3 PSYCHISCHE GESUNDHEIT

UEFA | take Care

WORUM GEHT ES?

Psychische Gesundheit ist eine gesundheitliche Verfassung, in der Menschen mit den Belastungen des Lebens fertig werden, ihr Potenzial ausschöpfen, lernen, arbeiten, spielen und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden, der unsere individuellen und kollektiven Fähigkeiten untermauert, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen einzugehen, Sport zu treiben und die Welt, in der wir leben, zu gestalten.[1]

Psychische Gesundheit ist eng mit den Entscheidungen verknüpft, die wir tagtäglich darüber treffen, wie wir uns bewegen, was wir essen und wie wir mit Stress sowie der digitalen Welt umgehen. So ist beispielsweise regelmäßige körperliche Aktivität ein wirkungsvolles Instrument, um die mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken und Angstgefühle abzubauen. Gleichzeitig fördern nährstoffreiche Speisen unsere Konzentrationsfähigkeit und unser emotionales Gleichgewicht. Allerdings können schlechte Gewohnheiten wie der Missbrauch von abhängig machenden Substanzen und übermäßige Bildschirmzeiten unsere psychische Gesundheit schwächen und zu erhöhtem Stress und emotionalen Schwierigkeiten führen.

Das UEFA-Programm „Take Care" konzentriert sich auf die Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden durch den Fußball. Vor dem Hintergrund des wachsenden Bewusstseins für die Bedeutung psychischer Gesundheit in unserem Alltag und im Sport werden in diesem Kerndokument die Risikofaktoren für psychische Probleme behandelt. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit auf entsprechende Anzeichen gelenkt und es werden praktische Tipps für Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrpersonen, Trainerinnen und Trainer und anderes Personal wie auch für Kinder und Jugendliche selbst gegeben.

PROGRAMM TAKE CARE

Das Programm „Take Care" besteht aus sechs miteinander verknüpften Modulen:

- Körperliche Aktivität
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Online-Sucht
- Bewusstsein für den Umgang mit abhängig machenden Substanzen
- Sicherheit im Straßenverkehr

Jedes Modul umfasst ein Kerndokument sowie weitere Tools wie Poster, einen Podcast, eine Video-Dokumentation und Schulungsmaterial.

AN WEN RICHTET ES SICH?

Das Programm richtet sich an Nationalverbände, Ligen, Klubs, andere Interessenträger im Fußball und Schulen. Die einzelnen Tools können von Eltern, Erziehungsberechtigten, Lehrkräften, Trainerinnen und Trainern sowie Betreuungspersonal genutzt werden und sollen allen zugutekommen, vor allem aber Kindern und Jugendlichen.

WIE WIRD ES VERWENDET?

Mit dem Benutzerleitfaden erhalten Fußballorganisationen und Schulen ein Verständnis für den bestmöglichen Einsatz dieser Tools. Die Tools stehen unabhängig voneinander auf www.uefa.com/takecare zur Verfügung und bieten einen flexiblen Umgang beim Lernen und Anwenden. Da die angesprochenen Themen miteinander verknüpft sind, finden sich in den verschiedenen Tools nützliche Querverweise.

INDEX

take Care

1. **Einführung**
2. **Fußball und körperliche Aktivität als Schutzschild**
3. **Risikobewertung**
   a. Leistungsangst
   b. Essstörungen
   c. Online-Sucht
   d. Missbrauch von abhängig machenden Substanzen

INHALT

4. Symptome psychischer Probleme
5. Praktische Verhaltensweisen
6. Bewährte Vorgehensweisen
7. Glossar
8. Quellen

1. EINFÜHRUNG

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der allgemeinen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dies gilt für ihr ganzes Leben, doch ganz besonders in der Pubertät, wenn sie rasch wachsen und sich entwickeln. Jugendliche erwerben kognitive und sozio-emotionale Fähigkeiten, die ihr künftiges emotionales Wohlbefinden ausmachen und wichtig sind, damit sie im Erwachsenenalter ihre Rolle in der Gesellschaft wahrnehmen können.[2] Die Förderung der psychischen Gesundheit in dieser Zeit kann zu mehr Widerstandsfähigkeit, besseren schulischen Leistungen und stärkeren Beziehungen führen, welche die Grundlagen für ein erfülltes und ausgeglichenes Leben bilden.

Die Zunahme an psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen weltweit ist alarmierend. Rund die Hälfte der häufigsten Probleme – darunter affektive Störungen, Angststörungen, Essstörungen, Missbrauch von abhängig machenden Substanzen und neurologische Entwicklungsstörungen – treten vor dem Erwachsenenalter auf, am häufigsten im mittleren Teenageralter.[3, 4]

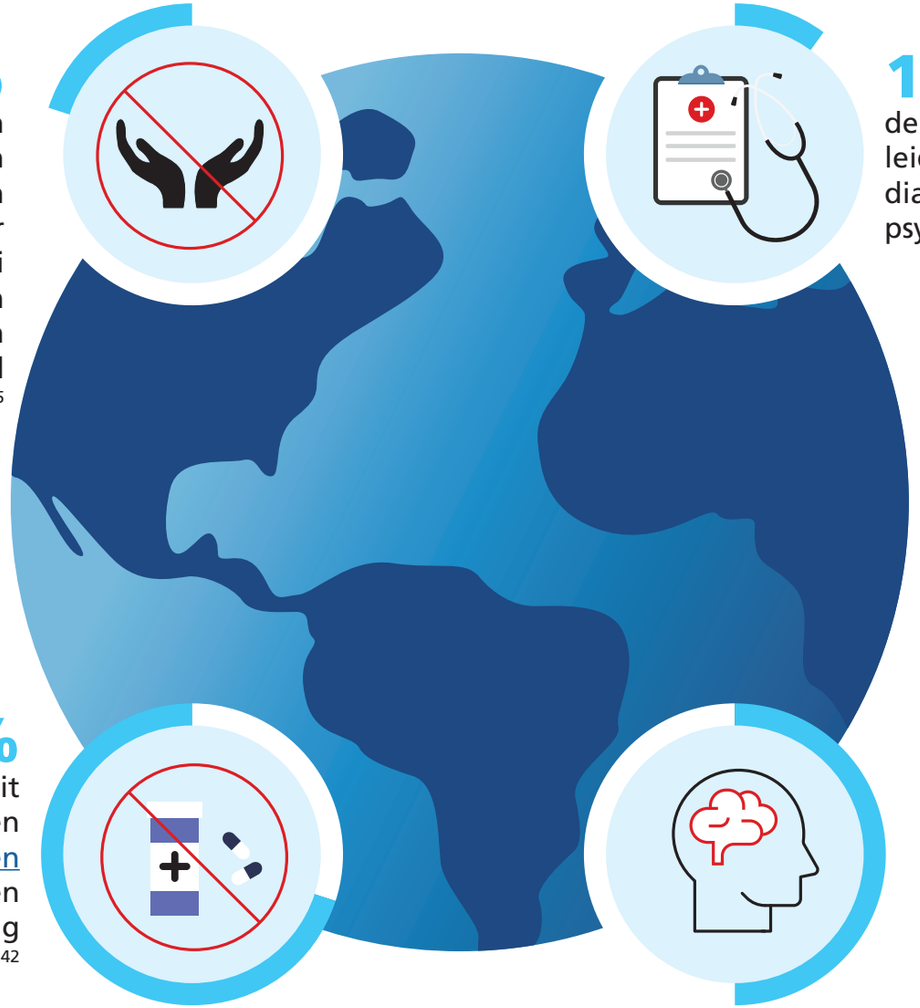
2023 litt rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen zwischen 8 und 25 Jahren an einer möglichen psychischen Störung. Bei 8- bis 16-Jährigen war der Anteil möglicher psychischer Störungen bei Mädchen und Jungen ungefähr gleich hoch, während bei 17- bis 25-Jährigen der Anteil bei Frauen doppelt so hoch ausfiel wie bei Männern.[5]

Gesundheitsfachleute und Forscher/-innen konzentrieren sich typischerweise auf jene psychischen Störungen, die sowohl in der Gesamtbevölkerung (20-30 %) als auch bei Jugendlichen (30 %) am häufigsten vorkommen.[6, 7] Diese psychischen Störungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie mit Depressionen, Stress und psychosomatischen Symptomen verbunden sind.

