

An die Eltern unserer Schüler*innen am FPGZ

Jugendzeit ist Krisenzeit

Liebe Eltern,

junge Menschen machen auf dem Weg ins Erwachsenenleben viele Krisen durch. Leider sind Sie als Eltern in diesem Alter nicht immer die besten Ansprechpartner – schließlich wollen sich die Jugendlichen ja gerade vom Elternhaus ablösen.

Wichtig ist darum, dass Sie ihre Kinder darauf hinweisen, dass es verschiedene Beratungsangebote gibt, an die sich Kinder und Jugendliche wenden können. Diese reichen von sehr anonymen Beratungsangeboten im Internet bis hin zu ganz persönlichen Angeboten an unserer Schule. Möglicherweise wollen Ihre Kinder diese lieber selbst „googeln“. Trotzdem schreibe ich Ihnen als Eltern einige Beratungsangebote:

Online-Beratung:

www.jugendnotmail.de: Beratung durch Fachkräfte

www.bke-beratung.de: unter Jugendberatung auch Chat-Beratung

www.nethelp4u.de: Jugendliche beraten Jugendliche zu allen Problemen.

www.youth-life-line.de: Jugendliche beraten Jugendliche in schweren Lebenskrisen bis Suizidgedanken.

Telefonische Beratung bei Krisen:

Nummer gegen Kummer (vom Handy): **11 6 111** (Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr, Montag bis Freitag Fachkräfte, samstags „Jugendliche beraten Jugendliche“, anonym und kostenfrei, siehe www.nummergegenkummer.de)

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111** rund um die Uhr und kostenfrei erreichbar!

Ansprechpartner, wenn es speziell auch um Suizidgedanken geht: AKL Leben, Tel. **(0711) 600620**, akl-stuttgart@ak-leben.de

Oder: Stiftung deutsche Depressionshilfe www.deutsche-depressionshilfe.de, Tel. **0800 3344533**.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Institutsambulanz, Tel. **(0711) 27872881**

Persönlich:

Schulsozialarbeiter Chris Cuthbertson, Zi 12, mobil: **0176 181 07 100** Festnetz: 0711-844314
E-Mail: ssa.porsche@caritas-stuttgart.de

Beratungslehrer Tilman Gerstner, ge@fpgz.de, über Sekretariat (0711) 21657220

Präventionsbeauftragte Bettina Althoff, al@fpgz.de, über Sekretariat (0711) 21657220.

SCHÜLER - ELTERN - LEHRER - GEMEINSAM MACHEN WIR SC

Weitere Beratungsstellen für spezielle Anliegen:

Beratung für Mädchen: www.maedchengesundheitsladen.de

Beratung für Jungen: www.antihelden.info/ www.jungen-im-blick.de

Sexuelle Gewalt: www.kobra-ev.de, Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800 2255530

Sexualität und Schwangerschaft: www.profamilia-stuttgart.de

Häusliche Gewalt: Krisen- und Notfalldienst Stuttgart, Tel. 01805110444,

Jugendamt Stuttgart Tel: (0711) 21657419

ferner www.weisser-ring.de (Beratung für Opfer aller Art).

Beratung für Kinder, deren Eltern trinken: 0800 280801

Notaufnahme Jugendschutzheim: Tel. (0711) 216-89438

Beratungsstelle für Migrantinnen: Tel. (0711) 65859526.

Online-Beratung speziell zu Cybermobbing und Stress durch soziale Medien

www.juuuport.de: Jugendliche beraten Jugendliche.

Cyberhelp-App: montags bis donnerstags nachmittags

Bitte beachten Sie, dass die meisten Probleme heute in den sozialen Medien besprochen werden. Lassen Sie Ihr Kind daher immer wieder darüber berichten, worüber es sich per Smartphone austauscht. Fragen Sie gezielt nach, ob es das Gefühl hat, von den Gesprächspartnern gemobbt zu werden. Gestehen Sie andererseits Ihrem Kind zu, dass es sich z.B. eben beraten lassen will, ohne alles den Eltern erzählen zu müssen. Wenn sich Ihr Kind Ihnen gegenüber nicht öffnen will, ermutigen Sie es, sich an eine der oben genannten Beratungsangebote zu wenden.

Mindestens so wichtig wie jedes Beratungsangebot ist aber auch ein guter Freundeskreis. Unterstützen Sie Ihr Kind, einen Freundeskreis zu haben und zu pflegen.

Nur gemeinsam können wir junge Menschen gut durch Krisen führen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie als Eltern sich nicht sicher sind, wie Sie Ihr Kind unterstützen können. Und herzlichen Dank Ihnen als Eltern, die sich täglich der schwierigen Aufgabe der Kindererziehung stellen!

Ihr

(Tilman Gerstner)

Beratungslehrer am FPGZ