



# Informations-Workshop für Bezugspersonen „Psychische Gesundheit im Nachwuchs-Leistungssport“

LIFENET wurde ins Leben gerufen, um die mentale Gesundheit von jugendlichen Leistungssportler:innen zu fördern, aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Denn nur, wer **sowohl körperlich als auch psychisch gesund** ist und sich wohlfühlt, kann auch langfristig sportliche Höchstleistungen erbringen. Psychische Erkrankungen sind insbesondere im Leistungssport nach wie vor mit viel **Stigma** besetzt und viele Betroffene trauen sich oft nicht, darüber zu reden. Gerade im Nachwuchs-Leistungssport ist es allerdings wichtig, den Sportler:innen zu signalisieren, dass es fundamental ist, nicht nur über die körperliche Gesundheit, sondern auch über die mentale Gesundheit und das **allgemeine Wohlbefinden** zu sprechen.

## Inhalte und Ziele des Workshops:

- Überblick über die häufigsten psychischen Erkrankungen und deren Entstehung
- Erkennen psychischer Belastungen
- Stärken der Selbstsicherheit im Umgang mit belasteten Leistungssportler:innen
- Anlauf- und Beratungsstellen
- Offener Austausch untereinander

## Wer kann teilnehmen?

Alle Bezugspersonen von Nachwuchsleistungssportler:innen, also:

- Trainer:innen und andere Vereinsfunktionäre
- Eltern von Leistungssportler:innen
- Lehrer:innen und Erzieher:innen der Sportschulen und -internate

## Was Sie noch zum Workshops wissen müssen:

- Gruppengröße:** maximal 10 Teilnehmende
- Dauer:** ca. 90 Minuten (einmaliger Termin)
- Termine:** individuelle Terminvereinbarung für Gruppen möglich;  
Einzelpersonen melden sich gerne ebenfalls persönlich zur Terminabsprache
- Ort:** Universität Leipzig, Institut für Psychologie, Neumarkt 9-19, 04109 Leipzig;  
Bei Gruppenanmeldungen kommen wir auch gerne zu Ihnen und führen den Workshop vor Ort in Ihrer Einrichtung durch!

## Interesse oder Fragen?

Wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen zu unserem Angebot haben, wenden Sie sich einfach direkt an die Projektleiterin Johanna Kaiser.

**E-Mail:** lifenet@uni-leipzig.de

**Telefon:** 0341/9735997