Eltern, Erziehungsberechtigte, Trainer/-innen und anderes Personal spielen beim Schutz des psychischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle, indem sie Maßnahmen ergreifen, um ihre Sicherheit zu gewährleisten, und so ein Umfeld schaffen, das eine gesunde Entwicklung und emotionale Sicherheit begünstigt. Allerdings ist belegt, dass nicht genug getan wird, um Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsmechanismen von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen zu verbessern, obwohl diese stark verbreitet sind.

15 %
aller Jugendlichen weltweit leiden an psychischen Störungen oder Belastungen, wobei die meisten von ihnen keine Hilfe suchen oder entsprechend behandelt werden[15]

10 %
der Jugendlichen leiden an einer klinisch diagnostizierbaren psychischen Störung[8, 42]



70 %
der Jugendlichen mit psychischen Problemen oder psychosozialen Schwierigkeiten wurden nicht rechtzeitig behandelt[8, 42]

50 %
der lebenslangen psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren[8]

2. FUSSBALL UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ALS SCHUTZSCHILD

Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Fußball sind für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern – physisch, psychisch und sozial – entscheidend. Ein aktueller Literaturüberblick zeigt, dass Fußball ein beliebtes Instrument ist, mit dem Menschen jeden Alters, die an psychischen Problemen leiden, geholfen wird.[9]

Fußball stärkt das Wohlbefinden, die Widerstandsfähigkeit und wichtige Sozialkompetenzen wie Kommunikation und Teamarbeit. Er trägt auch dazu bei, ein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufzubauen, und ermöglicht es Kindern, in einem inklusiven Umfeld Kompetenzen für den Umgang mit Stress, Verantwortungsbewusstsein, Engagement und Disziplin zu erlernen.[10]

MENSCHEN, DIE SICH 2,5 STUNDEN PRO WOCHE MODERAT BEWEGEN, SENKEN IHR RISIKO, AN EINER DEPRESSION ZU ERKRANKEN, UM 25 %[11]

In systematischen Analysen wird unterstrichen, dass ein Zusammenhang besteht zwischen der regelmäßigen Ausübung eines Sports und der allgemeinen Stärkung von Jugendlichen, einer Verbesserung ihres Wohlbefindens und der Schaffung von Bewältigungsmechanismen.[12] Außerdem sind Angstgefühle und Depressionen im Teamsport weniger verbreitet als in Individualsportarten.[13]

Es wird davon ausgegangen, dass die Vorteile der Ausübung eines Teamsports sich auf soziale Aspekte beziehen wie positives Coaching, unterstützende Gleichaltrige und die Möglichkeit, soziale Kontakte und Freundschaften zu knüpfen sowie ein gemeinsames Ziel anzustreben.[9]

GLEICHALTRIGE, DIE IN DER PUBERTÄT MASSGEBLICHEN EINFLUSS AUSÜBEN, KÖNNEN DAZU BEITRAGEN, DASS BEWEGUNG SPASS MACHT. INSBESONDERE AKZEPTANZ UND EIN GEMEINSCHAFTSGEFÜHL KÖNNEN DAS AUSÜBEN EINES SPORTS BEI JUGENDLICHEN WEITER FÖRDERN.

Studien haben auch gezeigt, dass Gehfußball – eine abgeänderte Form des Fußballs für ältere Menschen oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität – zahlreiche psychische und soziale Vorteile bietet. Er ist somit eine wirkungsvolle, moderate Möglichkeit, das körperliche und psychische Wohlbefinden von Menschen unabhängig von ihrem Fitness-Niveau zu fördern.

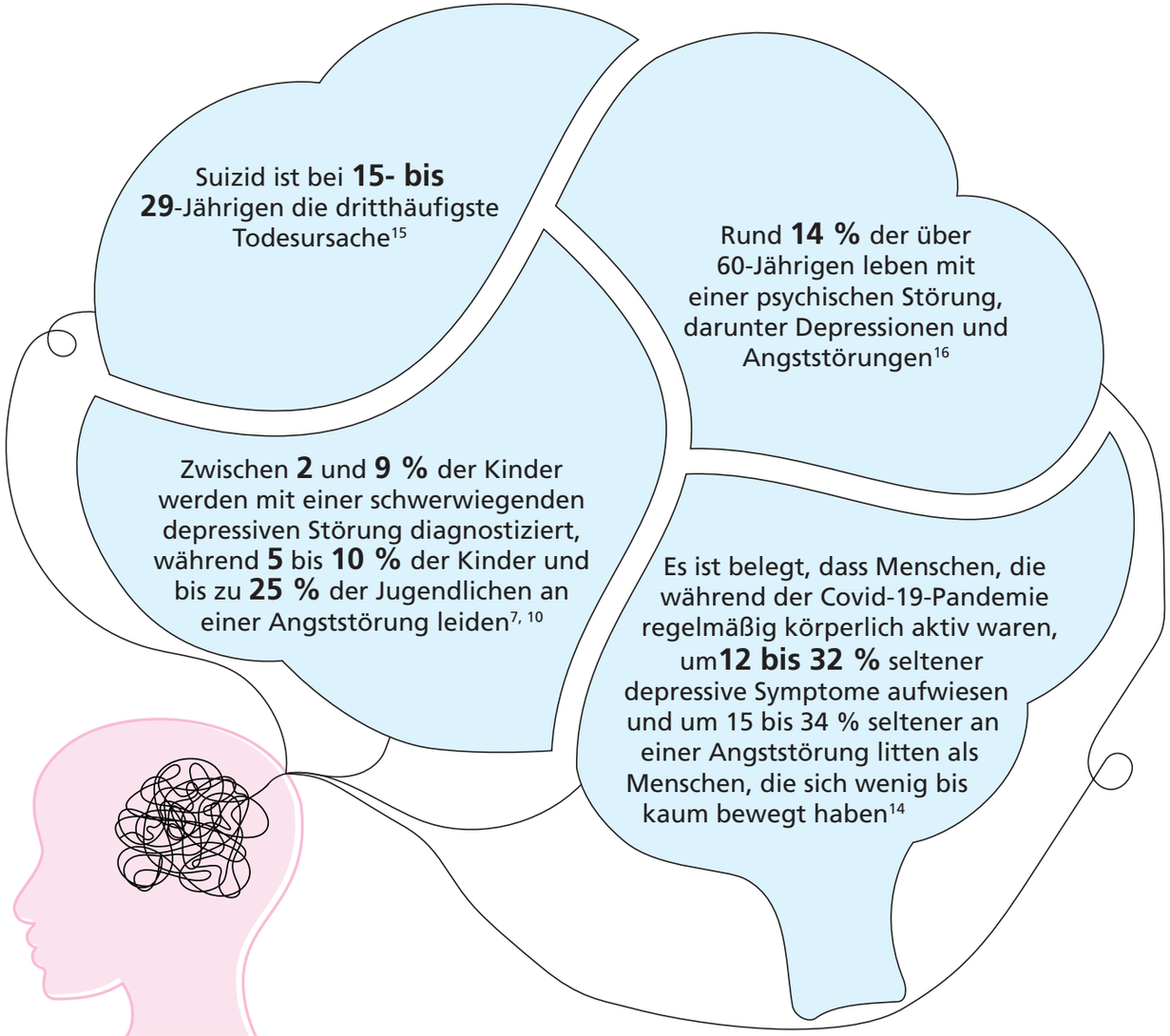
3. RISIKOBEWERTUNG

Menschen können zu Hause, in der Schule oder beim Training verschiedenen psychischen Herausforderungen begegnen. Probleme wie Leistungsangst, Essstörungen und Missbrauch von abhängig machenden Substanzen sind nicht auf ein spezifisches Umfeld beschränkt. Sie können überall auftreten, verursacht durch den Druck, Erwartungen zu erfüllen oder bestimmten Standards zu entsprechen. Im Fußball können sie jedoch zusätzlich verstärkt werden.

