



Unsere Teilnahme am Schulprogramm von Kopfsachen e.V.

Unsere Schule nimmt in diesem Schuljahr am einjährigen und kostenlosen Schulprogramm von Kopfsachen e.V. teil. Ziel ist es, mentale Gesundheit nachhaltig im Schulalltag zu verankern und Schüler:innen im Umgang mit ihren Gedanken, Gefühlen und Herausforderungen zu stärken.

Das beinhaltet das Programm:

♥ 8x Workshops für Schüler:innen:

Psychologische Fachkräfte vermitteln wichtige Kompetenzen für mentale Gesundheit. Im Workshop „**Selfcare – Wie gehe ich mit Stress um?**“ setzen sich die Schüler:innen der Stufe 9 mit Stress, eigenen Bedürfnissen und Strategien zur Selbstfürsorge auseinander.

Für die EF gibt es den Workshop „**Ein starkes Selbst – Selbstvertrauen für den Sprung ins Leben**“. Dabei geht es darum, die eigenen Stärken wahrzunehmen, Selbstvertrauen zu entwickeln und gut vorbereitet den nächsten Schritt ins Leben zu gehen.

♥ 2x Workshops für Lehrkräfte:

In zwei Workshops lernen Lehrkräfte, die mentale Gesundheit ihrer Schüler:innen präventiv zu fördern.

♥ Ausbildung von 6 Schulmitarbeiter:innen zu Mental Health Botschafter:innen:

Insgesamt 6 Fachkräfte unserer Schule werden zu Botschafter:innen für mentale Gesundheit ausgebildet. Sie lernen den sicheren Umgang mit Krisen, setzen eigene Präventionsangebote um und sind Teil eines schulübergreifenden Unterstützungsnetzwerks.

♥ 3x Elternabende:

Elternabende sensibilisieren für das Thema mentale Gesundheit und zeigen Möglichkeiten auf, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können.

♥ Materialien & Tools:

Praktische Materialien unterstützen eine mental gesunde Schulkultur.

Auch nach dem Programmjahr tragen unsere Botschafter:innen für mentale Gesundheit das Thema weiter in die Schule und verankern es nachhaltig im Schulalltag.

Zum Abschluss des Programms erhält unsere Schule ein Zertifikat von Kopfsachen e.V., das die gemeinsame Arbeit und die erworbenen Kompetenzen im Bereich der mentalen Gesundheit würdigt.