

Mentale Gesundheit / Mental Health



FILDERSTADT

*Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.*



Vorstellung der Lösungsansätze des JGR's

Was ist der Mental Health day?

- Lösungsvorschlag des JGR's
 - Jugendliche sensibilisieren
 - Ihnen was mitgeben
 - Ein Tag um sich auszudrücken
 - Ins Gespräch zu gehen
-



„Mental health day“ An Schulen und die Workshops

Am 3. Dezember 2025 gingen wir ins Gespräch mit den Schulleiterinnen und Schulleitern der weiterführenden Schulen sowie den Schulsozialarbeitern

- Vorstellung unserer Workshops:
 - Workshop 1: Stressmanagement & Resilienz
 - Workshop 2: Achtsamkeit & Selbstfürsorge
 - Workshop 3: Kreative Ausdrucksformen
 - Workshop 4: Soziale Kompetenzen & Austausch
 - Workshop 5: Digitaler Detox
 - Workshop 6: Ernährung & Schlaf
-



Was wir denn Schülern mitgeben wollen

- Du bist nicht allein. Viele Jugendliche kämpfen mit Stress, Druck, Angst – und das ist nichts, wofür man sich schämen muss.
 - Über Gefühle reden ist Stärke, kein Schwächezeichen.
 - Früher erkennen – früher helfen: Wie man eigene Warnsignale versteht (Erschöpfung, Reizbarkeit, Rückzug).
 - Konkrete Tools für den Alltag: einfache Methoden für Stressabbau, Konzentration, Pausen, Achtsamkeit, Selbstfürsorge.
 - Stärke von innen: Selbstwert aufbauen und lernen, Grenzen zu setzen.
 - Gesunde Beziehungen: wie man respektvoll kommuniziert, Konflikte klärt und sich gegen Mobbing positioniert.
 - Digitale Balance: Umgang mit Social Media, Vergleiche, Reizüberflutung.
 - Kreativer Ausdruck hilft: Schreiben, Kunst, Theater – alles Wege, Gefühle rauszulassen statt sie zu verstecken.
 - Schlaf & Ernährung beeinflussen die Psyche – Basics, die Jugendlichen oft niemand erklärt.
 - Wo gibt es Hilfe? Vorstellung aller Beratungsstellen, QR-Codes, Ansprechpersonen in der Schule.
 - Du bist wertvoll – unabhängig von Noten.
-

Vielen Dank

Jugendgemeinderat
Aicher Straße 9
70794 Filderstadt

jugendgemeinderat@filderstadt.de

www.filderstadt.de

Instagram: jgrfilderstadt

