

Liebe:r Schüler:in,

wir sind Frau Aras, Frau Richter und Herr Didzoleit, die **Schulsozialpädagog:innen** 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
2. über unsere **Diensthändynummern** (per SMS, Anruf oder Nachricht auf der Mailbox)
3. über unsere **Mailadressen**
4. oder ihr **kommt einfach vorbei**, wenn ihr Zeit habt

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
- 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.

Viele Grüße

Frau Aras

Mail: aras@fichtenberg-oberschule.net

Tel.: 0151 40583016

Frau Richter

Mail: richter@fichtenberg-oberschule.net

Tel.: 0151 40634085

Herr Didzoleit

Mail: didzoleit@fichtenberg-oberschule.net

Tel.: 0151 40583018