

## Mental Health Day 2024 an der HAK St. Pölten

### Gemeinsam psychisch stärker – Ein Kooperationsprojekt mit der Bertha von Suttner Privatuniversität St. Pölten (BSU)

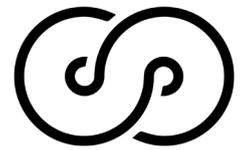
St. Pölten, 23.05.2024 – Am 17. Mai 2024 veranstaltete die HAK St. Pölten in Zusammenarbeit mit der Bertha von Suttner Privatuniversität St. Pölten (BSU) erstmals den „Mental Health Day 2024“. Schülerinnen und Schüler nahmen an Workshops teil, um sich mit ihrem psychischen Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Diese Workshops basierten auf den Ergebnissen einer groß angelegten Befragung im Rahmen des Projekts „Gemeinsam psychisch stärker“ (GPS). In der gemeinsam erarbeiteten Umfrage wurden an der HAK wichtige Belastungsfaktoren und Ressourcen ermittelt, um konkrete Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit an der Schule zu entwickeln.



Von links nach rechts: Raphaela Kaiser (BSU), Michael Winingner (BSU); von der HAK St. Pölten: Barbara Klingesberger, Benedikt Furtner, Florian Grundner, Sandra Strohmayer, Anna Hödlmoser, Thomas Huber, Kurt Fellöcker (BSU), Sophia Werl, Karin Daym, Julia Hobel. Credit: David Erber

#### Der Mental Health Day 2024 aus Sicht einiger Schülerinnen und Schüler

„Ich bin Sofia und fand diesen Tag sehr cool. Mentale Gesundheit ist wichtig und wird in der Schule wenig besprochen. Deshalb war der Workshop für die gesamte Klasse, die Schule und die Gemeinschaft sehr bedeutsam. Am coolsten fand ich den Workshop 'Simply Strong', bei dem es darum ging, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Bewegung in den Schulalltag zu integrieren.“



"Lena sagt: 'Ich fand es sehr schön, dass auch Themen angesprochen wurden, die sonst tabuisiert werden. Zum Beispiel im Depressionenworkshop haben wir über unseren eigenen Selbstwert gesprochen. Das hat uns gezeigt, dass wir nicht allein sind und uns mit Respekt öffnen und begegnen können. Deshalb habe ich mich sehr wohl gefühlt."

Anna sagt: "In keinem Workshop fand ich es schwer, etwas anzusprechen. Nur das Thema Suizidprävention ist generell schwierig und erfordert große Vorsicht. Umso dankbarer bin ich, dass wir diesen Workshop hatten. Es ist wichtig, sich der Risiken bewusst zu sein und gut nachzudenken, bevor man handelt, besonders wenn Freunde Probleme haben. Die Übungen zur Muskelentspannung fand ich auch sehr interessant. Sie sollten öfter in den Schulalltag integriert werden."

„Die Schule ist der perfekte Ausgangspunkt, um dieses Thema anzusprechen und den Schülerinnen und Schülern klarzumachen, dass es kein Tabuthema sein sollte. Ich glaube, dass sich dies durch zukünftige Workshops weiterentwickeln kann. Wenn mentale Gesundheit kein Tabuthema mehr ist, wird die Welt anders damit umgehen und es mehr respektieren und ernst nehmen. Besonders interessant fand ich den Workshop zur Depression und die Kleingruppenarbeit, weil man dort persönlichere Dinge erzählen konnte, ohne sich zu schämen, da andere Ähnliches durchmachen. Die Einführung einer Peer Group wäre äußerst wichtig, und ich könnte mir gut vorstellen, mich dafür zu engagieren“, sagt Zureah.

Florian erzählt: "Von Tag eins an waren wir Schülerinnen und Schüler direkt in das Projekt involviert. Gemeinsam mit Michael Winger und Kurt Fellöcker von der BSU haben wir besprochen, wie wir den Tag gestalten wollen. Mir persönlich hat es sehr viel Spaß gemacht, an etwas Größerem mitzuwirken. Meine Ideen wurden sehr geschätzt, und ich habe gerne dazu beigetragen, vor allem weil die gesamte Zusammenarbeit auf Augenhöhe stattfand. Die Treffen erstreckten sich über das gesamte Schuljahr. Die Organisation ist auch Teil meiner Diplomarbeit, und darin konnte ich mich in Planung und Organisation super ausleben."

