



Co-funded by
the European Union

SMERNICE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE PRI ŠPORTU MLADIH



YOUMIND: Smernice za duševno zdravje pri športu mladih

1. Opredelitev duševnega zdravja

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je duševno zdravje opredeljeno kot "stanje blaginje, v katerem se posameznik zaveda svojih sposobnosti, se lahko spoprijema z običajnimi življenjskimi obremenitvami, lahko produktivno in plodno dela ter lahko prispeva k svoji skupnosti". Vendar pa o ustreznosti te opredelitve potekajo stalne razprave. Nekateri raziskovalci trdijo, da lahko ljudje z dobrim duševnim zdravjem še vedno doživljajo žalost, nesrečo ali jezo, ki so sestavni deli polnega življenja. S poudarkom na tej ideji Keyes (2002) v modelu dvojnega kontinuuma duševnega zdravja predlaga dve lestvici, na katerih se nahajajo ljudje: od nizke do visoke duševne blaginje in od duševne bolezni do odsotnosti duševne bolezni.

Duševnega zdravja torej ne bi smeli opredeliti zgolj s pozitivnimi čustvi ali produktivnostjo. Kot odgovor na to je bila predlagana bolj dinamična opredelitev: duševno zdravje je opisano kot "stanje notranjega ravnovesja, ki posameznikom omogoča, da uporabljajo svoje sposobnosti v skladu z univerzalnimi vrednotami družbe". Poudarja sposobnost obvladovanja kognitivnih, čustvenih, in socialnih spretnosti, pri čemer kljub zunanjim izzivom ohranja ravnovesje med telesom in umom.



2. Povezava med športom in duševnim zdravjem?

Povezava med duševnim in telesnim zdravjem je znana že od nekdaj, kar je razvidno iz latinske fraze "mens sana in corpore sano" (zdrav duh v zdravem telesu). Številne znanstvene študije so raziskale to povezavo in dokazale pozitiven vpliv telesne dejavnosti kot ključnega dejavnika pri spodbujanju duševnega počutja. Raziskave so pokazale neposredno povezavo med ukvarjanjem s telesno aktivnostjo v otroštvu in boljšim duševnim zdravjem v mladostništvu. Poleg tega študije potrjujejo dolgotrajne pozitivne učinke telesne dejavnosti na duševno počutje v celotnem življenjskem obdobju, pri čemer dokazi kažejo, da je sodelovanje v športu v mladosti povezano z boljšim duševnim zdravjem pozneje v življenju. Vendar pa telesna dejavnost s starostjo običajno upada, pri čemer se najbolj zmanjša med 15. in 16. letom starosti. Zato je spodbujanje aktivne telesne dejavnosti v mladostništvu ključnega pomena za zagotavljanje dolgoročnega duševnega in telesnega zdravja.

Tako individualni kot ekipni športi so se izkazali za koristne za psihološko, socialno in kognitivno zdravje. Športno udejstvovanje pomaga zmanjšati stres, depresivne simptome, tesnobo in osamljenost. Telesna dejavnost ima tudi ključno vlogo pri obvladovanju blagih do zmernih stanj duševnega zdravja, kot sta depresija in anksioznost. Aerobna vadba in vadba za moč dokazano znatno zmanjšata simptome depresije, medtem ko se anksioznost in panične motnje z redno telesno dejavnostjo izboljšajo, kar zagotavlja učinke, primerljive z meditacijo ali sprostitvenimi tehnikami.

Poleg neposrednih fizioloških koristi telesna dejavnost prispeva k duševnemu zdravju tudi z bolj subtilnimi mehanizmi. Občutek pripadnosti skupnosti je ena od najpomembnejših psiholoških koristi, ki jih prinaša športno udejstvovanje. Redna telesna dejavnost, zlasti v skupini, spodbuja socialne vezi in timsko delo, ki sta bistvena za dobro duševno počutje. Šport tudi vzbuja občutek discipline in rutine, kar prispeva k boljši duševni strukturi in stabilnosti. Poleg tega zadovoljstvo, ki ga prinašajo treningi ali doseganje kondicijskih ciljev, krepi samospoštovanje, samoučinkovitost in osebno storilnost. Športi na prostem ponujajo tudi priložnosti za ponoven stik z naravo, ki lahko deluje pomirjujoče, zmanjšuje stres in spodbuja pozornost. Poleg tega lahko poslušanje glasbe med vadbo izboljša čustveno izražanje in samozavedanje, zato je šport močno orodje za dobro duševno počutje.

