

Oldenburg, den 15.02.2022

## Beratungs- und Gesprächsangebote für unsere Schülerinnen und Schüler

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
auch ohne die Corona-Pandemie kann das Leben manchmal ganz schön schwer sein. Dass die Bilder aus Instagram & Co den Eindruck erwecken, dass das den anderen in ihren scheinbar perfekten Leben nicht so geht, macht es nicht leichter.

Manchmal hilft es, über das, was einen belastet, zu reden.

In unserer Schule gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die ein offenes Ohr haben und euch mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Dazu gehören neben den Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern vor allem eure Beratungs- und Vertrauenslehrkräfte (Frau Blanke, Frau Dongowski, Frau Ortman, Herr Paetzold, Frau Schoedel und unsere Schulseelsorgerin Frau Ahlers).

Aber dieser Schritt erfordert Mut.

Oft steckt die Angst dahinter, dass es von anderen als Schwäche oder Makel angesehen wird, wenn man offen zugibt, dass man ein Problem hat.

Daher ist es sehr häufig hilfreich, wenn jemand anders, wie z.B. eine Freundin/ ein Freund oder ein Klassenmitglied diesen ersten Schritt machen und auf uns zugeht, weil sie/er erkennt oder weiß, dass jemand eine Unterstützung benötigt.

Es fällt vielen Schülerinnen und Schülern leichter, unsere Hilfe anzunehmen, wenn diese Brücke vorher gebaut wird.

In diesem Sinne möchten wir euch auch dazu ermuntern, achtsam und aufmerksam im Umgang miteinander zu sein und auf uns zuzugehen, wenn ihr merkt, dass es jemandem nicht gut geht.

**Euer Beratungsteam**

Wer nicht in der Schule über Sorgen und Nöte sprechen möchte, für den bietet sich vielleicht eines der Gesprächs- und Beratungsangebote unten auf dieser Seite an. Alle diese Angebote sind kostenlos, eure Anfragen werden natürlich streng vertraulich behandelt.

- **Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333**
- **„Nummer gegen Kummer“: 116 111**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- **Juuuport.de Hilfe von jungen Leuten für junge Leute**  
<https://www.juuuport.de/beratung>
- **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**  
**Donnerschweer Straße 43, 26123 Oldenburg: 0441-235-3500**
- **Kinderschutz-Zentrum Oldenburg**  
**Friederikenstr. 3, 26135 Oldenburg: 0441-17788**  
<https://www.kinderschutz-ol.de>

Zahlreiche weitere Angebote für Kinder und Jugendliche in Not sind zudem auf der Seite [www.kinderschutz-niedersachsen](http://www.kinderschutz-niedersachsen) aufgelistet.

