

Krisenberatung im ÖBS

Informationsblatt zu Krisenberatung im ÖBS für Fachverbände, Olympiazentren und sportrelevante Institutionen

Eine wesentliche Aufgabe des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie ist der Blick auf die **mentale/psychische Gesundheit von Spitzensportler*innen und Trainer*innen**.

Daher gibt es seit jeher die Möglichkeit, dass Athlet*innen (Elite und Nachwuchs) und Trainer*innen geförderte **Krisenberatung** durch Mitarbeiter*innen des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie in Anspruch nehmen können. Aufgrund der hohen Beratungsanfrage kann die Krisenberatung jetzt auch mit ÖBS-Sportpsycholog*innen in freier Praxis umgesetzt werden, die eine klinisch psychologische oder psychotherapeutische Ausbildung haben.

Zielgruppe:

Anspruchsberechtigt sind alle Athlet*innen und Trainer*innen aus den österreichischen Bundesfachverbänden, Olympiazentren und Leistungssportschulmodellen. Die Krisenberatung des ÖBS ist bis maximal 10 Einheiten gefördert.

Wichtig: Der **Zeitpunkt der Beginn einer Krisenberatung** ist ausschlaggebend für den **erfolgreichen Verlauf** einer Krise.

In diesen psychischen krisenhaften Ausnahmesituationen kann das Gewohnte derart außer Kraft gesetzt werden, dass mit kurzen **gezielten Maßnahmen im rechten Moment** langanhaltende therapeutische und auch präventive Wirkungen erzielt werden können. Bitte schauen Sie gut in Ihrem sportlichen Umfeld und warten Sie nicht zu lange um jemandem eine Krisenberatung nahezu legen.

Für die **Abklärung und Organisation der Krisenberatung** durch das ÖBS kontaktieren Sie bitte die ÖBS-Mitarbeiterinnen unter wendepunkt@sportpsychologie.at oder wenden Sie sich persönlich an:

Mag. Andrea Engleder (Wien, Niederösterreich, Burgenland, Steiermark und Kärnten)

Tel: 0660-127 0 172

Sportpsychologisches Kompetenzzentrum Wien: Auf der Schmelz 6a, 1150 Wien

Mag. Simone Tschernitschitz (Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich)

Tel: 0650-761 26 01

Sportpsychologisches Kompetenzzentrum Innsbruck: Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck

Ablauf der Krisenberatung

1. Kontaktaufnahme des Verbandes, Trainer*in, Athlet*in mit einer der ÖBS-Mitarbeiterinnen oder Email an wendepunkt@sportpsychologie.at
2. Zuordnung und Beauftragung eines/r Sportpsycholog*in mit Ausbildung in Krisenberatung.
3. Krisenberatung: Bearbeitung des Krisenanlasses und dessen Konsequenz, Symptomlinderung und Stabilisierung.
4. Abschluss der Krisenberatung oder Weitervermittlung in den niedergelassenen klinisch psychologischen oder psychotherapeutischen Bereich.

Die **Krisenberatung** wird dann notwendig, wenn die individuellen Strategien oder Ressourcen der Betroffenen bei akuten/anhaltender Belastung nicht ausreichen oder es ihnen nicht gelingt einen Umgang mit der belastenden Situation zu finden. Unbehandelt und psychologisch unbegleitet kann es zu chronifizierten psychischen und körperlichen **Symptomen** kommen, wie Schlafprobleme, Appetitverlust, Depression, Angst- und Panikstörungen, Essstörungen, Suchtmittelmissbrauch und nicht zuletzt einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Psychische Krisen können sich im Sport aus unterschiedlichen Situationen entwickeln:

- Krisen im Rahmen von Verletzungen und körperlichen Erkrankungen
- Existentielle Krisen (Verlust von Heeres- und Kaderplatz,..)
- Krisen im Lebensübergang (z.B. Übergang von Junior*innenbereich in den Elitebereich, ungewolltes Karriereende,..)
- Verlust- und Trauerkrisen (Sterbefälle im Sport- und Familiensystem)
- Traumatische Krisen (Situationen außerordentlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes)
- Suizidale Krisen (Gedanken und/oder Handlungen seinem Leben ein Ende setzen zu wollen)
- Beziehungskrisen und Gewalterfahrungen.