

## Wer kennt das nicht?

### **Streit mit dem besten Freund - Zoff zu Hause - schlechte Noten – Angst vor Mitschülern ....**

Das sind Probleme, die ihr erst einmal mit Eltern, Freunden\*innen oder Klassenlehrern\*innen beredet – und das ist auch gut so.

Manchmal lässt sich alleine aber keine Lösung finden oder es scheint keinen Weg aus der Situation heraus zu geben.

In solchen Fällen könnt ihr uns als **Beratungsteam** des OHG ansprechen. Wir, das Beratungsteam, sind Frau Ernst, Frau Haller, Frau Schmidt und Frau Steinhoff.

Unser Angebot richtet sich an **Schülerinnen und Schüler** und **auch an eure Eltern**. Denn auch Erwachsene brauchen gelegentlich Hilfe bei der Suche nach einer Lösung.

Legt uns eine Nachricht ins Fach oder werft sie in den Briefkasten neben dem Vertretungsplan (Telefonnummer nicht vergessen); wir rufen auf jeden Fall zurück, vereinbaren diskret einen Termin oder suchen euch auf.

Telefonisch könnt ihr und eure Eltern auch telefonisch Kontakt aufnehmen:

Frau Ernst 0551 – 4005369 oder über das Sekretariat 0551 – 4005380 (wir rufen so schnell wie möglich zurück) oder ihr schickt uns eine Mail:

Heike Ernst [ernsthe@ohg-goe.net](mailto:ernsthe@ohg-goe.net)

Inga Haller [hallein@ohg-goe.net](mailto:hallein@ohg-goe.net)

Christine Schmidt [schmich@ohg-goe.net](mailto:schmich@ohg-goe.net)

Barbara Steinhoff [steinba@ohg-goe.net](mailto:steinba@ohg-goe.net)

### **Wann ist etwas ein Problem?**

Alles, was euch Sorgen bereitet und euch nicht schlafen lässt oder euch immer wieder daran hindert, gerne zur Schule zu kommen, müsst ihr mit jemandem besprechen. (z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Schulangst, Mobbing, etc.)

### **Was passiert, wenn ihr uns ansprecht?**

Wir vereinbaren einen Termin, damit wir ausreichend Zeit für euch haben und die Gespräche nicht "zwischen Tür und Angel" ablaufen. Der Raum von Frau Ernst ist D02, zwei weitere Beratungsräume sind D03 und D04.

Wir werden dann gemeinsam im Gespräch einen Weg suchen, der zu einer Lösung führt, mit der ihr zufrieden seid. Oder wir machen einen Plan, wie sich die Situation verändern könnte. Manchmal ist es auch sinnvoll und wichtig, Personen von außen heranzuziehen. Wir können dann Kontakte zu anderen Beratungseinrichtungen oder Institutionen an euch weitergeben. Alles passiert aber erst, nachdem ihr klar

gesagt habt, dass ihr damit einverstanden seid.

### **Beratung ist ein Angebot und daher freiwillig!**

Ihr kommt zu uns, weil ihr selbst es wollt und weil ihr an der Lösung des Problems interessiert seid. Wir überreden niemanden zu nichts und halten auch keine Strafpredigten. Ihr kennt das Problem am besten – deshalb seid ihr die Experten.

### **Alles, was wir besprechen, wird streng vertraulich behandelt!**

Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht und dürfen also nur mit eurem ausdrücklichen Einverständnis Informationen weitergeben!

