

ZEIT FÜR PSYCHOSOZIALE THEMEN

Das telefonische Beratungsangebot Sprech:ZEIT

Seit einigen Wochen fällt es der Lehrerin Silvia P. mit jedem Tag schwerer, sich auf den Weg zur Schule zu machen. Sie fühlt sich abgeschlagen und erschöpft, und auch die Vorbereitung auf den Unterricht ist wieder mal zu kurz gekommen. Der Grund dafür ist die zunehmende Demenz ihrer Mutter, die in einer Einliegerwohnung im selben Haus lebt. Seit diese einmal fast einen Zimmerbrand verursacht hatte, weil sie vergessen hatte, den Ofen wieder abzustellen, hat Silvia P. keine ruhige Minute mehr, sobald sie aus dem Haus geht.

Natürlich hat sie sich um Unterstützung bemüht; ein Pflegedienst schaut zweimal am Tag nach der Mutter. Aber das hilft nur ein bisschen. Was ihr über den Regelungsbedarf hinaus zu schaffen macht, ist ihr immer dünner werdendes Nervenkostüm, ihre zunehmende Ungeduld und Aggressivität ihrer Umgebung gegenüber, ihre immer wieder aufflammende Traurigkeit und ihr diffus schlechtes Gewissen, dass sie das alles nicht besser im Griff hat.

In der Schule bemüht sie sich, die Fassade der ausgeglichenen und kompetenten Kollegin aufrechtzuhalten. Sie hat große Angst, ihr Ansehen zu verlieren, falls jemandem auffällt, wie dünn das Eis ist, auf dem sie sich bewegt. Und ausgerechnet jetzt möchte die Schulleitung noch, dass sie zum Schuljubiläum ein Kindermusical einstudiert.

Im Lehrerzimmer hängt seit Neuestem ein Plakat am schwarzen Brett, auf dem anonyme und vertrauliche Telefonberatung der B A D GmbH angeboten wird.

Das Beratungsangebot Sprech:ZEIT

Für alle Lehrkräfte in Nordrhein-Westfalen steht durch das Angebot Sprech:ZEIT unter der Telefonnummer



Foto: MrJPEG / Fotolia.de

0800 00 07 715 rund um die Uhr an jedem Tag der Woche eine telefonische psychosoziale Beratung durch Expertinnen und Experten der B A D GmbH zur Verfügung. Diese kann jederzeit vertraulich und anonym genutzt werden.

Viele verschiedene Herausforderungen machen den Lebensalltag von Lehrerinnen und Lehrern anstrengend.

Oft wäre es da gut, eine Ansprechperson zu haben, die dabei hilft, sich zu sortieren. Für viele Fragestellungen gibt es schulinterne oder -externe Unterstützungsangebote. (siehe S. 12)

Ergänzend zu diesen regional vorhandenen Angeboten gibt es nun die Sprech:ZEIT und persönliche Beratung. Denn manchmal möchte man seine Probleme lieber anonym am Telefon mit jemandem teilen. Gerade bei besonders persönlichen und privaten Fragestellungen fällt es unter Umständen leichter, einem Unbekannten am Telefon davon zu berichten und gemeinsam nach Lösungswegen zu suchen. Wenn sich im ersten Telefonkontakt dann herausstellt, dass eine intensivere Bera-

HINWEIS

Im Mittelteil der vorliegenden Ausgabe von **Schule NRW** finden Sie ein Plakat zu dem Angebot »Sprech:ZEIT«. Bitte hängen sie dieses gut sichtbar zum Beispiel im Lehrerzimmer Ihrer Schule auf. Machen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen auf dieses anonyme, kostenfreie und niederschwellige Angebot zur telefonischen Beratung bei psychosozialen Problemen aufmerksam.

tung hilfreich wäre, ist im Rahmen des Angebots auch eine persönliche Beratung möglich.

Auf Wunsch wird im Anschluss an die telefonische Beratung an eine Beraterin oder an einen Berater in einem nahegelegenen B A D-Zentrum vermittelt, die oder der dort die persönlichen Beratungen – in Anzahl und Frequenz unterschiedlich, je nach Bedarf – durchführt.

Beide Formen der Beratung sind frei zugänglich und für Lehrkräfte in Nordrhein-Westfalen kostenfrei. Das bedeutet, dass sich jede Lehrerin und jeder Lehrer in beiden Fällen direkt melden kann, ohne irgendeine Voraussetzung oder Freigaben der Schulleitung. Die Nummer kann einfach von jedem Anschluss ausgewählt werden.

Fragen und Antworten

Wer sitzt am anderen Ende der Leitung?

Am Hörer sitzen Expertinnen und Experten der B A D GmbH, die durch ihr Studium der Psychologie, Pädagogik oder Sozialpädagogik und durch eine Ausbildung in systemischer Beratung qualifiziert sind. Diese sind intensiv geschult in der telefonischen Erstberatung von Ratsuchenden.

Was heißt vertraulich? Erfährt jemand von diesem Gespräch?

Von diesem individuellen Gespräch erfährt niemand! Alle B A D-Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht. Wer anonym bleiben will, bleibt anonym.

Was wird statistisch erhoben?

Lediglich die Anzahl der Anrufe wird automatisch erhoben. Die Frage nach ihrem Schulstandort (nur Bezirksregierung und Schulform) dient der individuellen und optimierten Information zu dem bestehenden internen Beratungssystem.

Was ist, wenn ein Telefonat nicht ausreicht?

