

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

Ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr voller Gesundheit und Zufriedenheit!

### Lesenacht

Liebe Eltern der Fünftklässlerinnen und Fünftklässler!

Nächste Woche Donnerstag findet unsere Lesenacht statt (eine Information ist vor den Ferien erfolgt). Es besteht noch bis heute Abend die Möglichkeit sich anzumelden. (Team Fünfer, Forms-Umfrage)

Wir haben verschiedene Lesungen und Aktionen geplant. Es wäre schön, wenn die viele Kinder teilnehmen würden.

Viele Grüße

Eva-Maria Arth

### Suchtprävention

Liebe Eltern,

gerne leiten wir Ihnen die Angebote für Eltern der Fachstelle für Suchtprävention weiter.

Die Elternabende finden alle Online statt und sind wirklich hilfreich.

- **[Digitaler Elternabend zur Mediennutzung von Kindern \(6-12 Jahre\)](#)**  
**27.01.2026, 18:00-19:30 Uhr**  
Anmeldung bis zum 20. Januar über folgenden Link:  
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-medienkonsum-kinder/>
- **[HaLT – Digitaler Elternabend zu Alkohol – Pubertät und Rausch](#)**  
**02.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Anmeldung bis zum 25. Januar über folgenden Link:  
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-alkohol/>
- **[Digitaler Elternabend – Medienkonsum von Jugendlichen \(ab 13 Jahren\)](#)**  
**05.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr**  
Anmeldung bis zum 28. Januar über folgenden Link:  
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-medienkonsum-jugendliche/>
- **[Digitaler Elternabend – Vapes, Snus, Zigarette & Co. – Nikotintrends bei Jugendlichen](#)**  
**28.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Anmeldung bis zum 21. April über folgenden Link:  
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-vapes/>
- **[Digitaler Elternabend – Jugend, Substanzen & Konsum](#)**  
**20.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**

Anmeldung bis zum 13. Mai über folgenden Link:

<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-substanzen/>

- **Digitaler Elternabend – Grundrauschen. Warum Jugendliche Grenzen testen und wie Eltern in Kontakt bleiben**

**06.07.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**

Anmeldung bis zum 30. Juni über folgenden Link:

<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-grundrauschen/>

Viele Grüße und ein frohes neues Jahr!

Suchtprävention HMG

Anne Schiel und Magdalena Leibschang

### Mental Health Hack

Liebe Schulgemeinschaft,

zum Jahreswechsel kann es gut tun, kurz innezuhalten – nicht, um mehr zu leisten, sondern um bei sich anzukommen.

6 Fragen für 15 Minuten:

1. Was hat mich 2025 gestärkt?
2. Was war schwer – ohne es zu bewerten?
3. Was habe ich über mich gelernt?
4. Womit höre ich 2026 auf?
5. Was fange ich klein und realistisch an?
6. Was behalte ich bewusst bei?

Tipp: Nicht alles nur im Kopf beantworten.

Kurz spüren – Atem, Füße, Sitz. Ein Satz reicht.

Zum Abschluss: Drei ruhige Atemzüge.

„Genug für heute.“

Herzliche Grüße

Timotheus Mausolf

Viele Grüße

N. Menge, Schulleiter

09.01.2026