Sich um seine psychische Gesundheit zu kümmern, beginnt mit gesunden, ausgewogenen Gewohnheiten. Eine regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und konsequenter Schlaf können das psychische Wohlbefinden deutlich steigern. Nachfolgend sind einige Risiken, die im Rahmen von Studien identifiziert wurden, aufgeführt:

a. Leistungsangst

Während die Vorteile der Ausübung eines Sports für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes allgemein anerkannt sind, ist anzumerken, dass Sport auch eine anstrengende, kompetitive und stressige Erfahrung sein kann, bei dem das Kind sogar gegebenenfalls Gefahren ausgesetzt wird. Leistungsangst kann auftreten, wenn jemand eine Aufgabe bewältigen



muss. Diese Angst kann die Leistungsfähigkeit einer Person deutlich beeinträchtigen und äußert sich oft in physischen Symptomen wie Schwitzen, Zittern, einer beschleunigten Herzfrequenz und Atemnot sowie in negativen Gedanken und Selbstzweifeln.[17]

Dies kann bei jungen Spielerinnen und Spielern, die ihr Selbstbild erst finden und ihr Selbstvertrauen aufbauen müssen, besonders ausgeprägt sein. In einer Studie erklärten Spielerinnen und Spieler im Alter von 16 bis 23 Jahren, dass sie keine Schwäche zeigen dürfen und dass es sie beschäftigt, was andere (Gleichaltrige, Trainer/-innen, Gegner/-innen und Eltern) über ihre Leistung denken.[18] Andere Faktoren wie Verletzungen, gesellschaftlicher Druck und fehlende Freude können zu psychischen Problemen führen, wobei junge Sportlerinnen und Sportler das Ausmaß ihrer emotionalen Belastung häufig herunterspielen, da mentale Stärke in einem sportlichen Umfeld sehr geschätzt wird.

Zudem wird angenommen – obwohl diesbezüglich keine Forschungsergebnisse vorliegen –, dass Elitesport das Risiko einer psychischer Belastung bei jungen Menschen steigern könnte, da der emotionale Druck des Wettkampfs zu den Veränderungen in der Pubertät hinzukommt. Für Eltern und Trainer/-innen kann es schwierig sein herauszufinden, wodurch bei Teenagern beunruhigende Stimmungsschwankungen ausgelöst werden.

Die Leistungsangst junger Spielerinnen und Spieler, die mit Leistungssport anfangen, kann sich aus verschiedenen Faktoren zusammensetzen:

1. Umgang mit dem Übergang vom Breiten- in den Elitesport
2. Bestimmung des Gleichgewichts zwischen persönlichen und schulischen Verpflichtungen sowie der Pflege gesunder Beziehungen mit Gleichaltrigen
3. Angst, sich zu verletzen, aus dem Team zu fallen oder zum Rücktritt gezwungen zu sein
4. Umgang mit Medien und mangelnder Privatsphäre
5. Cybermobbing aufgrund steigender Bekanntheit
6. Umgang mit emotionalen Hochs und Tiefs einer Sportlerkarriere
7. Stress, Sponsoren oder Verträge zu finden, zu behalten oder möglicherweise zu verlieren

Der Sport ist ein wesentlicher Bestandteil der Identität von Spitzenathletinnen und -athleten, weshalb das Risiko psychischer Belastungen beim Ausscheiden aus dem Sport aufgrund eines solchen Identitätsverlusts groß ist.[19]

b. Essstörungen

Bei Essstörungen handelt es sich um eine ernsthafte psychische Erkrankung, bei der es um das Verhältnis der Betroffenen zum Essen geht. Sie beinhalten eine ungesunde Fixierung auf Essen und körperliche Aktivität sowie auf Körpergewicht und -form. Sie können in verschiedenen Formen auftreten, darunter Anorexie, Bulimie und Orthorexie.

IN EUROPA LEIDEN SCHÄTZUNGSWEISE RUND 20 MILLIONEN MENSCHEN AN ESSSTÖRUNGEN, WOBEI JUNGE FRAUEN IM ALTER VON 15 BIS 25 JAHREN AM HÄUFIGSTEN BETROFFEN SIND.[20]

Besonders weit verbreitet sind sie im Sport, mit einem Schwerpunkt auf Ästhetik und die körperliche Erscheinung. Extreme körperliche Betätigung und eine Fixierung auf Schönheitsideale, die oft durch die sozialen Medien diktiert und verbreitet werden, können die Körperwahrnehmung weiter verzerren, den Stress erhöhen und zu einem gestörten Essverhalten führen. Dieses unablässige Streben nach einem idealen Körperbild kann Angst und Depressionen auslösen.

