

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 WPU's *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.

10.10.-17.10.25

WOCHE DER

SEELISCHEN

GESUNDHEIT

Fast zwei Drittel der Schüler*innen regelmäßig erschöpft
Von Klassenstufe 5-10

Erschöpfung, Schlafprobleme, Einsamkeit
Laut einer Studie der Bundesagentur für Arbeit (IAB) fühlen sich 66 Prozent der Schüler*innen (Klassen 5-10) erschöpft. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) schläft unregelmäßig und/oder nicht genug. Zudem fühlen sich 23 Prozent der Kinder und Jugendlichen oft alleine. Die Hälfte der Schüler*innen hat keine Freunde zu Hause.

Digital Situation von Mädchen „alarmierend“
Für „alarmierend“ hält das Prozent, wenn die Mädchen die Medien nicht als ein Mittel zum Lernen und/oder zur Kommunikation, sondern als ein Mittel zur Unterhaltung und/oder zur Kommunikation mit Freunden nutzen. 77 Prozent der Mädchen sind mit der Nutzung der Medien unzufrieden. 77 Prozent der Mädchen sind mit der Nutzung der Medien unzufrieden.

Mentale Gesundheit: Krieg, Krisen, Social Media
Laut der DAK leiden die mentale Gesundheit von Kindern/Jugendlichen durch die Auswirkungen der Krisen und der Social Media. Die Kinder/Jugendlichen fühlen sich oft alleine und/oder haben keine Freunde zu Hause. Die Kinder/Jugendlichen fühlen sich oft alleine und/oder haben keine Freunde zu Hause.

Niedrige Gesundheitskompetenz
Die Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen und zu nutzen. 66 Prozent der Schüler*innen haben eine niedrige Gesundheitskompetenz. 66 Prozent der Schüler*innen haben eine niedrige Gesundheitskompetenz.

Die Schüler*innen sehen mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit als die Lehrkräfte. Die Schüler*innen sehen mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit als die Lehrkräfte. Die Schüler*innen sehen mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit als die Lehrkräfte.

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

Wie geht es den Jugendlichen in Deutschland wirklich?
72% geht es nicht gut.

9 von 10
haben sich in den letzten 12 Monaten Sorgen um die eigene Gesundheit gemacht.

60%
haben sich in den letzten 12 Monaten Sorgen um die eigene Gesundheit gemacht.

86%
haben sich in den letzten 12 Monaten Sorgen um die eigene Gesundheit gemacht.

Welche globalen Krisen belasten Kinder und Jugendliche?
72% sind besorgt um die Zukunft.

