



MentalGestärkt

Psychische Gesundheit im Leistungssport

Newsletter 2 / 2026

15 Jahre MentalGestärkt

– Gemeinsam für psychische Gesundheit im Leistungssport

15 Jahre MentalGestärkt – 15 Jahre Engagement für psychische Gesundheit im Leistungssport. Was 2011 aus einem dringenden gesellschaftlichen und sportlichen Anlass entstand, ist heute ein bundesweites Netzwerk, das Athlet:innen, Trainer:innen und weitere Personen im Leistungssport unterstützt und miteinander verbindet.

Als Robert Enke 2009 infolge einer Depression Suizid beging, wurde deutlich, wie wenig offen im Leistungssport über psychische Erkrankungen gesprochen wurde. 2011 entstand daraufhin MentalGestärkt an der Deutschen Sporthochschule Köln – gemeinsam mit der Robert-Enke-Stiftung, der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) und der Vereinigung der Vertragsfußballspieler (VDV), die bis heute die Finanzierung unserer wichtigen Initiative sichern.

Ziel war es, Athlet:innen oder Trainer:innen niederschwellig Zugang zu qualifizierter sportpsychologischer oder therapeutischer Unterstützung zu ermöglichen und bestehende Angebote besser zu vernetzen. 15 Jahre später ist aus dieser Idee ein bundesweites Netzwerk geworden. MentalGestärkt verbindet Expert:innen aus Sportpsychologie, Psychotherapie und Psychiatrie und vermittelt bei Bedarf passende Unterstützung. Das Netzwerk ist dabei kontinuierlich gewachsen: aktuell sind mehr als 550 Expert:innen aus diesen Professionen gelistet.

Gleichzeitig setzen wir auf Prävention, Früherkennung, Information und Weiterbildung, um psychische Gesundheit im Leistungssport nachhaltig zu stärken. Zahlreiche Kooperationen, Veranstaltungen und Fortbildungen haben dazu beigetragen, Themen wie Stress und Leistungsdruck, psychische Gesundheit im Nachwuchsleistungssport oder den Zusammenhang von Verletzungen und Psyche im Leistungssport sichtbarer zu machen.

Auch der Umgang mit psychischer Gesundheit hat sich in den vergangenen 15 Jahren verändert. Psychische Belastungen werden im Leistungssport heute offener thematisiert. MentalGestärkt leistet dazu als Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis einen wichtigen Beitrag.

15 Jahre MentalGestärkt stehen für 15 Jahre Netzwerkarbeit, Aufklärung, Prävention und Unterstützung – und für die Überzeugung, dass mentale Gesundheit kein Gegensatz zu Leistung ist, sondern eine wichtige Grundlage dafür. Ein herzliches Dankeschön allen Unterstützer:innen, Kooperationspartner:innen und natürlich Athlet:innen, Trainer:innen und Expert:innen, die diesen Weg mit uns gegangen sind und MentalGestärkt bis heute mitgestalten.



RÜCKBLICK

RÜCKBLICK: Kongress Nachwuchsleistungssport NRW 2026



MentalGestärkt war auch in diesem Jahr wieder beim „Internationalen Kongress Nachwuchsleistungssport NRW“ am 20. und 21. April 2026 an der Deutschen Sporthochschule in Köln mit dabei. Die Teilnehmenden des Kongresses konnten sich am Infostand über die Arbeit und Angebote von MentalGestärkt informieren. Marion Sulprizio gestaltete außerdem einen Workshop zum Thema „Leistung unter Druck“, in dem Trainer:innen hilfreiche Tools für Training und Wettkampf kennenlernen. Jens Kleinert moderierte eine spannende Gesprächsrunde zum Thema „Psychische Aspekte von Verletzungen“ mit Verena Hagedorn (Trainerin U20 Frauen des 1. FC Köln), Lothar Linz (Leiter Trainerakademie Köln) und Lyn Rosenfeld (Physiotherapeutin DHB).

