take Care

Psychische Gesundheit

SCHULUNG

Take Care – Psychische Gesundheit

SCHULUNG

Einführung

Das UEFA-Programm „Take Care“ konzentriert sich auf die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden durch den Fußball und unterstützt dabei Nationalverbände, Ligen, Klubs und andere Interessenträger im Fußball. In jedem Modul stehen verschiedene Tools zur Verfügung, die sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer sowie anderes Betreuungspersonal richten. Ziel ist es, zu einem gesünderen Lebensstil und positiven Verhaltensweisen zu ermuntern.

Während der Benutzerleitfaden Empfehlungen zur Nutzung, Verbreitung und Maximierung des Einflusses der einzelnen Tools bietet, findet sich nachfolgend ein konkretes Beispiel zur Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen. Diese Schulung kann 1:1 übernommen bzw. an die jeweiligen Bedürfnisse und das jeweilige Umfeld angepasst werden. Es wird gezeigt, wie die Tools in der Praxis eingesetzt werden können.

Beispiel für eine Schulung

Moderator/-in: Psychologe oder Psychologin, Lehrkraft und Fußballtrainer/-in, die für Sportorganisationen arbeiten. Falls Ihre Organisation über keine eigenen Fachpersonen im Bereich der psychischen Gesundheit verfügt, holen Sie sich externe Unterstützung.

Zielgruppe: Nachwuchsspieler/-innen im Alter von **12 bis 17 Jahren** (je nach Altersgruppe können Anpassungen nötig sein, insbesondere für Kinder unter 12 Jahren).

Kursdauer: 45 Minuten

Ziel: Nachwuchsspieler/-innen erklären, wie wichtig der Fußball für ihre psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden sein kann und ihnen Tipps und praktische Möglichkeiten aufzeigen, wie sie sich um ihre psychische Gesundheit kümmern können.

Vorbereitende Arbeit:

- **Sich vorbereiten:** Stellen Sie sicher, dass Sie den Inhalt des Kerndokuments verstehen und vermitteln können. Falls Sie das Thema psychische Gesundheit vertiefen möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Quelle (auf Englisch): Mental Health and Physical Activity Toolkit | Mind - Mind
- **Fragebogen verteilen:** Verteilen Sie einen kurzen Fragebogen, den die Spieler/-innen ein paar Tage vor der Schulung beantworten sollen. So erhalten die Moderator/-innen eine Vorstellung davon, wie die Teilnehmenden psychische Gesundheit verstehen und

wie sie sich um ihr eigenes Wohlbefinden kümmern. Der Fragebogen findet sich am Ende dieses Dokuments.

- **Poster ausdrucken:** Drucken Sie mehrere Exemplare der Poster aus, die Sie am Ende der Schulung aushändigen können.
- **Materialien ausdrucken:** Drucken Sie für dritte Gruppenaktivität das folgende Material aus.
- **Material:** Bildschirm/TV, Klebezettel und Stifte.

1. Einführung (5 Minuten)

Beginnen Sie mit einer Begrüßung und einem kurzen Überblick über die Ziele der Schulung und beurteilen Sie anhand folgender Fragen das emotionale Befinden der Gruppe: **Wie fühlt ihr euch heute?** Sie können folgende Emojis verwenden (drucken Sie entweder je ein Exemplar für alle Teilnehmenden aus oder blenden Sie das Bild auf dem Bildschirm ein).

2. Gruppenaktivität (25 Minuten)

Option 1: Einverstanden, nicht einverstanden:

- **Ziel:**
  - Das Konzept der psychischen Gesundheit und ihrer Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden verstehen und wertschätzen.
  - Verstehen, dass Sport und insbesondere Fußball ein entscheidender Faktor für die Verbesserung unserer Resilienz und psychischen Gesundheit sein können.

- **Anleitung:**
  1. Unterteilen Sie den Raum in drei unterschiedliche Bereiche und achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden ausreichend Bewegungsfreiheit haben. Kennzeichnen Sie diese Bereiche mit **ROT**, **ORANGE** und **GRÜN**.
  2. Fordern Sie die Teilnehmenden dazu auf, im Raum umherzugehen, während Sie verschiedene Aussagen zu psychischer Gesundheit vorlesen. Die Teilnehmenden sollen sich überlegen, ob sie damit einverstanden bzw. nicht einverstanden sind oder ob sie unsicher sind und mehr Informationen benötigen.
  3. Anschließend sollen sie sich rasch in den Bereich begeben, der ihrer Antwort entspricht:
     - **ROT**, falls sie nicht einverstanden sind
     - **ORANGE**, falls sie unsicher sind
     - **GRÜN**, falls sie einverstanden sind

Mögliche Aussagen für die Gruppenaktivität:

1. Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Teil unserer allgemeinen Gesundheit.
2. Psychische Gesundheit kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, die von jeder Person unterschiedlich wahrgenommen werden.

3. Junge Fußballerinnen und Fußballer, denen es psychisch nicht gut geht, sollten vom Training und von Spielen ausgeschlossen werden.

4. Psychische Gesundheit wird durch so viele Faktoren beeinflusst. Deshalb kann es immer wieder schwierige Situationen geben.

5. Wir sollten nicht über unsere Gefühle und Schwierigkeiten sprechen, sondern sie für uns behalten.

6. Körperliche Aktivitäten wie Fußball können genauso gut wirken wie Medikamente, wenn es uns nicht gut geht.

7. Mädchen sind häufig traurig und ängstlich – Jungen sind hingegen stärker.
8. Alle können traurig und ängstlich sein, egal welches Geschlecht.

HINWEIS: Sie können Aussagen überspringen und eigene Ideen hinzufügen. Versuchen Sie, das Alter und die Fähigkeiten der Teilnehmenden entsprechend zu berücksichtigen.

- **Feedback:** Bitten Sie einige Teilnehmende, ihre Antwort zu erklären und besprechen sie ihre Begründungen.
- **Rückblick:** Fassen Sie die wesentlichen Erkenntnisse zusammen und berücksichtigen Sie dabei die Rückmeldungen der Kinder. Sie können auch Folgendes hervorheben:
    - Psychische Gesundheit ist für alle wichtig. Bei psychischer Gesundheit geht es darum, wie wir uns fühlen, wie wir denken und wie wir mit anderen umgehen. Sie hat großen Einfluss auf unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten.
    - Gute psychische Gesundheit ermöglicht es, die Herausforderungen des Lebens zu meistern, Fähigkeiten bestmöglich einzusetzen, zu lernen, zu arbeiten, Spaß zu haben und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.
    - Psychische Gesundheit ist ebenso wichtig wie körperliches Wohlbefinden.
    - So, wie wir uns um unserem Körper kümmern, müssen wir uns auch um unsere Gefühle und Gedanken kümmern!
    - So, wie eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil zu einem gesunden Körper beitragen, hilft ein achtsamer Umgang mit unseren Gefühlen und Gedanken dabei, innerlich glücklich und gesund zu bleiben.

- Gefühle sind Zeichen, die uns mitteilen, was Geist und Körper brauchen. Wenn wir unsere Gefühle verstehen und auf sie hören, können wir uns um unser psychisches Wohlbefinden kümmern.
- Es ist normal, sich manchmal schlecht zu fühlen.
- Alle können viele unterschiedliche Gefühle erleben.
- Sport und insbesondere Fußball können zu unserem allgemeinen Wohlbefinden beitragen und leistungssteigernd wirken.

Option 2: Auf meine psychische Gesundheit achten:

- **Ziel:**
  - Darüber sprechen, was es braucht, um sich glücklich, entspannt und sicher zu fühlen und sich so um sein allgemeines Wohlbefinden und seine psychische Gesundheit zu kümmern.
  - Gedanken austauschen und Unterstützung durch Gleichaltrige fördern.
- **Anleitung:** Die Teilnehmenden sollen **drei Möglichkeiten** nennen, wie sie sich um ihre psychische Gesundheit kümmern können. Folgende Fragen können ihnen dabei helfen:
  1. Was macht euch wieder glücklich bzw. wie entspannt ihr euch, wenn ihr einmal traurig wart?
  2. Was frustriert euch oder was würdet ihr lieber nicht mehr tun, um Platz für etwas Neues zu haben?
  3. Wie können euch Trainer/-innen und Betreuungspersonen helfen, damit ihr euch beim Fußballspielen gut fühlt?