Čeprav je dokazano, da tako individualni kot ekipni šport koristi psihološkemu zdravju, so ekipni športi v primerjavi z individualnimi dejavnostmi bolj povezani z boljšim duševnim zdravjem, razpoloženjem, zadovoljstvom z življenjem in socialno povezanostjo. Študija „What Works“ iz projekta HOORAY ugotavlja, da pred depresivnimi simptomi ne ščiti le telesna dejavnost, temveč tudi družbeni kontekst, v katerem se te dejavnosti odvijajo. Ko gre za tesnobo, ugotovitve kažejo, da so povezave med telesno dejavnostjo in duševnim zdravjem odvisne od konteksta, kar poudarja družbene in sodelovalne razsežnosti športa kot ključne mehanizme za izboljšanje psihičnega počutja. Te ugotovitve kažejo, da imajo ekipni športi ključno vlogo pri podpiranju duševnega zdravja mladih, ki presega koristi same telesne dejavnosti.

Kljub temu so raziskovalci posvetili pozornost tudi individualni telesni dejavnosti za obvladovanje slabega duševnega počutja. Redna hoja je dokazano koristna za zmanjševanje depresije, tesnobe in psihičnih stisk, medtem ko je tek povezan s številnimi psihološkimi koristmi, vključno z zmanjšanjem napetosti, izboljšanjem samopodobe in boljšim splošnim razpoloženjem. Vendar ni nujno, da je tek samostojna vadba. Številne vključujoče organizacije spodbujajo dobro počutje prek telesnega zdravja, omogočajo druženje in povezovanje v skupnosti ter hkrati zmanjšujejo osamljenost.

Pomen duševnega zdravja v športu je razviden tudi iz raziskave, ki je bila izvedena v okviru projekta YOU MIND in katere namen je bil zbrati podatke za ozaveščanje o njegovem pomenu, zlasti med mladimi. Raziskava je pokazala, da je 65 % mladih, ki se ukvarjajo z ekipnimi in individualnimi športi, izrazilo zanimanje za udeležbo na spletnem srečanju o duševnem zdravju in življenjskem treningu. Vendar so na vprašanje „Kako dobro poznate duševno zdravje in življenjski coaching?“ odgovori pokazali, da je bilo znanje o teh temah omejeno - večinoma od „srednje dobro poznano“ do „sploh ni poznano“. Dejansko je manj kot 3 % anketirancev navedlo, da „zelo dobro poznajo“ to temo.

Zanimivo je, da se je bilo veliko mladih pripravljenih udeležiti spletnega srečanja, manj pa so bili pripravljeni sodelovati na osebem srečanju, verjetno zaradi dejavnikov, kot so pomanjkanje znanja, zadrega ali sramežljivost. To je privedlo do nadaljnjih poizvedb o tem, kaj bi jim v takem okolju omogočilo, da bi se bolje počutili. Odgovori so izpostavili ključne preference: 40 % udeležencev je izrazilo močno naklonjenost delavnicam, ki bi jih vodili poklicni psihologi in strokovnjaki za mentalni coaching, 35 % pa jih je poudarilo potrebo po udobnem in zaupljivem okolju. Številni odgovori so izpostavili pomen diskretnosti, zaupanja in podpornega vzdušja. Poleg tega so mladi športniki izrazili željo po razvoju ključnih veščin, kot so vera vase, postavljanje ciljev in uporaba teh veščin tako na treningih kot v vsakdanjem življenju.

Ta spoznanja poudarjajo pomen vključevanja ozaveščenosti o duševnem zdravju v športne programe, ne le s telesno dejavnostjo, temveč tudi s spodbujanjem vključujočega in podpornega okolja. Presečišče med športom in duševnim blagostanjem ni povezano zgolj z gibanjem; gre za skupnost, usmerjanje in osebni razvoj. Z izkoriščanjem prednosti individualnih in ekipnih športov ter odpravljanjem psiholoških ovir, ki mladim preprečujejo iskanje podpore, lahko ustvarimo celovitejši pristop k duševnemu zdravju v športu.

