

TOPTHEMA: MENTALE GESUNDHEIT

JEDEN TAG UM 6 UHR AUFSTEHEN, SCHLAFSTÖRUNGEN WEGEN DES GANZEN NOTEN-DRUCKS, UM DANN WIEDER WIE EIN ROBOTER ZUR SCHULE ZU GEHEN. KAUM ZEIT FÜR IRGENDWELCHE HOBBYS, WEIL MAN NACH 6-8 STUNDEN SITZEN UND DEN HAUSAUF-GABEN DANACH EINFACH VÖLLIG FERTIG IST. ICH KANN DAS NICHT MEHR. MANCHMAL SITZE ICH AN MEINEM BETTRAND UND FRAGE MICH WOFÜR DAS ALLES GUT IST. (GY, 9. KLASSE)

AUßERDEM KOMME ICH NICHT GUT MIT DEM GANZTAGSSYSTEM KLAR, DA ICH UNTER MIGRÄNE LEIDE UND ICH SEHR HÄUFIG IN DEN NACHMITTAGSSTUNDEN MIGRÄNE BEKOMME UND NICHT MEHR AM UNTERRICHT TEILNEHMEN KANN. ES KOMMT DAZU, DASS ICH TEILWEISE KRANK ZUR SCHULE GEHE UM KEINEN STOFF ZU VERPASSEN. (GY, 8. KLASSE)

ICH FINDE MEINEN SCHULABLAUF SEHR ANSTRENGEND, WEIL ES JEDEN TAG DAS GLEICHE IST, FRÜH AUFSTEHEN UND DANN KAPUTT NACH HAUSE KOMMEN, SODASS ICH EINFACH ZU MÜDE FÜR ANDERE DINGE BIN. (GES, 7. KLASSE)

IMMER STEHEN WIR UNTER LEISTUNGSDRUCK VON UNS SELBST, UNSEREN ELTERN UND AUCH ANDEREN MITSCHÜLERN. MAN BEKOMMT VERSAGENSÄNGSTE, WENN MAN SIEHT WIE WEIT DER WEG NOCH ZU DEN ZP'S UND DEM ABI IST. FÜR MICH WÄRE ES DAS SCHLIMMSTE EINE KLASSE WIEDERHOLEN ZU MÜSSEN ODER DURCH PRÜFUNGEN DURCHFALLEN. ALLES IST SEHR GETAKTET, OFT BEKOMMEN WIR ZU HÖREN, DASS WIR HINTERHERHÄNGEN, STÄNDIG DIESER STRESS. (GY, 9. KLASSE)

DAS IST UNS AUFGEFALLEN

BRIEFE, DIE UNTER DEM OBERBEGRIFF MENTALE GESUNDHEIT ZUSAMMENGEFASST WERDEN KÖNNEN, DOMINIERTEN DEN POSTEINGANG, SOWOHL VON JUGENDLICHEN ALS AUCH VON LEHR-KRÄFTEN. DER EMPFUNDENE DRUCK WURDE DURCH SYMPTOME WIE VERSAGENSÄNGSTE, STRESS, PANIK, BLACK-OUT, MIGRÄNE, SCHLAFMANGEL BZW. -STÖRUNG UND ERSCHÖPFUNG DEUTLICH.