

# Konzeption zum Zertifikatslehrgang „Gesundheitscoach Mentale Gesundheit im Kinder- und Jugendsport“

der Sportjugenden in Rheinland-Pfalz

Richtlinien der Ausbildung bei der Sportjugend Rheinland-Pfalz,  
Partizipation und Eigenverantwortlichkeit

## Inhaltsangabe

1. Die Ausbildung
2. Die Teilnehmer\*innen
3. Die Referent\*innen
4. Die Lehrgangsgestaltung
5. Prüfungsordnung
6. Inhaltliche Gestaltung der Ausbildung



# 1. Die Ausbildung

Die Ausbildung der ersten Gesundheitscoaches ist für den Zeitraum Herbst 2023 angesetzt. Der Zertifikatslehrgang umfasst insgesamt **20 Lerneinheiten**, die durch Partizipation der Teilnehmer\*innen an verschiedenen Ausbildungsangeboten erworben werden.

Der Zertifikatslehrgang setzt sich dabei aus drei zentralen Teilen zusammen:

## 1) **eigenständige Teilnahme an Bewegung<sup>4</sup>-Fortbildungen**

Anerkannt werden alle projektbezogenen Fortbildungen, die mit dem Zusatz „Bewegung Hoch Vier“ im Namen gekennzeichnet sind. Die ersten Fortbildungen laufen bereits.

- Breit gefächertes Angebot an Wissen in kurzweiligen Formaten rund um die mentale Gesundheit (online oder in Präsenz) mit konkretem Bezug zur Vereinstätigkeit
- Gibt den Teilnehmer\*innen eine gewisse Auswahlmöglichkeit an Themen, die sie persönlich hinsichtlich der mentalen Gesundheit interessiert

## 2) **Verpflichtender Präsenztermin**

bestehend aus **8 Lerneinheiten** an einem Wochenendtag. Dieser wird 3x, das heißt in jeder Region einmal stattfinden. Zeitlich angesetzt ist dafür derzeit der Zeitraum Oktober – November 2023.

- Sicherstellung eines festen Rahmens an Ausbildungsinhalten, die alle Teilnehmer\*innen gleichermaßen an die Hand bekommen
- An allen drei Präsenzterminen werden hier dieselben Inhalte vermittelt
- Fokus auf Vermittlung praktischer Inhalte und Spielformen

## 3) **Verpflichtende Teilnahme am Fachtag (16.12.2023) in Bingen**

Mit Teilnahme am Fachtag schließt der Zertifikatslehrgang 2023 ab. Hierfür werden **8 Lerneinheiten** erlangt. Wurden von den Teilnehmer\*innen bereits genügend LE bei den Fortbildungen vor dem Fachtag gesammelt, können am Fachtag selbst die Zertifikate überreicht werden.

- Spannende Vorträge im Themenbereich von Expert\*innen (Ärzte, Psychologen, Sportwissenschaftler, etc.), die einen Blick über den Tellerrand ermöglichen
- Beleuchtung unterschiedlicher Perspektiven durch Podiumsdiskussionen
- Verschiedene Spiel- Sport- und Mitmachaktionen

In darauffolgenden Jahren wird der Termin des Fachtags durch einen 2. Präsenztermin ersetzt. Dieser findet entweder am gleichen Wochenende wie der 1. Präsenztag statt wodurch über ein Wochenende 16 Lerneinheiten gesammelt werden können, oder es wird ein weiterer Samstag für die Präsenz in Anspruch genommen. Die Themen dieses Tages entsprechen dabei denen des Fachtags, um den Teilnehmern über die Jahre hinweg gleiches Wissen vermitteln zu können.

Durch eine erfolgreiche Teilnahme mit Eigeninitiative an allen drei Ausbildungsteilen erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat zum Bewegung<sup>4</sup>Coach, welches durch die Sportjugend Rheinland-Pfalz ausgestellt wird.

Erforderliche Unterlagen zur Zertifikatsausstellung sind:

- Verhaltenskodex

## **2. Die Teilnehmer\*innen**

Voraussetzung für die Teilnahme am Zertifikatslehrgang ist ein Mindestalter von 16 Jahren sowie eine aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein. Da die Ausbildung zum Gesundheitscoach neben den bereits bestehenden Jugend- und Übungsleiterlehrgängen der Sportjugenden stattfindet, kann sie als Möglichkeit eines niederschweligen Einstiegs in die ehrenamtliche Vereinsarbeit angesehen werden. Der Besitz einer Lizenz ist dementsprechend nicht unbedingt notwendig.

Zielgruppe der Ausbildung sind sowohl junge Übungsleiter\*innen und im Verein aktive Personen, die bereits in regelmäßigem Kontakt mit Kindern und Jugendlichen stehen und sich ehrenamtlich in ihrem Verein engagieren, als auch Personen, die sich zukünftig vermehrt im Sportverein einbringen möchten.

