

Rahmenbedingungen

Kosten: 5.- €

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Ablauf

1. Persönliches Vorgespräch

Wir möchten deine aktuelle Situation, Ziele und Wünsche gerne kennen und verstehen lernen.

Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe, d.h. die Teilnahme an allen Terminen nach verbindlicher Zusage ist erwünscht und erforderlich. In einem persönlichen Vorgespräch wird gemeinsam mit dir entschieden, ob das Jugendcoaching das Richtige für dich ist.

Gerne informieren wir dich auch über weitere passende Beratungs- und Hilfsangebote vor Ort.

2. Gruppenangebot

- für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren
- 6 - 8 Jugendliche pro Gruppe
- 6 Treffen mit jeweils 2 Stunden, dienstags von 16:00 – 18:00 Uhr
- Möglichkeit über aktuelle Probleme zu sprechen, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen, Gelerntes praxisnah anzuwenden und zu vertiefen
- **Sobald genügend Anmeldungen eingegangen sind, planen wir den Start der nächsten Gruppe**

Wie können wir mitmachen?

Bei Interesse ruft uns gerne
unter der folgenden Nummer an:

0921 - 78517710

oder schreibt uns eine E-Mail:

familienberatung@diakonie-bayreuth.de

Familien- und Erziehungs-
beratungsstelle

Kolpingstr. 1 / 3. OG

95444 Bayreuth



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Jugendcoaching

Ich hab's in der Hand!

**Gruppenangebot
für Jugendliche (13- 16 Jahre)
zur
Stärkung von
Selbstbewusstsein und
Selbstwirksamkeit**

Ich hab's in der Hand

Du fühlst dich manchmal unsicher, ängstlich oder einfach „nicht gut genug“? Damit bist du nicht allein.

Vielleicht kennst du das: Du sitzt in der Schule, willst eigentlich etwas sagen – aber dein Herz klopft, dein Kopf wird leer und du sagst lieber nichts. Oder du siehst andere auf Social Media und denkst: „Warum sind die alle so viel besser als ich?“ Vielleicht machst du dir ständig Sorgen, etwas falsch zu machen, nicht dazuzugehören oder andere zu enttäuschen.

All diese Gefühle können dich richtig runterziehen – und manchmal weiß man gar nicht, wie man da wieder rauskommt.

Wenn du dich in unbekannten Situationen unsicher und gestresst fühlst oder im Umgang mit anderen Menschen gerne selbstbewusster wärst, bist du hier genau richtig. In einer kleinen, vertrauten Gruppe triffst du andere, die ganz ähnliche Dinge fühlen wie du. Zusammen lernt ihr:

- Wie du in schwierigen Momenten handlungsfähig bleibst – also Selbstwirksamkeit entwickelst.
- Wie du deine Ängste verstehst und mit ihnen umgehen kannst – statt dich von ihnen kontrollieren zu lassen.
- Wie du deine persönlichen Stärken erkennst – auch wenn sie sich manchmal ganz klein oder unsichtbar anfühlen.
- Was Selbstwert wirklich bedeutet – und warum du schon jetzt mehr wert bist, als du glaubst.

Was dich erwartet

- Austausch mit anderen Jugendlichen in einer ähnlichen Situation
- Unterstützung beim Verstehen und Verarbeiten von Gefühlen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeiten
- Entwicklung von Strategien für Stresssituationen im Alltag
- Erkennen und Nutzen persönlicher Stärken
- Geschützter Raum für Fragen, Sorgen und Wünsche

Es geht nicht darum, „perfekt“ zu sein oder so zu tun, als wäre alles immer gut, sondern darum, dich selbst besser zu verstehen, dich anzunehmen so wie du bist und zu lernen mit Herausforderungen umzugehen.

Wenn du Lust hast, dich selbst besser kennenzulernen, mutiger zu werden und dich in einer wertschätzenden Gruppe auszuprobieren – dann melde dich bei uns.

Wir freuen uns auf dich!

Deine Ansprechpartnerinnen:

Sigrid Schindler, Diplom Sozialpädagogin (FH)

Marina Lang, Sozialpädagogin (B.A.),

Klinische Psychologin (M.Sc.)

Wie läuft die Gruppe ab?

Wann?

Die Termine finden dienstags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr statt.

Wo?

Familien- und Erziehungsberatungsstelle
Bayreuth, Kolpingstraße 1 (3. OG)

Kosten?

5.- € pro Teilnehmer/in

Geld soll kein Grund sein, nicht dabei zu sein! Wenn du Schwierigkeiten hast, die Teilnahme zu finanzieren, melde dich einfach – wir finden bestimmt eine Lösung.

Anmeldung & Infos:

Familien- und Erziehungsberatungsstelle
Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern
Tel.: 09 21/78 51 77 10

E-Mail: familienberatung@diakonie-bayreuth.de