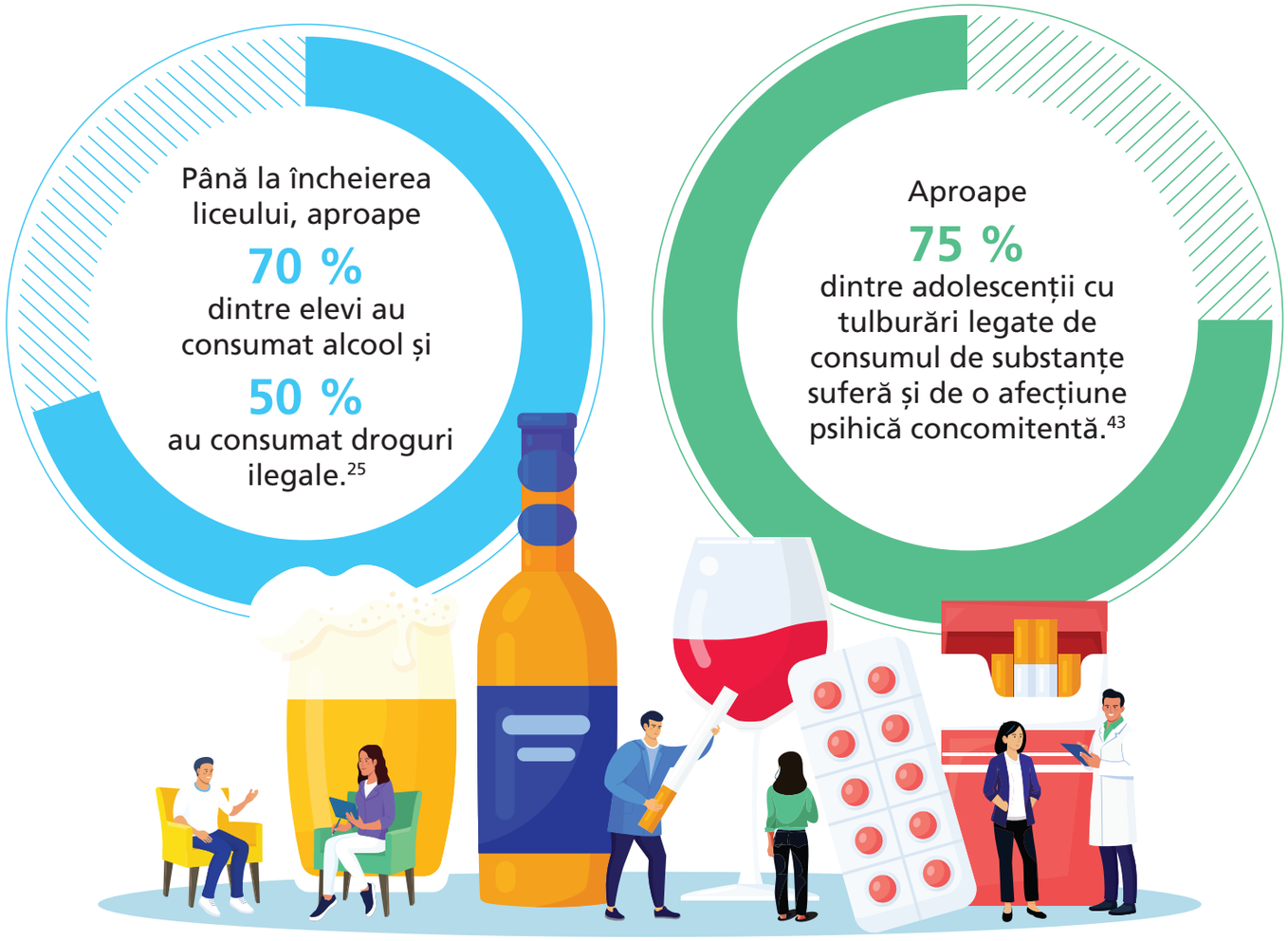
c. Online-Sucht

Die Nutzung digitaler Geräte steigt in allen Altersgruppen, doch am häufigsten genutzt werden sie von Kindern und Jugendlichen. Sie verbringen viel Zeit im Internet, um Hausaufgaben zu machen, zu spielen, einzukaufen, Filme zu schauen und sozial zu interagieren.

Obwohl digitale Kompetenzen für Kinder gewisse Vorteile mit sich bringen, kann eine übermäßige Nutzung negative Auswirkungen haben.[21] **Online-Sucht wird definiert als problematisches Verhalten im Zusammenhang mit Technologien, das zwanghaft, obsessiv oder impulsiv wird. Sie ist zunehmend als globales und ernsthaftes psychisches Gesundheitsproblem anerkannt.[22]** Eine übermäßige Nutzung von Geräten, dem Internet, Videospielen und sozialen Netzwerken erhöht das Risiko einer Abhängigkeit.

Online-Sucht kann stark belasten, das Funktionieren im Alltag beeinträchtigen und zu Störungen wie einem Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Angstgefühlen führen. Depressive Verhaltensweisen sind die häufigsten Symptome, doch eine Sucht kann auch vorbestehende psychische Probleme verschlimmern und neue auslösen, darunter Abschottung, ein geringes Selbstwertgefühl und emotionale Instabilität. Sie kann Beziehungen beeinträchtigen, Kommunikation behindern und soziale Kontakte verringern, was zu einem sozialen Rückzug und Vereinsamung führt. Sich auf Online-Aktivitäten zu verlassen, fördert auch die Verbreitung von Fehlinformationen, was gegebenenfalls gesellschaftliche Spaltungen und Ängste verschärft.[23] **Zwischen 2012 und 2018 stieg die Nutzung digitaler Geräte bei Jugendlichen weltweit im Durchschnitt von 21 auf 35 Stunden pro Woche.[24]**

Weitere Informationen und Unterlagen zum Umgang mit Online-Sucht sind im Modul Online-Sucht des Programms „Take Care“ zu finden.



d. Missbrauch von abhängig machenden Substanzen

Die Pubertät ist eine wichtige Zeit im Leben und kann mitunter schwierig sein. Es ist eine heikle Entwicklungsphase, in der soziale Veränderungen und das Streben nach Anerkennung zu leichtsinnigem Verhalten führen können.

Menschen mit psychischen Störungen wenden sich häufig Drogen oder Alkohol zu, um entsprechende Symptome zu bekämpfen. Diese Substanzen können emotionales Leid zwar kurzfristig lindern, aber rasch zu Abhängigkeit und Sucht führen.

Das Risiko des Missbrauchs von abhängig machenden Substanzen ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen höher als in anderen Altersgruppen. Dies gilt für verschiedene Substanzen wie Tabak, Alkohol, verschreibungspflichtige Medikamente und illegale Drogen.

Der Missbrauch von abhängig machenden Substanzen wird in einem eigenen Modul des „Take Care"-Programms eingehender behandelt.

4. SYMPTOME PSYCHISCHER PROBLEME

Die folgende Liste ist nicht abschließend und es können auch andere Symptome auftreten.[26] Wenn jedoch folgende Anzeichen andauern und den Alltag einer Person beeinträchtigen, sollte professionelle Hilfe herangezogen werden. Eine frühzeitige Behandlung kann einen entscheidenden Unterschied machen und eine schwere psychische Erkrankung verhindern.

1. Emotionale Symptome:

- Anhaltende und intensive Angstgefühle oder Sorgen
- Anhaltende Traurigkeit oder Gereiztheit
- Plötzliche Stimmungsschwankungen
- Gefühle von Schuld oder Wertlosigkeit
- Extreme und ungewöhnliche Ängste
- Suizidgedanken oder -versuche

2. Verhaltenssymptome:

- Regressives Verhalten wie Fingerlutschen oder Bettnässen
- Vermeidung von Aktivitäten oder der Übernahme von Verantwortung
- Missbrauch von abhängig machenden Substanzen
- Eingehen von Risiken und Selbstverletzung
- Rückzug von sozialen Interaktionen
- Schwierigkeiten im Umgang mit Alltagsstress
- Mühe, andere zu verstehen oder mit ihnen eine Beziehung zu knüpfen
- Extreme Stimmungswechsel
- Exzessive Wut oder Aggression

3. Physische Symptome:

- Schlafstörungen
- Appetit- oder Gewichtsveränderungen
- Verdauungsprobleme
- Häufige Kopfschmerzen
- Andauernde Müdigkeit
- Verzögerte körperliche Entwicklung oder Fehlentwicklungen
- Begrenzte Aufmerksamkeitsspanne

5. PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take care

FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

1 SPRECHEN SIE REGELMÄSSIG MIT IHREN KINDERN, um ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen, und fragen Sie sie nach ihren Zielen und Ambitionen, damit Sie sie besser unterstützen und ihre eigenen Erwartungen anpassen können.

2 SETZEN SIE AUF POSITIVE REAKTIONEN UND AUSDRUCKSWEISEN: Kinder nehmen Vorgelebtes besser auf, als das, was man ihnen sagt. Achten Sie deshalb auf Ihre eigenen Reaktionen.

3 PLANEN SIE AUSGEWOGEN, damit Ihrem Kind Zeit zum Ausruhen bleibt (z.B. zum Lesen, Spazieren gehen oder für Zeit mit Freunden) und unterstützen Sie gleichzeitig die schulische Ausbildung, das Sozialleben und die persönliche Interessen Ihres Kindes.

4 INFORMIEREN SIE SICH und suchen Sie Gelegenheiten, um mehr über Ihre Kinder und darüber zu erfahren, wie Sie ein sicheres Umfeld schaffen können.

