



## Presse-Informationen

# Kein Stress mit dem Stress

## *Psychische Gesundheit im Leistungssport*

Frankfurt, 5. Juni 2014

---

### ***Neue Praxishilfe holt das Thema „psychische Gesundheit im Leistungssport“ aus dem Abseits und gibt praktische Tipps für Trainerinnen und Trainer***

Gemeinsam haben der Deutsche Fußballbund (DFB), das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), die Robert-Enke-Stiftung, die Deutsche Sporthochschule Köln und die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) im Rahmen der Verabschiedung der Fußballnationalmannschaft zur WM in Brasilien am 5. Juni in Frankfurt/Main die neu entwickelte Handlungshilfe „Psychische Gesundheit im wettkampforientierten (Leistungs-)Sport“ vorgestellt.

„Nur wer körperlich und psychisch gesund ist, kann im Sport die optimale Leistung bringen. Gerade in der Spitze müssen unsere Fußballspieler besondere Belastungen meistern. Trainerinnen und Trainer sind gefordert, hier gezielt Unterstützung zu leisten, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Hierfür wollen wir Hilfestellung geben“, sagte DFB-Präsident Wolfgang Niersbach bei der Präsentation. Die Publikation ist im Rahmen des vom BMAS geförderten Projekts Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) entstanden, das bereits zahlreiche weitere Hilfen zum Thema veröffentlicht hat. Marion Sulprizio und Professor Jens Kleinert vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule erstellten die Texte für den praxisorientierten Leitfaden, der den Trainerinnen und Trainern als wertvolle Handlungshilfe bei der täglichen Arbeit dienen soll.

Leistungssport bietet ein großes Potenzial für die psychische Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung. Allerdings entstehen auch im Spitzensport Phänomene wie Stress, Konflikte, psychische Belastungen und Erkrankungen. Trainerinnen und Trainer sind oft noch unsicher, wie sie psychisch überlasteten Sportlerinnen und Sportlern helfen können. Die Handlungshilfe zur psychischen Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport bietet hier wertvolle Strategien der Sportpsychologie. Sie unterstützt Trainerinnen und Trainer dabei, ihre Sportlerinnen und Sportler wertschätzend und gesundheitsförderlich zu behandeln.

„Das Psychologische Institut der Deutschen Sporthochschule Köln setzt sich seit vielen Jahren mit den Ursachen und Bedingungen von Stress, Angst aber auch Glück und Wohlbefinden wissenschaftlich auseinander“, so Professor Jens Kleinert, Leiter der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie. „Der vorliegende Leitfaden ist dabei ein gutes Beispiel für den gelungenen Transfer wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse in die Trainingspraxis und bietet konkrete Unterstützung im Trainingsalltag.“ Denn Trainerinnen und Trainer können eine Menge tun,

**Der Rektor**  
The President

**Presse und Kommunikation**  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
pressestelle@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Lena Overbeck



um die psychische Gesundheit ihrer Athletinnen und Athleten zu erhalten und zu fördern.

„Die Handlungshilfe ist eine wichtige und vor allem praxisnahe Hilfe, um Trainer, Ärzte, Sportpsychologen und Funktionäre im Leistungssport über psychische Krankheiten aufzuklären und ihnen Wege aufzuzeigen, betroffene Athleten zu unterstützen. Dabei richtet sich die Handlungshilfe an alle Sportbereiche“, betonte Teresa Enke, Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung und Partnerin des Projekts.

Schon kleine, leicht umzusetzende Maßnahmen bewegen viel. Am Ende jedes Kapitels der Handlungshilfe stehen deshalb praxisorientierte Tipps und Lösungen zum Ausprobieren. Alle Kapitel enthalten Interviews mit Praktikern aus dem Leistungssportbereich, darunter Hans-Dieter Hermann, Sportpsychologe der Deutschen Fußballnationalmannschaft, Fabian Hambüchen, Olympiateilnehmer und Weltmeister im Kunstturnen sowie die Fußball-Nationaltrainerin Maren Meinert.

Thorben Albrecht, Staatssekretär im Bundesministerium für Arbeit und Soziales, lobte die gelungene Kooperation: „Psychische Gesundheit umfasst alle Arbeits- und Lebensbereiche – auch den Sport. Wenn Menschen Höchstleistungen erbringen sollen, dürfen wir seelische Gefährdungen nicht außer Acht lassen. Deshalb fördert das Bundesministerium für Arbeit und Soziales das Projekt Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt.“

### **Über die Praxishilfe psychische Gesundheit im Leistungssport**

*Die Praxishilfe zum wettkampforientierten Leistungssport ist ein Gemeinschaftsprodukt des DFB, der Deutschen Sporthochschule Köln, der Robert-Enke-Stiftung und der VBG. Sie entstand im Rahmen des vom BMAS über die Initiative Neue Qualität der Arbeit geförderten Projekts des BKK-Dachverbands Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA).*

*Der Praxisordner kann ab sofort im Internet unter [www.psyga.info](http://www.psyga.info) kostenlos bezogen werden.*