Im Angebot ist vorgesehen, dass auf Wunsch auch eine oder mehrere telefonische oder *face-to-face*-Beratungen bei festen Beraterinnen und Beratern eines nahegelegenen B A D-Zentrums möglich sind. Deren Kontaktdaten erhalten die Anrufenden direkt im Telefonat mit der Sprech:ZEIT.

Sprech
: Z E I T 

FÜR LEHRKRÄFTE IN NRW

**vertraulich
kompetent
anonym**

0800 00 07 715

Erreichbarkeit: 24 Stunden am Tag
7 Tage in der Woche

Zeit für psychosoziale Themen. Sprechen Sie mit den Experten.

- Belastungen in der Schule und im Privatleben
- Überlastungssituationen
- Sucht, Auswirkung von Krankheiten
- Umgang mit Veränderungen und persönlichen Krisen

Im Auftrag des MSB als Erweiterung bestehender Beratungsangebote.

Telefonische psychosoziale Beratung
B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Beratung ändert doch nichts an den Bedingungen! Wie kann sie mir trotzdem helfen?

Auch unter schwierigen Bedingungen, die man vielleicht zunächst nicht verändern kann, geht es darum, für sich persönlich einen möglichst guten Umgang damit zu finden. Das erscheint auf den ersten Blick oft unmöglich. Im Beratungsgespräch besteht die Chance, Perspektiven zu verschieben, eigene Ressourcen neu zu entdecken und flankierende Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt zu bekommen. Manchmal geht es darum, sich selber im Umgang mit dem belastenden Thema neu zu sortieren.

Silvia P. hat sich entschieden, das Angebot anzunehmen und die Nummer der Sprech:ZEIT zu wählen. Nun könnte das Gespräch folgendermaßen ablaufen:

Nach Schilderung der Situation durch Silvia P. würde zunächst versucht, zu erkennen, welche Aspekte des Problems ihr am belastendsten und am dringlichsten erscheinen. Auf dieser Basis erfolgt dann die weitere Beratung, deren inhaltliche Schwerpunkte von Silvia P. gesetzt werden. Im Hinblick auf das Thema Demenz und Pflege der Mutter können das zum Beispiel Informationen und Anregungen zu den vor Ort bestehenden Unterstützungsangeboten sein. Vielleicht geht es ihr aber auch um eine neue Rollenfindung als Tochter oder um ihren inneren Konflikt zwischen Pflichtbewusstsein und eigenen Bedürfnissen. Wenn innere Ziele erkannt sind, geht es um die ersten konkreten Schritte, die die Situation erleichtern können. Es wird überlegt, ob es Unterstützung im sozialen Umfeld gibt. Falls Silvia P. sich das vorstellen kann und es zu ihrer Entlastung beitragen würde, kann auch ein Gespräch mit der Schulleitung durchdacht werden, etwa um zu klären, ob eventuell jemand anders aus dem Kollegium die Gestaltung des Schuljubiläums übernehmen könnte. Vielleicht möchte Silvia P. auch das Angebot einer persönlichen Beratung mit B A D-Expertinnen und -Experten annehmen, um sich intensiver und über die momentane Entlastung hinaus mit dem eigenen Umgang mit der Situation zu beschäftigen und weitere Unterstützung zu bekommen.

Zusammenfassend ist wichtig, dass sich jedes Beratungsgespräch nach den Bedürfnissen der oder des



Abbildung: fotomek / Fotolia.de

Ratsuchenden richtet, wobei sich mit dem genauen Beleuchten der speziellen Umstände und dem Herausarbeiten der eigenen Ressourcen häufig schon erste Lösungsideen herauskristallisieren.

Weitere Beratungsstrukturen in und im Umfeld von Schule

Soziale Ansprechpartnerinnen und -Ansprechpartner (SAP) stehen als Beratungspersonen bei der Bewältigung persönlicher und beruflicher Schwierigkeiten zur Verfügung. Ziel der Beratung ist es, gemeinsam mit den Ratsuchenden die Problemlage zu klären, Lösungen zu erarbeiten und die Ratsuchenden zu unterstützen, die belastenden Fragen und Probleme selbstständig zu bewältigen.

www.bezreg-arnsberg.nrw.de/themen/s/sap/index.php

Beratungslehrkräfte verstehen sich vorrangig als Lotsinnen und Lotsen, um die jeweilig erforderlichen Beratungskompetenzen in und im Umfeld von Schule zu vermitteln. **Schulische Teams für Beratung, Krisenintervention und Gewaltprävention** sorgen im Auftrag der Schulleitung für die synergetische Verbindung von Konzeptentwicklungen mit unterschiedlichem Fokus. Dazu kann auch der Bereich Gesundheitsprävention gehören. Weitere Informationen bieten der Runderlass »Beratungstätigkeiten von Lehrerinnen und Lehrern in der Schule« (BASS 12-21 Nr. 4) sowie die entsprechende Handreichung des Schulministeriums.

Schulpsychologische Beratung unterstützt Schule passgenau und nachhaltig bei schulischen Themen. Dazu gehört auch der Bereich der Gesundheit:

- > Angebote für Einzelpersonen im Bereich Beratung, Coaching oder Supervision als Intervention oder Prävention. Dabei steht die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz im Umgang mit potenziell belastenden beruflichen Anforderungen im Mittelpunkt;
- > systemisch orientierte Angebote für Schulen: Hier führt der Weg von einer schulspezifischen Analyse der Belastungsfaktoren hin zu einer konkreten und nachhaltigen gemeinsamen Entlastungsplanung;
- > nachhaltige und passgenaue Unterstützung kollegialer Beratungsstrukturen

www.schulpsychologie.nrw.de