5 FÖRDERN SIE IM ALLTAG OFFENE UND EHRLICHE GESPRÄCHE über psychische Gesundheit.

6 VERMEIDEN SIE VERGLEICHE MIT ANDEREN KINDERN, da jeder Lebensweg einzigartig ist.

7 ERMUTIGEN SIE IHRE KINDER, VERSCHIEDENEN HOBBYS NACHZUGEHEN und schaffen Sie Zeit für diese Aktivitäten.

8 STECKEN SIE SINNVOLLE UND ERREICHBARE SPORTLICHE ZIELE und betonen Sie die Bedeutung des Einsatzes – nicht alle Kinder werden Profis, setzen Sie sie also keinem allzu großen Druck aus.

9 ZIEHEN SIE EINE FACHPERSON IM BEREICH PSYCHISCHE GESUNDHEIT HINZU, falls Sie entsprechende Symptome bzw. anhaltende oder sich verschlimmernde Verhaltensänderungen feststellen.

5. PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take care

FÜR COACHES UND BETREUUNGSPERSONAL

1 FÖRDERN SIE IM ALLTAG OFFENE UND EHRLICHE GESPRÄCHE über psychische Gesundheit, indem Sie eine vertrauensvolle Trainer-Spieler-Beziehung aufbauen.

2 VERSUCHEN SIE, JUNGE SPIELER/-INNEN BEI DER STANGE ZU HALTEN, selbst wenn sie psychische Probleme haben oder sich von einer Verletzung erholen.

3 INTEGRIEREN SIE MASSNAHMEN ZUR SELBSTFÜRSORGE wie Entspannungstechniken und Atemübungen in Ihre regelmäßigen Trainingseinheiten.

4 FORDERN SIE ELTERN DAZU AUF, PROFESSIONELLE HILFE FÜR IHRE KINDER IN ANSPRUCH ZU NEHMEN, falls Sie mögliche Symptome erkennen.

5 VERMEIDEN SIE VERGLEICHE MIT ANDEREN SPIELER/-INNEN, da jeder Lebensweg einzigartig ist.

6 VERWENDEN SIE EINE INKLUSIVE UND RESPEKTVOLLE SPRACHE, die psychische Erkrankungen oder Menschen, die sich Hilfe suchen, nicht stigmatisiert.

7 SETZEN SIE SICH FÜR DAS WOHLBEFINDEN DER KINDER EIN und fordern Sie andere Erwachsene im Umfeld der Spieler/-innen dazu auf, ihrer psychischen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

8 INFORMIEREN SIE SICH und suchen Sie Gelegenheiten, um mehr über psychische Gesundheit und Wohlbefinden junger Spielerinnen und Spieler und darüber zu erfahren, wie Sie ein sicheres Umfeld schaffen können.

9 HANDELN SIE, WENN SPIELER/-INNEN EINE BEDROHUNG FÜR ANDERE DARSTELLEN: Bleiben Sie ruhig, kontaktieren Sie die Notdienste und befolgen Sie das Protokoll Ihrer Organisation. Respektieren Sie aber auch das Recht der Spieler/-innen auf Vertraulichkeit und holen Sie ihr Einverständnis ein, wenn Sie sich an Dritte wenden.

5. PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take care

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1 **INTERESSIERT EUCH FÜR EURE GEFÜHLE:** Nehmt eure Gedanken und Gefühle wahr, entweder im jeweiligen Moment oder später am Tag. Verwendet dafür Techniken wie Meditation oder das Führen eines Tagebuchs.

2 **PASST AUF KÖRPER UND GEIST AUF,** indem ihr euch ausruht (z.B. durch Lesen, Spazieren gehen oder das Verbringen von Zeit mit Freunden) und euch gesund ernährt, genügend schlaft, ausreichend trinkt und ruhige Momente genießt.

3 **VERSUCHT NICHT, ALL EURE PROBLEME SOFORT ZU LÖSEN** – nehmt euch die nötige Zeit, um in aller Ruhe darüber nachzudenken, was zu tun ist.

4 **FIXIERT EUCH NICHT AUF EURE LEISTUNG:** Wenn es bei einem Spiel oder im Training schlecht gelaufen ist, konzentriert euch darauf, was Spaß gemacht hat.

5 **ENGAGIERT EUCH WEITER IM TEAM,** auch wenn ihr verletzt oder gestresst seid.

6 **SPRECHT MIT EINER ERWACHSENEN VERTRAUENSPERSON, WENN IHR HILFE BRAUCHT.** Dabei kann es sich um eure Trainerin / euren Trainer, eure Eltern oder Erziehungsberechtigten, eure Lehrkräfte oder eine Beratungsperson in der Schule handeln.

7 **UNTERSTÜTZT EURE FREUNDE UND MITSPIELER/-INNEN, WENN ES IHNEN NICHT GUT GEHT** und fordert sie dazu auf, ihre Gefühle einer erwachsenen Person anzuvertrauen.

8 **PASST IMMER AUF BEIM SPORT** – ihr habt ein Recht auf Sicherheit; diese sollte immer Priorität haben.

9 **UND SEID VOR ALLEM NETT ZU EUCH SELBST.**

6. BEWÄHRTE VORGEHENSWEISEN

Sport Coach+

Die *Olympic Refugee Foundation* hat Sport Coach+ entwickelt, ein Schulungspaket, das Trainer/-innen dabei helfen soll, Risiken im Sport zu verringern und die Vorteile für die psychosoziale Entwicklung von Spieler/-innen zu fördern. Es richtet sich vor allem an Personen, die mit jungen Spieler/-innen arbeiten, die aufgrund von Zwangsvertreibungen traumatische Erlebnisse hinter sich haben. Es verwendet und adaptiert die Grundsätze der psychologischen Ersten Hilfe (PEH) des Beobachtens, Zuhörens und Weitervermittelns, um zu erkennen, wenn junge Spieler/-innen Probleme haben, und angemessen zu reagieren.[27]

Online-Kurs MIELI

MIELI Mental Health Finland ist eine Organisation, die psychische Gesundheit fördert, Krisenhilfe bereitstellt und Trainer/-innen anhand einfacher alltäglicher Handlungen bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen im Sport hilft. Trainer/-innen haben Zugang zu kostenlosen Online-Ressourcen und -Hilfsmitteln. So sind sie besser auf Notfälle vorbereitet und können angemessener darauf reagieren. Die Methoden für das psychische Wohlbefinden junger Sportlerinnen und Sportler basieren auf den fünf Faktoren, die im PERMA-Modell des Wohlbefindens definiert und anhand der Segelboot-Metapher illustriert werden. Trainer/-innen finden darin Informationen darüber, wie sie das psychische Wohlbefinden von Kindern fördern können, sowie Hilfsmittel zur Planung und Durchführung von Trainingseinheiten und Anweisungen für die laufende Bewertung verschiedener Methoden zur Förderung des psychischen Wohlbefindens. Der Inhalt ist vor allem für Aktivitäten mit 10- bis 15-Jährigen bestimmt, doch er kann angepasst und für andere Altersgruppen verwendet werden. Die Ressourcen können auch von anderen Zielgruppen wie Eltern und Erziehungsberechtigten verwendet werden.[28]

Unterstützung junger Menschen mit psychischen Störungen: Was zu tun und was zu unterlassen ist

Bei der Planung von Maßnahmen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit von Kindern ist das gesamte Ökosystem zu berücksichtigen, darunter Faktoren wie die Persönlichkeit des Kindes, familiäre Beziehungen, der Zugang zu psychischen Betreuungsangeboten, Leistungsdruck und die Nutzung sozialer Medien.[29]

Junge Menschen sind heute mit größeren Herausforderungen konfrontiert als frühere Generationen und sollten bei dringend nötigen sozialpolitischen Reformen im Mittelpunkt stehen. Schulen sind ein wichtiger Ansatzpunkt für die Förderung und den Schutz der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – nicht etwa, indem den Lehrkräften zusätzliche Aufgaben aufgebürdet werden, sondern durch die Öffnung der Schulen für eine engere Zusammenarbeit mit ihrem Umfeld.[30]

