



Newsletter 1 / 2023

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN UND FORTBILDUNGEN

Workshopreihe für Trainer:innen (Start ab März 2023)

Im Frühjahr 2023 startet an der DSHS Köln die Workshopreihe "Starke Trainer:innen - Psychosoziale Trainerkompetenzen", eine Kooperation der Trainerakademie Köln des DOSB, der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport Köln – momentum sowie MentalGestärkt – der Initiative zur Psychischen Gesundheit im Leistungssport. Die Workshopreihe richtet sich an Trainer:innen aller Leistungs- und Erfahrungsstufen und ist modulartig aufgebaut: Im Basismodul werden die Grundlagen zur Entwicklung von psychosozialen Kompetenzen für Trainer:innen gelegt. In sechs einzelnen und unabhängig voneinander buchbaren Aufbaumodulen kann das eigene Wissen je nach Interessensschwerpunkt vertieft werden. Das Absolvieren des Basismoduls ist dabei keine zwingende Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbaumodulen, wird aber empfohlen. Das Basismodul startet am **18.03.2023**.

Weitere Infos und Anmeldung hier.

Fortbildung - "Sportpsychologische Workshops im (Nachwuchs-) Leistungssport"

Die Fortbildung findet in Kooperation mit der Universitären Weiterbildung der Deutschen Sporthochschule am **16. und 17. September 2023** in Präsenz statt. Zielgruppe sind (angehende) sportpsychologischen Expert:innen, die (zukünftig) im Leistungssport arbeiten. Ihnen werden in der Weiterbildung Tools vermittelt und Materialien weitergegeben, die sie befähigen, solche Workshops für Leistungssportler:innen eigenständig umzusetzen. Den Teilnehmer:innen wird neben sportpsychologischen Themen wie z.B. Stress und Erholungsmanagement oder Umgang mit Misserfolg vor allem das Umsetzen der didaktischen Vorgehensweise des peer-teachings vermittelt. Die Unterrichtseinheiten werden von Moritz Anderten, Jana Beckmann, Dr. Johanna Belz, Marion Sulprizio und Dr. Christian Zepp durchgeführt. Die Organisation übernimmt Jana Beckmann (mentaltalent). Die Fortbildung wird vom Bundesinstitut für Sportwissenschaften und von der asp mit 20 Unterrichtsstunden anerkannt. Weitere Infos und Anmeldung hier.

Tag des Sports und der psychischen Gesundheit – "Fit für die Seele" (23.09.2023)

Die <u>Eckhard Busch Stiftung</u>, der <u>ASV Köln</u>, das <u>Psychologische Institut der Deutschen Sporthochschule</u> <u>Köln</u> und <u>MentalGestärkt</u> organisieren gemeinsam den Tag "Fit für die Seele" am **23.09.2023**.

Bei Podiumsdiskussionen, Vorträgen und praktischen Einheiten/Workshops soll das Thema "Psychische Gesundheit" (mögliche Unterthemen: Depression, Essstörungen) im Freizeit- und Leistungssport intensiv aufbereitet werden. Beginnen wird der Tag an der Deutschen Sporthochschule mit einem wissenschaftlich geprägten Teil; ab der Mittagspause werden auf dem ASV-Gelände Praxiskurse und Mit-

machangebote stattfinden. Der Tag wird mit einem kleinen Fest auf dem ASV-Gelände beendet. Die Schirmherrschaft wird von der Oberbürgermeisterin Henriette Reker übernommen. Die Teilnahme ist kostenlos.



Weitere Infos und Anmeldung hier.

Weitere Termine von externen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

RÜCKBLICK

Fortbildung – "Sportpsychologische Workshops im (Nachwuchs-) Leistungssport"

Die Fortbildung fand in Kooperation mit der Universitären Weiterbildung der Deutschen Sporthochschule am 24. und 25. September 2022 in Präsenz statt. Den Teilnehmer:innen wurde neben sportpsychologischen Themen wie z.B. Stress und Erholungsmanagement oder Umgang mit Misserfolg vor allem das Umsetzen der didaktischen Vorgehensweise des peer-teachings vermittelt. Die nächste Veranstaltung findet im September 2023 an der DSHS Köln statt (siehe AKTUELLE VERANSTALTUNGEN).

Workshop für Trainer:innen – "Psychische Gesundheit im Leistungssport – für meine Athlet:innen sorgen"

Im Rahmen der momentum Themenwochen wurde das Thema "Psychische Gesundheit im Leistungssport – für meine Athlet*innen sorgen" im Workshopformat am 29. September 2022 erprobt. Referentin war Clara Fabry (Mitarbeiterin des Psychologischen Instituts), die die Workshop-Konzeption zusammen mit Marion Sulprizio entwickelt hat. Dabei wurden die Trainer:innen für das Thema sensibilisiert, um psychische Probleme ihrer Athlet:innen besser zu erkennen und mit Betroffenen angemessen umgehen zu können. Der Workshop wird im Rahmen einer Workshopreihe zu Psychosozialen Trainerkompetenzen in Kooperation mit Lothar Linz und Sebastian Altfeld (beide Trainerakademie) ab März 2023 angeboten (siehe AKTUELLE VERANSTALTUNGEN).