3. Ciljna skupina

Partnerji projekta YOU MIND predlagajo, da se pri razpravi o duševnem zdravju v športu osredotočimo na mlade, zlasti na mlade v športnih klubih (v šolah in zunaj njih) in trenerje, ki imajo pomemben vpliv na dobro počutje in razvoj mladih športnikov. Rick Reilly, znani ameriški športni pisec, pravi: "Nikoli ne dovolite, da vam kdo reče, da šport ni pomemben. Nikoli ne dovolite, da vam rečejo, da gre samo za zmage, poraze in statistiko. Šport je veliko več kot to." Ta izjava poudarja idejo, da pri športu ne gre le za telesne dosežke, temveč tudi za spodbujanje čustvenega, socialnega in duševnega blagostanja.

Šolski in študentski športni klubi so več kot le prostori za telesno vadbo; so okolja, v katerih mladi športniki preživijo veliko časa, oblikujejo socialne vezi in razvijajo življenjske spretnosti. Na duševno zdravje teh mladih lahko neposredno vplivajo kultura v klubu, dinamika med soigralci in vedenje, ki ga zgledujejo trenerji. Zlasti trenerji imajo ključno vlogo ne le kot fizični trenerji, temveč tudi kot mentorji, vodje in vzorniki. Njihov vpliv na duševno zdravje je velik, saj oblikujejo psihološko vzdušje v ekipi in vplivajo na to, kako mladi gledajo na izzive, neuspehe in uspehe.

Vodstveni slog trenerja lahko spodbuja pozitivno okolje, v katerem mladi čutijo podporo, ali pa ustvarja pritisk, tesnobo in strah pred neuspehom. Trenerji, ki poudarjajo čustveno inteligenco, spodbujajo odprto komunikacijo in izkazujejo empatijo, lahko na primer pomagajo mladim pri pridobivanju samozavesti, odpornosti in strategij spoprijemanja s športnimi in osebnimi izzivi. Po drugi strani pa lahko zelo kritičen ali nepodporen trener prispeva k stresu, izgorelosti ali celo k težavam z duševnim zdravjem, kot sta tesnoba ali depresija. Poleg tega so trenerji pogosto prva kontaktna oseba za mlade, ki se soočajo z izzivi na področju duševnega zdravja, kar pomeni, da so v edinstvenem položaju za opazovanje zgodnjih znakov stiske, kot so spremembe v vedenju, razpoloženju ali uspešnosti. Vendar pa lahko mnogi trenerji brez ustreznega usposabljanja za ozaveščanje o duševnem zdravju te znake spregledajo, ne vedo, kako se učinkovito odzvati, ali pa se ne zavedajo, da imajo to nalogo in ta položaj. Trenerji so običajno tam zato, da trenirajo, da njihovi mladi dosegajo rezultate, in so osredotočeni na rezultate.

Zato je vključevanje tega občinstva bistveno za spodbujanje celostnega pristopa k razvoju športnikov, ki poleg telesne zmogljivosti daje prednost tudi duševnemu zdravju. Ta članek obravnava šolske športne klube in trenerje ter poskuša ozavestiti njihovo pomembno vlogo pri oblikovanju duševnega blagostanja mladih ter zagotoviti strategije in orodja, ki jim bodo pomagala ustvariti bolj spodbudno, razumevajoče in duševno zdravo športno okolje. S tem lahko trenerji postanejo zagovorniki duševnega zdravja, pomagajo odpraviti stigmo, ki pogosto spremlja ta vprašanja v športu, in zagotovijo, da so mladi športniki pripravljeni na fizične in čustvene zahteve tekmovanja. Spodbujanje duševno zdravega okolja lahko ne le izboljša športne rezultate, temveč tudi spodbuja dolgoročno čustveno odpornost in dobro počutje, ki sta ključnega pomena za uspeh in splošno srečo mladih. Na koncu lahko ustvarjanje psihično zdravega vzdušja izboljša športne dosežke ter dolgoročno čustveno odpornost in dobro počutje, ki sta bistvenega pomena za uspeh in splošno srečo mladih.

