

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Atmosphäre der Unsicherheit im Gastland

Erstellt von:

Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS)

Bernatzky Patrick, Engleder Andrea, Kogler Alois, Schuster Mario, Tscherntschitz Simone

In Kooperation mit dem Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft, Universität Salzburg

Amesberger Günter, Finkenzeller Thomas

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Aus der sportpsychologischen Praxis lassen sich typische Notfallsituationen herausarbeiten, in denen Athlet:innen oder andere Beteiligte in psychische Krisen geraten, sei es im Alltag, im Trainingslager oder während eines Wettkampfs. Hier sind einige Beispiele und entsprechende Handlungsempfehlungen für Trainer:innen.

Atmosphäre der Unsicherheit im Gastland

Länder, in denen politische und/oder kriminelle Unsicherheit herrscht und Anlässe für besondere Maßnahmen gegeben sind.

Z.B. plötzliche Unruhen oder Sicherheitsrisiken im Gastland führen dazu, dass das Hotel nicht verlassen werden darf. Oder die Pflicht für Frauen Kopftuch zu tragen.

1 CHARAKTERISTIK DER SITUATION, ERKENNEN DES NOTFALLS UND DER SYMPTOMATIK

- Situation erfassen, Ruhe bewahren & Überblick verschaffen.
 - Kultur und Verhaltensregeln in Erfahrung bringen.
 - Abwägen der aktuellen Gefahren und Risiken.
 - Athlet:innen, Trainer:innen und Angehörige sind verunsichert und ängstlich. Die Wahrnehmung bezüglich der Gefährdung ist eventuell unterschiedlich.
- Wer ist betroffen? Welche Maßnahmen sind sofort notwendig?
 - Alle Beteiligten – vor Ort sowie zu Hause – brauchen klare Informationen, angemessene Verhaltenshinweise und Orientierung sowie das Gefühl der subjektiven Kontrolle/Kontrollierbarkeit der Situation.



2 EIGENE HANDLUNGSFÄHIGKEIT HERSTELLEN UND ERSTE MASSNAHMEN SETZEN

- Eigene Klarheit über Kultur, Verhaltensregeln, Bedrohungen prüfen.
- Strukturierung (Aufgabenverteilung) im Trainer:innenteam schaffen und offene Gespräche über die Situation mit Staff, Kolleg:innen oder der Familie führen.
- Die Befürchtungen ernst nehmen und möglichst emotions- und handlungsregulierend unterstützen.
 - Welche Denkweisen machen Sinn, was ist zu tun?
- Offizielle Informationsquellen nutzen (Veranstalter, österreichische Botschaft, lokale Behörden).
- Gefahren ignorierende Personen aufklären, Einsicht herstellen, notfalls autoritär an Verhaltensvorschriften binden (Ihnen einen Verhaltenskontrakt abverlangen).



3 KRISENLEITUNGSTEAM FESTLEGEN

- Leitung und Mitglieder bestimmen.
- Handlungsschritte und Informationsfluss klären.
 - Klare Kommunikationswege innerhalb des Teams und mit den Athlet:innen etablieren.
 - Soziale Medien kontrolliert nutzen, um unnötiges Aufschaukeln der Situation zu vermeiden.
 - Angemessene Relation zwischen Wettkampffokussierung und Bedrohung herstellen. Insbesondere die Fähigkeit, zwischen den beiden Aufmerksamkeitsrichtungen umschalten zu können. Spezielle Absprachen zwischen Trainer:in und Sportpsychologe:in betreffend Schwerpunktsetzungen und Fokus.



4 VERANTWORTLICHE UND RELEVANTE PERSONEN INFORMIEREN

- Delegation/Verband informieren.
- Verband über die aktuelle Lage auf dem Laufenden halten.
- Angehörige und Team informieren.
- Eine verantwortliche Person bestimmt die Kommunikationsstrategie mit den Angehörigen.
- Regelmäßige Updates geben, um Unsicherheiten zu reduzieren.



5 NACHBETREUUNG SICHERSTELLEN

- Emotionale Unterstützung für Athlet:innen und Betreuer:innen.
 - Eine Vertrauensperson im Betreuer:innen-Team benennen, um emotionale Unterstützung anzubieten.
 - Gruppen- und Einzelgespräche ermöglichen, um Sorgen und Ängste zu verarbeiten.
- Nachbesprechung mit Team und Verband, um zukünftige Notfallstrategien zu verbessern.



