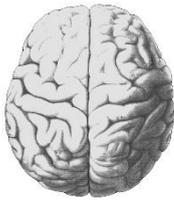
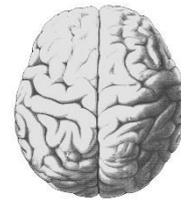


# Psychischen Erkrankungen vorbeugen



**your brain - your choice**

**Präventionsveranstaltungen  
für Schüler\*innen und Eltern**



Wie viele Lebensjahre verlieren wir durch Erkrankung? Wie viele Menschen werden in ihrem Leben behandlungsbedürftig krank?



Mit eingängigen Fragen und klaren Studienergebnissen nahm Herr Dr. Gerth, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt an der Rheinhesenfachklinik Alzey, seine Zuhörer\*innen mit in seinen ca. 2-stündigen Vortrag, zu dem wir ihn am 19.09.2023 und am 20.09.2023 in der Aula unserer Schule begrüßen durften - eine Vormittagsveranstaltung mit der gesamten Jahrgangsstufe 9 und am Tag darauf eine gut besuchte Abendveranstaltung mit Eltern und Schüler\*innen ab Stufe 9.

Neurowissenschaftlich betrachtet ist die Pubertät die Zeit des großen Frühjahrsputzes des Gehirns. Das Gehirn ist ein langsames Organ, jede Beschleunigung der Gehirnentwicklung, z.B. durch Drogen, wirkt sich negativ aus. Störungen während der Entwicklungszeit des Gehirns erhöhen das Risiko, im Leben eine psychische Erkrankung zu bekommen.

Während in Amsterdam gerade das Kiffen in der Öffentlichkeit verboten wird, ist in Deutschland die Legalisierung von Cannabis auf dem Weg. Studienergebnisse aus Ländern, in denen Cannabis legalisiert wurde, zeigen, dass dies zu einem exponentiellen Anstieg von Psychosen, Depressionen und Suiziden führen wird.

Sätze aus diesem ersten Teil des Vortrages wie „Psychische Erkrankungen sind Erkrankungen des Gehirns.“, „Wir investieren mehr Zeit in die Pflege unserer Haare als in die unseres Gehirns.“, „Jeder Dritte wird in seinem Leben behandlungsbedürftig psychisch krank.“ werden in Erinnerung bleiben und vielleicht zu Gesprächen und Selbstreflexion anregen.



Im 2. Teil des Vortrags stellte Herr Dr. Gerth ein Basisprogramm für psychische Gesundheit vor und zeigt damit sehr konkret auf, wie die eigene psychische Gesundheit unkompliziert und kostenfrei gestärkt und so psychischen Erkrankungen vorgebeugt werden kann: Bewegung, soziale Kontakte, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, kein Stress... und Finger weg von Drogen!

Wir freuen uns über die zahlreichen positiven Rückmeldungen und danken Herrn Dr. Gerth ganz herzlich für den wichtigen Wissensinput und die konkreten Verhaltensempfehlungen.

Treffen wir gesunde Entscheidungen für unser Leben!

U. Ryschka

*für das Präventionsteam des Gutenberg-Gymnasiums*