

ZUM UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Themenabend „Eliteschule des Sports“ Leipzig

Di. 11.10.2022

Dr. Anna Baron-Thiene (anna.baron-thiene@hsw.tu-chemnitz.de) & Johanna Kaiser (johanna.kaiser@uni-leipzig.de)

HERZLICH WILLKOMMEN!



Dr. Anna Baron-Thiene



M.Sc. Johanna Kaiser

WAS HABEN WIR FÜR SIE VORBEREITET?

1. Warm-Up

2. Psychische Gesundheit und Belastungen im Nachwuchsleistungssport

3. Angebote der Sportpsychologie und klinischen Psychologie

4. Beratungsstellen und Kontakte

STIMMUNGSBILD ?

Was erwarten Sie vom Online-Themenabend? Weshalb sind Sie dabei?

Link: <https://www.menti.com/ofhmyw5uv9>

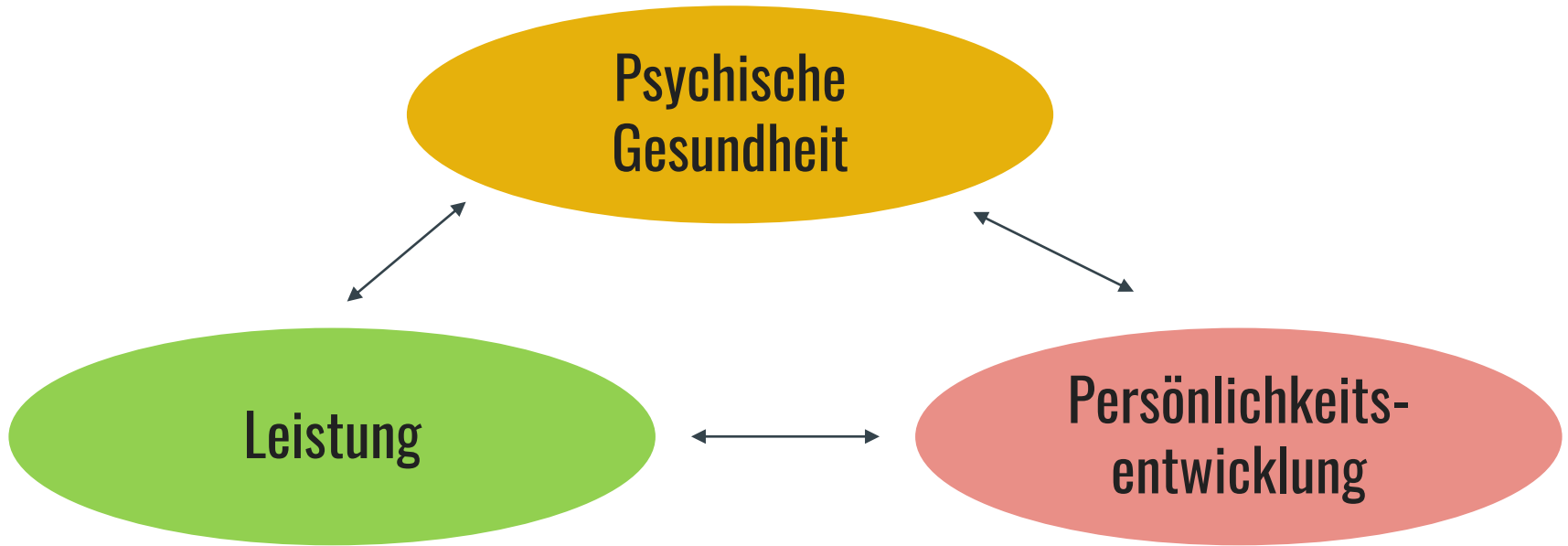
Website: www.menti.com

Code: 7120 9226



2.INPUT (HERAUSFORDERUNGEN IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT)

Psyche und Sport



Was ist psychische Gesundheit?

... Prozess, der das **physische**, **geistige** und **soziale** Wohlbefinden umfasst.

... nur wer sich psychisch wohl fühlt, ist richtig gesund und auch physisch leistungsfähig.

Was ist mentale Stärke?

... Fähigkeit, sportliche Leistungen abzurufen, unbeeinflusst von äußeren Bedingungen und Störfaktoren.

... kann trainiert werden.

... bedeutet nicht automatisch, psychisch gesund zu sein!

Was sind psychische Störungen?

... Störungen der psychischen Gesundheit

... sind häufig gekennzeichnet durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und Beziehungen

... fast **20% der unter 18-Jährigen** in Deutschland erkranken innerhalb eines Jahres an einer psychischen Erkrankung

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN GIBT ES IM
NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT?

HERAUSFORDERUNGEN IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT:

- Soziale Medien ?!
- Druck & Umgang mit Niederlagen/ Erfolg?!
- Ausschluss aus der Schule/unfreiwillige Beendigung der Karriere?!
- Heimweh, Verlust und Trauer?!
- Verletzungen und gesundheitliche Einschränkungen?!
- Sportartspezifische Herausforderungen?!
- (positiver und negativer) Stress?!
- ...

...WAS KÖNNEN SIE TUN...?

Angebote schaffen!

3. ANGEBOTE (ANGEBOTE UND MÖGLICHKEITEN DER KLINISCHEN UND SPORTPSYCHOLOGISCHEN BETREUUNG)

ENTSCHEIDUNGSHILFEN FÜR DAS PASSENDE ANGEBOT

Sportpsychologische Beratung

Sportler:in ist generell psychisch gesund. Es liegen jedoch Barrieren vor, die die sportliche Leistung negativ beeinflussen.

Klinische Psychologie

Mind. 1 Hauptlebensbereich neben dem Sport ist betroffen. Das Problem verursacht emotionalen Stress oder Verhaltensweisen, die zu reduzierter Leistung oder Beeinträchtigungen des allgemeinen Befindens führen.

SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG

- **Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens**
- **Unterstützung in Krisen**
- **Förderung der Konzentration und Fokussierung**
- **Formulierung von (smarten) Zielen**
- **Unterstützung bei Problemen mit TrainerInnen/LehrerInnen/
Eltern/Freunden/Team**
- **Umgang mit Verletzungen bzw. gesundheitlichen Problemen**
- **Regenerationsmanagement (Belastung-Erholung, Schlaf,...)**
- **Feedback und Kommunikation**
- **Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit**
- **Elterncoaching**

ACHTUNG!

All das (und noch mehr) kann Sportpsychologie leisten. Es gibt aber ein paar Dinge, auf die man achten sollte:

- **Prävention statt „Feuerwehr“ (langfristige Verhaltensänderungen fördern das psychische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit)**
- **Hilfe und Unterstützung annehmen**
- **Vertrauensvolles Klima schaffen**

ANGEBOTE DER KLINISCHEN PSYCHOLOGIE



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

- **Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit von (ehemaligen) Nachwuchs-LeistungssportlerInnen**
- **Aufklärungsarbeit (Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen im Leistungssport)**

LIFENET

NACHWUCHS-
LEISTUNGS
ATHLET:INNEN

ELTERN/
TRAINER:INNEN/
LEHRER:INNEN/
PÄDAGOG:INNEN

Informationsveranstaltungen/Workshops
z.B. in Schulen, Vereinen

Spezialsprechstunde
(niederschwellige Beratungsangebote)

wird aktuell
schon angeboten

Psychodiagnostik

Gruppentrainings
"2Steps4Health"

universelle Prävention
für alle Nachwuchs-Leistungssportler:innen

indizierte Prävention
bei erhöhter psychischer Beanspruchung

Einzel-Psychotherapie

**TeilnehmerInnen
gesucht!**

Informationsveranstaltungen/Workshops
zur Entstigmatisierung und Enttabuisierung

4. BERATUNGSSTELLEN UND KONTAKTE

Wo bekomme ich Unterstützung und Hilfe?

Sportpsychologische Betreuung

Kontakt: Oliver Leis (oliver.leis@uni-leipzig.de)

Anna Baron-Thiene (anna.baron-thiene@hsw.tu-chemnitz.de)



LIFENET-Projekt

Kontakt: Johanna Kaiser (johanna.kaiser@uni-leipzig.de)

lifenet@uni-leipzig.de



Psychische Gesundheit im Leistungssport – zum Nachlesen und Informieren

Beratungshotline „Seelische Gesundheit“ der Robert-Enke-Stiftung

Telefon: 0241 8036777



Initiative „Mental gestärkt“



Referat für Sportpsychiatrie und Psychotherapie der DGPPN



LITERATURTIPP

**Prof. Dr. med. Frank Schneider: Depressionen im Sport.
Der Ratgeber für Sportler, Trainer, Betreuer und
Angehörige. Herbig Verlag. ISBN: 3776627158**

Kontaktadressen für eine Krisenintervention

Online-Suchdienst für Beratungsstellen

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung e.V. (DAJEB)

<http://www.dajeb.de/>

Telefon-Seelsorge Deutschland

kostenlos bundesweit erreichbar unter 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

Onlineberatung der Telefonseelsorge

<http://www.telefonseelsorge.de>

Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer

kostenlos bundesweit erreichbar unter 0800/111 0 333

Elterntelefon

kostenlos bundesweit erreichbar unter 0800/111 0 555

Online Jugendberatung Youth-Life-Line

<https://www.youth-life-line.de/>

Ambulanzen

Universitäts- oder Hochschulambulanzen für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie bieten teilweise auch Krisendienste und kurzfristige Beratungen an.

