

# MENTAL AUFMUSKELN

Einladung zum Elternabend am 11. Oktober in Halle (Saale)



## Netzwerk zur Förderung seelischer Gesundheit im Sport

Im Sport stehen sich Leistungserwartung und Selbstzweifel, Erfolgsstreben und Abwertungsangst diametral gegenüber. Das ist ein Grund, warum mentale Tiefs und psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen, bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit mehr sind.

Den Eltern kommt dabei als wichtigste Vertrauenspersonen eine Schlüsselrolle zu. Doch verfügen alle über das Wissen richtig zu handeln? Wie lassen sich Anzeichen erkennen und wie kann vorgebeugt werden? Und nicht zuletzt: Wie können Eltern selbst seelisch gesund bleiben?

Im Projekt MENTAL AUFMUSKELN widmen wir uns diesen Fragen und laden Sie zu unserem Elternabend im Rahmen der bundesweiten Woche zur seelischen Gesundheit ein.

Nach dem Motto "**Lasst uns reden und voneinander lernen**" sind Expertinnen und Experten dabei und diskutieren die Möglichkeiten zur Förderung seelischer Gesundheit im Nachwuchsbereich.

## Expertenimpuls



**Janosch Daul, Sportpsychologe beim HFC**

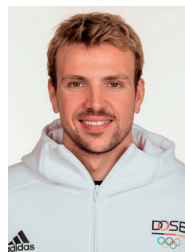
"Wie können Eltern die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken?"

## Im Gespräch mit



**Prof. Dr. Stefan Watzke, leitender Psychologe, Psychotherapeut (VT), Universitätsklinikum Halle und Vorstand des Bündnisses gegen Depression Halle und Magdeburg e.V.**

"Psychische Gesundheit muss als Basisvariable für die Entwicklung einer gesunden und leistungsfähigen Persönlichkeit begriffen werden."



**Paul Biedermann vom SV Halle e.V.**

Ehemaliger Weltklasseathlet mit zahlreichen Erfolgen bei EM, WM und den Olympischen Spielen



**Dr. Cornelia Demuth**

Systemische Therapeutin und Sportpsychologisches Coaching, verantwortlich für den Bereich mentale Gesundheit an den Sportschulen

Zusätzlich gibt **Ernährungswissenschaftlerin Yasemin Civilli** Impulse für eine gesunde Ernährung.

## Informationen und Anmeldung

**Wann:** am 11. Oktober 2023 von 18 bis 20 Uhr

**Wo:** Sportschule Halle (Saale)  
Amselweg 49,  
06110 Halle (Saale)

Die Plätze sind begrenzt. Melden Sie sich jetzt kostenfrei bei **Ralf Gottfried** per E-Mail an!

## Ihr persönlicher Ansprechpartner



**Ralf Gottfried**  
Telefon 0345 6920930  
Mobil 0174 3452172



[ralf.gottfried@bkk-vbu.de](mailto:ralf.gottfried@bkk-vbu.de)



ServiceCenter Halle  
Rannische Straße 4  
06108 Halle (Saale)



[meine-krankenkasse.de](http://meine-krankenkasse.de)