SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

#ZusammenUnschlagbar #UnbeatableTogether

WWW.BERLIN2023.ORG

Strong Minds – das Programm zum psychischen Wohlbefinden

Beschreibung:
Im Mittelpunkt des Gesundheitsprogramms Strong Minds steht die mentale Stärkung und das psychische Wohlbefinden.
Ziel ist es, Kompetenzen sowie Widerstandsfähigkeit zur Bewältigung von Alltags- und psychische Belastungen zu stärken. Athlet*innen lernen Belastungssituationen wahrzunehmen und ihnen entgegenzuwirken. Sie üben Techniken zur Bewältigung von unangenehmen oder belastenden Situationen. Teilnehmende erlernen, wie sie ihr Handeln und Denken positiv beeinflussen sowie ihre Motivation und Selbstwirksamkeit verbessern können.

Ausgewählte Ergebnisse:

Special Olympics Nationale Spiele Berlin 2022 (N=282)
39% gaben an, bislang keine Coping Strategien zu nutzen.

Volunteer bei Strong Minds:

Medizinischer Hintergrund:
- Psychiater*innen
- Psychotherapeut*innen
- (Gesundheits-)Psycholog*innen
- Sozial-/ Geistigbehindertenpädagog*innen
- Ergotherapeut*innen
- Studierende und Auszubildende der genannten Fachberufe

Ebenfalls unterstützen können Personen mit:
- Empathischer Persönlichkeit und ersten Mental Health Coaching/ Trainings-Erfahrungen
- Interesse und Erfahrung in positiver Gesprächsführung

Aufgabenbeschreibung:
- Begleitung der Athlet*innen durch die einzelnen Stationen
- Aufklärung und Aufzeigen der Auswirkungen von Belastung/ Stress auf den Körper
- Aufklärung und Beratung zu Bewältigungsstrategien und Stärkung der Widerstandsfähigkeit, sowie das Einüben von Techniken

Special Olympics World Games Berlin 2023
Organizing Committee gGmbH

Warschauer Straße 70A
10243 Berlin

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern und für Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

SPORTMETROPOLE BERLIN

- Gemeinsames Ausarbeiten eines individuellen Plans zur Stressbewältigung

Special Olympics World Games Berlin 2023
Organizing Committee gGmbH

Warschauer Straße 70A
10243 Berlin

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern und für Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

SPORTMETROPOLE BERLIN