Örtliche Kinder- und Jugendpsychiatrien

KRISENCHAT

Schnelle Hilfe für Jugendliche und junge Erwachsene in akuten Krisensituationen – anonym und schnell!



24/7 KRISENBERATUNG PER CHAT
KOSTENLOS FÜR ALLE UNTER 25 JAHREN

DANKE FÜR IHRE TEILNAHME !

ANHANG:
AKTUELLE ANGEBOTE LIFENET

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Workshop zum Thema psychische Gesundheit gesucht!

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

Vielleicht haben Sie schon vom Projekt LIFENET gehört. In dem Projekt geht es darum, die psychische Gesundheit von Nachwuchsleistungssportler:innen zu fördern, aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. **Denn nur wer sowohl körperlich als auch psychisch gesund ist, kann auch langfristig sportliche Höchstleistungen erbringen.**

Psychische Erkrankungen im Leistungssport sind leider nach wie vor mit viel Stigma besetzt und Betroffene trauen sich oft nicht, darüber zu reden. Gerade im Nachwuchsleistungssport ist es allerdings wichtig, den Sportlerinnen und Sportlern zu signalisieren, dass es fundamental wichtig ist, nicht nur über Verletzungen oder die körperlichen Gesundheit zu sprechen, sondern auch über die **psychische Gesundheit**.

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



Leistungssportlerinnen und -sportler für Gruppentraining gesucht!

Liebe Leistungssportsportlerinnen und Leistungssportler!

Vielleicht habt ihr schon vom Projekt LIFENET gehört. In dem Projekt geht es darum, dass ihr nicht nur körperlich fit bleibt, sondern dass es euch vor allem auch **psychisch gut geht**. Denn nur wer sich wohlfühlt und weiß, wie er mit den vielen verschiedenen Belastungen umgehen kann, kann auch sportliche Höchstleistungen erbringen.

Was ist das für ein Gruppentraining?

Jedem von uns wird irgendwann mal alles zu viel. Manche von uns sind über Wochen hinweg sehr gestresst, angespannt, traurig oder ängstlich. Oft weiß man selbst gar nicht so richtig, was mit einem los ist. Weil es vielen jugendlichen Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern so geht, haben wir vom LIFENET-Projekt ein Gruppentraining entwickelt, das dir dabei helfen soll, mit den vielen Belastungen besser umzugehen, deine Stärken zu erkennen und einzusetzen, dir mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen zu vermitteln und so **deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu verbessern**.

Bei Interesse oder
Fragen hier melden



0341-9735997



lifenet@uni-leipzig.de

Wen suchen wir?

Jugendliche Leistungssportlerinnen und Leistungssportler zwischen **15 und 17 Jahren, die psychische Belastungen erleben**.

Das kann zum Beispiel bedeuten, dass du

- häufiger traurig und niedergeschlagen bist,
- Ängste hast,
- dich zurückziehst,
- unter dem ständigen Stress und Druck leidest,
- nicht so gut schlafen kannst oder
- dir viele Sorgen machst.

Davon muss natürlich nicht alles auf dich zutreffen. Wenn du dir nicht sicher bist, ob das Gruppentraining für dich das passende Angebot ist, melde dich gerne trotzdem bei uns.

Was muss ich noch über das Gruppentraining wissen?

- Gruppengröße:** 5 bis 8 Leistungssportlerinnen und -sportler
- Gruppenstart:** November 2022 (genaues Datum steht noch nicht)
- Termine:** 14 Termine, je 100 Minuten
1 Termin pro Woche (in den Weihnachtsferien finden keine Termine statt)
Tag und Uhrzeit werden mit den Teilnehmenden gemeinsam festgelegt
- Kosten:** für das gesamte Training 20 Euro

Spezialsprechstunde für Leistungssportlerinnen und -sportler

Liebe Leistungssportlerinnen 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