



Aktiv für psychische Gesundheit – Mental Health Coaches

Seit dem 01.11.2023 dürfen wir als Unterstützer:innen Mentaler Gesundheit an der 145.OS Schule tätig sein. Im Rahmen des Bundesprogramms Mental Health Coaches ermutigen wir junge Menschen, sich aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen.



Anspannung & Entspannung, Stress und der Umgang mit Emotionen wird in einzelnen Schulstunden, in der Klasse oder in Kleingruppen im Rahmen von Workshops, Pausenaktionen und Gesprächen thematisiert. Die Vernetzung mit Trägern der Präventionsarbeit aus dem Bereich Mentale Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Programms.

Gut gelaunt und entspannt sind

Christian Ruffert & **Bianca Kaina**

meistens im Raum 009 anzutreffen oder auch per Mail unter mental-health@145os.lernsax.de zu erreichen.

<https://www.mental-health-coaches.de>



Caritasverband
für Dresden e.V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend