



Kantonsschule Freudenberg

Gymnasium Freudenberg
Liceo Artistico

Wer hilft, wenn es ganz schwierig wird?



Was tun bei Problemen, Krisen und Konflikten?

Schwierigkeiten in der Schule und zu Hause, mit Freundinnen und Freunden, mit Mitschülerinnen und Mitschülern, mit Lehrerinnen und Lehrern gehören zum Alltag. Oft lösen sich diese Probleme wie von selbst oder durch ein kurzes Gespräch. Manchmal lernt man auch mit ihnen leben. Gelegentlich gibt es aber Konflikte und Krisen, die länger andauern, die über einen blossen Streit hinausgehen oder die einen gar so beeinträchtigen, dass es in der Schule oder zu Hause schwierig wird, „normal“ zu leben.

In solchen Situationen ist es sinnvoll, Hilfe bei Drittpersonen zu suchen. Meist sind diese Drittpersonen Freundinnen oder Freunde, Geschwister oder Mutter und Vater. Manchmal allerdings ist es nötig und richtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Schwierigkeiten und Probleme können nicht nur bei einem selbst auftreten. Manchmal sieht man, dass eine Mitschülerin, ein Mitschüler in Schwierigkeiten irgendwelcher Art steckt. Auch da lässt sich vieles mit einem Gespräch lösen, obwohl es nicht immer einfach ist, eine Mitschülerin oder einen Mitschüler auf eine Hilfestellung hinzuweisen oder gar selbst eine Drittperson einzuschalten.

Wir möchten euch Mut machen, die Kolleginnen und Kollegen nicht nur persönlich zu unterstützen, sondern gegebenenfalls auch Hilfe von Dritten für sie anzufordern. Dabei geht es nie darum, jemanden zu „verpfeifen“, im Gegenteil: Es geht darum, jemandem in einer schwierigen Situation die bestmögliche Hilfe zukommen zu lassen.

Ihr könnt euch jederzeit an eure Klassenlehrperson oder auch an eine andere Lehrperson, zu welcher Ihr Vertrauen habt, wenden. Weiter habt ihr die Möglichkeit, bei Frau Elmer psychologische Beratung an der Schule in Anspruch zu nehmen.

Psychologische Beratung

Melanie Elmer

Pavillon P2 (Eingang Mediothek)

Dienstag und Donnerstag 12.30-14.00

melanie.elmer@kfr.ch

078 974 40 24

Ihr könnt entweder während der Sprechstundenzeiten ohne Voranmeldung vorbei gehen oder per Email oder Telefon mit Frau Elmer direkt einen Termin vereinbaren.

Frau Elmer schaut mit euch in einem ersten kurzen Gespräch an, was euch belastet, welche Herausforderungen ihr zu bewältigen habt und wie ihr dabei unterstützt werden könnt. Je nach dem könnt ihr einen weiteren Termin vereinbaren, um Probleme direkt anzugehen oder um den Kontakt zu einer spezialisierten Fachstelle herzustellen. Die psychologische Beratung ist kostenlos und anonym. Die Inhalte unterstehen der Schweigepflicht.

Ausserschulische Anlaufstellen

Unter dem folgenden Link findet ihr Adressen von verschiedenen Beratungsangeboten und Stellen, die im Notfall helfen können.

