JLC: Mentale Gesundheit im Sport

Lerneinheiten:	3
Träger:	Sportjugend Dresden im SSBD e.V.
Kosten:	kostenfrei | Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	08.11.2026, 00:00 Uhr

Termin

12.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort:	SV Motor Mickten-Dresden e.V./ Sportcenter Pestalozziplatz 20, 01127 Dresden
Ablauf:	Für Fragen wendet euch an **Christin Rödel, info@sportjugend-dresden.de, 0351/4719027**

Inhaltliche Schwerpunkte

Im Workshop dreht sich alles um die mentale Gesundheit und deren Bedeutung im Vereinsalltag. Junge Menschen erleben heute viele gleichzeitige Anforderungen: Schule, Freundschaften, Familie, Selbstbild, digitale Lebenswelten – und oft auch den Druck, „funktionieren“ zu müssen. Manchmal wird aus dem Druck eine psychische Krise und gerade Sport & die Zugehörigkeit zum Verein kann eine zentrale Hilfe sein, die Krise zu überwinden und die eigenen Stärken zu festigen.
Gemeinsam mit unserem Referent Lukas Keller gehen wir der Frage nach, was mentale Gesundheit eigentlich bedeutet und warum sie so wichtig ist. Außerdem besprechen wir, wie Erste Hilfe für die mentale Gesundheit aussehen kann und welche konkreten Schritte dabei helfen. Ein weiterer Fokus liegt darauf, was jede und jeder Einzelne im Umgang mit diesem Thema beachten sollte. Darüber hinaus entwickeln wir Ansätze, wie mentale Gesundheit aktiv im eigenen Verein gefördert werden kann. Ziel des Abends ist es, Wissen zu vermitteln und gemeinsam praktische Lösungen zu erarbeiten.

Hinweis

Die Teilnahme am Jugendleiter-Coaching wird zur Verlängerung der ÜL-C-Breitensport-Lizenz (Kinder und Jugendliche) und der Jugendleiter-Lizenz vom LSB Sachsen anerkannt.

Veranstalter

Stadtsportbund Dresden
StadtSportBund Dresden e.V.
Dachverband von rund 360 Sportvereinen und Verbänden
Interessenvertreter von circa 137.085 organisierten Sportlern in der Landeshauptstadt Dresden
Freiberger Straße 31
01067 Dresden
Ansprechpartnerin: Frau Dr. Romy Dietz
Tel. +49 351 212 38 - 34
Fax +49 351 212 38 - 40
E-Mail r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de
Web www.ssb-dresden.de