

Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen an der Realschule Obertraubling

Eine Depression hat viele Gesichter. Sie beeinflusst das Denken, Empfinden und Handeln und kann neben seelischem Leiden auch zu körperlichen Beeinträchtigungen führen. „Die Aufklärung über diese psychische Erkrankung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der auch die Schulen einen wichtigen Beitrag leisten, so Kultusminister Michael Piazzolo anlässlich der Vorstellung eines 10-Punkte-Programms zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an den bayerischen Schulen. Depressionen gelten als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen nahezu alle Altersgruppen. „Entscheidend sind eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie“, ergänzte der Minister. Im Rahmen des schulart-, jahrgangsstufen- und fächerübergreifenden Bildungs- und Erziehungsziels „Gesundheitsförderung“ leisten bayerische Pädagoginnen und Pädagogen wertvolle und umfangreiche Aufklärungsarbeit. Der Minister greift damit Forderungen von Schülern auf, die eine Petition zum Thema Depressionen ins Leben gerufen hatten.

Die **Lehrerinnen und Lehrer** unserer Schule stehen immer gerne als erste Ansprechpartner zur Verfügung.

Als **Beratungslehrkraft** verfügt an unserer Schule Frau **StRin Erb** über ein breites Erfahrungsfeld und kann Sie umfassend beraten. Schülerinnen, Schüler und deren Eltern, die sich psychisch belastet fühlen oder Probleme in der Schule haben (Ängste, Schulunlust, Leistungsstörungen), können als ersten Anlaufpunkt die Beratungslehrerin wählen. Die Beratungslehrerin hat in solchen Fällen beratende Funktionen und kann Kontaktmöglichkeiten zu anderen Beratungsstellen und Einrichtungen aufzeigen und empfehlen (Jugendsozialarbeiterin an unserer Schule, Erziehungsberatungsstelle, Schulpsychologen, Kinder- und Jugendpsychologen, Arzt). Gemeinsam mit der Beratungslehrerin kann ein Problem besprochen und analysiert werden.

Die Probleme, die in der Beratung angesprochen werden, unterliegen der Schweigepflicht und werden nicht im Schülerakt dokumentiert. Andere Lehrkräfte werden nur mit dem Einverständnis der Eltern oder der Schülerinnen und Schüler informiert. Jeder, der Bedarf hat, kann und soll das Beratungsangebot in Anspruch nehmen. Schülerinnen und Schüler

können in der Pause persönlich einen Termin ausmachen. Eltern vereinbaren einen Termin über das Sekretariat.

Frau **Zehender-Pemsel** ist unsere **Jugendsozialarbeiterin** und berät Sie und Ihr Kind jederzeit gerne. Jugendsozialarbeit an Schulen, kurz genannt JaS, ist ein freiwilliges und kostenfreies Angebot der Jugendhilfe, das direkt an der Schule zur Verfügung steht. JaS soll eine Schnittstelle zwischen Familie und Schule darstellen, die die Chancengleichheit junger Menschen verbessern und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und fördern soll. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, aber auch an Eltern und Lehrkräfte. Persönliche Informationen werden verantwortungsbewusst und vertraulich behandelt.

Unser **Schulpsychologe** Herr **Kratzer** steht den Mitgliedern der RSO ebenso zur Beratung zur Verfügung. Die Kontaktdaten und Sprechzeiten unseres Schulpsychologen finden Sie unter: [Unser Schulpsychologe \(rs-obertraubling.de\)](mailto:Unser_Schulpsychologe@rs-obertraubling.de)

Zusätzlich stehen Ihnen **Beratungsstellen (Erziehung, Familie und Jugend), Kinder- und Fachärzte, Psychologische Psychotherapeuten, Kliniken** und eine **Online Beratung** zur Verfügung (bke-Onlineberatung, [Willkommen bei der bke-Onlineberatung! | bke Onlineberatung \(bke-beratung.de\)](mailto:Willkommen_bei_der_bke-Onlineberatung!@bke-Onlineberatung.de))).

