

# Gemeinsam stark

Seelische Gesundheit in  
Schule und Alltag

## bleiben

### Es gibt diese Tage...

...an denen man sich einfach nur schlecht fühlt. Man zieht sich zurück, kann an nichts wirklich Freude finden und ist am liebsten einfach allein. Hinter diesen Gefühlen können verschiedenste Gründe stehen. Manchen geht so wegen Stress in der Schule oder im Verein, Ärger und Streit in der Familie oder Konflikten mit Klassenkameraden und Lehrern. In anderen Fällen scheint es noch nicht einmal den einen Grund zu geben. Diese Tage kennt jeder und irgendwie gehören sie auch einfach dazu. Wenn du allerdings merkst, dass es nicht mehr um einzelne Tage geht und du dir wünschst mit einem Erwachsenen auch außerhalb der Familie vertraulich über diese Themen zu sprechen, dann kannst du dich jederzeit auch in der Schule bei verschiedenen Stellen melden.



### Eure Vertrauenslehrer\*innen: Isabel Therre und Niklas Penth

Manchmal tut es einfach gut vertraulich mit einem Erwachsenen zu sprechen. Eure Vertrauenslehrer\*innen haben immer ein offenes Ohr, können euch kurzfristig beraten oder euch genaueres über verschiedene Hilfsangebote erklären. Sie sind eine gute erste Anlaufstelle, wenn ihr noch unsicher seid, welche Hilfe ihr euch wünscht.

**Du findest uns im Lehrerzimmer**

**Sprechstunde: Dienstags in der 3. Stunde (Therre)**

**Donnerstags in der 4. Stunde (Penth)**

**Nachrichten via Untis oder E-Mail: [i.therre@schule.saarland](mailto:i.therre@schule.saarland);  
[n.penth@schule.saarland](mailto:n.penth@schule.saarland)**

### Schulseelsorge am PWG: Rebecca Leipziger

Die Schulseelsorge leistet einen Beitrag zur lebendigen und menschenfreundlichen Schulkultur, eröffnet Erlebnis- und Erfahrungsräume, in denen die Entfaltung der sozialen, religiösen und moralischen Persönlichkeit ermöglicht wird und gibt jungen Menschen bei ihrem Prozess der Identitätsfindung geeignete Hilfe zu einem sinnvollen gelingenden Leben.

Angebote der Schulseelsorge sind: 1) Begleitung, Beratung und Seelsorge (z.B. Trauerbegleitung, Stärkung in schwierigen Lebenslagen), 2) Aktivitäten für Klassen und Gruppen (z.B. Tag der Klassengemeinschaft Klasse 5, Orientierungstage Klasse 8, außerdem zu Themen wie Identitätsfindung, Konfliktbewältigung, Friedensbotschaftern usw.) und 3) Rhythmisierung und Ritualisierung der Schulwochen (z.B. Schulanfangs-, Advents- sowie Abiturgottesdienst, Meditationen in der Fasten- und Adventszeit, Projekt - Pause im Advent, digitaler Adventskalender)

**Du findest mich im Lehrerzimmer**

**Nachrichten via Untis oder E-Mail: [r.leipziger@schule.saarland](mailto:r.leipziger@schule.saarland)**



### Schulsozialarbeit am PWG: Selina Augustin

Ich höre zu, berate und begleite: Du hast Streit mit deinen Mitschüler\*innen oder deinen Eltern? Du hast Sorgen oder Ängste? Du hast Probleme mit deinen Lehrer\*innen? Dann kannst du mich jederzeit ansprechen, mir Fragen stellen oder mich um Hilfe bitten.

Wichtig! Alles, was du mir erzählst, wird vertraulich behandelt und ohne deine Erlaubnis niemandem mitgeteilt. Einzige Ausnahme: das Leben oder die Gesundheit von dir oder einer anderen Person scheint stark gefährdet. Die Schulsozialarbeit berät, informiert, unterstützt und vernetzt.

**Du findest mich in Raum N01; Telefon: 0151-70577543**

**Nachrichten via Untis oder E-Mail an [s.augustin@sWSM-merzig.de](mailto:s.augustin@sWSM-merzig.de)**

### **Mobbing-Interventions-Team am PWG: Carmen Bücher, Ralph Heck, Rebecca Leipziger**

Wer Mobbing am PWG erlebt kann sich jederzeit ans MIT wenden. Die Leher\*innen des MIT helfen in schwierigen Situationen, indem sie gemeinsam mit betroffenen und Beobachtern von Mobbing verschiedene Wege einschlagen. Dazu können folgende Schritte zählen: Aufarbeitung eines konkreten Mobbingfalls, Beratungsgespräche mit Schüler\*innen sowie Eltern, Klassentraining in der betroffenen Klasse, um Mobbingprozess bewusst zu machen, um Rollenmuster aufzubrechen und einen Neustart in der ganzen Klasse zu ermöglichen.

Ziel ist dabei immer die frühzeitige Erkennung von Mobbingprozessen in der Schule und die zielgerichtete Intervention.

**Du findest die Lehrer\*innen des MIT im Lehrerzimmer**

**Nachrichten via Untis oder E-Mail an**

**r.leipziger@schule.saarland, r.heck@schule.saarland,**



### **Suchtpräventionsteam: Caroline Meyer, Sara Uhlmann und Philippe Thiel**

Unser Suchtpräventionsteam hilft euch dabei, wenn es um Fragen zur gesunden Stressbewältigung, Konsum oder Suchtmitteln geht. Wir unterstützen mit Projekten, vertraulichen Gesprächen (ehrlich, offen und ohne Vorurteile) und können euch Beratungsstellen nennen sowie erste Hilfsangebote machen. Ihr könnt euch an uns wenden, wenn ihr selbst oder dritte Personen Fragen oder Probleme zu dem Thema habt. Ziel ist es, einen gesunden Umgang mit dem Thema zu entwickeln, gemeinsam stark zu bleiben und frühzeitig Wege aus schwierigen Situation zu finden.

**Du findest die Lehrer\*innen des Suchtpräventionsteams im Lehrerzimmer**

**Nachrichten via Untis oder E-Mail:**

**s.uhlmann@schule.saarland, p.thiel@schule.saarland,  
c.meyer@schule.saarland**



### **Schulpsychologischer Dienst am PWG: Dominik Linder**

Der Schulpsychologische Dienst ist beratend zuständig für Schüler\*innen, Eltern sowie Lehrkräfte. Die Mitarbeiter\*innen bieten grundsätzlich Hilfe bei schulbezogenen Problemen und Fragestellungen an.

Die Beratung ist neutral, kostenlos und vertraulich. Für eine gelungene Zusammenarbeit ist die Bereitschaft zur Mitwirkung aller Beteiligten eine wichtige Voraussetzung. Sollte es sinnvoll sein, den Kontakt zur Schule und Lehrkraft aufzunehmen, können die Eltern die Mitarbeiter\*innen des Schulpsychologischen Dienstes von der Schweigepflicht entbinden.

**Telefon: 06861-801540**

**Nachrichten via E-Mail: d.linder@merzig-wadern.de**



*Weitere Wege zu Hilfe und  
Beratungsstellen findest du unter  
folgendem Link!*

