

Liebe:r Schüler:in,

wir sind Frau Plazek und Frau Müller, die **Schulsozialpädagoginnen** an der Fichtenberg-Oberschule und haben unseren Beratungsraum im **MEB in B 008**.

Außer in den Ferien sind wir normalerweise von montags bis freitags für Dich erreichbar.

Wenn Du Fragen hast oder einen Gesprächstermin vereinbaren möchtest, kannst Du uns über folgende Wege kontaktieren:

- 1) in der **offenen Sprechstunde täglich von 11.30 - 12.00 Uhr in unserem Raum** (oft lohnt es sich, auch außerhalb der Sprechstunde einfach mal an die Tür zu klopfen...)
- 2) über **unsere Diensthandynummern** (per SMS, Anruf oder Nachricht auf der Mailbox)
- 3) über **unsere Mailadressen** (wenn Du uns zum ersten Mal kontaktierst, bitten wir Dich darum, uns beiden zusammen zu schreiben; es sei denn, Du hast einen triftigen Grund, jemand bestimmtes von uns sprechen zu wollen)

Falls Du Dich fragst, mit welchen Themen Du Dich an uns wenden kannst:

Wir bieten **Beratung und Unterstützung in diversen Lebenslagen** an. **Beispielsweise**, wenn

- Du Dich in der Schule, Deiner Klasse oder mit einzelnen Mitschüler:innen nicht wohl fühlst
- Du Dich diskriminiert, rassistisch, sexistisch oder in anderer Form grenzüberschreitend behandelt fühlst bzw. Dir solche Situationen in der Schule auffallen
- es in Deiner Familie Konflikte oder Ereignisse gibt, die Dich belasten
- Du schulischen Leistungsdruck, Stress oder Prüfungsangst empfindest
- Du unter psychischen Belastungen, Depressionen oder Essstörungen leidest
- Du Suizidgedanken hast, Dich selbst verletzt oder Dir weh tust
- Du Ängste hast (vielleicht auch in Bezug auf den Ukraine-Krieg oder die Corona-Pandemie)
- Du physische, sexualisierte oder psychische Gewalt erlebst oder erlebt hast
- Du merkst, dass Dein Konsum von Social Media/ Computer-Spielen/ Screen-Time außer Kontrolle gerät
- in Deinem sozialen Umfeld vermehrt Alkohol getrunken/ geraucht/ gekifft o.ä. wird
- Du Fragen hast rund um die Themen Sexualität und/oder Identität
- Du Dir Sorgen um eine:n Freund:in, eine:n Mitschüler:in oder ein Familienmitglied machst
- Dir einfach etwas auf der Seele brennt, das Du mit einer neutralen Person besprechen möchtest...

Ganz wichtig dabei ist: **in unserer Beratung unterliegen wir der Schweigepflicht**, die nur in wenigen Ausnahmesituationen der Selbst- oder Fremdgefährdung entfällt. In solchen Fällen besprechen wir wann immer es möglich ist mit Dir, welche Person/en wir noch mit einbeziehen müssen, um die vorhandene akute Gefahr abzuwenden.

Ansonsten gilt immer: Was Du erzählst, bleibt unter uns und wird **vertraulich** behandelt.

Mit besten Grüßen,

Frau Plazek, Mail: plazek@fichtenberg-oberschule.net, Tel. **0160 476 9060** und

Frau Müller, Mail: c.mueller@fichtenberg-oberschule.net, Tel. **0151 6452 0206**