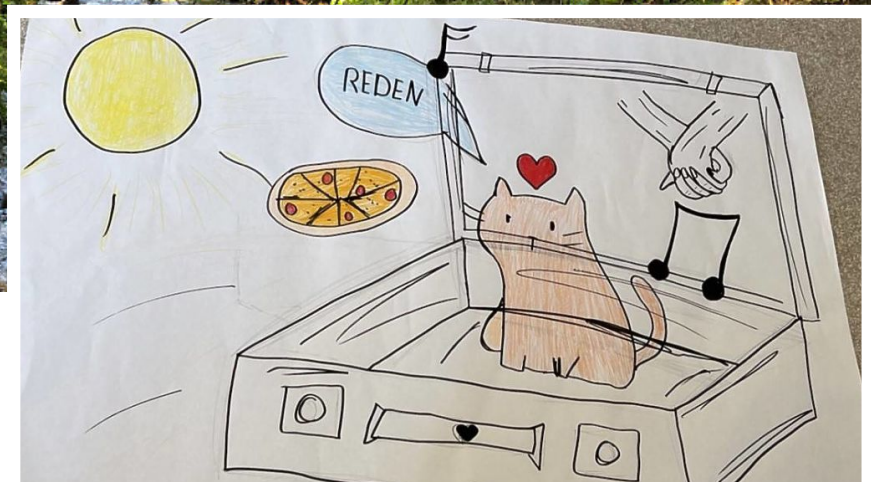




**HLW Fohnsdorf**  
+43 5 0248078  
info@hlw-fohnsdorf.com



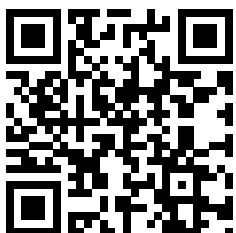
## Verrückt, na und? – Workshop an der HLW Fohnsdorf

Der 13.12. und der 20.12. waren an der HLW Fohnsdorf zwei Tage, die der psychischen Gesundheit aller unserer Schüler\*innen gewidmet war. Im Zuge eines fünfstündigen Workshops ging es mit fachlichen und persönlichen Expert\*innen um die Sensibilisierung dieses wichtigen Themas.

Am Anfang des “Verrückt, na und?” -Workshops wurde Wissen vermittelt und in Form von Spielen gelernt, Verhalten als gesund oder krank einzustufen. Besonders interessant war in diesem Zusammenhang der Bezug zu psychischen Erkrankungen von Stars wie Lady Gaga, Avicii oder Billie Eilish.

Im zweiten Modul des Workshops mussten wir Teams bilden, Plakate zu einem bestimmten Thema gestalten und diese im Anschluss präsentieren. Unser Themenbereich war beispielsweise: „Was kommt in einen psychischen Notfallkoffer?“ Hier ging es darum, Methoden zur Abhilfe zu erarbeiten, wenn es uns psychisch einmal nicht gut gehen sollte.

Zum Schluss kam es zu einer äußerst besonderen Begegnung mit einem persönlichen Experten. Das bedeutet, dass dieser selbst eine psychische Krise erfahren und gemeistert hat. Seine Lebensgeschichte hat uns alle gefesselt und gleichzeitig geschockt, weil er uns erzählte, dass er selbst an einer psychischen Erkrankung, die als bipolare Störung bezeichnet wird, leidet und früher sehr damit zu kämpfen hatte. Heute jedoch hat er keine Rückfälle mehr, da er in ärztlicher Behandlung ist und die Krankheit durch Medikamente unter Kontrolle gehalten werden kann. Das Tolle war, dass wir ihm sehr viele Fragen stellen konnten und er uns diese auch alle beantwortete.



Alles in allem hat uns der Workshop sehr gut gefallen und wir konnten sehr viel davon für unseren weiteren Lebensweg mitnehmen.

Autor\*innen des Berichtes: Matthias Hammerle und Lisa Kothleitner

