

## Bericht über den Workshop „Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge“ von „Kopfsachen e. V.“ am 10.03.2026

Im Rahmen des Mental-Health-Projekts für die EF fand der Workshop „Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge“ statt. In dieser Veranstaltung beschäftigten wir uns intensiv mit dem Thema Stress und mentaler Gesundheit. Ziel war es, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, was Stress auslöst und wie man damit umgehen kann.

Zu Beginn stellte die Referentin eine Präsentation vor, die sich hauptsächlich mit mentaler Gesundheit beschäftigte. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es ist, auf das eigene Wohlbefinden zu achten und frühzeitig Strategien gegen Stress zu entwickeln. Zum Anfang sollten wir Fragen zum Thema und auch Themen, die uns interessieren aufschreiben. Im weiteren Verlauf der Veranstaltung reflektierten wir gemeinsam, welche Situationen uns persönlich besonders stressen. Diese wurden anschließend in der Gruppe besprochen, was uns geholfen hat zu erkennen, dass viele ähnliche Probleme haben.



Ein wichtiger Bestandteil war ein Arbeitsblatt, auf dem verschiedene Alltagssituationen aufgeführt waren. Unsere Aufgabe war es, diese Situationen auf einer Skala von 1 bis 5 danach zu bewerten, wie stressig wir sie empfinden. Dadurch konnten wir uns noch einmal intensiver mit unseren eigenen Stressfaktoren auseinandersetzen.

Die Referentin gestaltete die Veranstaltung sehr locker und humorvoll. Durch ihre offene Art fiel es uns leicht, über persönliche Themen zu sprechen. Man konnte sich gut mit ihr unterhalten, was eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen hat. Dadurch haben sich alle wohlfühlt und aktiv mitgemacht.

Anschließend haben wir Dinge aufgeschrieben, die uns guttun und uns helfen, wenn wir uns schlecht fühlen. Diese Sammlung soll uns in Zukunft als eine Art „Netz“ dienen, auf das wir zurückgreifen können, wenn wir Stress oder negative Gefühle erleben.

Zum Abschluss der Veranstaltung haben wir über unsere aufgeschriebenen Fragen und Themen geredet, die uns interessieren. Daraufhin mussten wir auch noch mal eine Reflexion an die Projektgestalter und an die Referentin schreiben.

Insgesamt war die Veranstaltung sehr hilfreich und hat nicht nur Spaß gemacht, sondern uns auch wichtige Impulse für den Umgang mit Stress und unsere mentale Gesundheit gegeben.

(Asya Eich & Ali Dalkilic, SchülerInnen 11. Jg.)