlauf und die Prozessthemen berücksichtigend, findet das Coaching im Allgemeinen einmal in der Woche oder alle zwei Wochen im Büro von Wellenbrecher e.V. statt.

Kosten

Auf Basis von Fachleistungsstunden

Kontakt

Wellenbrecher e.V., Prävention | Training | Beratung

Frauenberger Str. 152, 53879 Euskirchen, Telefon (0 22 51) 14 96 50

Ansprechpartnerin

Monika Müllejans, Koordinatorin des Bereiches Gewaltprävention, Diplom Sozialarbeiterin, staatl. anerkannte Erzieherin mit dem Schwerpunkt Heim- und Heilpädagogik, Traumapädagogin, Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/BAG-TP), Anti-Aggressions-Trainerin

Telefon (0170) 5331703, muellejans@wellenbrecher.de