VERANSTALTUNGSEMPFEHLUNGEN UND FORTBILDUNGEN

ANKÜNDIGUNG: Nächster Thementag von asp und MentalGestärkt - 19.02.2027

Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) und MentalGestärkt planen den nächsten gemeinsamen Thementag für 2027 - diesmal zum Thema **"Einsamkeit & Heimweh im Leistungssport"**. Veranstaltungsort wird wieder die Deutsche Sporthochschule in Köln sein. Wie auch bei den letzten beiden Thementagen wird den Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm bestehend aus Vorträgen, Workshops und Diskussions-/Gesprächsrunden qualifizierter Expert:innen geboten. So wird es eine Einordnung der Thematik aus der Wissenschaft von Dr. Fabian Pels geben, sowie eine gesellschaftliche Einordnung von PD Dr. Janosch Schobin. Perspektiven aus verschiedenen Sportarten werden Athlet:innen (tba) in einem Interviewgespräch bieten. Darüberhinaus werden Impulse und Reflexionen aus den Bereichen der Internats- und NLZ-Leitung, der Sportpsychologie und der Kinder und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie unter anderem mit Theresa Rohner vom NLZ in Dortmund sowie unserem Lenkungsgruppenmitglied Dr. Katja Wucherer von der DGKJP das Programm bereichern. Abgerundet wird der Tag durch eine moderierte Podiumsdiskussion mit allen Speakern.

Das detaillierte Programm bzw. den genauen Zeitplan wird es bald auf den Homepages und Social Media Kanälen geben.

Termin: Freitag, 19. Februar 2027, 10:00 - 17:15 Uhr

Ort: Deutsche Sporthochschule Köln, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Anmeldung: per Mail an office@asp-sportpsychologie.org

Teilnahmegebühren: asp/dvs/bdp/SASP/ÖBS-Mitglieder: 119 € ; Studierende: 99€ ; Andere: 139 €

Zielgruppe: alle Interessierten aus der Sportpsychologie, -psychotherapie, -psychiatrie und Sportwissenschaft sowie Trainer:innen, Internatspersonal und Masterstudierende

Fortbildung Prävention von interpersonaler und sexualisierter Gewalt - 05.10.2026

Kurs: Basiswissen zu sexualisierter und interpersonaler Gewalt für Sportpsycholog*innen

Das Thema sexualisierte und psychische Gewalt im Sport ist seit einigen Jahren durch verschiedene Fälle in Deutschland und auch international vermehrt in den Fokus gerückt. Obwohl Sportpsycholog*innen wichtige Ansprechpersonen für Athlet*innen und Trainer*innen sind, sind viele praktisch arbeitende Sportpsycholog*innen nicht ausreichend ausgebildet, um Verbände und Vereine zum Thema beraten und unterstützen zu können. Auf der anderen Seite benötigen diese fachlich geeignete Referent*innen, die Wissen und Kompetenzen hierzu in den Aus- und Fortbildungen für Trainer*innen vermitteln können oder Workshops mit Kindern und Jugendlichen zu diesem Thema durchführen.

Dr. Jeannine Ohlert erarbeitet in dieser Weiterbildung die Themen sexualisierte und interpersonale (psychische und physische) Gewalt von Grund auf, indem zunächst grundlegendes Wissen zu Definitionen, Zahlen und Fakten, rechtlichen Grundlagen, präventiven Ansätzen und Interventionen vermittelt wird. Die Teilnehmenden führen Rollenspiele selbst durch und erhalten Anregungen durch Filmbeiträge und Berichte aus der Praxis. In Kleingruppenarbeit übertragen sie das Gelernte auf ihren eigenen Alltag. Darüber hinaus bekommen sie Unterlagen an die Hand, um das Thema als Multiplikator*innen selbstständig in Workshops mit Trainer*innen und Athlet*innen im Leistungssport weitervermitteln zu können.

Die Teilnehmenden haben mit Abschluss der Weiterbildung das Anrecht, sich auf die Referent*innen-Liste der Deutschen Sportjugend sowie der Initiative MentalGestärkt zum Thema sexualisierte Gewalt im Leistungssport setzen zu lassen.

Der Workshop wird von der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) mit 4 UE als Fortbildung anerkannt.

