

Florian Grundner

HAK St. Pölten, Klausen-Leopoldsdorf

„Mental-Health-Day“ an der BHAK/BHAS St. Pölten

Ein Praxiseinblick aus Schüler*innenperspektive

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a494>

Am Freitag, dem 17. Mai 2024 fand an der HAK St. Pölten der erste Mental-Health-Day statt. Die Schüler*innen spielten bei der Planung und bei der Verwirklichung eine wichtige Rolle. In einer Steuerungsgruppe, die sich aus Schüler*innen, Lehrer*innen, Direktion und externen Spezialist*innen zusammensetzt, wurde dieser Tag bis ins kleinste Detail geplant und auch mit vollem Erfolg durchgeführt.

Mental Health, mentale Gesundheit, Mental Health Day

Seitdem ein Konzept des Mental-Health-Days das erste Mal im Raum stand, wurden wir Schüler*innen miteinbezogen. Das Ziel war es, einen ganzen Tag der mentalen Gesundheit der Schüler*innen der Bundeshandelsakademie und Bundeshandelsschule (BHAK/BHAS) St. Pölten zu widmen. Durch professionelle Vorträge, sportliche Entspannungsübungen und ärztliche Beratung konnte dieses Ziel erfolgreich erreicht werden.

Erste Anfänge

Das Konzept an sich entstand Ende des Schuljahres 2022/23. Meine Freunde und ich nahmen im Rahmen unseres Unterrichts an einem Businessplan-Wettbewerb teil. Alfred Bröthaler, Benedikt Furtner, Jakob Kerzner und ich entwarfen einen Denkansatz, wie man die mentale Gesundheit der Schüler*innen fördern kann und das gesamte Thema enttabuisiert. Die Direktion unserer Schule verfeinerte die Idee und machte sie schlussendlich auch möglich. Durch die Kooperation der Bertha von Suttner Universität St. Pölten, welche sich auch schon im Vorfeld mit der psychischen Gesundheit Jugendlicher beschäftigte, bot uns Hilfe bei der Umsetzung dieser Idee an, welche wir dankend annahmen.

Planung

Im Schuljahr 2023/24 starteten wir dann richtig durch. Wir bildeten eine Steuerungsgruppe, die aus Lehrer*innen, weiteren Mitschüler*innen, unserer Schulärztin und der Schulsozialarbeiterin besteht. Weiters wurden auch mehrere Expert*innen aus der Universität auf unser Projekt aufmerksam und boten ihre Mithilfe an. Über mehrere Wochen wurde unser erster von vielen Mental-Health-Days geplant. In diesen Meetings konnten wir Schüler*innen uns stets mitbringen. Wir fühlten uns keineswegs fehl am Platz. Das ganze Team war auf unsere Expertise angewiesen, weil wir als Jugendliche natürlich am besten wussten, was für ein Angebot sich unsere Mitschüler*innen wünschen. Es war uns wichtig, einen Tag zu gestalten, welcher nicht in Vergessenheit gerät. Wir beharrten darauf, etwas Besonderes zu veranstalten, wir wollten uns von anderen Schulveranstaltungen abheben. Uns war die Wichtigkeit des Tages bewusst und wir wollten das Beste daraus machen. Es wurde ein anonymer Fragebogen entworfen und an alle Schüler der BHAK/BHAS St. Pölten ausgeschickt, um unser Angebot so maßgeschneidert wie möglich zu gestalten.

Der erste Mental-Health-Day

Verwirklichung

Auch in der Einteilung und Gestaltung des Tages wurden wir Schüler*innen miteinbezogen. Ich durfte das Buchungssystem, in welchem die Teilnehmer*innen selbst ihren Tag mit Workshops, Vorträgen und Übungen zusammenstellen konnten, entwerfen. Bei Buchungsproblemen, oder wenn Fragen der Schüler*innen aufkamen, war auch ich dafür zuständig. Die Raumeinteilung lag ebenfalls in den Händen der Schüler*innen. Zusammen mit ein paar Lehrer*innen aus der Steuerungsgruppe wurde ein reibungsloser Tagesablauf möglich gemacht. Auch die PR-Kampagne für den Tag wurde von einem Schüler entworfen. Durch Grafiken und Bilder konnten sich die Teilnehmer*innen ein Bild vorab machen.

Durchführung

Während der Vorträge wirkten wir Schüler*innen aus der Steuerungsgruppe als Bindeglied. Wir koordinierten die Vorträge, versorgten die Vortragenden und nahmen selbst am Tag der mentalen Gesundheit teil.



Abbildung 1: Simply Strong Workshop | Foto: David Erber.

Nachbereitung

Nach der Durchführung ersuchten wir die Teilnehmer*innen, einen Feedbackbogen auszufüllen. Dieser sollte die Zufriedenheit mit dem Tag und Wünsche für die Zukunft einholen. Die Rückmeldungen wurden dann wieder im Team besprochen und spielen jetzt einen großen Teil bei der Planung des diesjährigen Mental-Health-Days.

Fazit

Aufgrund der Rückmeldungen der Schüler*innen konnten wir feststellen, dass die Nachfrage für einen solchen Tag der mentalen Gesundheit besteht. Unser System hebt sich, mit anderen Konzepten verglichen, ab. Dies gelingt uns dadurch, dass wir den Schüler*innen nicht ein striktes Programm vorsehen. Wir geben ihnen die Möglichkeit, sich einen Tag nach ihren eigenen Interessen zusammenzustellen.

Abschließend ist zu sagen, dass der Steuerungsgruppe noch viel Arbeit bevorsteht, dass natürlich noch nicht alles perfekt geplant war und abgelaufen ist. Aber auf den Ergebnissen des ersten Tages der mentalen Gesundheit kann man aufbauen. Ich finde es wichtig, dass wir Schüler*innen intensiv an der Gestaltung und Durchführung des Mental Health Days beteiligt



waren bzw. auch weiterhin sind. Denn durch unsere Beiträge und unsere Mitarbeit wurde der Mental Health Day ein großartiger, erfolgreicher Tag.

Autor

Florian Grundner

Seit 2020 Schüler der BHAK St. Pölten

Kontakt: florian.grundner@hakstpoelten.ac.at