

Schulsozialarbeit an der Sportschule Dresden

Für euch da – zum Reden, Durchatmen und Starkwerden

“Ich habe in meiner Karriere über 9.000 Würfe daneben gesetzt. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26-mal wurde mir der entscheidende Wurf anvertraut – und ich habe ihn verfehlt. Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb bin ich erfolgreich”.

Michael Jordan

Hallo! Ich bin Kerstin Möller, Schulsozialarbeiterin an der Sportoberschule Dresden. Mein Angebot ist freiwillig, vertraulich für Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräfte und Trainerinnen und Trainern. Es gibt nichts was es nicht gibt. Jedes eurer Themen findet bei mir Gehör.

Hier geht es nicht nur um Probleme

Schulsozialarbeit bedeutet auch, einfach mal ins Gespräch zu kommen, über den Schulalltag, das Training, Wettkampfergebnisse oder Dinge, die gut laufen. Diese Gespräche stärken Motivation, Selbstvertrauen und den Blick auf eigene Stärken.

Wobei ich unterstütze

- bei Stress, Druck oder Angst in Schule und Sport
- bei Konflikten in der Klasse oder auch zu Hause
- wenn der Kopf einfach zu voll ist
- aber auch, um Erfolge festzuhalten und positiv zurückzublicken

Methoden der Schulsozialarbeit

- **Einzelgespräche:** vertraulich, freiwillig, unterstützend
- **Gruppengespräche:** Austausch und Stärkung des Miteinanders
- **Klassenrat und Projekte:** Mitbestimmung, Verantwortung, soziales Lernen
- **Mentales Training:** Umgang mit Druck, Angst und Wettkampfnervosität
- **Elterngespräche und Beratung:** Austausch, Unterstützung, gemeinsame Lösungswege
- **Vermittlung an Beratungsstellen:** Weiterleitung, externe Angebote

Einblick zum Mentalen Training als Teil der Schulsozialarbeit

Mentales Training ist ein fester Bestandteil meiner Arbeit. Es unterstützt Schülerinnen und Schüler dabei, mit Leistungsdruck, Wettkampfangst oder fehlender Konzentration sowie Motivationsverlust besser umzugehen..

In Gesprächen oder kleinen Übungen lernen die Schülerinnen und Schüler

- Atem- und Entspannungsübungen
- Strategien, um Gedanken zu ordnen und Fokus zu finden
- den eigenen Umgang mit Erwartungen

So hängt alles zusammen, Schule, Sport und Alltag im Blick

Schule	Sport	Interna und Alltag
Noten, Zeitdruck, Stress	Training, Wettkampf, Erwartungen	Freunde, Familie, Erholung, soziales Miteinander

Ansprechpartnerin

Kerstin Möller

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Dipl. Sportmentaltrainerin (IST-Institut),

Trainerin B-Lizenz LA

Schulsozialarbeit an der Sportschule Dresden

Raum: 125

Kontakt: [Schulsozialarbeit-Sportoberschule@sportjugend-dresden.de](mailto:Sschulsozialarbeit-Sportoberschule@sportjugend-dresden.de)
moeller@sportos.lernsax.de

Handy: 015222696509, Tel.: 0351 26702763



Träger:

Sportjugend Dresden im Stadtssportbund Dresden e.V.

Tittmannstr. 39 HH

01309 Dresden

Tel.: 0351 4719019