Option 3: Meine Gefühle kennenlernen und regulieren

- **Ziel:** Verschiedene Gefühle erkennen und kennenlernen und den Umgang damit erlernen.
- **Anleitung:**
  1. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass Gefühle Zeichen sind, die einem mitteilen, was Geist und Körper brauchen. Wenn wir unsere Gefühle verstehen und auf sie hören, können wir uns um unser psychisches Wohlbefinden kümmern.

2. Erklären Sie den Teilnehmenden die Gefühlszonen und geben Sie ihnen etwas Zeit, um sich zu überlegen, welche Gefühle in die einzelnen Zonen gehören (vgl. Material am Anfang dieses Dokuments).
3. Fragen Sie die Teilnehmenden jetzt: **Wie könnt ihr in die grüne Zone zurückgelangen?** Lassen Sie die Teilnehmenden nachdenken und sich darüber austauschen, was sie tun sollten, wenn sie müde, durcheinander, besorgt oder wütend sind. Nachfolgend finden sich einige Ideen.

- **Sensorische Hilfsmittel:** Ein Fidget Toy verwenden; spazieren gehen oder eine Bewegungspause machen; Sport treiben; Musik hören; Sand- / Wasser- / unorganisiertes Spiel.
- **Hilfsmittel zum Nachdenken:** Denkt über das Ausmaß eines Problems und eure Reaktion darauf nach (ist es ein winziges/kleines/mittelgroßes/großes/enormes Problem? Für wie groß halten es andere Leute? Wie stark sollte eure Reaktion ausfallen?); redet euch selbst gut zu; besprecht das Problem mit einer erwachsenen Vertrauensperson oder einer Freundin / einem Freund.
- **Beruhigende Aktivitäten:** Licht dimmen; Sitzplatz wechseln; Raumtemperatur anpassen; über wahrgenommene Geräusche nachdenken; einen abgetrennten Arbeitsbereich einrichten; sich in einen Ruhebereich begeben; lesen; malen oder zeichnen; Musik hören; Atemübungen machen.

Sie können diese Strategien anhand von Bildern vorstellen. Die Teilnehmenden können die Bilder, die sie ansprechen, in die grüne Zone legen. Bereiten Sie auch ein paar leere Zettel vor, damit sie ihre eigenen Ideen für eine Rückkehr in die grüne Zone festhalten können (bitte beachten Sie, dass dies sicher mehr Zeit in Anspruch nehmen wird).

Weitere Informationen und Unterlagen zur Emotionsregulation finden sich hier (auf Englisch): The Zones of Regulation | A Curriculum For Emotional Regulation

- **Rückblick:** Präsentieren Sie und fassen Sie die wichtigsten Botschaften und Erkenntnisse zusammen. Berücksichtigen Sie dabei die unten aufgeführten Punkte und andere Ideen aus dem Kerndokument zur psychischen Gesundheit. Verteilen Sie das spezifische Programmposter mit praktischen Tipps zum Schutz der psychischen Gesundheit an die Teilnehmenden.

- Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Fußball und andere Teamsportarten sind für unsere ganzheitliche Entwicklung – körperlich, mental und sozial – entscheidend.
- Fußball ist ein beliebtes Instrument, um Menschen jeden Alters bei psychischen Problemen zu helfen.
- Durch Fußball werden Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und wichtige soziale Fähigkeiten wie Kommunikation und Teamarbeit gefördert. Er hilft zudem beim Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sowie beim Umgang mit Stress und bietet ein sicheres Umfeld, um Verantwortung, Engagement und Disziplin zu erlernen.
- Im Teamsport sind Angst und Depressionen weniger verbreitet als in Individualsportarten.
- Es wird davon ausgegangen, dass die Vorteile des Teamsports sich auf soziale Aspekte beziehen. Dazu gehören positives Coaching, unterstützende Gleichaltrige und die Möglichkeit, soziale Kontakte und Freundschaften zu knüpfen und ein gemeinsames Ziel zu haben.

3. Video-Dokumentation zum Thema psychische Gesundheit (10 Minuten)

Zeigen Sie die Video-Dokumentation, in der Fußballstars die Bedeutung psychischer Gesundheit unterstreichen. Dies stärkt die besprochenen Botschaften und soll die jungen Spielerinnen und Spieler dazu anhalten, sich um sich selbst zu kümmern.

4. Abschließende Bemerkungen (5 Minuten)

1. Fassen Sie die Schulung zusammen, indem Sie nochmals auf die Vorteile hinweisen, dass wir unsere Gefühle erkennen und uns um unsere psychische Gesundheit kümmern müssen. Heben Sie die praktischen Maßnahmen hervor, die einfach umgesetzt werden können, und unterstreichen Sie die wesentlichen Botschaften.

2. Ermuntern Sie die Teilnehmenden, sich auf Grundlage des Gelernten bei ihrer psychischen Gesundheit kleine, machbare Ziele zu setzen.
3. Betonen Sie, wie wichtig es ist, über Gefühle zu sprechen: Ermuntern Sie die Teilnehmenden, während der Trainingseinheiten ihre Gefühle anhand einer täglichen Überprüfung sowie mithilfe von Plakaten oder Gesprächen zu benennen.
4. Eine bessere Wahrnehmung unserer Gefühle ist der erste Schritt hin, sich zu öffnen.
5. Betonen Sie, dass alles miteinander verknüpft ist und dass ein ganzheitlicher Ansatz notwendig ist, um für ein allgemeines Wohlbefinden zu sorgen.

5. Bericht nach der Schulung

- Füllen Sie den *Bericht für Moderator/-innen* aus, der für jede Schulung als Link oder QR-Code verfügbar ist, um Ihre Erfahrungen zu teilen.

Auf Grundlage der Rückmeldungen wird das vorliegende Dokument kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen per E-Mail an sustainability@uefa.ch mit.

Fragebogen für die Spieler/-innen vor der Schulung

1. **Wie alt bist du?** _____

2. **Kennst du den Begriff „psychische Gesundheit"?**
   ☐ Ja
   ☐ Nein

3. **Hast du schon einmal an Aktivitäten zu psychischer Gesundheit teilgenommen?**
   ☐ Ja
   ☐ Nein
   Wenn ja, gib bitte an, was, wann und wo das war.
   _____

4. **Denkst du, dass deine Gefühle dein Denken und Verhalten beeinflussen?**
   ☐ Ja
   ☐ Nein
   ☐ Ich weiß nicht

5. **Fühlst du dich während des Fußballtrainings manchmal gestresst?**
   ☐Ja, oft
   ☐Manchmal
   ☐Nein, nie

6. **Wenn ja, was tust du, um dich besser zu konzentrieren und herunterzukommen?**
   _____
   _____

7. **Fühlst du dich während eines Fußballspiels manchmal gestresst?**
   ☐Ja, oft
   ☐Manchmal
   ☐Nein, nie

8. **Wenn ja, was tust du, um dich besser zu konzentrieren und herunterzukommen?**
   _____
   _____

9. **Denkst du, deine Trainerin bzw. dein Trainer berücksichtigt deinen emotionalen Zustand im Training oder bei Spielen?**
   ☐Ja, oft
   ☐Manchmal
   ☐Nein, nie

10. **Vervollständige den folgenden Satz mit deinen Gefühlen gegenüber deiner Trainerin / deinem Trainer.**

Meine Trainerin / Mein Trainer …
_____
_____

Wichtig für Moderator/-innen

Das Thema psychische Gesundheit kann für die Teilnehmenden und die Moderierenden herausfordernd, aber auch wertvoll sein. Die Diskussionen können Probleme an den Tag bringen, die eine Überweisung an eine medizinische Fachperson erforderlich machen. Die Schulung kann aber sehr viel bringen, vorausgesetzt, dass ein sicherer und einladender Raum geschaffen wird, der einen Austausch und ein gemeinsames Nachdenken ermöglicht. Wiederholen Sie mit allen erwachsenen Moderator/-innen grundlegende Kinderschutz- und Vertraulichkeitsrichtlinien und prüfen Sie entsprechende Überweisungsmöglichkeiten, falls jemand weitere Hilfe benötigt. Vergessen Sie nicht, zu Beginn eine Triggerwarnung zu geben und den Teilnehmenden zu erklären, dass sie jederzeit aus den Aktivitäten aussteigen können.