

Telefonseelsorge

Schul-/ Schüler*innentelefon

(von Schulpastoral-Referent Thomas Stephan/Speyer)

1. Das Angebot richtet sich Schüler*innen, denen zu Hause vielleicht langweilig ist oder die Fragen, Sorge oder kleinere Nöte haben.
2. Das Angebot steht ab ... werktags für Stunden bereit.
3. Sie selbst wählen Ihren Tag und die Uhrzeit.
4. Sie nutzen ein Diensthandy / ein Telefon mit Dienstnummer oder mit Rufumleitung.
5. Schalten Sie Ihr Handy zur festgelegten Uhrzeit an und schalten es nach ...Stunden wieder ab.
6. Falls Sie im Gespräch größere Probleme feststellen, gibt es die Möglichkeit der Schülerin weitere Hilfsangebote zukommen zu lassen. Ansonsten gelten auch die sonstigen Regeln zum Umgang mit solchen Situationen bei Schülerinnen. Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen!
7. Ein Gesprächsleitfaden vom Kreis Germersheim liegt vor.
8. Bei schwierigen Problemstellungen können Sie mich kontaktieren (0176-1253 9042) oder per Mail: brigitte.lob@bistum-mainz.de.
9. Vielen Dank, dass Sie bereit sind, in dieser Situation ein Gesprächsangebot für unsere Schüler*innen aufrecht zu erhalten.

Für Gespräche beachten:

- Setzen eines Vertraulichkeits-, keines Verschwiegenheitsrahmens: keine Versprechen, die nicht gehalten werden können!
- Gesprächsregelung könnte sein: „Ich werde keine Inhalte aus unserem Gespräch einfach so ausplaudern. Nach dem Gespräch kann es allerdings sein, dass ich feststelle, dass das Problem für uns beide zu groß ist, um es alleine zu lösen. Dann werde ich entscheiden, ob und wem wir von diesem Problem erzählen sollten.“

Hilfreiche Mailadressen mit (Telefon-) Chatangeboten für Kinder und Jugendliche sind:

- <https://www.juuuport.de/beratung/>
- <https://jugend.bke-beratung.de/>
- <https://www.jugend.support/>
- <https://www.youth-life-line.de/>
- <https://www.u25-freiburg.de/>
- <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>
- <https://www.internetseelsorge.de/>
- <https://www.kinderschutzbund-landau.de/>
- <https://www.caritas-zentrum-germersheim.de/hilfe-beratung/kinderschutzdienst/kinderschutzdienst>
- <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

→ **Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123**

Text-Vorschläge für die Homepage der Schulpastoral an der eigenen Schule:

Hold the line!

Zur Zeit halten wir zurecht körperlichen Abstand zueinander, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen. Diese Situation ist so neu, dass es erstmal ungewohnt für uns ist, unseren normalen Tagesablauf umzustellen und die Klassenkameraden, Kollegen, Freunde etc. kaum oder gar nicht mehr zu sehen. Zum Glück bedeutet körperlicher Abstand nicht, jeglichen Kontakt zu vermeiden.

Gleichzeitig können aber auch Unsicherheit und Sorge, wenig Abwechslung in meinem Alltag und die Ungewissheit, wie die Lage sich weiterentwickelt, dazu führen, dass ich nervös und angespannt werde.

Hold the line!

In diesen Fällen können Sie gerne Kontakt zu mir als Seelsorgerin aufnehmen. Ich bin telefonisch für Sie erreichbar unter (evtl. Mailbox) und unter (je nach Emailanbieter ist hier die Verbindung weniger datengeschützt). Ich biete Ihnen vertrauliche Gespräche, um als Person von außen mit Ihnen auf Ihre Situation zu schauen und Sie zu unterstützen.

Ich wünsche Ihnen kreative Ideen, um mit dieser ungewohnten Situation umzugehen. Und natürlich körperliche und seelische Entspannung, bleiben Sie gesund!

Ihre

(Text von: Stefanie Sehr, Schulseelsorgerin an der Alice-Eleonoren-Schule Darmstadt)

Zusammenhalten – Durchhalten – aber wie?

Liebe Schülerinnen und Schüler,

liebe Eltern,

liebe Kolleginnen und Kollegen,

nun gehen wir in die 2. Woche der Schulschließung wegen des Corona-Virus.

Damit fällt aber nicht nur der Unterricht in gewohnter Form für uns aus, sondern für die allermeisten von uns fallen auch Aktivitäten weg, die uns normalerweise eben helfen, durchzuhalten: sich mit Freunden treffen, quatschen und tratschen, feiern, Konzerte besuchen, Sport treiben in vielerlei Formen.

Alles das ist jetzt nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich. In dieser Krise fehlen uns viele der gewohnten Mittel, die uns normalerweise helfen, schwierige Zeiten auszuhalten. Intensives Familienleben ist angesagt. Aber das bedeutet ja manchmal eher mehr als weniger Stress.

Was kann uns also beim Durchhalten helfen?