4. Kako se z mladimi pogovarjati o duševnem zdravju?

- Prvenstveno je pomembno, da ste aktivni poslušalec. Poskrbite, da boste več poslušali, kot govorili. Če poslušate prijatelja, se osredotočite na razumevanje njegovih skrbi. Ko gre za vašega športnika, vam zaupa, zato mu dajte prostor, da se izrazi.
- Hkrati normalizirajte pogovor in prilagodite svoj jezik osebi, s katero se pogovarjate. Na splošno ustvarite varen prostor - prostor za izmenjavo, razumevanje in podporo.
- Po potrebi in če ne dosežete jasnih spoznanj, se poskusite z mladimi pogovarjati o njihovem duševnem zdravju, medtem ko se ukvarjajo z neko dejavnostjo. Čeprav je koristno imeti formalne trenutke za te pogovore, ni vedno potrebno ustvariti formalnega okolja (kot je vztrajanje pri očesnem stiku), da bi dobili dragocena spoznanja. Če nimajo občutka, da so pod drobnogledom, bodo morda delili bolj odkrito.
- Prebijanje ledu je lahko izziv za obe strani. Vendar pa obstaja nekaj strategij, s katerimi lahko pogovor olajšate. Če imate pripravljenih nekaj preprostih vprašanj, kot sta „Kakšen je bil vaš današnji dan?“ ali „Zaradi česa ste ponosni nase?“, lahko pogovor postane bolj dostopen. Zanimiva dejavnost za prebijanje ledu je pogosto zelo učinkovita pri ustvarjanju sproščenega vzdušja in zagotavljanju, da vsi udeleženci začnejo enakovredno.
- Če se začnejo odpirati, je zelo pomembno, da čutijo podporo. To lahko storite tako, da jim ponudite konkretne razlage ali razloge za njihove občutke ali misli. Del njihovega procesa samoučenja vključuje razumevanje, kaj se lahko skriva za njihovimi čustvi.
- Nazadnje poskusite vsako interakcijo zaključiti z nekaj nasveti, ki bi lahko bili koristni v njihovem specifičnem položaju. Ni treba, da je to velik korak; včasih lahko že majhni predlogi pomenijo pomembno spremembo. Primeri nasvetov so lahko: pogovor z bližnjimi, dihalne vaje, pisanje dnevnika (hvaležnosti) ali načini za spodbujanje samoopazovanja in razmišljanja.
- Sami bodite zgled odprtosti. Delite svoja čustva ali izzive (primerno) in pokažite, da je o čustvih v redu govoriti. Ko mladi vidijo, da so odrasli ranljivi, to pomaga zmanjšati stigma in spodbuja zaupanje.
- Uporabljajte orodja ali vire, ki so primerni za posamezno starost. Glede na njihovo starost, interese ali slog komuniciranja lahko orodja, kot so kartice s čustvi, anonimne škatle z vprašanji ali spodbude za pisanje dnevnika, pomagajo olajšati dialog.
- Udeležencem iz okolice zagotovite, da je v redu, če niso v redu. Izogibajte se hitenju z rešitvami. Včasih morajo biti le slišani, ne da bi jih bilo treba „popraviti“.
- Spodbujajte strokovno pomoč, kadar je to primerno. Če se zdi, da se mladi borijo z več težavami, kot jih lahko pomaga podporni pogovor, nežno predstavite zamisel o pogovoru s svetovalcem, šolskim psihologom ali linijo za pomoč in jim po potrebi pomagajte pri vodenju tega postopka.

