

## Bericht über die Thementage vom 18.01.- 20.01.23

Im Zeitraum vom 18.01.2023 bis zum 20.01.2023 fanden an der Katharina-Henoth-Gesamtschule im 11. und 12. Jahrgang die Thementage „Psychisch stark“ statt.

Am Mittwoch, den 18.01.2023 begannen die Thementage um 8.15 Uhr durch einen offenen Beginn mit Kaffee, Tee und Kaltgetränken in der Schulmensa. Um 8.30 Uhr wurden die Thementage durch zwei Schülerinnen des 12. Jahrgangs eröffnet. Sie führten ein Interview mit einer ehemaligen Schülerin der KHG durch. Die interviewte junge Dame berichtete über ihre Erfahrungen mit psychischen Problemen und wie sie damit umgegangen ist.

Jeder Schüler wurde am Mittwoch und am Donnerstag in zwei beliebige Workshops eingeteilt. Der erste Workshop ging am Mittwoch, den 18.01, sowie am Donnerstag, den 19.01.23 von 9 bis 11.15 Uhr und der zweite wurde von 11.45 bis 14 Uhr durchgeführt. Im Zeitraum von 11.15 bis 11.45 Uhr gab es eine Pause in der Mensa mit Getränken und Kuchen.

Der erste Workshop am Mittwoch, bei dem ich mitmachen durfte, wurde von zwei Mitgliedern des Kinderschutzbundes, Nadja Evertz und Andrea Bochhaus, geleitet und trug den Titel:

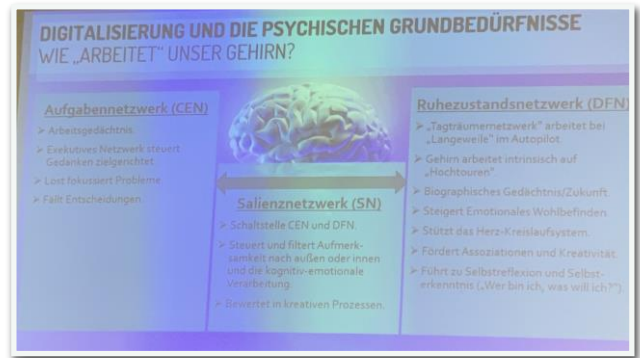
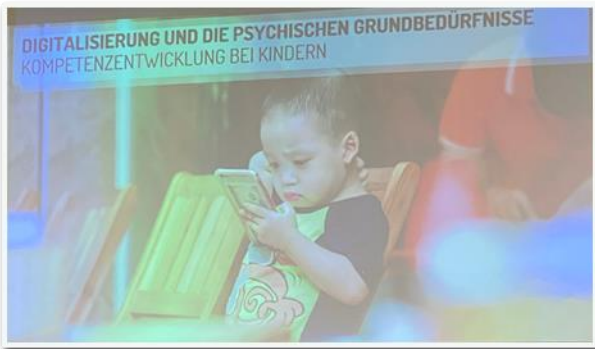
„Und, wie geht es dir WIRKLICH?“. Die Leiterinnen dieses Workshops spielten ein Theaterstück vor, in dem sie eine therapeutische Behandlung zwischen einem Therapeuten und einem jungen Menschen darstellten. Die Therapeutin versicherte, dass sie einer Schweigepflicht folgen muss und davon nur durch den Patienten entbunden werden darf. Und so begann er sich zu öffnen. Der junge Mann hatte viele Probleme und wurde von seiner Lehrerin zur Therapeutin geschickt. Er nahm zum Erstgespräch seine Probleme in „Päckchen“ mit und stapelte diese während des Gespräches aufeinander, bis sich ein großer Stapel mit Problemen, wie Elternstress, Depressionen, Angst und Kiffen, gebildet hatte. Diese wurden in den folgenden Sitzungen mit der Therapeutin behandelt. Es wurde versucht, eine Lösung zu finden, wie diese Probleme bekämpft oder auch beseitigt werden könnten. Als das Theaterstück endete, wurde darüber diskutiert und die Mitschüler durften Fragen bezüglich dieses Themenbereiches, zum Beispiel wie therapeutische Behandlungen ablaufen, stellen.

Der zweite Workshop am Mittwoch, an dem ich teilnehmen durfte, heißt „WIR\*-Workshop zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt“ von Anyway und wurde von zwei Peer-Workshopleitern geleitet. Die Workshopleiter definierten und erklärten viele sexuelle und geschlechtliche Identitäten nachdem die Mitschüler ein Schaubild, durch vorgegebene Begriffe, erstellt hatten. Anschließend durften private, intime, sowie dem Thema des Workshops bezogene Fragen, an den Workshopleiter gestellt werden. Die Leiter haben sich geoutet und einige private und intime Ereignisse und Erlebnisse von sich mitgeteilt.

