

Woche der seelischen Gesundheit

Am 10.10., dem Welttag der psychischen Gesundheit (Mental Health Day), starteten wir in eine Woche, in der wir das Thema *mentale Gesundheit* in den Fokus rückten – mit dem Ziel, zu sensibilisieren, zuzuhören und ins Nachdenken zu kommen. Dass dieses Thema insbesondere auch für Schülerinnen und Schüler relevant ist, zeigen aktuelle Zahlen, nach denen Erschöpfungssymptome, Ängste und Depressionen bei Jugendlichen zunehmen.

Während der gesamten Woche hatten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Lehrkräften die Ausstellung „Wie geht's“ zu besuchen. Dort konnten sich die Jugendlichen über Themen wie Depressionen, Ängste, Mobbing und Alkohol informieren und erfuhren zudem, wo sie Hilfe bekommen können.

Um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zur Mitgestaltung zu geben, gestalteten die Schulsozialarbeiterinnen Frau Michalik und Frau Zastrow in Zusammenarbeit mit der schulischen Gesundheitsbeauftragten Frau Herse auch in der Pausenhalle Stellwände mit täglich wechselnden Impulsen. So luden sie die Schülerinnen und Schüler beispielsweise ein, Mutmachkarten für sich oder andere zu gestalten, zu notieren, wofür sie dankbar sind, oder aufzuschreiben, was sie gerade belastet.

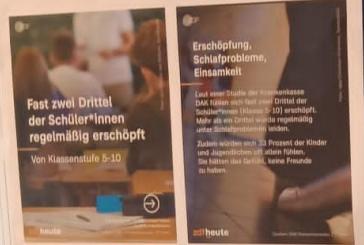
Da auch die Nutzung von Social Media einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben kann, erstellten die Schülerinnen und Schüler des WPUs *Ganzheitliche Gesundheit* des 10. Jahrgangs Plakate, die auf diese Problematik aufmerksam machen. Dabei wurden unter anderem Themen wie Cybermobbing und übermäßige Bildschirmzeiten aufgegriffen sowie Bewältigungsstrategien aufgezeigt.

Um dem Thema psychische Gesundheit auch langfristig Raum an unserer Schule zu geben, hatten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, an einer Umfrage teilzunehmen, die erfassen soll, wie es ihnen geht und was sie sich wünschen. Die Ergebnisse werden nun ausgewertet, um daraus Schlüsse für das weitere Vorgehen zu ziehen.

GESUNDHEIT

WOCHE DER SEELISCHEN

10.10.-17.10.25



Die Grüne Schleife

Sie ist das internationale Symbol für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht. Seelische Leiden betreffen uns alle und dürfen kein Tabuthema mehr sein. Fast jeder Dritte erkrankt in Deutschland im Zeitraum eines Jahres an einer psychischen Erkrankung.

Aus diesem Grund hat das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit die Aktion Grüne Schleife ins Leben gerufen. Jeder, der die Grüne Schleife trägt, setzt ein Zeichen für Akzeptanz und gegen Ausgrenzung.



Akzeptanz für
psychische Erkrankungen

Bekenne Farbe und trag
die grüne Schleife!
#grueneschleife

