

They told me all of my cages were mental

Let's talk about *mental health*

Für uns alle ist es wichtig, einen Umgang mit stressigen Phasen zu entwickeln, der uns zufriedenstellt. Egal ob in der Familie, in der Schule oder durch Social Media – Unsicherheiten und Stress begegnen uns immer wieder, da sie zum Leben dazugehören. Hierbei einen individuellen Weg der Balance zu finden, ist nicht immer einfach.

Als AG möchten wir uns mit dem Verständnis von „Mentaler Gesundheit“ auseinandersetzen und auch darüber aufklären. Unser Ziel ist es, miteinander und mit anderen ins Gespräch zu kommen und zu überlegen, wie wir für unser Thema sensibilisieren können. Dabei ist es uns besonders wichtig, die Wahrnehmung für das eigene Wohlbefinden zu stärken und ein Gespür für das der anderen zu entwickeln. Was kann ich zum Beispiel machen, wenn ich erkenne, dass sich jemand nicht wohl fühlt?

Du hast Lust, Dich mit dem Thema *mental health* zu befassen? Wir laden Dich gerne zu unserem **Vortreffen am 22.08.** ein! Da werden wir schauen, welcher Zeitraum sich für regelmäßige Treffen am besten eignet.

Was? AG zur *mental health*

Wer? Schüler:innen ab Jahrgang 8

Wann? Freitag, 22.08., 2. Pause (Vortreffen)

Wo? R 102

Wir freuen uns auf euch :)

Die mental health-AG & Sebastian Graf

You are not the opinion of somebody who does not know you

