

Hand in Hand – Because YOU Matter

Mentale Gesundheit im Sport

Nicht nur ein gesunder Körper, sondern auch ein gesunder Geist ist Voraussetzung für Leistung im Sport und im Alltag. Zum 1. Januar 2022 startet unser fünftes Projekt der Initiative Count & Last mit Unterstützung der Deutschen Sportjugend im DOSB. In diesem Monat liegt der Fokus auf mentaler Gesundheit im Sport. Die psychische Gesundheit wird dabei mit all ihren Facetten in den Vordergrund gerückt. Es geht um Respekt für sich selbst und dem Gegenüber sowie dem Definieren persönlicher Werte und Glaubenssätze.

Die Future Class of 22 macht es vor und setzt ein Zeichen!

Die Future Class of 22 bringt Kindern und Jugendlichen in Zeiten der Pandemie Freude an der Bewegung und die Werte des Sports näher. Im Rahmen eines Workshops im Sportunterricht, Vereinstraining sowie auch digital setzt sich die Community spielerisch und aktiv mit der Thematik mentaler Gesundheit auseinander.

Sei auch du Teil des Projekts!

Kinder und Jugendliche	- Melde dich für einen unserer Online-Workshops an	hier anmelden
Trainer:innen und Lehrer:innen	- Führe selbst den Workshop in der Schule und/oder dem Verein durch - Melde dich für einer unserer Fortbildungen an	hier den Workshop herunterladen hier anmelden
Vereine, Verbände, Schulen und andere Interessensgruppen	- Schließe dich uns an und setze im Januar ein Zeichen für mentale Gesundheit im Sport beispielsweise auf Social Media und der eigenen Homepage - Leite den Workshop an relevante Personen weiter und bewerbe sowohl die Teilnahme als auch die Durchführung	mehr Informationen

Gefördert durch:

YOU Matter – Workshop

Zeitraum: 1. bis 31. Januar 2022

Dauer: 90min

Download: [hier](#)

Themenbereiche:

1. Sensibilisierung der Sprache und der Thematik:
Die Teilnehmer:innen erlernen anhand von Staffelspielen Alternativen für kritische Wörter und erweitern spielerisch ihr Wissen bezüglich mentaler Gesundheit.
2. Vermeidung vorzeitiger Urteile und Vertrauensaufbau:
Die Teilnehmer:innen lernen in einem aktiven Rollenspiel die Erwartungen und Einstellungen der Mitspieler:innen zu akzeptieren und nicht zu werten.
3. Offene Kommunikation:
Im allbekannten Spiel Feuer-Wasser-Luft nehmen die Teilnehmer:innen Stellung zu gesellschaftlichen Aussagen.

Setze ein Zeichen!

Nach Absolvierung des Workshops beschriften die Teilnehmerinnen und Teilnehmer symbolisch eine Hand mit den themenspezifischen Stichwörtern, die für sie persönlich und/oder für ihre Mitmenschen besonders bedeutungsvoll sind. Alle Hände werden nach Projektende in ein Gesamtkunstwerk verwandelt. Während unseres The Roofs Festival stellen wir dieses aus und teilen unsere "YOU matter" - Message mit allen Besucherinnen und Besuchern.



Gefördert durch: