

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

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Pädagoginnen und Pädagogen, liebe Eltern!

LIFENET wurde ins Leben gerufen, um die mentale Gesundheit von jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern 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 Sportlerinnen und Sportlern zu signalisieren, dass es fundamental ist, nicht nur über Verletzungen oder die körperlichen Gesundheit, sondern auch über die mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden zu sprechen.

Worum geht es in den Workshops?

Unser Ziel ist es, Ihnen einen Überblick über die häufigsten psychischen Erkrankungen zu verschaffen, Ihre Fragen zu beantworten und vor allem den Raum für einen offenen Austausch untereinander zu öffnen. Sie alle bringen unterschiedliche Erfahrungen zu dem Thema mit, die Sie gerne in der Gruppe teilen können. Zudem wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie psychische Belastungen erkennen können, Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit belasteten Sportlerinnen und Sportlern vermitteln sowie mögliche Anlauf- und Beratungsstellen vorstellen.



Wen suchen wir?

Alle Bezugspersonen von Nachwuchsleistungssportler:innen,
also:

- Trainerinnen und Trainer
- Andere Vereinsfunktionäre
- Eltern von Leistungssportlerinnen und -sportlern
- Lehrerinnen und Lehrer der Sportschulen
- Erzieherinnen und Erzieher der Sportinternate

Was Sie noch zum Workshop wissen müssen:

- Gruppengröße:** maximal 10 Teilnehmende
- Dauer:** einmalig 2 Stunden
- Termine:** aktuelle Termine werden auf der Homepage veröffentlicht, die Sie über den QR-Code erreichen

Alle weiteren
Informationen finden
Sie unter „Workshop
für Bezugspersonen“

Anmeldung zum Workshop
per Mail an
lifenet@uni-leipzig.de

