

Freitag der 06.03.2026

Ab 17:00 Uhr sind alle Übernachtungsgäste angereist und haben an der Rezeption ein Zimmer bekommen. Die Anmeldung erfolgte dann gleich danach bei den Leitenden der Jahrestagung. Alle bekamen ein Namensschild und klebten es sich an ihre Kleidung.

18.00 Uhr gab es für alle Übernachtungsgäste

Abendessen in der Cafeteria.

19:00 Uhr trafen sich alle zum ersten Mal in einem großen Raum mit genügend Stühlen für alle und einer großen Leinwand. Man konnte ein Foto von sich schießen lassen und es an eine Tafel pinnen. Dazu sollte man ein Wort schreiben, welches man mit mentaler Gesundheit verbindet, wie z.B. Schlaf. Auf der Tafel war dann zu erkennen, welche Teilnehmer wo herkamen. Ebenfalls erhielt man Hefte und Stifte zum Mitnehmen.

19.10 Uhr bis 19:20 Uhr gab es die erste Ansprache von Aaron Rommeley. Dieser führte zum Thema Mentale Gesundheit hin. Dabei betonte er den zunehmenden Druck in Sportvereinen. Das Ziel dieser sollte es sein, Sensibilität für das Thema sowie Handlungssicherheit zu schaffen.

19:20 Uhr bis 19:40 Uhr sprach Torsten Rothämel. Er erklärte am Beispiel von Tyson Fury, einem ehemaligen, mehrfachen Schwergewichts-Weltmeister, welcher unter Depressionen litt, dass körperliche Stärke nicht gleich mentale

Gesundheit bedeutet.

Der Verein kann dabei positive, aber auch negative

Wechselwirkungen auf die mentale Gesundheit haben.

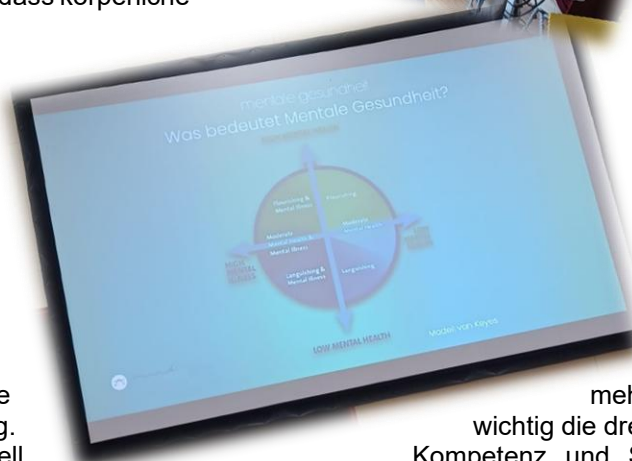
Es gibt zunehmend mehr Auslöser im Alltag für mentale Probleme z.B. Krieg.

Anhand der Shell Jugendstudie von 2024

legte er dar, dass das Gesundheitsbewusstsein unter Jugendlichen gestiegen ist. Dennoch ist es wichtig zu verstehen, dass mental stark nicht sofort mental gesund bedeutet. Schlussendlich wies er auf Hilfemethoden hin, wie z.B. anonyme Adressen oder physiologische Betreuung im Fall einer Betroffenheit.

20:15 Uhr versammelten sich alle nach einer kurzen Pause wieder im Raum. Bis 21:15 Uhr fand jetzt eine geheime „Zaubershow“ statt. Diese war sehr unterhaltsam und ein guter Ausklang des Abends.

Thsj – Jahrestagung 06.-07. März in Bad Blankenburg



Samstag der 07.03.2026

Um 07:00 Uhr fand für eine Stunde Yoga mit Julia statt. Ungefähr 10 bis 15 Leute waren dabei und konnten die entspannende Zeit genießen. Ein guter Start in den Tag.

Von 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr gab es Frühstück. Dieses war sehr abwechslungsreich und lecker.

Um 09:00 Uhr fanden sich alle Teilnehmenden im großen

Raum ein. Dort begannen alle mit einer kreativen Erwärmung. Jeder bekam einen Bingo-Zettel mit Charaktereigenschaften oder Aktivitäten darauf wie z.B. „Hat ein schlechtes Gewissen beim Nichtstun.“ Wenn ein anderer diesen Punkt erfüllte, konnte man ihn abhaken. Diese Runde diente dem gegenseitigen Kennenlernen und einem spielerischen Austausch untereinander.

09:15 Uhr begann dann ein weiterer Fachvortrag der Sportpsychologin Saskia Simon über mentale

Gesundheit. Dabei verbildlichte sie vieles auf ihrer Power Point. Zuerst erklärte sie wichtige

Begriffe wie psychische Gesundheit, Resilienz und mentale Stärke, damit jeder ihr folgen konnte. Dann ging sie auf die Entstehung einer psychischen Störung ein, welche oft multifaktoriell begingt ist. Dabei sind die

häufigsten psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen Depressionen, Angststörungen und

Essstörungen. Danach ging sie auf den Umgang mit Betroffenen ein, indem man ein Gespräch oder fachliche Hilfe anbietet. Anschließend

beschrieb sie mögliche positive Effekte durch Sport und Bewegung sowie eine bessere Schlafqualität oder

mehr Freude im Alltag. Dabei ist es

wichtig die drei Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und Soziale Zugehörigkeit für das Wohlbefinden zu steigern. Schlussendlich konnten die Zuhörer Fragen stellen.