5. Kako narediti športno vadbo bolj učinkovito za duševno zdravje?

- Spodbujajte pozitivno okolje z ustvarjanjem vzdušja mojstrstva namesto vzdušja uspešnosti (osredotočite se na trud, izboljšanje in osebni razvoj namesto na zmago, najboljši dosežek, pohvalo/ pustite igrati samo „zvezdnike“).
- V usposabljanje vključite elemente zabave in veselja. Večino spretnosti, ki jih želite razviti pri otrocih in mladostnikih, lahko učite in trenirate na igriv način.
- Poskrbite, da boste za motivacijo uporabili konstruktivne povratne informacije, npr. "To je bilo dobro. In lahko si še boljši, če ..."; in ne odvrčajoče: "Kaj za vraga je bilo to?".
- Trener lahko vadbo prilagodi športnikovemu telesnemu in duševnemu zdravju ter jo po potrebi prilagodi, da zagotovi dobro počutje in prepreči pretreniranost, hkrati pa spodbuja napredek. Tako kot preprečevanje poškodb, povezanih z utrujenostjo, pomaga zaščititi športnike, tudi ohranjanje njihovega dobrega počutja pomaga preprečiti zapoznelo izgorelost.
- Z učenjem mladih, da se osredotočijo na trenutno dejavnost in ne na pretekle napake ali skrbi za prihodnost, učite veščin pozornosti, ki so lahko koristne tudi na drugih življenjskih področjih.
- Spodbujajte timsko delo in spodbujajte vrstniško podporo z vključevanjem dejavnosti usposabljanja, ki zahtevajo sodelovanje in timsko delo. Poleg tega mlade spodbujajte, da se med seboj podpirajo in spodbujajo. Lahko celo razvijete slogan ekipe.
- Ustvarite dejavnosti usposabljanja, da bodo mladi lahko proslavili majhne uspehe ter izboljšali svojo samoučinkovitost in samozavest. Ustvarite različno zahtevne naloge, mladi pa naj poskusijo in izberejo, katera zahtevnost jim najbolj ustreza. S tem lahko mladim pomagata, da si zastavijo dosegljive cilje in jih dosežejo.
- Neuspehe izkoristite kot priložnost za učenje in normalizirajte napake. Razpravljajte o tem, kako lahko izzivi in neuspehi vodijo k rasti in izboljšavam. Spodbujajte vztrajnost in reševanje problemov, namesto da se ukvarjate z napakami.
- Ustvarite varen prostor, v katerem lahko udeleženci izrazijo svoja čustva, povezana s športom ali ne. Redno preverjajte posameznike, da bi razumeli njihovo čustveno počutje.
- Bodite vzor in pokažite zdrav odnos do tekmovanja, skrbi zase in duševnega zdravja. Lahko celo delite primere, kako se spopadate s stresom ali pritiskom, da navdihnete mlade.
- Ob koncu seje določite čas za povratno informacijo, da ocenite športnikovo splošno stanje: Kako vam je šel trening? Kako se počutite?

6. Nasveti za trenerje, kako se bolj zavedati duševnega zdravja mladih

- Kot trener se zavedajte svojega duševnega zdravja
 - Ohranite uravnoteženo prehrano, ustrezne spalne navade, telesno dejavnost in močno mrežo socialne podpore.
- Pismenost na področju duševnega zdravja
 - Usposablajte se za prepoznavanje simptomov duševnega zdravja, olajšajte iskanje pomoči in mlade napotite k pooblaščenemu zdravniku, ki ima ustrezne kompetence in kvalifikacije za opravljanje storitev na področju duševnega zdravja.
 - Redno razmišljajte o svojem vedenju, slogu komuniciranja in čustvenih odzivih. Vprašajte se: „Ali sem danes ustvaril varen prostor?“ ali „Kako sem se odzval na mlado osebo, ki je pokazala stisko?“
 - Trenerji naj dajo prednost stalnemu učenju, tako da se udeležujejo usposabljanj, spletnih seminarjev, delavnic in se vključujejo v diskusijske skupine. To jim pomaga, da ostanejo obveščeni in bolje podpirajo duševno zdravje mladih športnikov.
 - Duševno zdravje razumite kot splošno psihološko počutje in ne le kot odsotnost diagnoze.
- Prepoznajte razliko med odpornostjo, vztrajnostjo in nezdravljenimi izzivi na področju duševnega zdravja.
- Razbijte stigme glede duševnega zdravja in normalizirajte pogovore
 - Ustvarite kulturo, v kateri je razpravljanje o duševnem zdravju enako sprejemljivo kot razpravljanje o telesnih poškodbah.
- Izobraževanje in informiranje
 - Predstavitve strokovnjakov za duševno zdravje za povečanje ozaveščenosti in spodbujanje samooskrbe.
 - Informiranje o koristih terapije in zmanjšanje oklevanja pri iskanju pomoči.
 - Športni trenerji bi lahko prepoznali in spodbujali vrednost na videz vsakdanjih telesnih dejavnosti, kot so hoja, pohodništvo ali preprosto kolesarjenje, kot močna orodja za izboljšanje duševnega zdravja.
- Spodbujanje podpornega okolja
 - Ustvarite odprt prostor za dialog.
 - Postavite pričakovanja; mladi želijo izpolniti pričakovanja trenerjev, zato naj bo priznavanje in obravnavanje čustev pričakovanje.
 - Osebne povratne informacije in čustveno zavedanje so ključni za spodbujanje motivacije in povezanosti ekipe.
 - Zagotovite konstruktivne povratne informacije in uporabite komunikacijo za krepitev razvoja pozitivne samopodobe.
- Spremljanje kazalnikov duševnega zdravja
 - Prepoznajte simptome, kot so težave s spanjem, glavoboli, spremembe apetita, utrujenost ali tresavica.
 - Bodite pozorni na vedenjske spremembe: umik od vrstnikov, uporaba prepovedanih snovi ali upad uspešnosti.
 - Opazite kognitivne in čustvene kazalnike: slabo koncentracijo, zmedenost, negativne samogovore, vznemirjenost, pomanjkanje motivacije.

