

MENTAL HEALTH



Aktivitäten und Projektvorschläge

Das **eigene psychische Wohlbefinden** ist etwas sehr Intimes, etwas, das man vielleicht nur ungern mit der Gruppe teilt. Daher beinhaltet das vorliegende Arbeitsblatt **Click & Learn** eine Reihe von Aktivitäten, die ihr für euch allein machen und dann mit anderen teilen könnt, wenn ihr das wirklich möchtet.

Mood Tracker^{EA}

Befass dich einen Monat lang ganz bewusst mit deinen Stimmungen, Gedanken und Gefühlen. Mach **Notizen** darüber, was dir gut oder weniger gut tut und finde heraus, welche Faktoren deinen emotionalen Zustand wie beeinflussen.

Verwende hierfür zum Beispiel die kostenlose App „Moodflow: Better mental health“ moodflow.co. Oder nimm Papier und Stifte zur Hand und fertige einen analogen **Mood-Tracker** an. Zahlreiche Anleitungen hierfür findest du im Internet.

Go out and touch some grass^{KV}

Hier etwas ganz Einfaches: Ist das Wetter schön? Dann **geht alle für eine Unterrichtsstunde nach draußen**, am besten in einen Park in der Nähe oder so. Starrt den Himmel an, spielt Fußball, plaudert, macht, was immer ihr wollt. Einzige Regel: strenges Handyverbot!

Self Exploration Diary^{EA}

Jetzt geht's darum, dein **Innerstes zu erforschen**. Eine der besten Methoden, um dir über deine eigenen Gefühle und Gedanken klar/er zu werden, ist, sie zu Papier zu bringen.

Beginn ein Tagebuch zu verfassen. Ziel ist, festzuhalten, wie du dich fühlst bzw. wie sich die Welt für dich gerade anfühlt. Es geht dabei nicht darum, die Ereignisse des Tages zu dokumentieren, sondern vielmehr darum, dein Innerstes wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Das kannst du auf viele verschiedene Arten tun, indem du

- 🕒 einfach deine Gedanken niederschreibst
- 🕒 ein Gedicht verfasst
- 🕒 einen Songtext oder Hip-Hop Lyrics schreibst
- 🕒 malst, zeichnest, „doodelst“
- 🕒 etwas machst, was dir sonst so einfällt.

Alles ist erlaubt, nichts ist falsch, solange es sich für dich persönlich richtig anfühlt. Und vor allem: Das Tagebuch ist nur für dich. Seinen Inhalt musst du mit niemandem teilen!

Inspire!^{EA/GA}

Zeit für **hemmungslose Positivität**. Manchmal ist es wichtig, anderen Mut zu machen. Überlegt euch allein oder in Kleingruppen schöne, Mut machende Sätze, die ihr gerne hören würdet, wenn es euch einmal schlecht geht; wie z. B. „Du bist stärker, als du glaubst!“, „Keep calm & relax“, „Wir sitzen alle im selben Boot“, „Your mental health matters!“.

Jene Sätze, die euch besonders gefallen, verewigt bitte auf A3-Blättern, und zwar in Form gut gestalteter Motivationsposter. Nehmt euch hierfür ausreichend Zeit. Verwendet Malfarben oder fertigt aus Ausschnitten aus Magazinen eine Collage, ganz wie ihr wollt. Am Ende könnt ihr euer Klassenzimmer mit euren Postern dekorieren und positiv aufladen.



Circle of trust^{KV}

Bildet einen **Sesselkreis** und spricht – unter Beisein einer Lehrperson – gemeinsam darüber, was euch alle emotional bewegt. Mögliche Themen: Vor- und Nachteile von Mental-Health-Debatten in sozialen Medien; Corona und Isolation; Psychische Probleme in Film und Fernsehen; Zukunftsängste angesichts von Kriegen und Klimakatastrophen etc. Wer mag, kann auch persönliche Themen ansprechen. Wichtig dabei: eine wertschätzende Gesprächskultur!

Meme Factory^{GA}

Psychische Belastungen sind ernst zu nehmen. Manchmal kann man ihnen vielleicht aber auch **mit Humor** begegnen und selbstironisch **Zähne zeigen**. Teilt euch in Kleingruppen auf, steckt eure Köpfe zusammen und erstellt ein **Meme** zum Thema „Mental Health“. Ihr könnt hierfür ein Bildbearbeitungs-Programm (Photoshop, Gimp, Photopea etc.), einen Online-Meme-Generator (z. B. iloveimg.com/meme-generator) oder auch einfach Stift und Papier verwenden. Seid ihr mit euren Memes zufrieden, könnt ihr sie an myvoice@mynews.co.at schicken. Das **MyNews** Redaktionsteam sucht die kreativsten, schrägsten und passendsten aus und veröffentlicht sie dann auf [Instagram](https://www.instagram.com).

Offline Challenge^{EA/KV}

Soziale Medien werden oft mit psychischer Belastung in Zusammenhang gebracht, auch weil sie abhängig machen können. Fakt ist: Einschlägigen Studien zufolge verbringen Menschen weltweit durchschnittlich etwa 2,5 Stunden pro Tag auf sozialen Plattformen.

Wenn ihr mutig seid, überprüft selbst, ob ihr ohne Social Media auskommt und wie sich das anfühlt. Hier ist die Challenge: Die gesamte Klasse geht 1 Tag lang auf **Social-Media-Entzug**: kein Instagram, kein WhatsApp, kein TikTok, kein Facebook, kein Snapchat, kein BeReal, kein Twitch. Beobachtet euch dabei. Wie geht es euch damit? Schafft ihr es? Ist es schwierig oder gar kein Problem? Entdeckt ihr vielleicht Veränderungen in eurer Wahrnehmung oder neue Wege, eure freie Zeit zu füllen? Veranstaltet nach dem 1-tägigen Social-Media-Entzug in einer passenden Unterrichtsstunde eine Diskussion über eure Erfahrungen und schaut, wie es euch insgesamt ergangen ist.

Podcast^{GA}

Werdet zu verantwortungsvollen Content Creators. Produziert einen **Podcast** zum Thema **Mental Health** (Podcast-Länge: max. 10 Min.).

Dies ist ein professionelles und durchaus aufwendiges Projekt, deshalb geht bedacht und strukturiert vor.

🕒 Lest das **MyNews Podcast Manual** gut durch.

🕒 Überlegt ein sinnvolles Thema. Bedenkt dabei die Zeit: 10 Minuten soll der Podcast dauern, das entspricht in etwa 2 bis 3 getippten A4-Seiten. Spezielle Themen sind hierfür geeigneter als sehr allgemeine. Ihr könnt auch eine Frage als Titel wählen, die ihr mit eurem Podcast beantworten wollt.

Themeninspiration: Psychische Gesundheit während der Corona Epidemie; Essstörungen; Mobbing; Was tun gegen Schulangst?; Musizieren zur Depressionsbewältigung.

🕒 Spielt den fertigen Podcast der Klasse vor und diskutiert darüber. Wenn ihr wollt, entscheidet (per Abstimmung oder Diskussion, das bleibt euch überlassen) im Klassenverband, welcher Podcast der beste ist, und schickt ihn an myvoice@mynews.co.at. Das **MyNews** Redaktionsteam wählt die interessantesten Beiträge aus und veröffentlicht sie auf [Instagram](https://www.instagram.com)!