Termin: 05.10.2026, 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: Deutsche Sporthochschule Köln, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Anmeldung und weitere Infos: [hier](#)

Weitere Termine und (externe) Fortbildungen finden Sie auf unserer [Homepage](#).

SOCIAL MEDIA

Alle Informationen zur Initiative, regelmäßige News und Veranstaltungsempfehlungen sowie Broschüren und Podcasts zum downloaden und vieles mehr gibt es auf unserer [Homepage](#).

MentalGestärkt ist auf Instagram!

Auf unserem Instagram Account teilen wir Info-Posts zu Themen aus der Sportpsychologie, informieren über Veranstaltungen und halten über aktuelle Geschehnisse auf dem Laufenden.

Folgen Sie uns [hier](#)!

LITERATUR UND INFOMATERIAL

Literaturempfehlung

Buch: "Coachingkompetenz für Health Professionals - Psychologische Konzepte und Werkzeuge für eine wirkungsvolle Zusammenarbeit"

Thorsten Weidig (Hrsg.), Hogrefe Verlag

Beschreibung/Inhalt: Das Fachbuch bietet eine systematische, evidenzbasierte Einführung in die psychologisch orientierte Coachingkompetenz.

Die Wirksamkeit therapeutischer Interventionen ist nicht allein das Resultat fachlicher Expertise, sondern wird in erheblichem Ausmaß durch psychologische Kompetenzen der Health Professionals mitbestimmt. Beziehungsgestaltung, Motivation, Selbstreflexion und gemeinsame Zielorientierung leisten substanzielle Beiträge zur Behandlungsqualität und zum Therapieerfolg. Damit rückt die psychologische Handlungskompetenz – verstanden als Fähigkeit, wissenschaftlich fundierte psychologische Konzepte in der Interaktion mit Patient*innen wirksam einzusetzen – zunehmend in den Fokus professionsbezogener Forschung und Praxisentwicklung. Konzepte wie Shared Decision Making (SDM), Embodiment, ACT und Supervision werden in Fallbeispielen auf konkrete Behandlungssituationen wie Schmerz, Bewegungsförderung, Selbstwirksamkeit und Angsterleben übertragen. Dabei verbinden die Autor*innen ihre langjährige Praxiserfahrung mit aktuellen Forschungsbefunden und leiten daraus praxisrelevante Interventionen, strukturierte Vorgehensweisen und praxiserprobte Methoden ab.

Daten: 2026. 248 S., 45 Abb., 25 Tab., Kt ISBN 978-3-456-86408-2 Auch als eBook erhältlich € 43,00 (DE) / € 44,30 (AT) / CHF 55.90

Infomaterial zum freien Download

Flyer – Auch im Jahr 2026 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 unten angegebene Email-Adresse von MentalGestärkt bestellt werden.

Broschüre „Respektvoll führen im Leistungssport“ – [Download](#)

Broschüre „Psychische Gesundheit für jugendliche (Spitzen-) Sportler*innen“ – [Download](#)

PsyGA-Ordner „Kein Stress mit dem Stress“ Handlungshilfe für Trainer*innen und Sportpsycholog*innen – [Download](#)

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 500 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 Expert:innen** mit Sportaffinität und/oder Erfahrung in der Arbeit mit Sportler*innen haben, würden wir uns über eine Nachricht freuen.

Herzliche Grüße aus Köln

Dipl. Psych. Marion Sulprizio
Geschäftsführung und Koordinationsstelle

Sina Kiebusch
Studentische Assistenz

Mental Gestärkt

Psychische Gesundheit
im Leistungssport

Eine Initiative der



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Unsere Kooperationspartner

**ROBERT ENKE
STIFTUNG**



MentalGestärkt

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6 | 50933 | Köln



[Impressum](#) [Kontakt](#) [Datenschutz](#)

Alle vergangenen Newsletter finden Sie im [Newsletter-Archiv](#)

Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Mails von diesem Account erhalten möchten, melden Sie sich über den untenstehenden Link ab.

[Newsletter abbestellen](#)

Versendet mit

Brevo