### **Schülerinnen- und Schüler setzen Zeichen mit Rap-Video**

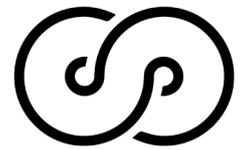
Bereits im Vorfeld des „Mental Health Day“ setzte die Schule ein starkes Zeichen für das Thema psychische Gesundheit. Um darauf aufmerksam zu machen, haben die Schülerinnen und Schüler der 4IK ein bewegendes Rap-Video mit dem Titel "Tränen" produziert. Link zum Video: [Tränen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com)

### **Bedeutung von Mental Health an der HAK St. Pölten**

Mentale Gesundheit bezieht sich auf das psychische Wohlbefinden und die Fähigkeit, die Herausforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen. Anfang 2024 wurde an der HAK St. Pölten eine umfangreiche Online-Umfrage namens „Gemeinsam psychisch stärker“ (GPS) von der BSU durchgeführt, um die Erfahrungen und Einschätzungen von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Eltern zu erheben. Diese Umfrage beinhaltete neben Standarduntersuchungsinstrumenten zur psychischen Belastung auch viele speziell vom Projektteam der BSU erarbeitete Fragen. Dazu gehörten Informationen zur allgemeinen psychischen Gesundheit und Belastungen sowie der Umgang mit diesen Belastungen und wie die Schule dabei unterstützen kann. Der Rücklauf von 1090 Teilnahmen unterstreicht das hohe Interesse an der HAK für das Thema.

### **Umsetzung der Umfrageergebnisse in die Praxis**

Basierend auf den Ergebnissen der Online-Umfrage „Gemeinsam psychisch stärker“ fand im Mai 2024 der erste Aktionstag an der Schule statt. Während dieses „Mental Health Day“ stand das



Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt. Die BSU gestaltete den Tag mit interessanten Vorträgen, interaktiven Übungen und wertvollen Tipps für alle. Im Festsaal der Schule fand der feierliche Abschluss statt, begleitet von viel Applaus und einer Übung des „Simply Strong Teams“, die eine herausfordernde, aber bewegende Konzentrationsübung für Körper und Geist bot.

"Es ist von grundlegender Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler das Gefühl haben, dass ihre mentale Gesundheit uns als Schule am Herzen liegt. Diese Wahrnehmung verbessert die Zusammenarbeit und schafft eine offene und vertrauensvolle Gesprächsbasis, was sich durchweg positiv auf die Leistungen und die Lernumgebung auswirkt. Unser Projekt bietet den Jugendlichen langfristig Entlastung und viele Möglichkeiten, mit persönlichen Ausnahme- und Drucksituationen umzugehen", betont Thomas Huber, Rektor der HAK St. Pölten.

"Heutige Jugendliche tabuisieren psychische Belastungen weniger als frühere Generationen, und 80 % halten mentale Gesundheit für wichtig", erklärte Michael Wininger, Koordinator des Projekts „Gemeinsam psychisch stärker“ und Studienprogrammleitung für den Bereich Psychotherapie an der BSU, während seiner Ansprache am Mental Health Day. "Die aktive Auseinandersetzung der HAK St. Pölten mit diesem Thema ist ermutigend. Dies motiviert uns, gemeinsam die Arbeit fortzusetzen und mittelfristig ein Peer-System einzuführen, in dem interessierte Schülerinnen und Schüler als ausgebildete Ansprechpersonen für mentale Gesundheit fungieren können."