- Zagotovite zaupnost
 - Spoštujte zasebnost in raven udobja s sodelovanjem trenerja.
 - Trenerji morajo prepoznati, kdaj niso usposobljeni za obvladovanje določenih situacij, in po potrebi poiskati zunanjo pomoč. Če se počutijo preobremenjene, naj zaprosijo za podporo s soglasjem športnika in njegove družine ter tako zagotovijo najboljšo skrb za športnikovo dobro počutje.
- Vzpostavite timsko kulturo
 - Ovira za iskanje pomoči je posledica prepričanja, da iskanje pomoči pomeni biti dojet kot šibek. Oblikujte vrednote, ki normalizirajo in podpirajo iskanje pomoči za duševno zdravje.
- Strategije preprečevanja
 - Primarno preprečevanje: prizadevanja za zmanjšanje nove pojavnosti duševnih bolezni na ravni prebivalstva s spreminjanjem obstoječega okolja in opremljanjem posameznikov s sposobnostjo obvladovanja stresnih situacij.
 - Cilj sekundarnega preprečevanja je zmanjšanje trajanja in razširjenosti duševnih bolezni z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem.
 - Terciarno preprečevanje vključuje prizadevanja za zmanjšanje preostalih napak pri posameznikih, ki so bili diagnosticirani in okrevajo po duševni bolezni.
 - Sodelujte z drugimi - Ni vam treba vsega obvladati samim. Vzpostavite partnerstvo s šolskimi svetovalci, psihologi ali organizacijami za duševno zdravje v skupnosti za nasvete, napotitve ali skupaj oblikovane delavnice.



7. Zaključek

Duševno zdravje v mladinskem športu je enako pomembno kot telesno gibanje, vendar ostaja pogosto spregledan vidik tako med mladimi športniki kot njihovimi trenerji. Sodelovanje v športu lahko izboljša psihično počutje, vendar pa na to pomembno vplivajo stališča in vedenje trenerjev in vrstnikov. Psihološko varno in podporno okolje spodbuja samospoštovanje, socialno povezanost in odpornost.

Trenerji imajo kot ključne osebe v mladinskem športu ključno vlogo pri oblikovanju kulture, ki daje prednost duševnemu počutju. S smiselnimi pogovori, zgodnjim prepoznavanjem znakov stiske in odgovorno uporabo svojega vpliva lahko trenerji prispevajo k celostnemu razvoju mladih športnikov. Poleg tega je spodbujanje okolja, v katerem so pogovori o duševnem zdravju normalizirani, bistvenega pomena, tako v tekmovalnem kot v rekreativnem športnem okolju.

Za dodatno podporo mladostnikom in njihovim trenerjem v zvezi s tem so na voljo pobude, kot sta [projekt YouMind, ki ga vodi EUSA](#), ki zagotavlja dragocene vire, gradiva in strategije za spodbujanje duševnega zdravja v športnem okolju, ter [center znanja HOORAY, ki ga vodi ENGSO Youth](#). Vedno je mogoče poiskati informacije pri psihologih in športnih psihologih, zato je nujno, da se vsi deležniki v mladinskem športu aktivno vključijo v ta dialog. Z vključevanjem pismenosti na področju duševnega zdravja, preventivnih ukrepov in odzivnih trenerskih praks lahko zagotovimo, da mladinski šport ostane bogata in spodbudna izkušnja za vse.

Če želimo resnično izkoristiti prednosti mladinskega športa, moramo preseči zgolj priznavanje duševnega zdravja in zavestno ukrepati za njegovo zaščito in negovanje ter spodbujati kulturo, v kateri je duševno dobro počutje enako prednostno kot telesna zmogljivost. Z izobraževanjem, odprtim dialogom in strokovno podporo lahko ustvarimo okolje, v katerem mladi športniki ne le uspevajo v svojem športu, temveč razvijejo tudi odpornost in samozavest, ki ju potrebujejo za življenje zunaj igre.



Co-funded by
the European Union



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.