

Zusammenfassung von meinem Gesundheitstag der mentalen Gesundheit

Betreff: Gesundheitstag an der Anne Frank Realschule Plus

Datum: 26.11.2025

Verfasserin: Nadine Vetter, Mental Health Coach (MHC), Caritas-Verband Speyer e. V.

1. Veranstaltung:

Der Gesundheitstag wurde am 26.11.2025 von 10:00 bis 16:30 Uhr an der Anne Frank Realschule Plus in Ludwigshafen durchgeführt. Mit allen 10. Klassen ca. Rund 100 Schülerinnen nahmen teil. Ziel war die Förderung mentaler Gesundheit, Stressregulation und sozialer Kompetenzen im schulischen Kontext.

2. Programmstruktur:

- Eröffnungsrede durch den Schulleiter Herrn Johannes Thomas und dem OV Herrn Osman Gürsoy Ortsvorsteher Ludwigshafen Nord in Stellvertretung von Frau Oberbürgermeisterin Frau Jutta Steinruck, anschließend wurde das Grußwort von Herrn Ministerpräsident Alexander Schweizer durch Herrn Marc Pfeiffer Stellvertretung Leitung Caritas Zentrum Ludwigshafen vorgelesen, welches Frau Nadine Vetter erhalten hat, da es ihm aus Termingründen nicht möglich war persönlich zu erscheinen. Im Anschluss wurde die thematische Einführung von Frau Nadine Vetter erläutert warum es so wichtig ist auf die mentale Gesundheit zu achten, und welche verschiedenen Facetten wichtig sind. Mit einer kurzen Achtsamkeitsübung/Meditation zum Start von Frau Nadine Vetter ging es dann los.
- Danach kam ein Vortrag von Frau Karsch zum Thema Social Media
- **11:30 begannen die Workshops**
- Durchführung von vier Workshops in Kleingruppen
- Rotationsprinzip zur Teilnahme aller Schülerinnen
- Abschließende Reflexionsrunde

3. Workshops:

1. Yoga mit Nathalie Dürr
2. AOK mit Akin Altikan Gesunde Ernährung und Balance Board
3. Impro-Theater mit Markus Rohr
4. Brain Fitness mit Frau Karsch

Den Stand zu besichtigen: ZI -Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim mentale Gesundheit mit Tim Schmidt und Kollegin.

Streetworker Heiko Krämer und Kollegen mit seinem Food Truck war auch vor Ort, dort konnten die Schülerinnen ihr Wissen für mentale Gesundheit testen. Mit diesen Worten wurde später ein Song generiert.

Für Drinks und Snacks wurde ebenfalls gesorgt in Form eines gesunden Pausenbrots, welches früh morgens mit den Schülerinnen selber belegt wurde. Auch die Liebhaber fürs Süße kamen nicht zu kurz. Für den Musikalischen Akt mit Gitarre hat Herr Van Teen Pastoralreferent, gesorgt.

5. Beteiligte

Externe Partner wie das TSG Hoffenheim Research Lab gemeinnützige Tochtergesellschaft, insbesondere David Künzler und sein engagiertes Team, haben mit ihrem außergewöhnlichen Beitrag maßgeblich zur inhaltlichen Vielfalt und Tiefe des Vortrags beigetragen. Doch was diesen Vortrag besonders gemacht hat, war nicht nur die fachliche Expertise, sondern auch der bewegende Präsenz von Ex-Nationalspieler Alex Fuchs. Mit seiner persönlichen Geschichte und seinen eigenen Erfahrungen hat er eindrucksvoll verdeutlicht, wie entscheidend mentale Gesundheit – nicht nur im Sport, sondern auch im alltäglichen Leben ist. Es war ein Moment voller Authentizität, der uns alle berührt und zum Nachdenken angeregt hat. Die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten war nicht nur professionell, sondern auch von einer tiefen Wertschätzung und einem echten Miteinander geprägt. Ein wertvoller Beitrag zu einem Thema, das uns alle betrifft.

