

PÄDAGOGIKBAUSTEIN

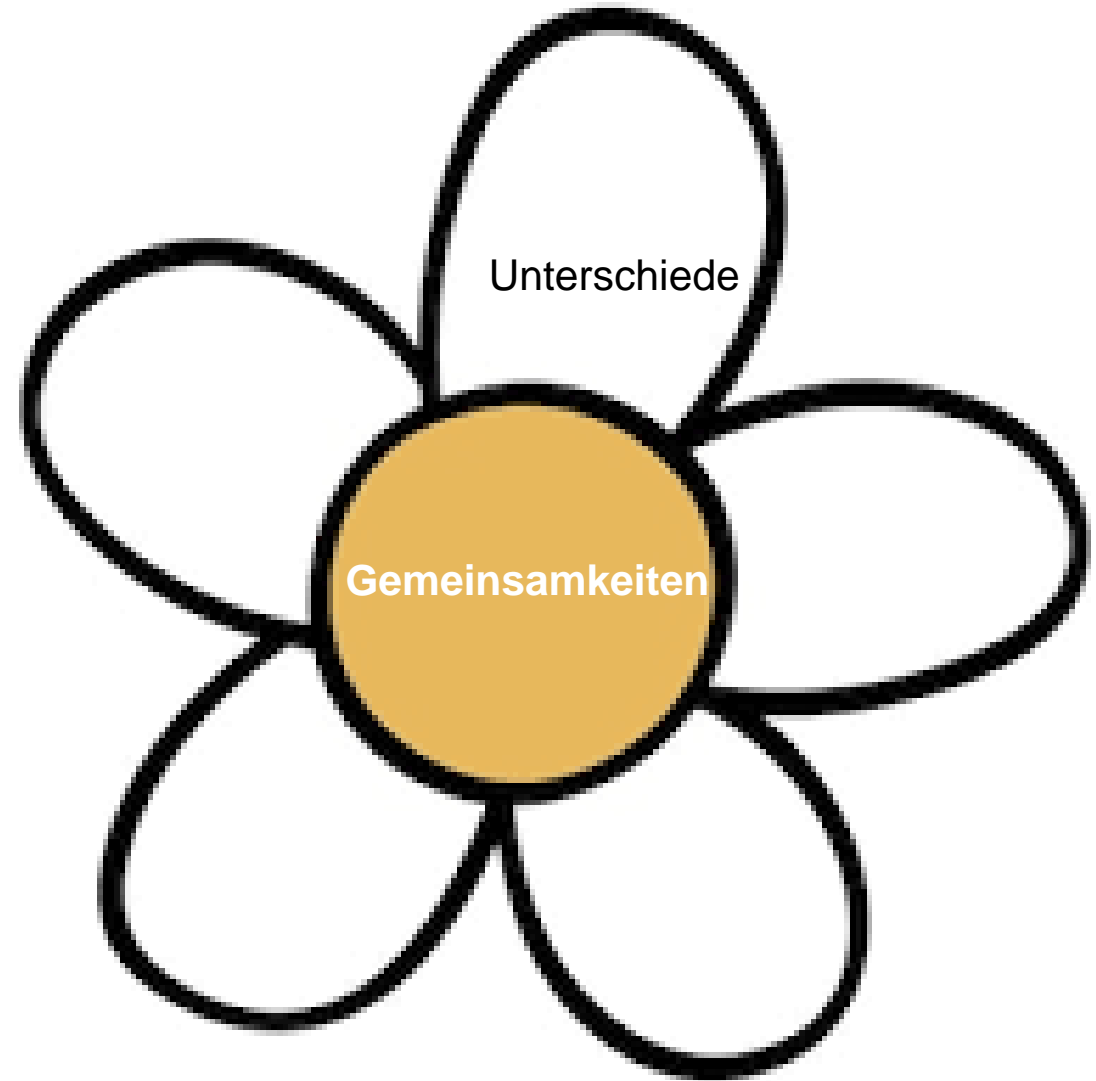
Online Seminar für Mentor:innen – Mentale Gesundheit und Motivation im Freiwilligendienst



DAS MENTOR:INNEN GEMEINSAMKEITS BLÜMCHEN

**Was verbindet und
unterscheidet euch als
Mentor:innen?**

z.B. FWDler:innen, Arbeitsstelle,
Erfahrungen etc.



Mentale Gesundheit im FWD im Sport

Ausgangslage:

- Psychische Krisen und Krankheiten sind Teil des Freiwilligendienst
- Besonderer Bedarf bei Seminaren und in der pädagogischen Begleitung
- Unterstützungsbedarf von Einsatzstellen und Mentor*innen



Schwerpunktthema im JG 2024/25

- Kooperation mit der PFH Göttingen
- Im Jahrgang 2024/25 qualitative und quantitative Studien
- Ergebnisse qualitative Studie liegen teilweise vor
- Quantitative Studie besteht aus Umfragen und einem Workshop zu „mentalen Erste-Hilfe“

Ziel: Bedarf der Freiwilligendienstleistenden Erfassen



PFH

PRIVATE UNIVERSITY
of Applied Sciences



Fit im Kopf „Kraftimpuls“

Mit ganzer Kraft gegen eine Wand drücken. Dabei beobachten, wie sich Deine Muskeln anspannen und wie stark Du bist. Wenn Du loslässt, beobachte, was im Körper passiert.



