

Mortens Licht — Gemeinsam mit Sport und Balance aus der Dunkelheit

TV Friedrichstal 1899 e. V.



Ort: Stutensee-Friedrichstal
Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene
Setting: Sportverein (TV Friedrichstal 1899 e.V.)
mit Anbindung an kommunale Strukturen

Kurzbeschreibung

„Mortens Licht – Gemeinsam mit Sport & Balance aus der Dunkelheit“ ist ein Präventions- und Aufklärungsangebot zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Das Projekt verbindet Bewegung, Information und Gemeinschaft, um Depressionen vorzubeugen, den Umgang mit psychischen Belastungen zu verbessern und soziale Teilhabe zu stärken.

Seit 2026 ist „Mortens Licht“ fester Bestandteil der Vereinsarbeit.

Psychische Erkrankungen wie Depression nehmen gesellschaftlich zu, gleichzeitig bestehen weiterhin Unsicherheiten, Tabus und fehlende niedrigschwellige Angebote.

Auch im Vereinsumfeld zeigt sich, dass Betroffene und Angehörige häufig keine Anlaufstellen haben oder Auffälligkeiten nicht richtig eingeordnet werden können.

Ausgelöst durch den Tod eines Vereinsmitglieds im Jahr 2024 entstand der Impuls, als Sportverein Verantwortung zu übernehmen und Prävention aktiv zu gestalten.

Das Projekt ist modular aufgebaut und kombiniert verschiedene Bausteine:

- Niedrigschwellige Bewegungsangebote
- Informationsveranstaltungen und Fachvorträge
- Kreative und entspannungsorientierte Formate
- Sensibilisierung und Qualifizierung von Übungsleitern
- Aufbau von Ansprechstrukturen im Verein

Die Angebote finden regelmäßig statt und sind überwiegend offen und ohne Mitgliedschaft zugänglich.

Konkrete Maßnahmen

- Offene Bewegungsangebote (Laufgruppen, Waldspaziergänge, funktionelles Training)
- Workshops zu Stressbewältigung, Resilienz und mentaler Gesundheit
- Kreativangebote wie „Malen für die Seele“
- Informationsveranstaltungen für Jugendliche, Erwachsene und Übungsleiter
- Ausbildung von Ersthelfern für psychische Gesundheit im Verein
- Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Vorträge, Webinar, Social Media)
- Kooperation mit lokalen Einrichtungen zur Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen

Relevante Kooperationspartner:innen & Vernetzung

- Psychologische Beratungsstelle Landkreis Karlsruhe
- Familienzentrum Friedrichstal („Kult Café“)
- Evangelische Kirchengemeinde Friedrichstal
- Stadt Stutensee
- AOK (Gesundheitspartner)
- Weitere Förderer und ehrenamtlich Engagierte

Durch diese Vernetzung entsteht ein stabiles Unterstützungsnetzwerk im Sozialraum.

Zukunftsperspektive

„Mortens Licht“ wird langfristig im Verein verankert und kontinuierlich weiterentwickelt. Ein Schwerpunkt liegt auf der nachhaltigen Integration in den Vereinsalltag sowie der Weiterentwicklung von Präventionsangeboten.

Weiterführende Informationen

TV-Friedrichstal.de

#TV_Friedrichstal



Kontakt:

Michael Nowack

Michael.nowack@tv-friedrichstal.de

