

„Heute gehe ich zur Schulpsychologin!“

Häufig gestellte Fragen zu den schulpsychologischen Sprechtagen

1. Wer kann zu den Sprechtagen kommen?

Die Sprechtage der Schulpsychologie sind vorrangig für Schüler*innen vorgesehen. Lehrer*innen und Eltern sind aber auch herzlich willkommen. (siehe Punkt 2 und 3)

2. Dürfen auch Lehrer*innen einen Termin beim Sprechtag in Anspruch nehmen?

Ja, natürlich. Dabei kann sowohl die eigene (psychische) Gesundheit Thema sein als auch ein Anliegen eine/n Schüler*in oder Klasse betreffend. Z.B.: „Ich weiß bei diesem Schüler nicht mehr weiter. Was kann ich tun um ihn bestmöglich zu unterstützen?“; „Mir wächst in letzter Zeit der Schulalltag völlig über den Kopf. Was kann ich tun?“, etc.

3. Dürfen auch Erziehungsberechtigte kommen?

Ja, auch Erziehungsberechtigte dürfen einen Termin beim Sprechtag wahrnehmen, wenn es sich um ein Anliegen in Bezug auf ein schulangehöriges Kind handelt. Z.B.: „Meine Tochter hat sich so verändert. Sie zieht sich in letzter Zeit so zurück. Wie kann ich ihr helfen?“; „Mein Sohn und ich streiten ständig und ich weiß gar nicht mehr wie ich ihn erreichen kann. Wie kann ich die Situation verbessern?“

4. Mir ist es unangenehm zur Schulpsychologin zu gehen. Werden dann nicht alle denken, dass ich verrückt/schwach/unfähig etc. bin?

Es ist ganz verständlich, dass es aufregend ist mit einer fremden Person über persönliche Themen zu sprechen. Das geht vielen Menschen so! Manchmal bestehen auch falsche Vorstellungen, Ängste oder Sorgen in Bezug auf ein Gespräch mit einer Psychologin. Du kannst jederzeit alle Fragen stellen, die du möchtest. Manchmal hilft es auch zuerst einmal zu einem Gespräch zum Kennenlernen zu kommen. Nicht alle Themen müssen in einem Gespräch geklärt werden.

Sich Unterstützung zu suchen, wenn man bei einem Problem nicht weiterweiß oder sich schlecht fühlt ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein **Zeichen von großer Kompetenz, Stärke** und, dass man sich **gut um sich selbst kümmert**. Jede*r von uns erlebt in seinem Leben Krisen, Schwierigkeiten und auch manchmal seelische Schmerzen. So wie man bei körperlichen Schmerzen den/die Hausärzt*in aufsucht, ist es auch wichtig psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen, wenn die Seele schmerzt.

5. Werden dann nicht alle wissen, dass ich bei der Schulpsychologin war?

Du musst deinen Klassenkolleg*innen nicht erzählen, dass du zum Sprechtag gehst, wenn du das nicht möchtest. Du solltest nur dem/r Lehrer*in der jeweiligen Unterrichtsstunde Bescheid sagen wo du bist, damit sich niemand um dich Sorgen macht.

Bei der Anmeldung reicht es, wenn du auf der jeweiligen Liste mit einem „X“ einen Termin blockierst. Du musst nicht deinen Namen eintragen, wenn du das nicht willst.

6. Wie läuft ein Termin beim Sprechtag ab?

Zu Beginn stelle ich mich als Schulpsychologin kurz vor. Du kannst jederzeit Fragen zum Ablauf, zur Verschwiegenheit etc. stellen. Danach schilderst du dein Anliegen und wir arbeiten gemeinsam an Lösungen und den weiteren Schritten. Die Beratung ist ein gemeinsamer Prozess während dem du auch jederzeit rückmelden kannst, ob du einen Vorschlag als hilfreich empfindest oder nicht. Du entscheidest selbst, ob du zu einem weiteren Termin kommen möchtest (siehe Punkt 7).

7. Wie geht es weiter nach dem Termin?

Das ist je nach Anliegen ganz unterschiedlich und wird gemeinsam festgelegt. Manchmal wird ein einmaliger Termin schon als hilfreich erlebt, manchmal werden ein oder mehrere weitere Termine vereinbart, die dann entweder beim nächsten Sprechtag oder an der Beratungsstelle stattfinden können. Genauso ist es möglich noch einmal zu telefonieren, zu zoomen oder es wird gemeinsam überlegt welche andere Stelle zur weiteren Betreuung hilfreich sein könnte.

8. Ich traue mich nicht alleine zum Sprechtag zu kommen. Kann ich auch ein/e Freund*in mitbringen?

Ja, der Termin kann alleine, zu zweit oder in einer Kleingruppe wahrgenommen werden.

9. Welche Anliegen werden häufig bei den Sprechtagen besprochen?

Die Themen die beim Sprechtag besprochen werden sind ganz unterschiedlich und es darf alles erzählt und gefragt werden was dich beschäftigt.

Hier ein paar Beispiele:

- „Ich werde in der Klasse ausgegrenzt. Ich halte das nicht mehr aus. Ich brauche Hilfe!“
- „In habe furchtbare Angst vor Prüfungen. Jedes Mal muss ich mich fürchten, dass ich ein Blackout habe und alles vergesse was ich gelernt habe. Wie kann ich mit der Angst umgehen?“

- „Meine Eltern haben sich getrennt und streiten sich nur noch miteinander. Ich möchte aber nicht Partei ergreifen, weil ich ja beide lieb habe. Wie kann ich mit der Situation umgehen?“

10. Wie ist das mit der Verschwiegenheit? Wird wirklich nichts meinen Eltern oder den Lehrer*innen erzählt?

Alle Dinge, die du während des Sprechtages erzählst unterliegen der Verschwiegenheit. D.h. sie dürfen an niemanden weitergegeben werden, auch nicht an deine Eltern und Lehrer*innen, außer du möchtest das.

Eine Ausnahme gibt es jedoch: Sollte im Rahmen des Gesprächs der Eindruck entstehen, dass du selbst oder jemand anderes in Gefahr ist, bin ich als Schulpsychologin verpflichtet dies mitzuteilen, um die Gefahr abzuwenden. In diesem Fall werde ich versuchen dir die nächsten Schritte so offen wie möglich zu erklären.

11. Gibt es auch die Möglichkeit Beratung außerhalb des Schulgebäudes in Anspruch zu nehmen?

Ja, Termine können auch an der schulpsychologischen Beratungsstelle in Krems stattfinden (telefonische Terminvergabe Mo und Do Vormittag oder per E-Mail). Außerdem gibt es eine österreichweite schulpsychologische Telefonhotline: 0800 211 320 (Mo-Fr 08-20 Uhr, Sa 8-12 Uhr)

Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen! :)

Kerstin Müllner

MMag. Kerstin Müllner
Schulpsychologin des ÖZPGS

Im Auftrag der
BILDUNGSDIREKTION FÜR NIEDERÖSTERREICH
Abteilung Schulpsychologie und Schulärztlicher Dienst
Beratungsstellen Zwettl und Gmünd
M: +43 664 88572308
E: kerstin.muellner@bildung-noe.gv.at

