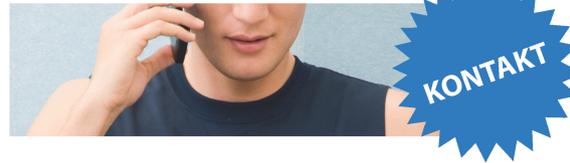


Leistungssport beinhaltet ein großes Potenzial zur Entwicklung und Förderung der Teamfähigkeit, des Selbstbildes und der Persönlichkeit von Athleten. Gleichzeitig bestehen im Leistungssport nicht nur hohe körperliche, sondern auch hohe psychische und soziale Belastungen, die die psychische Gesundheit von Athleten potenziell gefährden.

Ziele

- Psychische Gesundheit im Leistungssport **erhalten und fördern**.
- Psychische Probleme, wie beispielsweise übermäßigen Stress, Depressionen oder Burnout im Leistungssport **frühzeitig erkennen und verhindern**.
- Ansprechpartner für die richtige Behandlung **vermitteln**.

Die Koordinationsstelle von MentalGestärkt an der Deutschen Sporthochschule Köln vernetzt Experten und Institutionen miteinander, so dass Leistungssportler im Hinblick auf Gesunderhaltung, Krankheitsvermeidung und Behandlung optimal informiert und betreut werden können.



Unter dieser Nummer kann man uns erreichen:

0221- 49 82 55 40

Kontakt

Dipl.-Psych. Marion Sulprizio
Leitung der Koordinationsstelle

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
(ehemals Carl-Diem-Weg)
50933 Köln

Tel.: 0221- 49 82 55 40
Fax: 0221- 49 82 81 70

mentalgestaerkt@dshs-koeln.de
www.mentalgestaerkt.de



Partnerorganisationen

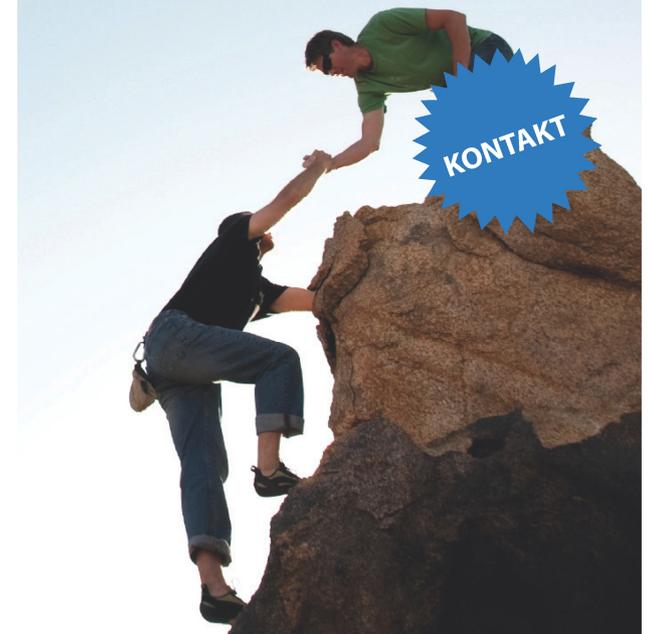


Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



[Mental Gestärkt]
Psychische Gesundheit
im Leistungssport

"Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen."
(Marcus Tullius Cicero)



MentalGestärkt

Zielgruppen:

- Athleten
- Trainer
- Sportpsychologen
- Eltern
- weitere Interessierte

Information

- Vorträge
- Printmedien

Veranstaltungen

- Workshops
- Kurse

Fortbildung

- Konzeptionen
- Richtlinien

Früherkennung

- Screening
- Diagnostik

Vermittlung

- Erstkontakt
- Weiterleiten

Information

MentalGestärkt bietet umfangreiche Informationen zum Thema „Psychische Gesundheit im Leistungssport“ an. Sie können sich auf unserer Website www.mentalgestaerkt.de informieren, persönlich unsere Koordinationsstelle kontaktieren oder kostenlos unsere Handlungshilfe zur Stressbewältigung im Leistungssport anfordern.



Veranstaltungen

MentalGestärkt konzipiert und organisiert Symposien, Vorträge und Thementage, die auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten sind. Außerdem weisen wir auf Veranstaltungen extremer Anbieter hin und verlinken deren Webauftritt, sofern diese den Qualitätskriterien von MentalGestärkt entsprechen.

Sie können bei uns ebenfalls ReferentInnen für spezielle Veranstaltungen anfragen.

Früherkennung

MentalGestärkt sichtet, modifiziert und empfiehlt Instrumente zur Früherkennung und zum Screening von psychischen Problemen und Erkrankungen. Dabei werden Entstehungsbedingungen und Frühsymptome von psychischen Erkrankungen sowie Barrieren für eine ressourcenstärkende Entwicklung erfasst.

MentalGestärkt informiert Sie auf der Website über den Fortgang dieses Prozesses und über empfohlene Maßnahmen und Verfahren.

Fortbildung

MentalGestärkt integriert das Thema „Psychische Gesundheit im Leistungssport“ in Aus-, Fort- und Weiterbildung verschiedener Zielgruppen.

Hierzu bieten wir zwei Möglichkeiten an:

- (1) Konzeptionen von ausbildenden Organisationen werden gesichtet und beratend Vorschläge und Empfehlungen für Modifikationen gegeben.
- (2) MentalGestärkt vermittelt auf Anfrage geeignete DozentInnen und ReferentInnen für Fortbildungen.

Vermittlung

MentalGestärkt vermittelt bei Bedarf ExpertInnen aus den Bereichen Sportpsychologie, Psychotherapie oder Psychiatrie, die schnell und heimatnah Betreuung, Coaching oder Therapie anbieten können. Bei klinisch relevanten Problemen erhalten Sie außerdem Kontakt zur Beratungshotline der Robert-Enke-Stiftung.