Beratungsstellen in Regensburg:

- für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kath. Jugendfürsorge), Ostengasse 31, Regensburg, 0941/799820
- Jugend- und familientherapeutische B. (Träger: Stadt Regensburg), Landshuter Str. 19, Regensburg, 0941/ 507-2762
- Psychologische B. (Träger diakonisches Werk), Prüfeninger Str. 53, Regensburg, 0941/2977111

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und**

Jugendpsychiatrie (Ärzt suche unter www.kvb.de)

- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeuten suche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111** bzw. www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung),
- **Telefonseelsorge:** 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongferenz für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (Fighting depression online):** www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** www.deutschedepressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 90941/58181, www.krisendiensthorizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

Mit den Maßnahmen des 10-Punkte-Planes leisten die bayerischen Schulen einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themen Stress und psychische Gesundheit auseinander. Sowohl der LehrplanPLUS als auch außerunterrichtliche Angebote, wie die Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit, bieten hierzu eine Reihe von Anknüpfungsmöglichkeiten. Dabei setzt die Schule auf eine Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung der Kinder und Jugendlichen. Schulpsychologinnen und Schulpsychologen tragen aus ihrer fachlichen Perspektive dazu bei, dass für das Thema psychische Erkrankungen Verständnis in der Schulfamilie geschaffen wird und leisten aktiv einen Beitrag gegen die „Stigmatisierung psychisch Kranker“.

Ansprechpartner für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern der Realschule Obertraubling:

Name	Funktion/Institution	Kontakt/Adresse
Frau Tatjana Erb	Beratungslehrerin	Im Haus: direkte Ansprache <u>oder</u> Verbindung über Sekretariat
Frau Maresa Zehender-Pemsel	Jugendsozialarbeiterin	Im Haus: direkte Ansprache <u>oder</u> Verbindung über Sekretariat <u>oder</u> jas@rs-obertraubling.de <u>oder</u> 09401-52767-20 (direkt)
Frau Alexandra Hammerl Herr Axel Hermannsdorfer	Verbindungslehrkräfte	Im Haus: direkte Ansprache <u>oder</u> Verbindung über Sekretariat
Herr Johannes Kratzer	Schulpsychologe	Im Haus: direkte Ansprache <u>oder</u> Kontaktaufnahme via Telefon <u>oder</u> E-Mail: 09401/52767-14 (Sprechzeiten beachten) Johannes.kratzer@rs-obertraubling.de https://rs-obertraubling.de/index.php/menue2/beratungsmoeglichkeiten/schulpsychologin2
Frau Andrea Kummer	Schulpsychologin Leiterin der Staatlichen Schulberatungsstelle der Oberpfalz	Staatl. Schulberatungsstelle f. d. Opf. Weinweg 2; 93049 Regensburg buero@sbopf.de 0941/5985330 www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz/
	Jugendamt Stadt Regensburg	Richard-Wagner-Str. 17 93055 Regensburg jugendamt@regensburg.de Tel.: 0941 507 1512 www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht/direktorium-2/jugend-und-familie
	Landkreis Regensburg	Altmühlstraße 3 93059 Regensburg poststelle@landratsamt-regensburg.de Tel.: 0941 4009-227 www.landkreis-regensburg.de/Landratsamt/Buergerservice/Kinder,Jugend-Familie/Beratung-Hilfen.aspx
	Landkreis Kelheim	Donaupark 12 93309 Kelheim jugendamt@landratsamt-kelheim.de Tel.: 09441 207-0

		www.landkreis-kelheim.de/amtsservice/landratsamt/geschaeftsverteilung
	Kinderschutzbund Regensburg	Galgenbergstr. 20 93053 Regensburg Tel.: 0941 5999966 www.kinderschutzbund-regensburg.de info@kinderschutzbund-regensburg.de