

Workshop zur "Seelischen Gesundheit"

Beratungscafé unplugged zu Gast in der Arena

„Die seelische Gesundheit sollte uns ein Leben lang beschäftigen, doch oftmals investieren wir nur relativ wenig in diese“, so Referent Christopher Haas, vom Beratungscafé unplugged in der Mainzer Neustadt, welches sich in erster Linie um die Beratung von Jugendlichen und jungen



Erwachsenen in verschiedenen Lebensfragen und um deren seelische Gesundheit kümmert. Um die Wichtigkeit dieser Thematik ist sich auch der Schulsozialarbeiter der Realschule plus Untermosel bewusst. Für eine 9. Klasse seiner Schule stand somit ein Ausflug an die Coface Arena, inklusive eines Workshops zur „Seelischen Gesundheit“, an.

Gemeinsam mit seiner Kollegin Franziska Henkel sprach Haas offen und ehrlich mit den Jugendlichen über das Thema. Es zeigte sich zu Beginn, dass sich nur sehr wenige von diesen ausreichend über das Thema informiert fühlten, obwohl laut der Weltgesundheitsorganisation WHO „tatsächlich jeder Dritte im Laufe seines Lebens an einer psychischen Krankheit leidet“, so Haas.

Zunächst galt erst einmal zu klären was die Psyche ist und wo diese sitzt. „Die Psyche ist das Zusammenspiel aus Verhalten, Fühlen und Denken. Sie ist nur schwer greifbar und wenig zu fassen. Psychische Erkrankungen resultieren aus einem Verhalten oder Empfinden auf enorme Belastungssituationen und müssen bei jedem ganz individuell betrachtet werden“, so Henkel.

Des Weiteren erhielten die Schüler Informationen wo man sich im Ernstfall Hilfe holen und wie mit Betroffenen umgegangen werden kann. Mittels Gruppenarbeiten wurden einzelne Szenarien besprochen und aufgearbeitet. „Man kann wahrscheinlich mit den Erkrankungen lernen umzugehen, aber komplett heilen kann man diese vermutlich nicht“, so Schülerin Jana.

Vermutungen wie diese zeigen, wie wichtig es ist, darüber zu informieren, dass psychische Erkrankungen zum Alltag gehören und eine bessere Heilungsprognose haben, je schneller und früher sich Menschen Hilfe holen. „Unser Ziel ist es, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass es für euch normaler wird über diese Erkrankungen zu sprechen und sich auch mit anderen darüber auszutauschen“, so der Diplom-Sozialpädagoge.

Offen und ehrlich erzählte auch unplugged-Expertin Bianca über ihre Bipolare Störung. Luisa und Mauritz waren sich einig „die Schilderung von Bianca sind sehr bewegend und machen einen nachdenklich“.

Das Ziel dieser 05er-Klassenzimmer-Aktion und des Schulsozialarbeiters wurde somit mehr als erreicht. Ein besonderes Dankeschön geht an das Beratungscafé unplugged, die diesen Workshop ermöglicht haben.