Ein Patentrezept haben wir auch nicht, aber wir wollen Euch und Ihnen anbieten, darüber ins Gespräch zu kommen und gemeinsam auf die Suche zu gehen

- * wenn euch „die Decke auf den Kopf fällt“
- * wenn die Eltern und/oder Geschwister nerven (oder die Kinder)
- * wenn Ihr Angst habt, Euch anzustecken
- * wenn Ihr nicht wisst, wie Ihr mit Freunden in Kontakt bleiben könnt, ohne Euch und andere zu gefährden
- * wenn es so langweilig oder schwierig wird, dass man sogar beginnt, sich nach der Schule zurückzusehnen (das ist ein wichtiges Warnzeichen ;-)
- * wenn....

Dazu haben wir ab sofort während folgender Zeiten eine Durchwahl auf unsere Telefone geschaltet, unter der Ihr uns als Seelsorger erreichen könnt:

.....

Außerhalb dieser Zeiten erreicht Ihr uns per Mail unter

Und wenn Ihr /Sie dringend jemanden zum Reden braucht und nicht warten könnt, dann empfehlen wir Ihnen/Euch die Telefonnummern

* der Telefonseelsorge (rund um die Uhr besetzt): 0800-1110111 oder 0800-1110222

* der Nummer gegen Kummer: 116111 (oder unter: 0800 - 111 0 333) für Kinder und Jugendliche Mo-Sa 14-20 Uhr (kostenfrei und anonym)

Nummer gegen Kummer für Eltern: 0800-1110550

Oder www.nummergegenkummer.de auch im Chat

Bitte bedenkt aber bei all diesen Telefonnummern: jeder, der damit Späße macht und Unsinn treibt, verhindert möglicherweise, dass ein anderer Hilfe bekommt, der diese dringend bräuchte.

Wir hoffen und beten, dass wir alle gut „durch den Sturm“ dieser Krise kommen und uns gesund wieder sehen werden. Am 20.3. wurde europaweit in allen Radios „You’ll never walk alone“ gespielt. Daran glauben wir als Christen, das versuchen wir aber auch durch unser Tun umzusetzen. Und jeder von Euch kann ebenso dazu beitragen, dass keiner alleine gehen muss. In diesem Sinne: traut Euch ruhig, bei uns anzurufen!

Herzliche Grüße

Ihre / Eure Schulseelsorger

(Text von Stefan Brilmayer und Johannes Münden, Schulseelsorger des Sebastian-Münster-Gymnasiums Ingelheim)

Adressen- und Telefonliste zur Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer und Lehrerinnen

- **Telefonseelsorge: 0 800/111 0 111 oder 0 800/111 0 222** (bundesweit, kostenlos)
- **Kinder- und Jugendtelefon: 0 800/111 0 333** (bundesweit, kostenlos) = „die Nummer gegen Kummer“: 116111
- **Elterntelefon: 0800-1110550** Mo, Mi: 9-11 Uhr; Di, Do 17-19 Uhr.
- auch im Chat: www.nummergegenkummer.de
- **Jugend-Notmail: <http://junoma.jungundjetzt.de/>**

Hier gibt es Beratung und Informationen zu allen Jugendthemen per Email - mit dem "Notruf"-Button kann man direkt (auch anonym) seine Probleme schildern und Hilfe anfragen.

Das Beratungs-Netz: <http://www.das-beratungsnetz.de/>

One-to-One Beratung via Internet: Das Beratungsnetz ist Mittler zwischen Ratsuchenden online und den Beratungseinrichtungen und bietet Online-Beratung an zu verschiedenen Krisen-Themen.

- **[U 25]: <http://www.u25-freiburg.de/>**

Foren für trauernde Jugendliche und Erwachsene, die jemanden durch Suizid verloren haben und Internetberatung für Jugendliche in (suizidalen) Krisen. [U25] ist speziell für junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren da. Ein Team von Fachleuten - verstärkt durch ehrenamtliche Mitarbeiter zwischen 17 und 23 Jahren - ist ansprechbar in persönlichen Notlagen, hilft dir aber z.B. auch, wenn dir ein Freund oder eine Freundin anvertraut hat, dass sie sich umbringen will, oder wenn du dir allgemein Sorgen um

einen nahestehenden Menschen machst. Melde dich auch, wenn Du traurig und verzweifelt bist, weil sich ein Freund, eine Freundin oder ein Familienmitglied das Leben genommen hat.

- **Suchttelefon:** 0800-8877600 (kostenfrei) vom **Caritas-Verband** (abends und am Wochenende bitte 10x klingeln lassen)
- **Krisenberatung** nur für Schulen:



Ökumenische Krisenseelsorge
in Schulen
Tel: **01805 - 532 110**

**Krisenseelsorge
eröffnet Lichtblicke,**
damit Sie die nächsten Schritte gehen.

Notfallseelsorge
Alarmierung über die Leitstelle:
Tel: 112

Wir kooperieren mit dem schulpсихologischen
Dienst. Sie erreichen ihn über die zuständigen
Staatlichen Schulämter in Hessen bzw. über das
Pädagogische Landesinstitut Rheinland-Pfalz.

© Marco Barnabeck (Telemarco)

 Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat Mainz
Dezernat Schulen u. Hochschulen/Dezernat Seelsorge
Postfach 15 60, 55005 Mainz

 Evangelische Kirche in Hessen und Nassau
Referat Schulen u. Religionsunterricht
Paulusplatz 1, 64285 Darmstadt