Tag der Sportpsychologie NRW 2022 – "Sportpsychologische Aspekte beim Coachen von Kindern und Jugendlichen"

Im Rahmen des Tages der Sportpsychologie (21. Oktober 2022) zum Thema "Sportpsychologische Aspekte beim Coachen von Kindern und Jugendlichen" stellte Marion Sulprizio das Angebot von Mental-Gestärkt mit besonderem Blick auf den Nachwuchsleistungssport vor. Ein besonders gelungenes Live-Interview mit zwei jugendlichen Athleten zeigte auf, dass auch Jugendliche von sportpsychologischen Techniken profitieren, wenn sie frühzeitig gelernt haben, diese zu nutzen. Ralph Schliewenz befasste sich in seinem Vortrag aus Sicht der Kinder- und Jugendpsychotherapie mit einer gelungenen Kommunikation zwischen Athlet:innen und Eltern. Jan Fitschen berichtete aus seiner Karriere und Jürgen Walter stellte ein Bio-Feedback-Verfahren vor, welches auch junge Athlet:innen bereits nutzen können.

An der Veranstaltung im Tischtenniszentrum Düsseldorf nahmen sportpsychologische Expert:innen, Sportwissenschaftler:innen sowie weitere Interessierte zu diesem Thema teil (Eltern, Athlet:innen, Trainer:innen etc.).

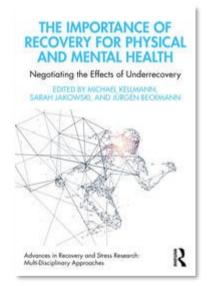
LITERATUR UND INFOMATERIAL

Flyer: Auch im Jahr 2023 steht der Flyer von MentalGestärkt in deutscher und englischer Sprache kostenfrei zur Verfügung. Er beschreibt analog zur Homepage Ziele und Angebote von MentalGestärkt sowie die Arbeitsbereiche der Initiative und kann über die u.a. Email-Adresse von MentalGestärkt bestellt werden.

Broschüre "Respektvoll führen im Leistungssport" – <u>Download</u>
Broschüre "Psychische Gesundheit für jugendliche (Spitzen-) Sportler:innen" – <u>Download</u>
PsyGA-Ordner "Kein Stress mit dem Stress" Handlungshilfe für Trainer:innen und Sportpsycholog:innen – <u>Download</u> / <u>Podcast</u>

Buch - Erholung und psychische Gesundheit im Leistungssport

Wir möchten auf ein aktuell neu erschienenes **Buch** unseres Lenkungsgruppenmitglieds Prof. Dr. Michael Kellmann aufmerksam machen: <u>The Importance of Recovery for Physical and Mental Health: Negotiating the Effects of Underrecovery</u> bietet einen umfassenden und eingängigen Einblick in die Bedeutung der Erholung für die Erhaltung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Schädlichen Auswirkungen von Untererholung auf die körperliche und mentale Gesundheit werden thematisiert. International renommierte Expert:innen aus den Bereichen Psychologie, Physiologie, Sportmedizin, Gesundheits- und Sportwissenschaft liefern interdisziplinäre Analysen der Auswirkungen von Untererholung sowie der Anwendung von Interventions- und Präventionsstrategien. Das Buch richtet sich an die wissenschaftliche Gemeinschaft, angewandte Gesundheitswissenschaftler:innen, Studierende und interessierte Leser:innen. Es greift auf Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse aus verschiede-



nen wissenschaftlichen Disziplinen zurück, um sie für ein erweitertes Verständnis von Erholung im Bereich der Gesundheit und in verwandten Bereichen wie dem Arbeitsplatz nutzbar zu machen.

Pressespiegel

MentalGestärkt informiert auf der Homepage über das aktuelle Pressegeschehen zum Thema "Psychische Gesundheit im Leistungssport". Hier finden Sie Beiträge aus Presse und sonstigen Medien zum Thema "Psychische Gesundheit im Leistungssport". Sollten Sie interessante Artikel sehen, welche noch nicht auf unserer Homepage aufgelistet sind, teilen Sie uns das gerne mit.

NETZWERK

Ihre Kontaktangaben

Damit wir Athlet:innen und Betroffenen eine bestmögliche Versorgung bieten können, ist es uns ein besonderes Anliegen, stets Ihre aktuellen Kontaktangaben weiterleiten zu können. Deswegen bitten wir Sie, uns *über Änderungen Ihrer Anschrift, Emailadresse oder Telefonnummer zu informieren*. Schreiben Sie uns dazu einfach eine Mail an mentalgestaerkt@dshs-koeln.de.

Unser MentalGestärkt-Netzwerk umfasst aktuell über 400 Partner:innen (sportpsychologische Expert:innen, psychologische Psychotherapeut:innen sowie Psychiater:innen). Um eine bestmögliche Versorgung von Athlet:innen zu gewährleisten, sind wir jederzeit bemüht, das Netzwerk noch flächendeckender auszubauen. Das betrifft vor allem Regionen, die außerhalb von Ballungsgebieten liegen. Sollten Sie *Empfehlungen/Vorschläge* für *weitere Kooperationspartner:innen* mit Sportaffinität und/oder Erfahrung in der Arbeit mit Sportler:innen haben, würden wir uns über eine Nachricht freuen.

Alle vergangenen Newsletter finden Sie im <u>Newsletter-Archiv</u> Anmeldung zum Newsletter über folgenden Link: <u>Newsletter Anmeldung MentalGestärkt</u>

Impressum:
Marion Sulprizio
Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie
Psychologisches Institut
Am Sportpark Müngersdorf 6
D-50933 Köln
Deutsche Sporthochschule Köln

+49(0)221 - 4982 -5540
+49(0)221 - 4982 - 8170