Quelle: Corzeon

Psychische Gesundheit was bedeutet das eigentlich?

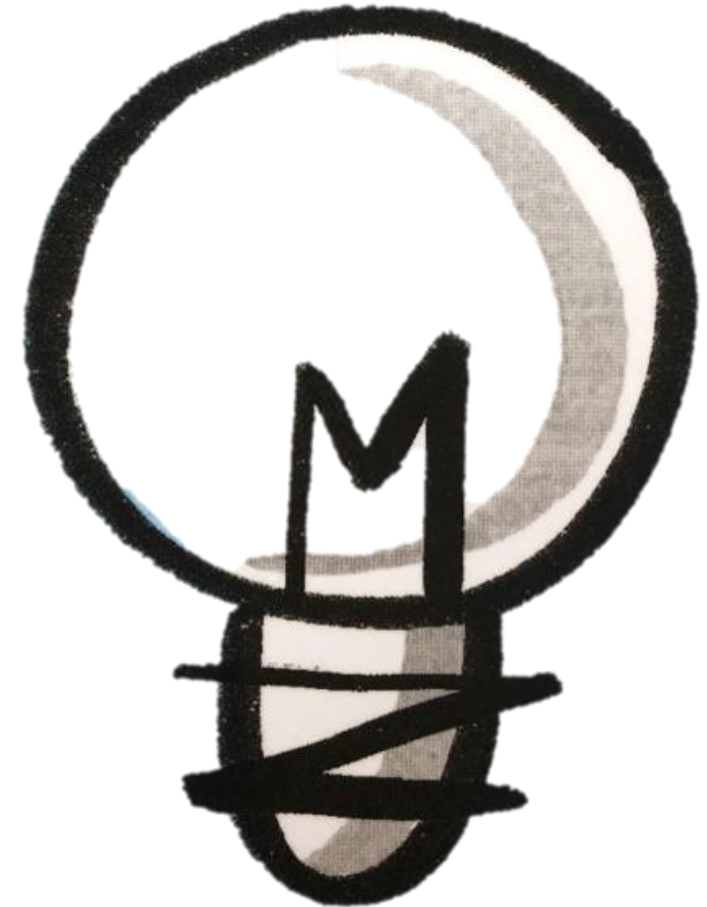
Ist ein Zustand des Wohlbefindens,
in dem eine Person...

- ihre Fähigkeiten ausschöpfen kann
- ihre normalen Lebensbelastungen bewältigen kann
- produktiv arbeiten kann
- einen Beitrag zu ihrer **Gemeinschaft** leisten kann

(Quelle: WHO)

Psychische Erkrankungen

- Volkskrankheit: Jeder 3. Mensch ist betroffen.
- Rund jedes sechste Kind und jeder sechste Jugendliche in Deutschland leidet an einer psychischen Erkrankung.
- Kinder, die an psychischen Erkrankungen leiden, haben auch als Erwachsene ein erhöhtes Risiko für solche Erkrankungen.
- Jugendliche mit psychischen Erkrankungen sind in der Gesellschaft noch stärker stigmatisiert als psychisch kranke Erwachsene, was dazu führt, dass sie seltener Hilfe suchen.
- In sozialökonomisch benachteiligten Familien treten psychische Erkrankungen bei Kindern fast dreimal so häufig auf.
- Rund 90 % der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, litten zuvor unter psychischen Problemen.



Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen sind grundsätzlich in der Lage ...



....HOHE LEISTUNGEN IM SPORT
ZU ERBRINGEN.



... EINEN FREIWILLIGENDIENST,
EIN STUDIUM ODER EINE
AUSBILDUNG ABZUSCHLIEßEN.



... ERFOLGREICH INS
ARBEITSLEBEN EINZUSTEIGEN

Fit im Kopf „Blickkontakt“

Eine Farbe aussuchen und alle Dinge, die diese Farbe haben, mit den Augen suchen. Nimm jeden Gegenstand kurz in den Fokus. So, als ob Du es mit den Augen fotografieren würdest.

Lass Dir hierfür mindestens 20 Sekunden Zeit. Beobachte, wie sich Deine Augen hinterher anfühlen.



Quelle: Corzeon

Als Mentor:innen im Kontext sportpädagogischer und -didaktischer Perspektive sollte es darum gehen...

- ✓ Aufmerksamkeit schärfen für gesundheitlich bedeutsame Situationen und das Bewegungs- und Sporttreiben als eine sinnstiftende und freudvolle Tätigkeit verstehen
- ✓ Gesundheitsförderliche Schwerpunkte bewusst zu setzen und in den Arbeitsalltag einzubauen
- ✓ Ein Handlungs- und Erfahrungsfeld in der EST zu ermöglichen

Fit im Kopf „Großer Schluck“

Trinke so viel kühle Flüssigkeit auf einmal, wie Du kannst. Nimm dabei wahr, wie sie sich in Deiner Kehle, in der Speiseröhre und im Magen anfühlt. Beobachte, was sich danach an Deiner Atmung verändert.




