

## Bericht über die Thementage zur psychischen Gesundheit, vom 18.01.- 20.01.2023

Die Thementage haben damit angefangen, dass sich die ganze Stufe in der Mensa getroffen hat. Es war für mich besonders, weil Liyan, unsere Schülersprecherin, und ich eine Eröffnungsrede gehalten haben. In der Rede haben wir natürlich kurz über den Ablauf der Thementage informiert und uns bei allen Beteiligten herzlich bedankt. Ein Highlight für uns alle war der Beitrag der ehemaligen Schülerin Özge Aslan, die selbst während ihrer Schulzeit psychisch erkrankt war und uns einen kurzen Einblick in ihre Erfahrungen während ihrer Schulzeit mit ihren psychischen Schwierigkeiten gegeben hat. Viele Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit als Chance und Initiative gesehen und auch Rückfragen gestellt. Danke nochmals; eine große Bereicherung für uns alle.



Neben all den langen und kurzen Gesprächen mit vielen verschiedenen Persönlichkeiten gab es die großartige Möglichkeit für uns, auch an den Workshops teilzunehmen.

Start meines Tages: In meinem ersten Projekt ging es um die Frage, ob das Smartphone und das Internet „Fluch oder Segen“ seien. Die Moderation, aber auch der inhaltliche Mehrwert waren sehr gewinnbringend. Ich habe in diesem Projekt vieles gelernt, viel Positives und viel Negatives über das Konsumverhalten im Internet. Ich reflektiere immer noch über die Bedeutung des Workshops für mich persönlich, daher habe ich mich auch für dieses derzeit sehr wichtige Thema entschieden. Wir haben aber nicht nur viel über das Konsumverhalten des Internets und über die Handynutzung gelernt, sondern auch über die Wirkung auf den Nutzer.

Schon freuten wir uns alle auf den Kuchenstand in der kleinen Pause! Das war sehr gut, wer mag denn schon keinen Kuchen? Es war eine schöne lockere Atmosphäre, wo jeder etwas essen oder einfach nur eine Pause von allem nehmen konnte. Dadurch hatten wir alle nochmals die Gelegenheit, ein Feedback an die Beteiligten rückzumelden und auch mit allen ins Gespräch zu kommen.



Gestärkt gingen wir in den in den nächsten Workshop mit dem Thema „Was ist eine psychische Erkrankung und wo bekomme ich Hilfe?“. Es war eine sehr angenehme Atmosphäre und plötzlich fingen auch die Leute in meiner Gruppe an, über ihre eigenen Probleme zu erzählen, und das ermutigte andere, auch darüber zu reden. Was für mich erstaunlich war, dass viele Leute, mit denen ich geredet habe, sich nicht wie Schüler in einer Schule gefühlt haben, sondern eher wie Erwachsene, denen man zuhört und denen man wirklich Hilfe angeboten hat. Dies hat viele auch in dem Moment ermutigt, über ihre eigenen Probleme zu reden. Viele der angesprochenen Probleme hatten mit Prüfungsangst oder Schulstress und psychischen Belastungen zu tun. Die Moderatoren wiesen darauf hin, dass man nie allein ist und dass man sich proaktiv Hilfsangebote einholen sollte und sie nutzen muss. Der Tag endete tatsächlich mit vielen Antworten, auch auf meine Fragen. Ich denke, dass es sehr hilfreich war, über kritische Themen in Austausch zu kommen. Schule bleibt nur lebendig, wenn wir Sie lebendig und proaktiv nutzen.



Der nächste Tag begann dann mit einem sehr interessanten Thema: Schlafstörungen bei Jugendlichen. Nach der Coronaschulschließung wiesen schon sehr viele Freunde und Bekannte auf ihren gestörten Schlafrhythmus hin; deshalb war es ein großartiges und hilfreiches Angebot für uns. Zum Beispiel kann das Atmen helfen, besser einzuschlafen, auch Yoga oder einfach nur einen strukturierten Tag zu haben, können dazu beitragen, dass man nachts besser schlafen kann. Am Ende durften wir noch anonym Fragen stellen, die auch nichts mit dem Thema zu tun haben mussten. Die Moderatorin meinte, dass man so eine Chance nicht immer bekommen kann, und da hatte sie Recht. Dabei kamen so viele Fragen auf. Ich habe mich gefragt, wenn schon so viele Leute alleine in diesem Workshop so viele Probleme und Fragen haben, wie muss es wohl in der Jahrgangsstufe oder in der ganzen Schule aussehen? Ich glaube, das ist schon ein Hilferuf genug. Als die Stunde zu Ende war, haben wir noch alle einen Schlafplan bekommen, der uns auch in der Zukunft helfen soll, besser zu schlafen.

Nach den guten Ratschlägen, wie wir uns im Schulalltag organisieren und unseren Schlaf nicht unterschätzen sollten, freuten wir uns natürlich auf das Kuchenbuffet. Ich hab nur gutes Feedback von den Schülern gehört. Mein letzter Workshop hatte das Thema Drogensucht. Ja, es war vielleicht ein Thema, mit dem ich eigentlich nichts zu tun habe, aber es hat mich so interessiert, dass ich es wählte. Zum Glück hatte ich es gewählt, denn am Ende des Tages habe ich so viele neue Erkenntnisse darüber erworben und konnte sie mit meinem Umfeld teilen. Die Moderationsart und die Sprache der Moderation haben uns alle begeistert, und trotz des ernstesten Themenzusammenhangs haben wir oft herzlich gelacht.

Der Tag ging damit zu Ende, dass wir alle in der Mensa Pizza gegessen haben, was meinem Magen echt gutgetan hat.

Am letzten Tag haben wir unsere Zeugnisse im Kino bekommen, wo wir sogar einen Gast hatten, Juliane Pougin, von Krisenchat. Sie hat mit uns nach dem Film über das Thema Psychische Gesundheit geredet, wobei sie Bezug auf die Charaktere im Film genommen hat, wir aber natürlich diese Charaktere ggf. auch auf unsere Lebenswirklichkeit übertragen konnten. Das waren die drei besten Tage dieses Schuljahres, und ich hoffe, dass wir noch weitere spannende und gewinnbringende, interessante Schultage mit allen Beteiligten verbringen werden.

Vielen Dank für das Engagement unserer Schule.

*Melis Erdal, Schülerin 12. Jahrgang*