

DU ZUERST

Awareness-Kampagne zur **psychischen Gesundheit**
bei Athlet*innen im Leistungssport



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEINLAND





Mentale Gesundheit darf kein Tabuthema sein! Obwohl psychische Probleme jede*n treffen können, sind sie im öffentlichen Diskurs oft noch stigmatisiert. Auch im Leistungssport sind psychische Erkrankungen präsent – ein **Widerspruch zu dem Bild, das viele von mental und körperlich starken Athlet*innen haben, oder?** Doch genau deshalb ist es so wichtig, darüber zu sprechen. Deswegen möchten wir mit der Kampagne **@duzuerst_** mehr Aufmerksamkeit auf psychische Gesundheit im Leistungssport richten, Bewusstsein schaffen und gemeinsam über Probleme reden. **Für mehr Akzeptanz und mehr Sensibilität.**

**GIB
ALLES
ACHT AUF
DICH!**

Testimonial-Kampagne betroffene Athlet*innen

Anna-Marias Medaillenausbeute kann sich sehen lassen: Die **zweifache Weltmeisterin, Vize-Europameisterin und zweifache Gewinnerin der Olympischen Bronzemedaille** hat ihr Können international mehrfach bewiesen. Mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen hat sich die damals 26-Jährige einen Kindheitstraum erfüllt. Doch als die Anspannung und die Emotionen nachließen, übernahm das Gedankenkarusell. Sie kämpfte mit Depressionen: „**Ich habe so viel erlebt und erreicht, ich habe mein Lebensziel erfüllt. Eigentlich sollte ich doch total glücklich sein? Ich musste mich erstmal neu sortieren.**“ Einen einzelnen Wendepunkt gab es für sie nicht – es war ein langer und harter Weg **raus aus der Post-Olympia-Depression.**

DU ZUERST

HAND AUF'S HERZ, WIE GEHT ES DIR?



Anna-Maria Wagner

2-fache Judo Weltmeisterin (2021/2024)

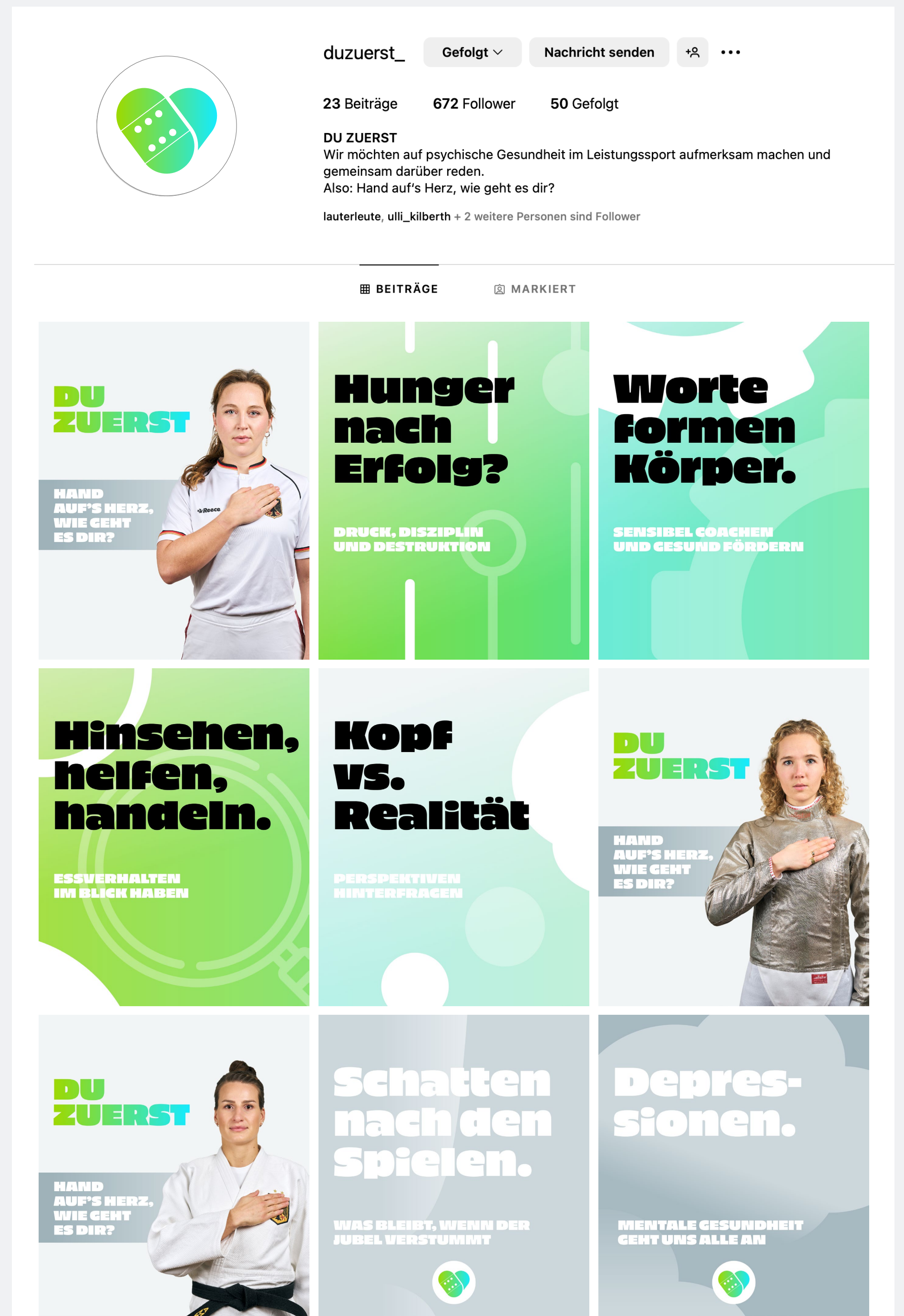
📍 [anna_ma_wagner](#) (25k Follower)



Themenbeiträge zur „Mentalen Gesundheit“

Depressionen, Angststörungen & Co. sind thematisch meist immer noch Tabu, besonders im Leistungssport. Dabei sind psychische Erkrankungen ebenso ernst zu nehmen wie körperliche.

Die Beiträge der Testimonials werden von **Themenbeiträgen begleitet**, welche sich nicht nur an Betroffene, sondern auch deren Umfeld richten. **Ob gestörtes Essverhalten, Krankheitsbilder oder Anlaufstellen – es gibt einiges, worüber wir sprechen wollen.**



Das Ziel:

AWWA

REIN

ESS

**Kontakt &
Ansprechpartner**

Olympiastützpunkt Rheinland (Initiator):

Daniel Müller

Guts-Muths-Weg 1

50933 Köln

+49 221 48 62 64

daniel-mueller@osp-rheinland.de

osp-rheinland.nrw

Lauter, Leute. (ausführende Agentur):

Carsten Mohr

Gutenbergstraße 17

50823 Köln

+49 221 27 64 73 16

carsten@lauterleute.com

lauterleute.com



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEINLAND

