



#### Impulse...

- ✓ psychische Gesundheit ins Gespräch bringen
- ✓ Tabus brechen
- ✓ Mut machen
- ✓ Hilfe annehmen

Vor wenigen Wochen fanden die **Mental Health Days** erstmalig am Ramsauergymnasium statt. Ziel der Veranstaltung war es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken und Schülerinnen und Schüler für einen offenen, respektvollen und unterstützenden Umgang mit diesem wichtigen Thema zu sensibilisieren.

Für jeweils eine Stunde nahmen die Klassen an jahrgangsspezifischen Workshops und interaktiven Angeboten zu den Themen **Mobbing, Körperbild und Essstörungen, Handy- und Internetsucht, Leistungsdruck und Prüfungsangst, Sucht, Depressionen, Suizidalität** und **Ängste** teil. Ziel war es, Wissen zu vermitteln, Verständnis zu fördern und konkrete Wege aufzuzeigen, wie Betroffene Unterstützung finden können.

Die Angebote waren altersgerecht gestaltet und regten die Schülerinnen und Schüler zu intensiver Auseinandersetzung und nachhaltiger Reflexion an. Viele Inhalte wirkten auch über die Veranstaltungstage hinaus und wurden im Unterricht sowie in zahlreichen Gesprächen weiter aufgegriffen.

Während der gesamten Veranstaltung entstand ein **großartiges Graphic Protokoll** in Echtzeit, das die Inhalte, Gedanken und Ergebnisse der Mental Health Days visuell festhält. Dieses ist nun **öffentlich im Schulhaus ausgestellt** und macht die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit für die gesamte Schulgemeinschaft sichtbar.



Besonders erfreulich waren die **sehr positiven Rückmeldungen seitens der Eltern und des Lehrkörpers** über den interaktiven Vortrag von Golli Marboe.

**Herzlicher Dank** gilt dem **Elternverein**, der durch seine großzügige finanzielle Unterstützung die Durchführung dieses wichtigen Projekts überhaupt erst ermöglicht hat.

Die Mental Health Days leisten einen wertvollen Beitrag zu einem achtsamen, respektvollen und unterstützenden Schulklima. Wir hoffen, dieses nachhaltige Angebot auch in Zukunft fortführen zu können - idealerweise so selbstverständlich wie das Schulfest.