

Freitag, 25. August 2023, Rotenburger Kreiszeitung/Visselhöveder Nachrichten / Scheeßel/Fintel

Seelische Gesundheit an der Eichenschule

VON CARINA KROSS



Die Organisatorinnen des Mental Health Day: Robin Moffat, Lisa Marie Brandt, Dounia Lack und Anke Janßen (v.l.).

Scheeßel – Themen wie Depressionen, Panikattacken, Essstörungen oder Selbstverteidigung gehören normalerweise nicht auf den Lehrplan von Schulen. Dennoch sind sie Alltag vieler Schülerinnen und Schüler. Deshalb haben es sich die Zwölfklässlerinnen Dounia Lack, Lisa Brandt und Robin Moffatt von der Eichenschule zur Aufgabe gemacht, möglichst viele Leute für das Thema mentale Gesundheit zu sensibilisieren und Betroffenen zu helfen.

In Zusammenarbeit mit Anke Janßen, die an der Schule nicht nur unterrichtet, sondern sich auch als Beratungslehrerin engagiert, haben die Schülerinnen den „Mental Health Day“ ins Leben gerufen. Am vergangenen Freitag

wurden zahlreiche Workshops angeboten aus denen die Schülerinnen und Schüler aus den Jahrgängen 10 bis 13 wählen konnten.

Die Veranstaltung drehte sich unter anderem um die Themen Essstörungen, Cybermobbing und Perfektionismus, aber auch Yoga, Selbstverteidigung und Musiktherapie wurden angeboten. Die Workshops sollen dabei helfen, Hilfe für sich und Freunde finden zu können.

Gerade während der Coronapandemie sei das Thema mentale Gesundheit noch wichtiger geworden, erklärt Dounia Lack: „Die Quoten von Essgestörten, Leuten mit Depressionen oder Panikattacken sind stark gestiegen. In der Isolation hatte man einfach so viel Zeit, sich nur mit sich selbst zu beschäftigen. Das war für viele bestimmt sehr erdrückend.“

Bisher war eine derartige Veranstaltung für viele Beteiligte neu. Auch Zuhause werde die mentale Gesundheit häufig nicht behandelt oder akzeptiert, findet Lack. „Wenn mindestens ein Schüler denkt, dass er nach der Veranstaltung etwas gefunden oder gelernt hat, was er Zuhause umsetzen kann und es ihm wirklich weiter hilft, dann hat sich die ganze Idee mehr als gelohnt“, so Lack.

Die Premiere des „Mental Health Day“ erlangte nicht nur vonseiten der Schüler, sondern auch von den Lehrkräften und Referenten großes Lob. „Man sollte ständig fürs Leben lernen und wir müssen auch lernen, mit uns selbst zu leben. Mit den Workshops kann man sich selbst ein weiteres Stück kennenlernen“, sagt Peter-Willem Matthies, Deutsch- und Politiklehrer an der Eichenschule.

Die Referenten des „Mental Health Day“ waren sowohl Lehrer als auch qualifizierte externe Personen. Darunter Mitarbeiter der Lebensberatung Rotenburg, eine Psychologin, eine Sozialarbeiterin und Mediziner. Die Schule sei ein geeigneter Ort für die Behandlung des Themas seelische Gesundheit, finden die Organisatorinnen. Denn dort sei es möglich, besonders viele Menschen zu erreichen. Auch die Aufklärung derer, die nicht betroffen sind, sei sehr wichtig. Die Veranstalterinnen hoffen, dass sich die Idee eines jährlichen „Mental Health Day“ etabliert und dieser zukünftig auch für Jüngere zur Vorbeugung mentaler Probleme möglich sein wird.