Anlaufstellen

Kontaktstellen und Liste unterstützender Einrichtungen

Die wichtigsten Kontakte für den Bereich psychische Gesundheit und Erkrankungen im Sport:

- <https://vera-vertrauensstelle.at/kontakt-sport/>
- <https://100prozent-sport.at/>
- www.die-möwe.at/onlineberatung (Kinderschutz)
- www.gesundausderkrise.at (kostenfreie klinisch-psychologische und psychotherapeutische Behandlung für alle bis 21 Jahre)
- www.krisenchat.de
- www.kriseninterventionszentrum.at/kontakt/weitere-einrichtungen/
- www.rataufdraht.at
- www.roteskreuz.at (Rettung Notruf – 144 – Kriseninterventionsteams)
- www.telefonseelsorge.at

In Österreich können für medizinischen Rat per Telefon die Nummern 1450 (allgemeine Gesundheitsberatung) oder 141 (Ärztenotdienst) gewählt werden.

Sollte ein Todesfall im Ausland passieren, dann ist die jeweilige österreichische Botschaft als Anlaufstelle für ein deutschsprachiges Kriseninterventionsteam zuständig. Die Notfallnummern der österreichischen Botschaften sind 24/7 besetzt.

Es kann auch immer das Außenministerium unter der Notfallnummer +43 1 90 115 4411 (Stand Juni 2025) RUND UM DIE UHR kontaktiert werden. Diese teilen alle Informationen gemeinsam mit der jeweiligen Botschaft.

Krisenberatung und Unterstützung durch das ÖBS

- Telefonische Beratung durch die ÖBS-Mitarbeiter:innen
www.sportpsychologie.at
- Krisenberatung / psychologische Nachbetreuung / Vermittlung in die ambulante und stationäre Gesundheitsversorgung
- Vernetzung mit sportpsychiatrischer Versorgung und klinisch-psychologischer Diagnostik.
- Psychoedukation und Informationsvermittlung zu sonstigen Anlaufstellen
- Supervision und Unterstützung des Betreuer:innenstabes
- Screening-Tools - Mental Health Check, Erholungs-Belastungmonitoring...
- Fortbildungsangebote für Athlet:innen, Trainer:innen, Betreuer:innen, Funktionär:innen und Angehörige zu mentaler Gesundheit im Sport

Wer ist wofür zuständig?

Psychosoziale Fachpersonen im Sport und im Gesundheitssystem:

- Mentaltrainer:in: Training mentaler Kompetenzen (Entspannung, Selbstgesprächsregulation, Zielsetzung, Motivation), Prävention, psychosoziale Beratung.
- Sportpsychologe:in: Training mentaler Kompetenzen, Prävention, psychosoziale Beratung, Förderung des Gesundheitsverhaltens.
- Klinische/r Sportpsychologe:in: Training mentaler Kompetenzen, Prävention, psychosoziale Beratung, Förderung des Gesundheitsverhaltens, klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung (Refundierung durch Krankenkassa möglich).
- Sportpsychotherapeut:in: Training mentaler Kompetenzen, Prävention, psychosoziale Beratung, Förderung des Gesundheitsverhaltens, psychotherapeutische Diagnostik und Psychotherapie (Refundierung und Vollfinanzierung durch Krankenkassa möglich).
- Sportpsychiater:in: Prävention, psychiatrische Diagnostik und medikamentöse Behandlung, Psychotherapie (wenn PSY-III Diplom) über Krankenkassa möglich.

Verwendete Literatur

- Balke-Holzberger, U. (2018). *Zittern Sie sich frei! Mit Faszien-Stress-Release Verspannungen, Ängste und Schmerzen auflösen*. Klett-Cotta.
- Baum, A. (2005). Suicide in athletes: A review and commentary. *Clin. Sports Med*, 2005; 24(4): 853-869.
- <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/zrp/dibi/inipro/cybermobbing.html> (Bundesministerium Bildung Stand: 26.02.2025)
- Cullberg, J. (1978). *Krisen und Entwicklung: Über psychische Traumen und ihre Bewältigung*. Klett-Cotta.
- Gouttebarger, V. et al. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53:700-706.
- Kast, V. (2013). *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Herder.
- Levine, P. & Kline, M. (2021). *Kinder vor seelischen Verletzungen schützen*. Kösel.
- Margraf, J. Schneider, S. (2018). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Berlin: Springer.
- Rao, AL, Asif IM, Drezner JA, et al. (2015). Suicide in National Collegiate Athletic Association (NCAA) athletes: a 9-year analysis of the NCAA resolutions database. *Sports Health* 2015;7(5):452–7.
- Herausgeber/Kontakt:Saferinternet.at/ÖIAT, Ungargasse 64-66/3/404, 1030 Wien
www.saferinternet.at Hersteller: online Druck GmbH , 2351, Wiener Neustadt
<https://www.saferinternet.at/themen/cybermobbing#c347> (Stand: 26.02.2025)
- Sonneck, G. (2000). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Facultas, Wien.
- 100% Sport (2023). *Für Respekt und Sicherheit – gegen sexualisierte Übergriffe im Sport. Handreichung für Sportvereine*.
- TOPSY Toolbox psychische Gesundheit (2023). *Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit & österreichische Kinder- und Jugendvertretung*.