### **Wir freuen uns über euer Vertrauen!**

### **Wir - das sind**



Inga Haller

Beratungslehrerin

Trainerin für Stressreduzierung und  
Stressmanagement, IfNC

Trainerin für Grundübungen der  
Kraft" (Quan Dao)

[Mail schreiben](#)



Christine Schmidt

Beratungslehrerin

Multiplikatorin für Kollegiale Beratung und Supervision (nach J. Schlee)

Koautorin des Mobbinginterventions- konzepts am OHG

Zivilcouragetrainerin

[Mail schreiben](#)



Barbara Steinhoff

Beratungslehrerin

Coach für Schülermedientrainer\*innen (SMT)

Mediatorin & Schülercoach

Zivilcouragetrainerin

[Mail schreiben](#)

## **Beratung, Information und Gespräch für Schüler u. Schülerinnen, Eltern, Lehrer u. Lehrerinnen**



Heike Ernst

Schulsozialpädagogin am OHG seit 2003

Therapieausbildung nach IntrActPlus (verhaltenstherapeutischer Therapie- und Interventionsansatz)

Systemische Beratung (DGSF)

Tel.: 0551 - 4005369 oder eine [Mail schreiben](#)

### **Lernstress**

Zu viele Hausaufgaben, so viele Klassenarbeiten, soviel gelernt, trotzdem schlechte Noten, keine Lust, Black out ...

### **Persönliche Fragen und Probleme**

Schulunlust, Schwänzen, Essstörungen, Streit, Ungerechtigkeiten, Ritzen, Sucht, Beleidigungen, Belästigungen, Schulweg, Handy, Geld....

### **Meine Situation in der Klasse/ unter Freunden...**

bin immer alleine, darf nie mitspielen, habe viel Streit in der Klasse, werde geärgert, gedisst, gemobbt....

### **Zoff zu Hause**

Eltern wollen gute Noten, immer Streit wegen Kleinigkeiten, meine Eltern trennen sich, ich will ausziehen

...

### **Erreichbarkeit**

**Wann:** Während der Schulzeit

**Wo:** in D 02 oder im Lehrerzimmer

**Wie:** persönlich ansprechen oder Briefkasten neben dem Vertretungsplan oder Tel.: 0551/400-5369

## **Schülercoaching**

•

Du bist im Jahrgang 9 oder älter und die Schule läuft grad nicht so, wie du dir das vorstellst.

•

Du hast keine Lust darauf, dass dir Lehrer oder Eltern sagen, was du zu tun hast und wie du sein sollst.

•

Du würdest gerne etwas verändern, weißt aber nicht so richtig, wie du das angehen kannst.

•

Versuch es doch mal mit Schülercoaching – wende dich an Schülercoach Frau Steinhoff.

## Beratung

			
<p><b>Heike Ernst</b> Dipl. Pädagogin <i>Therapieausbildung IntrActPlus (verhaltenstherapeutischer Therapie- und Interventionsansatz)</i> Systemische Beratung (DGSF)</p>	<p><b>Inga Haller</b> Beratungslehrerin <i>Trainerin für Stressreduzierung &amp; Stressmanagement, IfNC</i> <i>Trainerin für „Grundübungen der Kraft“ (Quan Dao)</i></p>	<p><b>Christine Schmidt</b> Beratungslehrerin <i>Multiplikatorin für kollegiale Beratung und Supervision</i> <i>Mobbinginterventions-beauftragte</i> <i>Zivilcouragetrainerin</i></p>	<p><b>Barbara Steinhoff</b> Beratungslehrerin <i>Coach für Schülermedien-trainer*innen (SMT)</i> <i>Mediatorin &amp; Schülercoach</i> <i>Zivilcouragetrainerin</i></p>
<p>Kontaktaufnahme persönlich oder über das Sekretariat Mail: ernsthe@ohg-goe.net</p>	<p>Kontaktaufnahme persönlich oder über das Sekretariat Mail: hallein@ohg-goe.net</p>	<p>Kontaktaufnahme persönlich oder über das Sekretariat Mail: schmich@ohg-goe.net</p>	<p>Kontaktaufnahme persönlich, über das Sekretariat oder Mail: steinba@ohg-goe.net</p>
<p>Mehr Informationen auf unserer Homepage unter <a href="http://www.ohg-goe.net">www.ohg-goe.net</a> → Über uns → Beratung</p>			
<p>vertraulich - freiwillig - unabhängig - verantwortungsbewusst</p>			