

Spezialsprechstunde für Leistungssportlerinnen und -sportler

Liebe Leistungssportsportlerinnen und Leistungssportler!

Hast du auch schon mal gedacht: „Wann hört der Stress denn endlich mal auf?“ oder „Das ist mir alles viel zu viel gerade!“ So geht es zumindest vielen Jugendlichen, die neben der Schule auch noch Leistungssport betreiben. Ihr habt viel Training, müsst sowohl im Sport als auch in der Schule immer fit sein und Leistungen bringen und außerdem habt ihr kaum Freizeit, um euch mal richtig zu erholen. **Dass einem da manchmal alles zu viel wird, ist total verständlich.**

**Deine
Gesundheit
ist uns
wichtig!**

Kostenlos und einfach beraten lassen

Damit Du in schwierigen Momenten nicht alleine bist, entwickeln wir an der Universität Leipzig ein umfassendes Angebot für aktive und ehemalige Nachwuchs-Leistungssportlerinnen und -sportler.

Teil dieses Angebots ist eine **zeitlich flexible Spezialsprechstunde**. Wir wollen Dich **kostenlos** beraten und Dir Hilfestellungen und Lösungsmöglichkeiten für deine individuelle Problemsituation und Fragestellung aufzeigen.

Du kannst dich jederzeit gerne per E-Mail oder Telefon bei uns melden, um einen Termin zu vereinbaren. Wenn du nicht willst, dass deine Freunde, Teamkameraden, Trainer oder Eltern etwas davon mitbekommen, ist das für die Beratung kein Problem.



Wer kann sich melden?

Alle aktiven und ehemaligen Leistungssportlerinnen und Leistungssportler, die mit belastenden Gefühlen, Gedanken, Situationen oder Beziehungen nicht länger alleine sein wollen und das Bedürfnis haben, bestimmte Themen einfach mal zu besprechen.

Es ist völlig egal, welche Themen es sind, die dich beschäftigen. Wenn du nicht so richtig weißt, wie du damit umgehen sollst oder wenn es dir einfach nicht gut geht, dann ruf uns gerne an oder schreib uns eine E-Mail. Manchmal wissen Jugendliche auch gar nicht so richtig, was mit ihnen los ist oder wie sie das beschreiben sollen. Auch dann sind wir jederzeit für dich da und versuchen, dich zu unterstützen.

Die Spezialsprechstunde ist keine Therapie und es entstehen keine Verpflichtungen für dich!

Hier kannst du dich
melden! 😊

Projektleitung: Johanna Kaiser



0341-9735997



lifenet@uni-leipzig.de