Die Fachtagung in Bingen, die im Gegensatz zu den anderen Ausbildungsteilen, für alle Interessierten geöffnet ist, wird als offizieller Bewegung<sup>4</sup>-Projekthöhepunkt angesehen und bietet die Möglichkeit, nach erfolgreicher Teilnahme, die Zertifikate feierlich den Gesundheitscoaches zu überreichen.

Nach erfolgreichem Abschließen des Zertifikatslehrgangs sind die Teilnehmer\*innen im Themenbereich der mentalen Gesundheit sensibilisiert, agieren in ihren Vereinen als Multiplikator\*innen und setzen sich aktiv für die mentale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen ein. Im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die unter psychischen Belastungen oder Erkrankungen leiden, sind sie geschult und im Bedarfsfall in der Lage auf Hilfsangebote in der näheren Umgebung hinzuweisen. Die zertifizierten Gesundheitscoaches kennen sich mit einer Reihe von präventiven Maßnahmen aus und stehen für zentrale Themen wie gesunde Ernährung oder die Förderung von Bewegung, Spiel und Spaß ein.

### 3. Die Referent\*innen

Zu den Voraussetzungen für den Einsatz unserer Referent\*innen zählt eine fachliche Eignung mit hoher Kompetenz, die durch Nachweis einer Ausbildung im entsprechenden Bereich erfüllt werden muss. Grundsätzlich sind Studenten ab dem 4. Fachsemester für die Referententätigkeit geeignet.

Die zu referierenden Themen werden von den einzelnen Sportjugenden in Rheinland-Pfalz verbindlich vorgegeben. Die Referent\*innen sind verpflichtet sich an die vorgegebenen Inhalte der vorgefertigten Skripte zu halten und der Sportjugend eine Ausarbeitung der jeweiligen Unterrichtseinheit zukommen zu lassen und auf gegebenenfalls anfallende Änderungen hinzuweisen.

Skripte zu den Ausbildungsinhalten werden den Teilnehmer\*innen im Zuge des Ausbildungsstarts mit an die Hand gegeben. Die methodische Vorgehensweise zur Vermittlung der Lerninhalte ist für die Referent\*innen frei wählbar, sollte sich aber an den gängigen Lehrmethoden zur Vermittlung von Wissen der Pädagogik orientieren.

### 4. Die Lehrgangsgestaltung

Soziales Lernen, Kommunikation, aktive Beteiligung und das (informelle) Gespräch gehören genauso zu dieser Seminarreihe, wie die eigentlichen Lerninhalte selbst.

Folgende **Kompetenzen/Lernziele** sollen im Rahmen des Zertifikats erlernt werden:

- Kenntnis von theoretischem Grundlagenwissen im Themenschwerpunkt Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und zentralen Begrifflichkeiten
  - potenzielle Einfluss- und Risikofaktoren
  - gängige Krankheitsbilder und Kompetenzen im Umgang mit diesen
- Geschulter Umgang mit belasteten Kindern und Jugendlichen
- Erkennen mentaler Belastungen von Kindern und Jugendlichen
- Unterbreitung individuell angemessener Hilfsangebote
- Verständnis eines präventiven Ansatzes durch Bewegung, Spiel und Sport
- Verständnis von Gemeinschaft als zentrale Rolle
  - Gemeinschaft erleben und voneinander lernen
  - Gemeinschaft stärken (Etablieren gemeinsamer Rituale, außerhalb des Arbeits- und Vereinskontextes zusammenkommen – gemeinsames Grillen, Eis essen gehen, zur regelmäßigen Teilnahme am Training motivieren, gemeinsame Erlebnisse schaffen)
- Kenntnisse über die Rolle einer gesunden Ernährung in Hinblick auf die mentale Gesundheit
- Kompetenz das Thema der mentalen Gesundheit sportlich und spielerisch in den Vereinsalltag einzubinden

## 5. Prüfungsordnung

Das erfolgreiche Bestehen des Zertifikatslehrgang bedarf keiner mündlichen oder praktischen Prüfung. Um das Zertifikat zum Gesundheitscoach zu erhalten, muss eine aktive Teilnahme an den geforderten Terminen (Ausbildungswochenende und Fachtagung) sowie eine generelle Erbringung der geforderten Menge an Lerneinheiten gegeben sein. Darunter fallen auch alle Bewegung<sup>4</sup>-Fortbildungen der einzelnen Sportbünde, welche durch den Zusatz „Bewegung Hoch 4“ gekennzeichnet sind.

Die persönliche Eignung (Mithilfe, Auftreten im Lehrgang, Engagement, soziales Verhalten usw.) wird von den Referent\*innen und den Lehrgangsleitungen beurteilt und bei der Zertifikatszulassung berücksichtigt.

Mit der Teilnahme an der Ausbildung verpflichten sich die Teilnehmer\*innen zur Einhaltung der Hausordnung der Lehrgangsstätten, dem Jugendschutzgesetz und den Idealen der Sportjugend Rheinland-Pfalz (Alkohol-, Drogen-, Gewaltprävention usw.). Schwerwiegende Verstöße führen zu einem Ausbildungsausschluss. Angefallene Kosten werden in diesem Fall nicht zurückerstattet.