

Bericht über die Thementage

Köln-Höhenberg, den 23.01.2023

Die diesjährigen Thementage mit dem Thema: „Psychisch stark“ für den 12 Jahrgang der Katharina Henoth Gesamtschule fanden vom 18.01-20.01.2023 statt.

Alle Schülerinnen und Schüler sollten dazu vorher online über KIKS-Chat eine bereits fertig gestellte Umfrage seitens der Gruppe „Psychisch Stark“ ausfüllen und eine Auswahl der zahlreichen Workshopangebote vornehmen.

Jeder der Teilnehmer konnte 4 Workshops wählen. Diese wurde wiederum in 2 Blöcken pro Tag eingeteilt.

Die Thementage wurden seitens der Schülervvertretung eröffnet, dabei gab es parallel einen offenen Anfang mit Kaffee und Tee.

Dann ging es in den ersten Block, dieser fand jeweils von 9:00-11:15 Uhr statt.

Der erste Workshop, mit dem Thema: Smartphone und Social Media: Fluch oder Segen? von Jürgen Henne (Dachverband positive Psychologie) bereicherte mein Wissen und somit konnte ich gut in den Tag starten. Nach einer kurzen Kennenlernrunde innerhalb der Gruppe, ging es auch direkt los mit der Präsentation von Jürgen Henne. Methodisch gab es Einzelarbeitsphasen, eine Selbstreflexion und selbstverständlich Phasen der Gruppenarbeit, um mit allen Beteiligten im Austausch zu bleiben; das war wirklich sehr angenehm, da viele Schülerinnen und Schüler, die bisher kaum Kontakt hatten, endlich mal die Initiative ergriffen haben.

Nach dem ersten Block gab es wieder eine Pause, in der Kaffee und Kuchen angeboten wurde. Dabei kam man in Dialoge mit allen Referentinnen und Referenten, Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern.

Der zweite Workshop, den ich besuchte, war auch von Jürgen Henne und behandelte die Thematik: „Auf der Suche nach dem Glück: Was brauche ich für ein zufriedenes Leben?“ Dort wurde uns näher gebracht, wie wichtig es ist, Dinge zu schätzen. „Wenn jemand redet und man nicht zuhört dann schätzt man die Person nicht“ (Jürgen Henne).

Dabei wurde auch in Einzelarbeit reflektiert über Fragen wie: Bin ich kreativ? Kann ich gut im Team mit anderen arbeiten? Auch sollten wir Dinge einkreisen, die wir ändern wollen in Zukunft. Der Workshop hat viele von uns zum Nachdenken bewegt, was wir oft schlichtweg verdrängen um uns „wichtigeren Dingen“ zuzuwenden.

Der zweite Tag der Thementage begann in der Mensa, in der wieder Getränke angeboten wurden. Mein erstes Modul war: „Was tun bei Prüfungsangst?“ durchgeführt von Frau Schute und Frau Faber vom Schulpsychologischen Dienst. Zu Beginn sollten wir überlegen, warum wir uns für das Modul entschieden hatten und ob wir selber schon Erfahrung gemacht haben oder Freunde haben, die Angst vor Prüfungen haben.

Dann wurden uns diverse Methoden gezeigt, mit unserer Angst vor Prüfungen umzugehen. Besprochen wurden auch verschiedene Komponenten, die einhergehen mit Angst, die sich auch körperlich zeigen, und was wir vielleicht tun könnten, um einen Angstausschub zu verhindern.

Das zweite Modul, das ich besuchte, war: „Drogen und Sucht, Erfahrungsberichte aus erster Hand durch EX-User - Aufklärung statt Angst“ von Vision e.V. Dort wurden wir von Torsten Zelgert umfangreich über Drogen, deren Auswirkungen und die Gesetzeslage in Deutschland

informiert. Am Ende erzählte er seinen Lebensweg im Kampf gegen die Drogensucht und beantwortete zahlreiche Fragen seitens der Schülerinnen und Schüler. Uns beeindruckte die Offenheit von Herrn Zelger, uns seinen Erfahrungsbericht real und in Präsenz mitzuteilen.

Dank der Eckhard-Busch-Stiftung, die unsere Schule finanziell unterstützt hat, hatten wir Schüler eine unvergessliche und bereichernde Themenwoche!



Liyan Dogan, Schülerin 12. Jg.