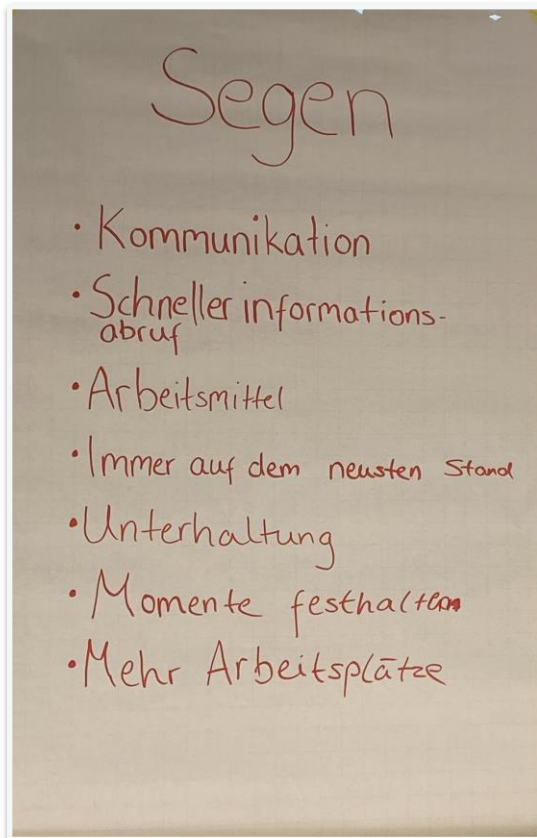
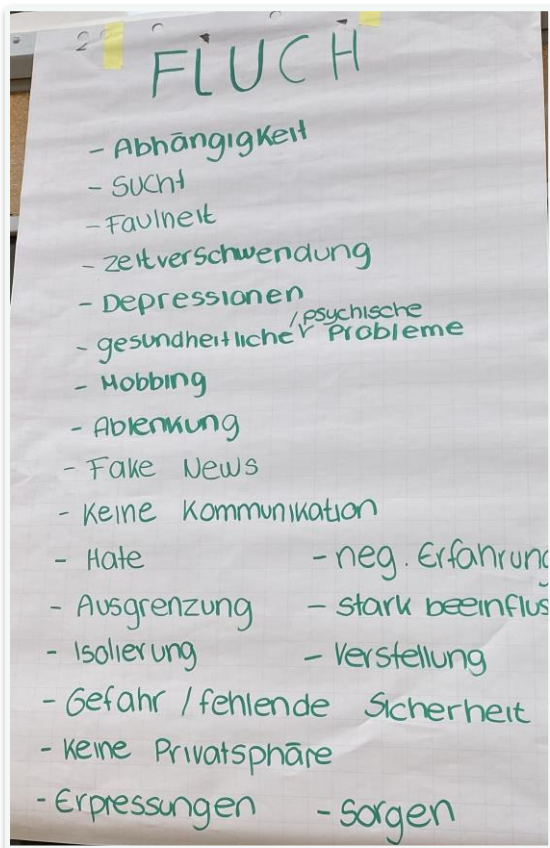


Der erste Workshop am Donnerstag wurde von Jürgen Henne geleitet und hatte die Überschrift: „Smartphone und Social Media: Fluch oder Segen?“. Wie die Überschrift teilweise verrät, handelte dieser Workshop von der Nutzung elektronischer Geräte und deren Auswirkungen auf die Psyche. Jürgen Henne vom „Dachverband positive Psychologie“ erklärte, wie stark elektronische Geräte der Psyche schaden können und die Konzentration verringern.

Anhand einer PowerPoint-Präsentation, Dokumentationen und von uns erstellten Plakaten erläuterte er diese Faktoren.



Dies sind die, von den Mitschülern erarbeiteten, Stichpunkte zu den Begriffen Fluch und Segen bezüglich der Digitalisierung.



Des Weiteren wurde ein Film gezeigt, der davon handelt, wie die Zukunft laut Studien durch die Digitalisierung aussehen wird.