Im Fußball und im Sport allgemein sollten vor allem die Trainer-Spieler-Beziehung gefördert und sichere Räume geschaffen werden. Studien haben gezeigt, dass Trainer/-innen großen Einfluss auf die Entwicklung junger Spieler/-innen haben, da ihre Reaktionen und Antworten die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl der Kinder beeinflussen können.[31]

Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen

Wenn sich ein junger Mensch in Bezug auf seine psychische Gesundheit öffnet, kann es schwierig sein zu entscheiden, was am besten zu tun ist. Hier einige Tipps:

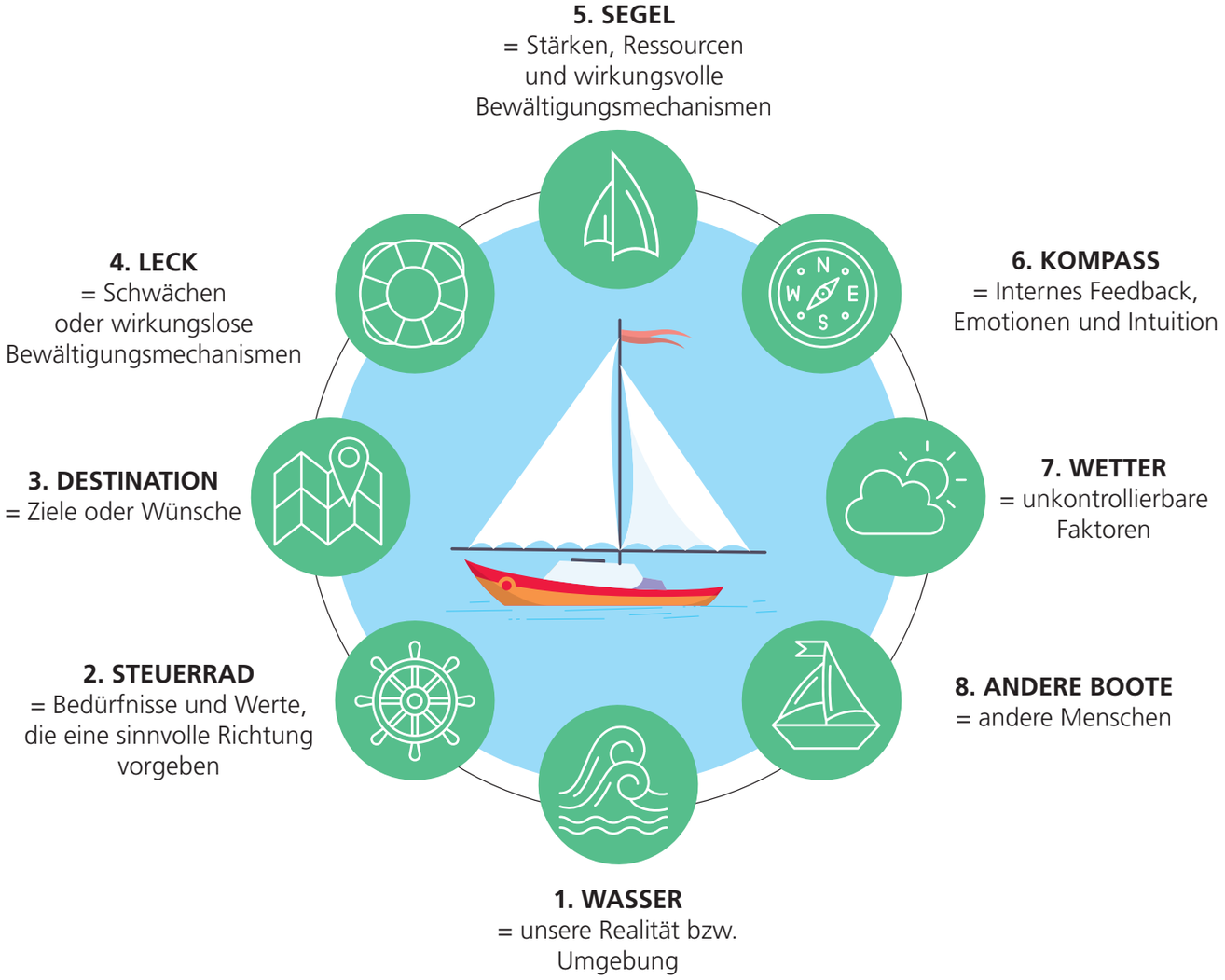
1. Bewahren Sie Ruhe und geraten Sie nicht in Panik
2. Hören Sie der Person zu und versichern ihr, dass es richtig war, das Gespräch mit Ihnen zu suchen
3. Glauben Sie der Person und lassen Sie sie dies auch spüren
4. Verwenden Sie einfache und klare Worte
5. Urteilen Sie nicht
6. Wahren Sie die Privatsphäre der Person und behandeln Sie das Gespräch vertraulich, es sei denn, die Person ist in Gefahr
7. Handeln Sie rasch und holen Sie Hilfe, wenn ein ernsthafter Verdacht besteht, dass die Person in Gefahr sein könnte
8. Wenn Sie wissen, was die Person als nächstes unternehmen sollte, erklären Sie es klar und konkret in kurzen Sätzen und einfachen Worten
9. Machen Sie keine falschen Versprechungen, die Sie nicht halten können
10. Beanspruchen Sie bei Bedarf für sich selbst Unterstützung
11. Ermutigen Sie die Person dazu, Fragen zu stellen, wenn sie etwas nicht versteht
12. Achten Sie darauf, in Bezug auf körperliche Nähe keine Grenzen zu überschreiten
13. Veranlassen Sie die Person nicht dazu, mehr zu sagen als sie möchte – respektieren Sie ihr Recht zu entscheiden, wie weit Sie sich im Umgang mit ihren psychischen Problemen einbringen sollen

Diese Tipps können für verschiedene Situationen und Altersgruppen angepasst werden.

Erklärung der Konzepte:

Die Segelboot-Metapher[32] wird in der Psychologie und der Persönlichkeitsentwicklung oft herangezogen. Sie trägt auf einfache und konkrete Weise zum Verständnis der Funktionsweise und des Wohlbefindens des Menschen bei und ist ein interessantes Hilfsmittel für Trainer/-innen und Eltern, aber auch für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und ihr psychisches Wohlbefinden verbessern möchten.

Das Leben wird wie eine Reise auf einem Segelboot beschrieben, das durch verschiedene Faktoren beeinflusst und gelenkt wird. So soll ein ausgewogener Ansatz gefördert werden, der sowohl externe als auch interne Faktoren berücksichtigt, die das Gefühl eines erfüllten Lebens und eines allgemeinen Wohlbefindens beeinflussen.



Das PERMA-Modell des Wohlbefindens wurde von dem Psychologen Martin Seligman entwickelt und umfasst fünf wichtige Faktoren, die zum Glück des Menschen beitragen:[34]

1. **Positive Emotionen**: Angenehme Gefühle wie Freude, Dankbarkeit und Gelassenheit
2. **Engagement**: Tätigkeiten, in denen man aufgehen kann, was auch als „Flow-Zustand“ bezeichnet wird
3. **Beziehungen**: Gute, unterstützende und bedeutsame soziale Verbindungen
4. **Sinn**: Sinn und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens finden
5. **Errungenschaften**: Zielsetzung und -erreichung, was zu einem Gefühl der Selbstwirksamkeit und zu Erfolgserlebnissen führt

Alle diese Faktoren werden um ihrer selbst willen angestrebt und tragen unabhängig voneinander zum allgemeinen Wohlbefinden einer Person bei.[35] Dieses Modell betont, dass Wohlbefinden nicht nur heißt, sich gut zu fühlen, sondern auch engagiert zu sein, bedeutsame Beziehungen zu pflegen, Sinn zu finden und Ziele zu erreichen.

