

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Cybermobbing und Hassnachrichten auf
Social Media

Erstellt von:

Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS)

Bernatzky Patrick, Engleder Andrea, Kogler Alois, Schuster Mario, Tschernitschitz 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.

Cybermobbing und Hassnachrichten auf Social Media

Hier handelt es sich um Situationen, in denen Athlet:innen mit Hassnachrichten und Cybermobbing konfrontiert sind. Cybermobbing umfasst wiederholte Bedrohungen oder Beleidigungen über E-Mail, Chat, SMS oder Social Media.

1 CHARAKTERISTIK DER SITUATION, ERKENNEN DES NOTFALLS UND DER SYMPTOMATIK

- Situation erfassen, Ruhe bewahren & Überblick verschaffen.
 - Die psychische Belastung für die Betroffenen kann erheblich sein.
 - Handelt es sich beim Sender um bekannte oder unbekannte Personen?
- Wer ist betroffen? Welche Maßnahmen sind sofort notwendig?
 - Die betroffene Person ernst nehmen, nicht bagatellisieren.
 - Betroffene unterstützen, Schuld- und Schamgefühle zu bewältigen.
 - Erste Maßnahmen zum Schutz einleiten (Beweise sichern, Täter:in blockieren).



2 EIGENE HANDLUNGSFÄHIGKEIT HERSTELLEN UND ERSTE MASSNAHMEN SETZEN

- Eine Null-Toleranz-Haltung im Sportteam kommunizieren: Hassnachrichten werden nicht toleriert! Es werden unmittelbar Gegenmaßnahmen gesetzt.
- Die betroffene Person aktiv unterstützen und gemeinsam die nächsten Schritte planen.
- Falls psychische Belastungen (z. B. Schlafprobleme, Ängste) auftreten, professionelle psychologische Hilfe hinzuziehen.



3 KRISENLEITUNGSTEAM FESTLEGEN

- Leitung und Mitglieder bestimmen.
- Handlungsschritte und Informationsfluss klären.
 - Täter:in in der Trainingsgruppe direkt ansprechen, Aufforderung zur Beendigung und Entfernung der Inhalte.
 - Ev. klären, welches Motiv hinter dem Verhalten steckt und welche Konsequenzen es hat.
 - Falls sich die Situation nicht auflöst, externe Beratung (Sportpsychologe:in, Jurist:in) hinzuziehen.
- Fachliche Unterstützung einholen.
 - Je nach Situation psychologische Beratung oder juristische Schritte in Betracht ziehen.
 - Falls Täter:in innerhalb der Trainingsgruppe ist, Gespräch mit Trainer:in oder Sportpsychologe:in suchen.



4 VERANTWORTLICHE UND RELEVANTE PERSONEN INFORMIEREN

- Delegation/Verband informieren.
 - Falls das Mobbing aus dem erweiterten Sportumfeld stammt, klare Kommunikation nach außen sicherstellen.
- Angehörige und Team informieren.
 - Je nach Schwere des Falls enge Vertrauenspersonen (Eltern, Betreuer:innen) einbeziehen.
 - Falls nötig, die Polizei einschalten.



5 NACHBETREUUNG SICHERSTELLEN

- Emotionale Unterstützung für die betroffene Person.
 - Verarbeitung der Situation ermöglichen, psychologische Unterstützung anbieten.
 - Prävention durch Aufklärung in der Trainingsgruppe (z. B. Workshops zu digitaler Gewalt).
- Bearbeitung innerhalb der Trainingsgruppe.
 - Das Thema aufarbeiten und klare Verhaltensregeln für das Team definieren.
 - Bei anhaltenden Schwierigkeiten professionelle Hilfe für die Gruppe organisieren.



Weitere Informationen und Unterstützung im Anlassfall unter www.saferinternet.at.

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-Belastungsmonitoring...
- 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. I. (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, A. L., Asif, I. M., Drezner, J. A., 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*.