Nach diesen sehr interessanten Vortrag hatten alle um 10:00 Uhr eine Pause von 15 Minuten.

10:15 Uhr fanden sich alle in ihren Gruppen für den jeweiligen Workshop 1, 2 oder 3 ein und begaben sich zu ihrem Raum. Im Workshop eins erhielten zunächst alle Teilnehmenden eine Tagungsmappe mit passenden Arbeitsblättern zum Thema. Leiterin des Workshops war Mandy Kossmann, eine Sportwissenschaftlerin. Zu Beginn lernten sich alle ein wenig kennen. Dazu waren Karten mit verschiedenen Stimmungen auf dem Boden

verteilt z.B. glücklich, aufgeregt oder müde. Alle sollten sich auf eine Karte stellen und die Wahl erklären.

Dann erhielten alle einen Fragebogen, worin spannende Fragen über die eigene Persönlichkeit standen z.B. typische Herausforderungen im Trainingsalltag. Diesen tauschte man mit einem Partner aus und dieser schrieb die Antworten des jeweilig anderen auf. Nach zwei Fragen suchte man sich einen neuen Partner, bis der Fragebogen vollständig ausgefüllt war. Somit lernte sich alle auf eine lustige Art kennen und wurden „warm“ miteinander.

Dann begann der Workshop mit dem Thema mentale Gesundheit im Sport. Dabei wurden die Punkte emotionale, soziale und Selbstkompetenz behandelt.

Bei der emotionalen Kompetenz geht es darum, seine eigenen Gefühle kennen zu lernen, zu spüren und zu regulieren. Dabei ging Mandy auf das Seerosenmodell ein. Das Seerosenblatt steht für Verhalten z.B. Regeln, der Stängel für die Einstellung der Person z.B. Teamgeist und die Wurzel steht für die frühe Prägung durch die Familie und die damit verbundenen Werte. Somit schafft man es, die eigenen Emotionen und die anderer besser nachzuvollziehen. Sport ist dabei auch ein Teil der

Persönlichkeitsentwicklung, da er den Umgang mit Druck und Respekt vermitteln sollte. Anschließend füllten alle einen Emotionsvulkan aus, um besser nachzuvollziehen, warum wir in einigen Situationen schneller gestresst sind. Dabei kamen alle in eine Diskussion.

Danach ging es mit der Sozialen Kompetenz weiter. Dabei ist es wichtig, positive Beziehungen zu anderen aufrecht zu erhalten und seine persönlichen Ziele in Interaktionen zu erreichen. Deshalb muss man auf eine richtige Kommunikation achten. Dazu sahen sich alle ein Video eines Vaters mit seinen zwei Kindern an, welche dem Vater eine Anleitung für ein Nougat-Marmeladen Brot schreiben sollten. Diese war aber nicht eindeutig und konnte verschieden ausgelegt werden. Dort lernten alle, dass wir in der Kommunikation einiges voraussetzen und einander oft missverstehen.

Von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr war dann Mittagspause, welche die Teilnehmenden stärkte und in den Austausch in kleineren Gruppen kommen ließ.

13:30 Uhr ging es weiter im Workshop. Nun wurde die sogenannte Wolfs- und Giraffensprache besprochen. Der Wolf demotiviert das Gegenüber durch eine schuldzuweisende und vorwurfsvolle Sprache wie z.B. „Das hättest du treffen sollen.“

Die Giraffensprache versucht das Gegenüber durch eine positive und anregende Sprache zu motivieren wie z.B. „Beim nächsten Mal schaffst du es.“ Mit Hilfe eines kurzen Spieles wurde das verdeutlicht. Einer sollte versuchen, einen Ball in einen Becher zu werfen. Der Partner wechselte dann von Wolfs- zu Giraffensprache. Es wurde schnell klar, dass die falsche Sprache zu einem schlechten Selbstwertgefühl bei Kindern oder Jugendlichen führen kann.

Der letzte Punkt war die Selbstkompetenz, bei der man Selbstvertrauen und innere Stärke aufbaut. Dabei sollten alle darüber diskutieren, was für sie ein Motivationsschub im Alltag ist und wie sie an ihr Ziel gelangen. Das Thema wurde an vielen Beispielen diskutiert.

Schlussendlich begaben sich alle Teilnehmer nach draußen, um ein Spiel zu spielen.

Dabei teilten sich alle in zwei Gruppen, stellten sich im Kreis auf und warfen sich einen Ball zu. Zuerst war das sehr entspannt. Als es dann aber auf Zeit ging und der Ball gegen ein Ei getauscht wurde, rückten alle näher zusammen und warfen sich das Ei schneller zu, um zu gewinnen. Das verdeutlichte den

Teamgeist, aber auch den schnell aufkommenden Druck.

15:30 Uhr waren die Workshops beendet. Die Mitglieder konnten nun entscheiden, ob sie abreisen oder bis 16:00 Uhr zu einer Auswertung mit Feedback bleiben. Dabei gab es vor allem positive Rückmeldungen, da der Workshop sehr informativ, kommunikativ, Spaß und auch praxisnah gestaltet wurde.

16:00 Uhr reisten alle ab.



Jugendteam der TTJ