PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take care
Psychische Gesundheit

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.

PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take care
Psychische Gesundheit

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.

PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

take care
Psychische Gesundheit

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.**