



Psychisch fit im Kinder- und Jugendsportverein

Ein Präventionsprogramm von

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Gefördert von



Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit.

Wir bringen psychische Krisen offen und leicht zur Sprache – in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf und seit 2022 auch im Kinder- und Jugendvereinsport. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

irrsinnig-menschlich.de



Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

Qualitätsnachweise

- Wirkt-Siegel von PHINEO
- Grüne Liste Prävention
- Großer Präventionspreis Baden-Württemberg
- Hessischer Gesundheitspreis
- 2. Preis »Gesundes Land NRW«



Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir **klären** mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit im Kinder- und Jugendsportverein«.

Wir **kommen** mit einem Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert*innen.

Wir **unterstützen** Sie, Ihre Sportler*innen und Trainerkolleg*innen mit Infomaterial und weiteren Fortbildungen zum Thema.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.

Caroline Lyle

»Psychisch fit im Sportverein«

Erich-Zeigner-Allee 69–73

04229 Leipzig

Tel.: 0341 2228992

c.lyle@irrsinnig-menschlich.de

irrsinnig-menschlich.de



PSYCHISCH fit
IM SPORTVEREIN

Gefördert von



Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Millionen Kinder und Jugendliche treiben Sport im Verein. Ihre Trainer*innen sind wichtig, damit sie zu starken Persönlichkeiten werden – weit über den Sport hinaus.

Sich bewegen und austauschen im Verein = Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit

Fakt ist

Kinder und Jugendliche ...

- sind am häufigsten von psychischen Krisen betroffen.
- haben noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene.
- suchen sich noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Unter den 25 jungen Sportler*innen jeder Vereinsgruppe ...

- leiden etwa 4–5 unter psychischen Erkrankungen.
- haben etwa 2–5 psychisch kranke Eltern oder Geschwister.
- kümmern sich etwa 2 um ein (psychisch) krankes Familienmitglied.

Die Folgen

Junge Menschen mit psychischen Krisen und Erkrankungen ...

- brechen häufiger Schule und Ausbildung ab.
- treiben seltener Sport.
- sind oft lebenslang von körperlichen Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Frühberentung, Armut, sozialer Isolation und Suizid betroffen.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppe

- Trainer*innen und Multiplikator*innen aus dem Vereinssport.
- Kinder und Jugendliche im Sportverein.

Ziele

- Psychische Krisen verstehen, ansprechen, erkennen, bewältigen.
- Resilienz fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse im Sportverein anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Prävention im Verein stärken!

Die Teilnehmenden ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen sowie Bewältigungsstrategien kennen.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.
- finden heraus, was die Psyche stärkt – in Sportverein und Gemeinschaft.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Umsetzung

- Fortbildungen und Workshops für Verbände, Vereine und Gruppen.
- Offline oder online. Dauer nach Absprache.

Referent*innen

Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit der Bewältigung psychischer Krisen, Prävention und Gesundheitsförderung haben.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher. Handlungssicherer.

Was Sportler*innen sagen

»Mein Trainer kennt mich und meine Probleme. Er hat gesagt, dass ich immer zu ihm kommen kann, wenn ich Hilfe brauche.«

Tim, 15



Was Trainer*innen sagen

»Im Workshop heute habe ich viel über psychische Gesundheit und meine Rolle als Trainerin gelernt. Meine Kolleg*innen und ich wollen uns jetzt austauschen und überlegen, wie wir unseren Verein in diesem Bereich stärken können.«

Hala, Handballtrainerin



Was Sportverbände sagen

»Wir im Verein wissen jetzt, wie wir mit jungen Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sprechen können und wo sie Unterstützung und Hilfe finden. Das stärkt den Teamgeist, das Vereinsklima und die sportlichen Leistungen.«

Kanuverein aus Leipzig