

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 ist

- a. Athlet*in oder Trainer*in in einem Bundesfachverband im (erweiterten) Nationalkader bzw. Nachwuchskader
- b. Athlet*in oder Trainer*in an einem der sieben Olympiazentren
- c. ein Talent in einem Nachwuchskompetenzzentrum (NWKZ) oder Spezialmodell
- d. Athlet*in des Heeres-, Polizei- oder Zollsports

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 nahezulegen.

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 Tscherntschtz (Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich)

Tel: 0650-761 26 01

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.