Quelle: Corzeon

Selbstfürsorge im Arbeitskontext – Kraftvoll und empathisch bleiben

Kein egoistisches Anliegen, sondern eine Grundlage, um für andere da sein zu können.

Wenn wir uns selbst übergehen, fehlt uns langfristig die Kraft, empathisch und präsent zu sein.

Professionelle Nähe zuzulassen, ohne im Affekt zu handeln.



**Du kannst
anderen nur
helfen, wenn
es dir selbst
gut geht !**

Was gehört zu Selbstfürsorge?

- Mich wahrnehmen: Meine Bedürfnisse und Gefühle erkennen.
- Selbstakzeptanz: Zu mir und meinen Grenzen stehen.
- Mir selbst Gutes tun: Bewusst Pausen nehmen und Dinge tun, die mir Freude bereiten.
- Nein sagen: Grenzen setzen und Überforderung vermeiden.
- Hilfe holen: Unterstützung annehmen, wenn ich sie brauche.
- "Me Time": Zeit für mich selbst einplanen.



Stressregulation – Strategien zur Selbstregulation

Selbstregulation:

Ich finde Mittel und Wege, um mein emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dysregulation:

Ich reagiere impulsiv oder gerate in einen Zustand, in dem ich nicht mehr bewusst handeln kann

+ Aktivität

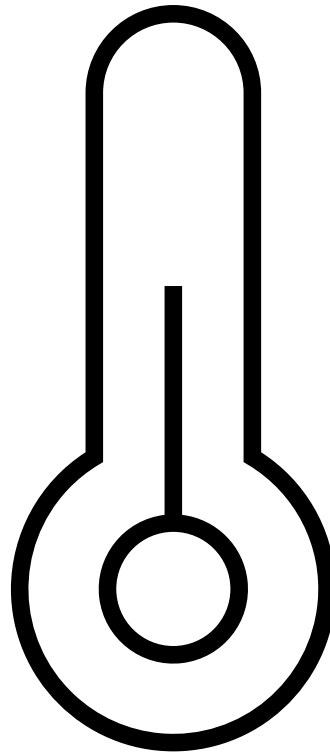
Selbstregulation

- Entspannung

Das Stressbarometer

Sympathikus

Erhöhter Sympathikus (Stressmodus): Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft (z. B. erhöhter Herzschlag, flache Atmung).



Parasympathikus

Aktivierter Parasympathikus (Entspannungsmodus): Der Körper beruhigt sich und kehrt in einen ausgeglichenen Zustand zurück.



Fit im Kopf „Luft holen“

1. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 3.
2. Halte die Luft an und zähle dabei bis 6 weiter.
3. Atme langsam aus und zähle dabei bis 9 weiter.

Pausiere das Atmen für 3 Sekunden, dann beginne nochmal von vorne.



Quelle: Corzeon

Wie komme ich als Mentor:in besser durch stressige Situationen?

1. Was sind deine Symptome bei Stress?
2. Was erhöht deinen Erregungspegel/ Stressbarometer (Triggerpunkte)
3. Was hilft dir, dich wieder zu regulieren? Was holt dich runter?



Die meisten Menschen
bewältigen **psychische Krisen**
erfolgreich und gehen gestärkt
daraus hervor!

Hilfen für Betroffene – Was kann ich eigentlich tun?



1. Prävention (möglich in der EST): Stressreduktion, Achtsamkeit, Aufklärung, Ressourcen nutzen lernen



2. Beratung (meist extern): regionale Beratungsstellen, Onlineberatung (Chat), telefonische Beratung



3. Therapie (immer extern) :u.a. Psychotherapie, medikamentöse Behandlung, stationäre Behandlung, individuelle Therapiewege

Hilfsangebote, Beratung und **Notfallkontakte**

Nummer gegen Kummer

116 111

(Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr)

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/

Elterntelefon

0800 1110550

(Mo/Mi 9.00-11.00 Uhr und Di/Do 17.00-19.00 Uhr)

www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/

Telefonseelsorge (24h durchgehendes Angebot)

0800 111 0 111 (ev.)

0800 111 0 222 (kath.)

per Mail und Chat: <https://online.telefonseelsorge.de>

Kinder- und Jugendtelefon

0800 111 0 333

(Mo-Fr 15.00-19.00 Uhr)

Deutsche Depressionshilfe

0800 3344533

(Mo/Di/Do 13.00-17.00 Uhr und Mi/Fr 8.30-12.30 Uhr)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116016 (24h durchgehendes Angebot)

Hilfetelefon sexueller Missbrauch

0800 2255530

(Mo/Mi/Fr 9.00-14.00 Uhr, Di/Do 15.00-20.00 Uhr)

Wichtig:

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung und in sonstigen medizinischen Notfällen ist ohne Zögern der **Notruf zu wählen (112)**

Abschluss

Wir sind am Ende angekommen.

Bei Fragen und Anregungen,
meldet euch gern!

E-Mail: seminare@fwd-sport.de

Telefon: 0551 517 46 500

