

## DARUM GEHT'S

LIFENET ist ein Projekt der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche der Universität Leipzig, dessen Schwerpunkt auf der Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlerinnen und -Leistungssportlern liegt.

## DESHALB IST DAS PROJEKT WICHTIG

Während die sehr starken körperlichen Belastungen im Leistungssport wie selbstverständlich berücksichtigt und behandelt werden, ist das Bewusstsein für die mit dem Leistungssport einhergehenden seelischen Belastungen längst nicht ausreichend vorhanden. Psychische Beschwerden werden oftmals so lange verdrängt und verheimlicht, bis ein massiver Schaden eingetreten ist. Dieser Entwicklung wollen wir entgegenwirken, denn nur, wer sich physisch und psychisch wohlfühlt, kann auch seine sportliche Leistungsfähigkeit entfalten und erfolgreich sein.

### **Britta Steffen (Schwimmerin)**

*„Ich hatte meine Karriere als Schwimmerin eigentlich schon aufgegeben. Die Auseinandersetzung mit meinen Ängsten und das Trainieren der mentalen Stärke waren entscheidend dafür, dass ich doch noch Olympiasiegerin werden konnte. Ich habe meine Erfolge nicht zuletzt meiner Psychologin zu verdanken.“*

## DAS SIND WIR



### **Johanna Kaiser**

Psychologin mit eigenen Erfahrungen aus 15 Jahren Leistungssport



### **Prof. Dr. Julian Schmitz**

Universitätsprofessor & Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut



<https://encr.pw/Y9Azi>

**ALLE  
INFOS  
ZUM  
PROJEKT**

Universität Leipzig  
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

Städtisches Kaufhaus  
Neumarkt 9, Aufgang E  
04109 Leipzig

+49 341 97-35997  
lifenet@uni-leipzig.de  
www.uni-leipzig.de



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

**LIFENET**

Leipziger Initiative zur Förderung  
des Elite-Nachwuchses, deren Eltern und Trainer

Ein Projekt der  
Psychotherapeutischen  
Hochschulambulanz  
für Kinder und Jugendliche  
der Universität Leipzig

## FÜR LEISTUNGSSPORTLER:INNEN

Du möchtest gerne einfach mal mit jemandem reden, machst dir viele Sorgen, bist lange verletzt oder weißt nicht so richtig, wie es weitergehen soll? Dann haben wir folgende Angebote für dich:

### Schritt 1:

Melde dich bei uns für einen Termin zur Spezialsprechstunde

### Spezialsprechstunde

- Kostenlose und zeitlich flexible Beratung
- Keine Verpflichtungen
- Keine Therapie
- Online möglich

### Schritt 2:

In der Spezialsprechstunde finden wir gemeinsam raus, was du brauchst und welche Unterstützung du dir wünschst. Wir können dir folgendes anbieten:

### Gruppen-Workshops

- Zu verschiedenen Themen
- Z.B. Umgang mit Stress, Kommunikation, Schlaf, Ernährung, Erholung, u.v.m.

### Gruppen-Trainings

- In Kleingruppen mit bis zu 6 Teilnehmenden
- Zur Verbesserung deiner mentalen Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens

### Weitervermittlung

- In Mentales Training
- In eine Einzel-Psychotherapie

## FÜR BEZUGSPERSONEN

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind oder eine Jugendliche/einen Jugendlichen aus dem Leistungssport? Oder Sie möchten gerne mehr über die psychischen Belastungen im Leistungssport erfahren? Dann haben wir folgende Angebote für Sie:

### Workshops für Bezugspersonen

- Zur Aufklärung und Entstigmatisierung
- 90 Minuten
- Online möglich

### Individuelle Beratungen

- Kostenlos und unverbindlich
- Zeitlich flexibel
- Online möglich

## FÜR VEREINE, SCHULEN UND INTERNATE

Sie möchten Ihren Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern das Thema „mentale Gesundheit“ näherbringen? Dann können wir Ihnen folgendes Angebot machen:

### Informationsveranstaltung für Leistungssportler:innen

- Zur Aufklärung und Entstigmatisierung
- 90 Minuten
- Online möglich