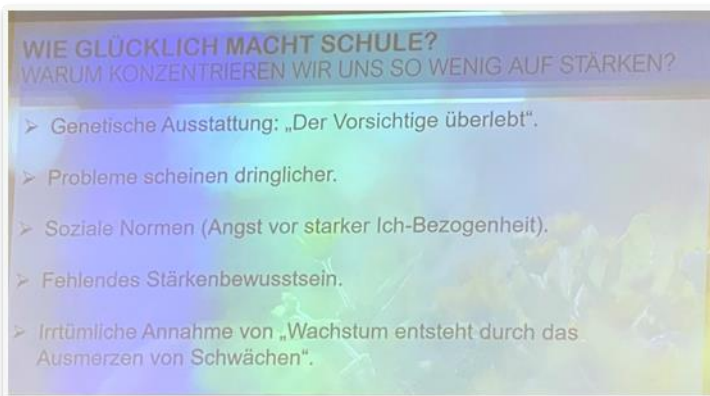
Im Jahr 2027:  
Der Computer erreicht die Kapazität  
des menschlichen Gehirns.

Im Jahr 2030:  
40 - 60 % aller Arbeitsplätze werden  
durch Roboter und Software ersetzt.

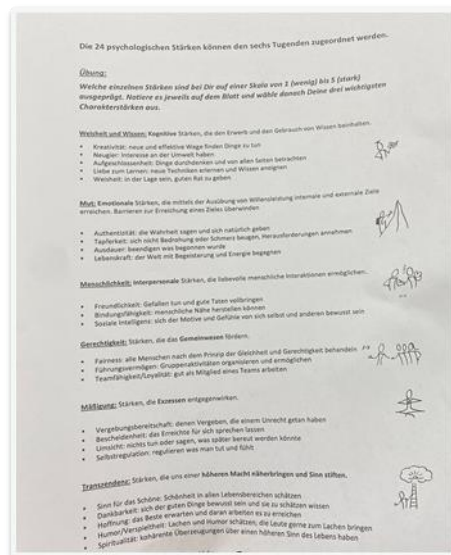
Im Jahr 2050:  
Ein Computer vereint das gesamte  
Wissen aller Gehirns der Menschheit.

Der letzte Workshop, bei dem ich teilgenommen habe, hieß: „Auf der Suche nach dem Glück: Was brauche ich für ein zufriedenes Leben?“ und wurde ebenfalls von Jürgen Henne geleitet.

Man erzählte uns was Stärken sein können und was alles das Glückliche beeinflussen kann. Anhand einer PowerPoint und Gruppenarbeiten arbeiteten wir heraus, was Glückliche bedeutet und welche Arten von Glückliche es gibt. Diese wurden uns von Jürgen Henne auf einem Blatt mitgegeben, worauf alle Stärken zusammengefasst wurden.



Daraufhin stellte uns der Leiter dieses Workshops die Aufgabe, uns selbst in jeder der aufgelisteten Stärken einzustufen und einzuschätzen, wie wenig oder stark wir diese Stärken besitzen. Dazu sollte man drei Stärken, die jemanden auszeichnen, man gerne einsetzt und intensiver nutzen würde, reflektieren. Diese wurden anschließend in der Gruppe geteilt und es wurde miteinander geredet.



Am Donnerstagnachmittag, nach den Workshops, gab es einen Mittagsnack in der Mensa für alle Schülerinnen und Schüler, Referentinnen und Referenten, Gästen und weiteren beteiligten Personen.



Am Freitag, den 20.01.2023, traf sich die gesamte Stufe im Cinenova Kino und es wurde ein Spielfilm zum Thema der Thementage gezeigt. Dieser handelte von vier Jugendlichen in einer Psychiatrie, die verschiedene Probleme, Störungen aufweisen und unterschiedliche Charakterzüge hatten. Einer von ihnen hatte Aggressionsprobleme, der andere Angststörungen, einer Depressionen und die andere Stimmungsschwankungen. Diese Probleme hatten diese jungen Menschen dorthin geführt. Auf der offenen Station wurden diese Probleme mithilfe eines Arztes behandelt.

Die Jugendlichen fanden nach einigen Konflikten zueinander, doch dann kam es zu Konflikten auf der offenen Station zwischen den Ärzten und der junge Mann mit den Aggressionsproblemen wurde nach einem Vorfall mit einer Pflegekraft in die geschlossene Station verlegt. Dieser zeigte zum Schluss, indem er weinte, ein Bewusstsein für sein Verhalten und Reue.

Nach dem Film wurden Fragen zum Film der Themenexpertin Juliane Pougin von Krisenchat gestellt und diskutiert.

Zum Schluss gab es die Ausgabe der Laufbahnbescheinigungen.

Diese Gegenstände haben wir von den Workshopleitern geschenkt bekommen:



*Ilary Capizzi, Schülerin 12. Jahrgang*