7. GLOSSAR

ANOREXIE

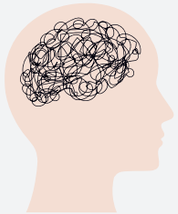
Essstörung, die durch eine ausgeprägte Angst vor Gewichtszunahme, eine gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers und eine extreme Vermeidung der Nahrungsaufnahme gekennzeichnet ist. Sie führt zu Untergewicht und ist mit ernsthaften Gesundheitsrisiken verbunden.[36]

NEUROLOGISCHE ENTWICKLUNGSSTÖRUNGEN

beginnen in der frühen Kindheit und betreffen die Entwicklung des Gehirns, was zu Beeinträchtigungen der Kommunikation, des Verhaltens, der motorischen Fähigkeiten, des Lernens oder der sozialen Interaktion führt. Beispiele sind Autismus, ADHS und Lernschwierigkeiten, die oft bis ins Erwachsenenalter anhalten.[39]

PSYCHOSOMATISCHE SYMPTOME

sind tatsächliche physische Symptome, die durch psychologische Faktoren wie Stress oder Angst beeinflusst oder verschlimmert werden, selbst wenn kein eindeutiger physischer Grund vorliegt.[40]



BULIMIE

Essstörung, die durch Essanfälle (Verzehr von großen Mengen an Essen innerhalb kurzer Zeit), gefolgt von Kompensationsmaßnahmen wie Erbrechen, eine exzessive Ausübung von Sport oder die Einnahme von Abführmitteln zur Vermeidung einer Gewichtszunahme gekennzeichnet ist.[37]

ORTHOREXIE

Obsession, nur als „gesund“ geltende Lebensmittel zu sich zu nehmen, die zu einem restriktiven und starren Essverhalten und einem Nährstoffmangel führt.[38]

PSYCHOSOZIALE SCHWIERIGKEITEN

ergeben sich aus der Interaktion zwischen der psychischen Gesundheit einer Person und ihrem sozialen Umfeld (darunter Stigmatisierung oder fehlende Unterstützung). Sie können die Funktionsfähigkeit im Alltag einschränken und die Lebensqualität beeinträchtigen.[41]

8. QUELLEN

take care

1. World Health Organization: WHO. (2022). Mental health. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
2. Dray, J. (2021). Child and Adolescent Mental Health and Resilience-Focussed Interventions: A Conceptual analysis to inform future research. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(14), 7315. https://doi.org/10.3390/ijerph18147315
3. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. Current Opinion in Psychiatry, 20(4), 359-364. https://doi.org/10.1097/yco.0b013e32816ebc8c
4. Purcell, R., Henderson, J., Tamminen, K. A., Frost, J., Gwyther, K., Kerr, G., Kim, J., Pilkington, V., Rice, S. M., & Walton, C. C. (2023). Starting young to protect elite athletes' mental health. British Journal of Sports Medicine, 57(8), 439-440. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106352
5. NHS England. (2023). Mental Health of Children and Young People in England, 2023 - wave 4 follow up to the 2017 survey. https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2023-wave-4-follow-up
6. Ferreira, V. R., Jardim, T. V., Sousa, A. L. L., Rosa, B. M. C., & Jardim, P. C. V. (2018). Smoking, alcohol consumption and mental health: Data from the Brazilian study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA). Addictive Behaviors Reports, 9, 100147. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100147
7. Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravartti, S. P., & Herting, M. M. (2020). The roles of Physical activity, exercise, and fitness in Promoting resilience during Adolescence: Effects on Mental Well-Being and Brain Development. Biological Psychiatry Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 6(2), 225-237. https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005
8. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593
9. Mason, O. J., & Holt, R. (2012). A role for football in mental health: the Coping Through Football project. The Psychiatrist, 36(8), 290-293. https://doi.org/10.1192/pb.bp.111.036269
10. Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021b). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. The Lancet, 398(10298), 429-442. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01259-9
11. Godman, H. (2022). Can a little bit of exercise lower your depression risk? Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/can-a-little-bit-of-exercise-lower-your-depression-risk
12. Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. L., & Wolanin, A. (2019). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary. British Journal of Sports Medicine, 54(4), 216-220. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583
13. Khan, A., Werner-Seidler, A., Hidajat, T., Feng, J., Huang, W. Y., & Rosenbaum, S. (2023). Association between sports participation and psychosocial wellbeing of Australian children: an 8-year longitudinal study. Journal of Adolescent Health, 73(6), 1117-1124. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.011
14. Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, J., Welkerling, J., Brokmeier, L., Atrott, B., Ehring, T., & Schuch, F. B. (2021). Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. Sports Medicine, 51(8), 1771-1783. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01468-z
15. World Health Organization: WHO. (n.d.). Improving the mental and brain health of children and adolescents. https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents
16. World Health Organization: WHO. (2023). Mental health of older adults. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults
17. European Federation of Psychologists' Associations. (n.d.). FEPSAC Congress 2024 - Performance under pressure. https://www.efpa.eu/event/fepsac-congress-2024-performance-under-pressure
18. Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. BMC Psychiatry, 12(1). https://doi.org/10.1186/1471-244x-12-157
19. Child Protection in Sport Unit (2025, May 6). Mental health in sport. NSPCC. https://thecpsu.org.uk/help-advice/topics/mental-health-and-wellbeing/
20. European Parliament. (2021). Eating disorders: the situation in the European Union. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/P-9-2021-005594_EN.html
21. Halder, S. (2022). Digital Addiction and impact on Mental Health of youth. Indian Journal of Mental Health (IJMH), 9(4). https://doi.org/10.30877/ijmh.9.4.2022.398-401
22. Alrobai, A., Algashami, A., Dogan, H., Corner, T., Phalp, K., & Ali, R. (2019). COPE.er method: Combating digital addiction via online peer support groups. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(7), 1162. https://doi.org/10.3390/ijerph16071162
23. Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(6), 4777. https://doi.org/10.3390/ijerph20064777
24. De Souza, R. (2022). Digital childhoods: a survey of children and parents. https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2022/09/cc-digital-childhoods-a-survey-of-children-and-parents.pdf
25. Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Miech, R. A., Bachman, J. G., & Schulenberg, J. E. (2014). Monitoring the Future national results on drug use: 1975-2013: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan
26. Mayo Clinic. (2022, December 13). Mental illness: Symptoms and causes. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968
27. International Olympic Committee. (2024, April 17). Sport Coach+: supporting coaches to create safe and supportive sporting environments for young people affected by displacement. https://olympics.com/ioc/news/sport-coach-supporting-coaches-to-create-safe-and-supportive-sporting-environments-for-young-people-affected-by-displacement
28. MIELI. (2023). Mental Well-being for Young Athletes. https://mieli.fi/en/mental-well-being-for-young-athletes/
29. Ekelund, R., Holmström, S., Gustafsson, H., Ivarsson, A., Lundqvist, C., & Stenling, A. (2023b). Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1-36. https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2258383