„Die Umfrage hat gezeigt, dass Schüler\*innen und Lehrer\*innen hohen psychischen Belastungen ausgesetzt sind. Insbesondere weibliche Jugendliche gaben an, sich wenig wohlfühlen und mehr Stress zu erleben. Diese Belastungsfaktoren haben wir in den Workshops mit den Schülerinnen diskutiert, um besser zu verstehen, was die Schule als unterstützenden Beitrag zur psychischen Gesundheit beitragen kann, sagt Raphaela Kaisler, Projektleitung der Online-Umfrage und Studienprogrammleitung für den Bereich Psychologie an der BSU.

### **Ausblicke und Einblicke**

Damit wird das mittelfristige Ziel des Projekts, die Implementierung einer qualifizierten Peerberatung an der Schule, die durch die psychosoziale Ambulanz der Bertha von Suttner Privatuniversität St. Pölten fachlich unterstützt wird, sichergestellt.

Zur Umfrage „Gemeinsam psychisch stärker“ wurde vom Projektteam der BSU, Michael Wininger und Raphaela Kaisler, ein informatives Erklärvideo erstellt. Das Video ist auf YouTube unter diesem Link verfügbar: <https://www.youtube.com/watch?v=YAcwuyQ4W3M&t=2s>

Darüber hinaus hat die HAK St. Pölten ein Video zum Mental Health Day erstellt. Dieses Video ist auf YouTube verfügbar, unter folgendem Link: [MentalHealthDay2024 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Die BSU und die HAK St. Pölten sind Mitglieder des „Wohlfühlpools – ABC der psychischen Gesundheit“ und verstehen ihr Kooperationsprojekt als Beitrag zu dieser Initiative.



**Bertha von Suttner**  
Privatuniversität St. Pölten

## Pressefotos

Pressefotos zur aktuellen Berichterstattung stehen auf unserer Website [suttneruni.at/presse](https://suttneruni.at/presse) zum freien Download bereit.



**Mental Health Day 2024 HAK St. Pölten:**  
*Abschlussveranstaltung im Festsaal der  
HAK St. Pölten*

© David Erber



**Mag. Thomas Huber**  
*Direktor der HAK St. Pölten*

© privat



**Assoc. Prof. Mag. Dr. Michael Wininger**

*Koordinator des Projekts „Gemeinsam psychisch stärker“ und  
Studienprogrammleitung für den Bereich Psychotherapie an  
der BSU*

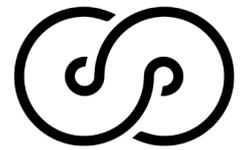
© privat



**Mag.ª Dr.ª Raphaela Kaisler, MMSc**

*Projektleitung der Online-Umfrage, Studienprogrammleitung  
Psychologie, Senior Lecturer*

© Kujtim Ramadani



**Bertha von Suttner**  
Privatuniversität St. Pölten

## **Kontakt & Rückfragen**

### **Diana Lettner, MMC**

Pressesprecherin, Unternehmenskommunikation  
Bereich | Marketing, Kommunikation und Veranstaltung

T: +43 676 847 22 88 16

E: [presse@suttneruni.at](mailto:presse@suttneruni.at)

### **Bertha von Suttner Privatuniversität St. Pölten GmbH**

Campus-Platz 1, A-3100 St. Pölten

FN 469981z, LG St. Pölten

**Presstext und Fotos zum Download verfügbar unter [suttneruni.at/presse](https://suttneruni.at/presse)**

**Allgemeine Pressefotos zum Download verfügbar unter [suttneruni.at/pressedownload](https://suttneruni.at/pressedownload)**

Die BSU St. Pölten hält ausdrücklich fest, dass sie Inhaberin aller Nutzungsrechte der mitgesendeten Fotografien ist. Der Empfänger/die Empfängerin dieser Nachricht darf die mitgesendeten Fotografien nur im Zusammenhang mit der Presseausendung unter Nennung der BSU St. Pölten und des Urhebers/der Urheberin nutzen. Jede weitere Nutzung der mitgesendeten Fotografien ist nur nach ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung (Mail reicht aus) durch die BSU St. Pölten erlaubt.

Erfahren Sie mehr News von uns auf [Instagram](#), [Facebook](#) sowie [LinkedIn](#) .