PR:

All diese bewegenden Momente und wertvollen Beiträge wurden medientechnisch auf besondere Weise festgehalten – durch die professionelle Arbeit von Ron TV und seinem Team, welche uns mit ihrem geschulten Blick und ihrer Technik ermöglicht haben, diese Erfahrungen für die Zukunft zu bewahren. Dank der Unterstützung von SWR und der lokalen Printmedien konnten wir nicht nur die Inhalte, sondern auch die Emotionen dieses Tages in Bild und Ton dokumentieren. Ihre Arbeit hat es ermöglicht, die Kraft und die Wirkung der Veranstaltung auf eine breitere Öffentlichkeit zu tragen. Es ist ein Geschenk, dass diese Erinnerungen nicht nur für uns, sondern auch für all jene, die nicht direkt dabei sein konnten, lebendig bleiben.

6. Rückmeldungen

Das Feedback u.a. der Schülerinnen aber auch Lehrkräfte und Mitwirkende hat mich wirklich tief berührt. Es war durchweg positiv und hat mir gezeigt, wie wichtig und wirkungsvoll das Angebot war. Besonders hervorgerufen wurde die praxisorientierte Herangehensweise, die Vielfalt der Methoden und die wohltuende Arbeitsatmosphäre, die in den Kleingruppen geschaffen wurde. Es war ein echtes Miteinander, in dem sich die Schülerinnen wohlfühlten und sich öffnen konnten. Diese Rückmeldungen sind für mich ein wertvoller Beweis, wie sehr wir gemeinsam einen Raum für persönliches Wachstum und positive Veränderungen geschaffen haben. Wie wichtig mentale Gesundheit ist.

7. Fazit

Der Gesundheitstag war ein überwältigender Erfolg und hat mir einmal mehr gezeigt, wie dringend solche Angebote gebraucht werden. Die Rückmeldungen der Schülerinnen waren zutiefst bewegend, und es wurde klar, dass der Bedarf an Veranstaltungen, die die mentale Gesundheit im Schulalltag stärken, riesig ist. Die Vorträge und Workshops haben nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Herzen berührt und den Schülerinnen und Lehrkräften einen Raum gegeben, in dem sie sich mit ihren eigenen Ressourcen und Herausforderungen auseinandersetzen konnten. Es war ein Tag voller Inspiration und Hoffnung, der den Weg für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Schulalltag geebnet hat.

Der krönende Abschluss des Tages war ein ganz besonderes Highlight – das von Frau Nadine Vetter persönlich verfasste Copyright Büchlein, welches mit viel Liebe und Hingabe gestaltet wurde. Es enthält nicht nur wertvolle Hilfestellungen und kleine, aber wirkungsvolle Anwendungen, sondern auch Methoden, die den Schülerinnen helfen sollen, das Erlernete in ihren Alltag zu integrieren. Dieses Büchlein ist mehr als nur ein Abschlusspunkt; es ist ein Geschenk für die Zukunft, das den Schülerinnen die Möglichkeit gibt, die nachhaltige Wirkung der von mentaler Gesundheit in ihrem eigenen Leben zu spüren. Ein wahrer Begleiter, der sie auch in schwierigen Momenten unterstützt und ihnen zeigt, wie sie ihre mentalen Ressourcen stärken können.

8. Ausblick:

Es fällt mir schwer, diese Nachricht zu teilen, aber leider wird das Projekt nicht weiter vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziert und daher nicht fortgeführt. Das bedeutet, dass dieses wertvolle Angebot nicht mehr bestehen wird. Somit werde ich Frau Nadine Vetter, den Caritas Verband zum 31. Dezember 2025 verlassen müssen, da die Rehfinanzierung nicht mehr gewährleistet ist. Und somit mein Vertrag auch nicht verlängert werden kann. Diese Entscheidung trifft mich tief, da ich an dieses Projekt und die vielen positiven Veränderungen, die es ermöglicht hat, geglaubt habe. Es war eine Herzensangelegenheit, die Schülerinnen zu begleiten und ihnen neue Wege zur Stärkung ihrer mentalen Gesundheit zu eröffnen. Der Abschied ist für mich eine schwierige, Angelegenheit. Ich danke allen, die Teil dieses Weges waren, von Herzen. Danke für alles.

Herzliche Grüße und ein Schönes Weihnachtsfest

Nadine Vetter