**Mental Health Days 2.0 –**

**Tage der psychischen Gesundheit am Joseph Haydnrealgymnasium   
in Wien Margareten**

Im Rahmen unserer Mental Health Days 2.0 fanden an unserer Schule bereits zum zweiten Mal wieder zahlreiche und wertvolle Workshops für alle Schulklassen der Unter- und Oberstufe statt. Diese wertvollen Tage bieten unseren Schüler:innen nicht nur die Möglichkeit, ihre eigenen Emotionen und Belastungen besser zu verstehen, sondern fördern auch das Miteinander, die Resilienz und den offenen Austausch zu einem Thema, das in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnt.  
Unsere Schule legt großen Wert darauf, neben der fachlichen Bildung auch die emotionale und psychische Gesundheit unserer Schüler:innen zu stärken.

Die einstündigen Module in der Woche unmittelbar nach den Herbstferien, griffen heuer genau dieses Anliegen auf: in altersgerechten Workshops lernten die Jugendlichen unter Anleitung von erfahrenen Trainer:innen Strategien kennen, um beispielsweise Stress zu bewältigen, Selbstvertrauen aufzubauen, die eigene mentale Stärke zu entwickeln und existentielle Fragen zu reflektieren.

Highlights der Workshops:

* Unterstufe

Die Workshops für die jüngeren Jahrgänge konzentrieren sich auf den teils spielerischen Umgang mit Gefühlen, auf Körperbild, Mobbing, Handysucht und den Umgang mit Leistungsdruck und Prüfungsangst. Es wird großer Wert darauf gelegt, den Schüler:innen auf Zugänge für Ihr Leben mitzugeben. Ein besonderes Highlight war die Möglichkeit, das eigene Handy zu verwenden!

* Oberstufe

In den höheren Jahrgängen standen Sucht und Depression, sowie Themen der Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und der Umgang mit Ängsten im Vordergrund.

Die Resonanz der Schüler:innen und Lehrkräfte war sehr positiv: viele äußerten, dass sie sich nach den Modulen gestärkt und motiviert fühlten, behandelte Themen auch darüber hinaus anzuwenden.

Als Schulleiterin hoffe ich natürlich auf ein nachhaltiges Wirken. Die Klassen wurden von ihren Lehrkräften zu den Workshops begleitet, wodurch der gemeinsame Dialog und die Achtsamkeit für diverse Themen sensibilisiert wird. Ein Zeichen dafür ist der in den Workshops erstellte Banner, der am Tag der offenen Tür unsere Haltung und Fürsorge eindrucksvoll unterstrich.  
Wir sind stolz darauf, unseren Beitrag zu leisten, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen und den Austausch darüber an unserer Schule zu fördern. Die Mental Health Days werden auch in Zukunft ein fester Bestandteil unserer schulischen Angebote bleiben.

Namens der Schulgemeinschaft bedanke ich mich bei allen Beteiligten, insbesondere bei den Expert:innen und unseren engagierten Lehrkräften sowie allen helfenden Händen, die diese wertvollen Tage ermöglicht haben und mittragen. Sie tragen dazu bei, neben dem psychischen Wohlbefinden auch das soziale Klima nachhaltig zu verbessern.

Namens der Schulgemeinschaft am Joseph Haydnrealgymnasium  
Susanne Rosza  
Direktorin

**JH_logo_klein**

**Dir. Mag. Susanne ROSZA***BRG 5**Josef-Haydn-Realgymnasium**Reinprechtsdorfer Straße 24-26**1050 Wien**+43 1 545 12 74 / Fax: 30*[*susanne.rosza@haydngym.com*](mailto:susanne.rosza@haydngym.com)