

MENTAL AUFMUSKELN

Einladung zum Kick-Off am 14. September in Halle (Saale)



Projekt zur Förderung seelischer Gesundheit im Vereinsleben

Im Sport stehen sich Leistungserwartungen und Selbstzweifel, Erfolgsstreben und Abwertungsangst diametral gegenüber. Das ist ein Grund, warum psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen, im Breiten- und Spitzensport keine Seltenheit mehr sind.

Den Trainerinnen und Trainern kommt dabei, als erste Ansprech- oder Vertrauenspersonen, eine Schlüsselrolle zu. Doch verfügen alle über das Wissen, bei aufkommenden Fällen psychischer Erkrankung richtig zu handeln? Wie lassen sich Anzeichen erkennen und wie kann dem präventiv vorgebeugt werden? Und wie können Trainerinnen und Trainer selbst seelisch gesund bleiben?

Im Projekt **MENTAL AUFMUSKELN** widmen wir uns diesen Fragen und laden Sie daher zu unserem **Kick-Off-Termin** ein.

Nach dem Motto: „Lasst uns reden & voneinander lernen“ haben wir folgende Experten mit dabei:

Häufigkeiten, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten psychischer Erkrankungen



Prof. Dr. Stefan Watzke, leitender Psychologe, Psychotherapeut (VT), Universitätsklinikum Halle und Vorstand des Bündnis gegen Depression Halle und Magdeburg e. V.

"Psychische Gesundheit im Sport muss als Basisvariable für die Entwicklung einer gesunden und leistungsfähigen Sportlerpersönlichkeit begriffen werden."

Auf Schatzsuche: Die Grundpfeiler wertschätzender Führung im Sport

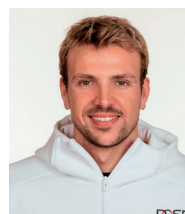


Janosch Daul, Sportpsychologe beim HFC

- › Merkmale einer wertschätzenden Führung
- › Sportlerinnen und Sportler im Krisenmodus verantwortungsvoll führen

Im Gespräch mit:

Paul Biedermann vom SV Halle e.V.



WM-Goldmedaillen-Gewinner und Weltrekord-Halter 2009 im Schwimmen (Freistil)

Er berichtet aus seiner Karriere als Leistungssportler und diskutiert mit uns über die Möglichkeiten, Vereine auch im Thema seelischer Gesundheit fit zu machen.

Informationen und Anmeldung

Wann: am 14. September von 18 bis 21 Uhr

Wo: Großer Saal des SV Halle, Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle (Saale)

Die Plätze sind begrenzt. Melden Sie sich jetzt kostenfrei bei **Ralf Gottfried** per E-Mail an.

Ihr persönlicher Ansprechpartner



Ralf Gottfried
Telefon 0345 6920930
Mobil 0162 2997627



ralf.gottfried@bkk-vbu.de



ServiceCenter Halle
Rannische Straße 4
06108 Halle (Saale)



meine-krankenkasse.de