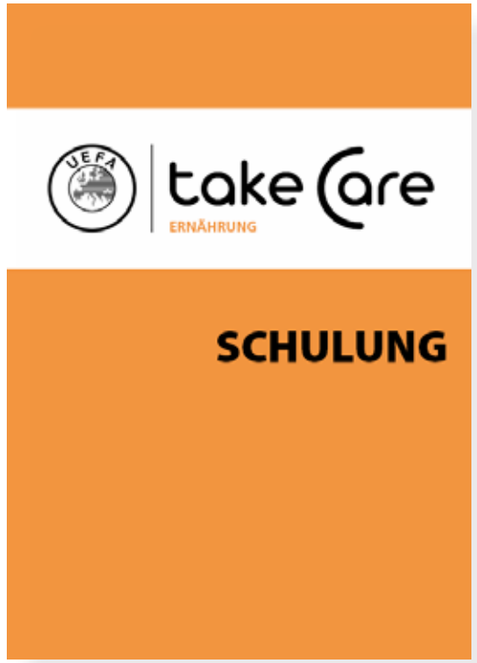
30. Agostini, C. (Ed.). (2024). Welfare per le nuove generazioni: Scuola, salute mentale e promozione del benessere. L'Asino d'Oro Edizioni.
31. Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2012). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. Physical Education and Sport Pedagogy, 18(5), 549-561. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976
32. Alberts, H.J.E.M. (2016). The Sailboat. Maastricht: Positive Psychology Program.
33. Madeson M. (2017). Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. Positive Psychology. https://positivepsychology.com/perma-model/
34. Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Skrobot, W., Krasowska, K., Perzanowska, E., Dancewicz, T., Lipińska, P., & Hopkins, W. G. (2021). The Effectiveness of Psychological Workshops for Coaches on Well-Being and Psychomotor Performance of Children Practicing Football and Gymnastics. Journal of sports science & medicine, 20(4), 586-593. https://doi.org/10.52082/jssm.2021.586
35. Sutton J. (2016). Martin Seligman's Positive Psychology Theory. Positive Psychology. https://positivepsychology.com/positive-psychology-theory/
36. National Institute of Mental Health (n.d.). Eating disorders: What You Need to Know. (n.d.). National Institutes of Health. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders
37. Mayo Clinic. (2024, February 29). Bulimia nervosa: Symptoms and causes. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615
38. Hill, A. (2017, December 2). Healthy food obsession sparks rise in new eating disorder. The Guardian. https://www.theguardian.com/society/2009/aug/16/orthorexia-mental-health-eating-disorder
39. Morris-Rosendahl, D. J., & Crocq, M. (2020). Neurodevelopmental disorders—the history and future of a diagnostic concept. Dialogues in Clinical Neuroscience, 22(1), 65-72. https://doi.org/10.31887/dcns.2020.22.1/macrocq
40. Psychosomatic Disorder. (2025, June 2). Cleveland Clinic. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21521-psychosomatic-disorder
41. Anczewska, M., Świtaj, P., Roszczyńska-Michta, J., Chrostek, A., & Charzyńska, K. (2013). Psychosocial difficulties experienced by people diagnosed with schizophrenia—Barriers to social inclusion. Bulgarian Comparative Education Society. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED567156.pdf
42. Children's Society (2008) The Good Childhood Inquiry: health research evidence. London: Children's Society.
43. California Health Care Foundation. (2018). Mental health and substance use: A crisis for California's youth. https://www.chcf.org/wp-content/uploads/2018/12/AlmanacMentalHealthSUDYouth.pdf

Weitere Artikel zum Thema:

- The Kids Mental Health Foundation (n.d.). Resources for Sports. https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/sports
- Valle, V. (n.d.). Student Athlete Mental Health: Tips for Parents and Coaches. Johns Hopkins Medicine. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/student-athlete-mental-health
- Chae, H. (n.d.). The benefits of playing grassroots football for children. Matchark. https://www.matchark.com/blog/the-benefits-of-playing-grassroots-football-for-children
- Bissett, J. E., Kroshus, E., & Hebard, S. (2020). Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: a narrative review and Delphi approach. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6(1), e000676. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676
- Porter, K. (2003). The Mental Athlete. Human Kinetics.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98
- Friedrich, B., & Mason, O. J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. Journal of Public Mental Health, 16(4), 144-158. https://doi.org/10.1108/jpmh-03-2017-0011
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents - a systematic review. Child and Adolescent Mental Health, 26(4), 357-368. https://doi.org/10.1111/camh.12485
- Kovacs, K., Olah, A. J., & Pusztai, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. Heliyon, 10(2), e24290. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290
- Mental Health America. (n.d.) Mental Illness and the Family: Recognizing Warning Signs and How to Cope. https://www.mhanational.org/recognizing-warning-signs
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., De Pablo, G. S., Shin, J. I., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry, 27(1), 281-295. https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7
- Walton, C. C., Purcell, R., Henderson, J. L., Kim, J., Kerr, G., Frost, J., Gwyther, K., Pilkington, V., Rice, S., & Tamminen, K. A. (2024). Mental Health Among Elite Youth Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. Sports Health: A Multidisciplinary Approach, 16(2), 166-176. https://doi.org/10.1177/19417381231219230
- Walton, C. C., Rice, S., Hutter, R., Currie, A., Reardon, C. L., & Purcell, R. (2021). Mental Health in Youth Athletes: A Clinical Review. Advances in Psychiatry and Behavioral Health, 1(1), 119-133. https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2021.05.011
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(98), Article 3. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98
- Walton, C., Purcell, R., Henderson, J., Kim, J., Kerr, G., Frost, J., Gwither, K., Pilkington, V., Rice, S.m Tamminen, K.A. (2024). Mental Health Among Elite Youth Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. Sports Health, 16(12), 166-176. https://doi.org/10.1177/194173812312192
- Coach Vito. (2023, May 17). The Mindset of a Champion: How Parents Can Nurture a Healthy Mindset for Young Athletes. https://www.coachvito.net/post/the-mindset-of-a-champion-how-parents-can-nurture-ahealthy-mindset-for-young-athlees%22
- The Jed Foundation. (n.d.). Mental Health Tips for High School Athletes. https://jedfoundation.org/resource/tips-for-high-school-athletes-to-take-care-of-your-mental-health/

Weitere Informationen:
www.uefa.com/takecare

Modul 1: Körperliche Aktivität
Modul 2: Ernährung



Modul 3: Psychische Gesundheit

take Care

Herausgeber
Union des Associations Européennes de Football (UEFA)

Verantwortlich
Michele Uva
UEFA-Direktor für soziale und ökologische Nachhaltigkeit

Autor
UEFA-Division für soziale und ökologische Nachhaltigkeit
in Zusammenarbeit mit Terre des hommes

Projektkoordination
Joséphine Thury
UEFA-Koordinatorin für soziale und ökologische Nachhaltigkeit

Gestaltung und Layout
Touchline

Überarbeitung und Übersetzung
UEFA-Sprachdienste

Fragen und Rückmeldungen
UEFA-Division für soziale und ökologische Nachhaltigkeit
+41 848 00 27 27, sustainability@uefa.ch

Über den Experten
Dieses Dokument wurde von der UEFA in Zusammenarbeit mit Terre des hommes (TDH) entwickelt.

TDH ist die führende Schweizer Kinderrechtsorganisation. Seit 1960 setzt sich TDH dafür ein, das Leben von Kindern und ihre Rechte zu schützen und ihr Wohlergehen zu fördern, was vor allem für besonders gefährdete Kinder gilt. TDH hilft Kindern mit innovativen Programmen, die sich auf Gesundheit, Migration und einen Zugang zur Justiz konzentrieren. Die Organisation ist in mehr als 30 Ländern aktiv, setzt ihre eigenen Teams ein und arbeitet mit lokalen und internationalen Partnern zusammen. 2023 unterstützte TDH 2,1 Millionen Kinder und ihre Angehörigen und bildete Menschen aus, die wiederum weitere drei Millionen Menschen unterstützten.