



## Mit Belastungen umgehen – die Gesundheit stärken Ein Gruppentraining für jugendliche Leistungssportler:innen

Vielleicht hast auch du 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 im Leistungssport aktiv sind. Manche fühlen sich auch richtig schlapp, schlafen schlecht oder sind ständig traurig oder ängstlich. Andere sind oft angespannt oder wütend. Besonders, wenn etwas passiert, was schwierig ist für dich, kann es sein, dass du dich häufiger so fühlst.

Damit du damit nicht alleine bist, wurde an der Uni Leipzig ein Gruppentraining entwickelt, das speziell auf die Belastungen von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern wie dich abgestimmt ist. In diesem Gruppentraining wollen wir dir helfen, mit **Belastungen besser umzugehen**, deine **Stärken zu erkennen und einzusetzen** und dir mehr **Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen** (z.B. deinen Trainern) vermitteln.

**Gruppe:** Die Gruppe besteht aus **6 bis 8 Leistungssportler:innen**, die psychische Belastungen erleben und zwischen **15 und 17 Jahren** alt sind. Dabei ist es egal, ob sie aktuell einem Leistungskader angehören, welche Sportart sie betreiben und welche Schule sie besuchen.

**Termine:** Das Gruppentraining besteht insgesamt aus **13 Terminen**. Jede Woche findet ein Termin statt. Jeder Termin dauert **100 Minuten**. Das Training startet **Mitte Oktober 2022**. Über Weihnachten und Silvester ist natürlich eine Pause eingeplant. Hier findet kein Trainingstermin statt. Der genaue **Tag und die Uhrzeit** werden noch gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt, damit möglichst keine Trainingseinheiten verpasst werden.

**Ort:** Universität Leipzig  
Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche  
Städtisches Kaufhaus, Aufgang E  
Neumarkt 9-19, 04109 Leipzig

### Anmeldung:

Wenn du gerne an unserem Gruppentraining teilnehmen würdest, kannst du dich einfach bei Johanna Kaiser melden. Du kannst entweder eine E-Mail schreiben oder anrufen. Anschließend gibt es einen Termin, an dem du die Gruppenleitung kennenlernst, alle weiteren Informationen zum Training erhältst und alle Fragen loswerden kannst, die du noch hast.

### Kosten:

Die Kosten für das gesamte Training liegen bei **20 Euro**. Das Geld wird für Pausen-Snacks und Materialien verwendet, die du anschließend mit nach Hause nehmen kannst.

### Wichtig:

Weil dieses Gruppentraining zum ersten Mal durchgeführt wird, ist es wichtig, dass wir ein Feedback bekommen, wie sehr euch die Inhalte des Trainings geholfen haben. Dafür bitten wir dich, vor, direkt nach dem Training und nochmal ein paar Wochen später einen **Fragebogen** auszufüllen. Alle Antworten in diesem Fragebogen werden **anonym** erfasst.

### Interesse oder Fragen?

Wenn du Dich anmelden möchtest oder Fragen zu unserem Gruppentraining hast, wende Dich einfach direkt an Johanna Kaiser.

**E-Mail:** johanna.kaiser@uni-leipzig.de

**Telefon:** 0341/9735997