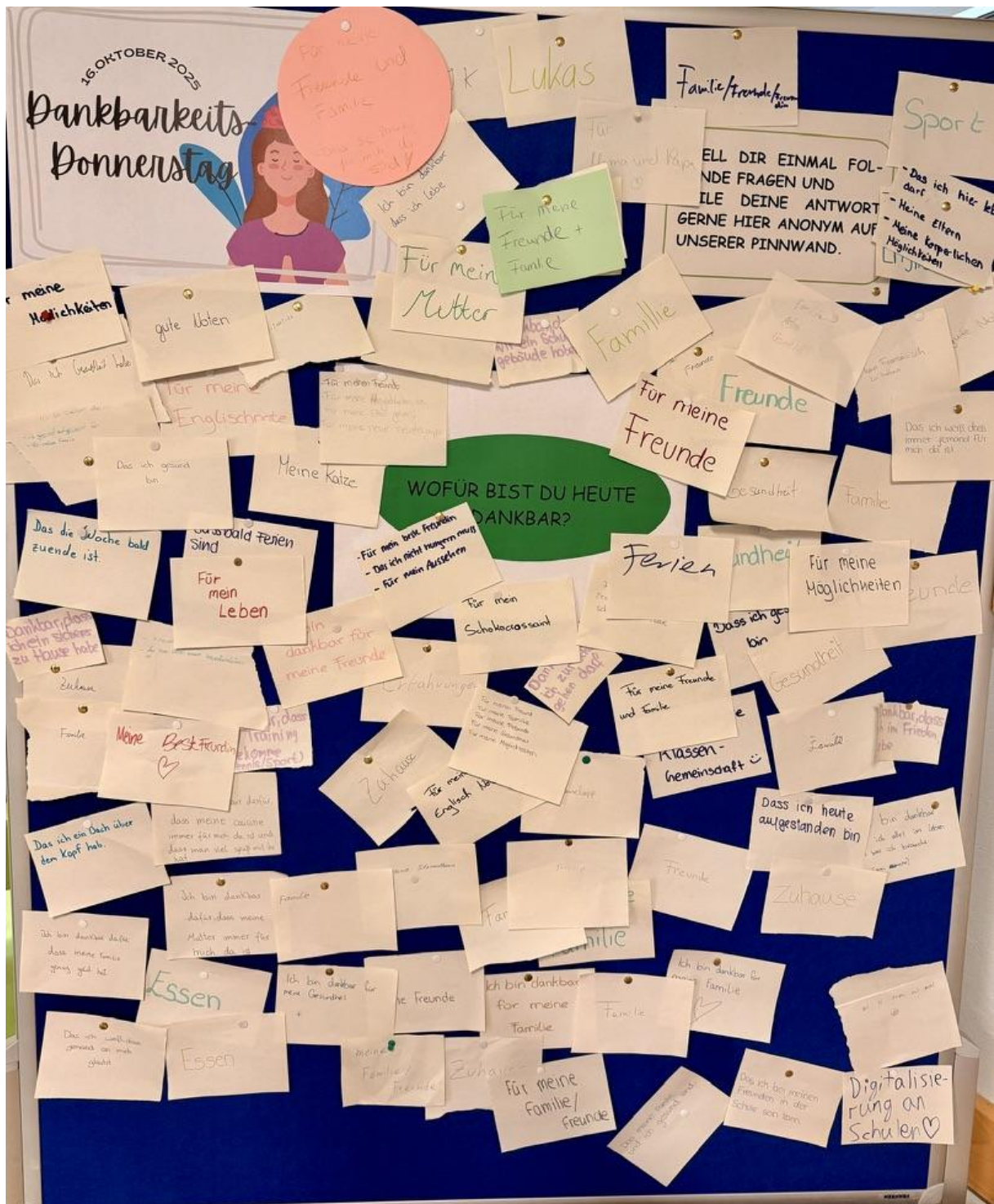
72%
sorgen sich über den Krieg.

70%
sorgen sich über Terrorismus.

62%
sorgen sich um die Wirtschaft.

57%
sorgen sich um das Klima.

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
10.10. - 17.10.25





Was Dich stark macht

Umgib Dich mit Menschen, die Dir guttun!

Guter Schlaf ist die beste Medizin!

Sing Dir alles von der Seele: beim Duschen, Radfahren, Laufen ...

Du bist, was Du isst! Greif zu »Gute-Laune-Kost«.

Tu etwas, das Dich von Herzen erfreut und berührt!

Lies Bücher, die Dich aufmuntern und inspirieren!

Lerne Yoga oder übe Dich in Pilates: entspannter Körper - entspannter Geist!

Bewege Dich und treibe Sport!

Schreibe Geschichten oder Tagebuch: Was war heute gut für mich?

Lache Dich krumm und schief!

Dreh offline auf und online runter!

Mach mal eine Pause!

Überlege Dir einen Leitspruch, an den Du glaubst, und wiederhole ihn ganz oft.

»Das habe ich noch nie probiert, also geht es sicher gut.«
Frei nach Pippi Langstrumpf



- ✗ Setze Dir kleine, erreichbare Ziele. Belohne Dich, wenn Du etwas gut gemacht hast! Teile Deine Erfahrungen mit Anderen.
- ✗ Glaube daran, dass Du eine gute Zukunft verdient hast - besonders, wenn Deine Vergangenheit schwer war.

- ✗ Schätze es, wie Du Probleme in Deinem Leben überwunden hast.
- ✗ Sei mitfühlend und geduldig mit Dir und denk daran: Du bist nicht allein.