

## Workshop Psychische Gesundheit

### Sport für die Seele!

**Wachsender Bedarf:** Psychische Beschwerden und Erkrankungen nehmen stetig zu. Und immer häufiger führen sie zu langfristiger Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung. Gerade während gesellschaftlicher Herausforderungen, die als krisenhaft erlebt werden, ist ein achtsamer Umgang mit der psychischen Gesundheit (überlebens)wichtig. Hier und jetzt können Vereine mit den Mitteln *Sport und Bewegung* hilfreich unterstützen.

**Qualifizierung und Angebotsentwicklung:** Leider fehlt es bisher an Übungsleiter\*innen mit passender Qualifikation. Der Workshop bietet Orientierung und Hilfestellung, damit Vereine und Übungsleitung ihr Angebot bedarfsgerecht ausbauen können. Es geht um fundierte Information, Sensibilisierung und Abbau von Vorurteilen. Ihre Fragen stehen im Fokus:

- Was kann *Sport für die Seele* bedeuten? Was heißt das für mich und meinen Verein?
- Welche Aus-/Fort-/Weiterbildung bringt mich weiter? Was vermittelt die Ausbildung *Übungsleiter\*in B Sport in der Rehabilitation, Profil Psychiatrie*?
- Wie kann die Akquise von Teilnehmer\*innen gelingen? Wie kann Kontakt zu Selbsthilfegruppen aufgebaut werden?
- Welche Argumente und Strategien helfen dabei, das Thema im Verein zu entwickeln?

**Bewegt GESUND bleiben in NRW!** Im Rahmen des Programms unterstützt der BRSNW Vereine und Übungsleiter\*innen bei der Angebotsentwicklung. Der Workshop *Psychische Gesundheit* findet am Abend als Online-Seminar statt (Zoom-Videokonferenz). Alle interessierten Vereine und Übungsleiter\*innen können nach bestätigter Anmeldung teilnehmen.

<b>Termin</b>	Mittwoch, 2. November 2022   18 bis 21.30 Uhr
<b>Leitung</b>	DIRK KUBATZKI, Diplom-Sportlehrer
<b>Online</b>	Sie können bequem von zuhause aus am Zoom-Seminar teilnehmen.
<b>Kostenlos</b>	Die Teilnahme ist gebührenfrei.
<b>Anmeldung</b>	Bitte melden Sie sich bis Freitag, 28. Oktober 2022   12 Uhr unter Angabe Ihres Vor- und Nachnamens sowie Ihrer E-Mail-Adresse per E-Mail an: <a href="mailto:kuehling@brsnw.de">kuehling@brsnw.de</a>
<b>Zoom-Zugang</b>	Am Veranstaltungstag erhalten Sie per E-Mail den Link zur Teilnahme.
<b>Information</b>	DR. GEORG SCHICK erteilt weitere Auskunft: Tel. 0203 7174-149   <a href="mailto:schick@brsnw.de">schick@brsnw.de</a>

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch: