

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Schwere Erkrankung, Unfall oder Tod eines Familienangehörigen

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.

Schwere Erkrankung, Unfall oder Tod eines Familienangehörigen

Hier handelt es sich um Situationen, wie Todesfälle, schwere Krankheitsbefunde etc. im näheren Umfeld eines:r Athleten:in oder eines anderen Teammitglieds.

1 CHARAKTERISTIK DER SITUATION, ERKENNEN DES NOTFALLS UND DER SYMPTOMATIK

- Es stellt sich zunächst die Frage, wer diese Information erhalten hat und an wen diese (zusätzlich) schon ergangen ist. Es wäre gut, wenn mit Athlet:innen im Vorfeld abgesprochen wäre (Notfallplan), an wen sie sich in so einem Fall wenden sollen/können (Trainer:in, Sportpsychologe:in).
- Sollte die Information nicht an die betroffene Person ergangen sein, so ist die Art der Übermittlung zu bedenken (wer, wann, wie).



2 EIGENE HANDLUNGSFÄHIGKEIT HERSTELLEN UND ERSTE MASSNAHMEN SETZEN

- Es ist wichtig, dass der/die Athlet:in über den Vorfall informiert wird. Jeder hat das Recht zu wissen, wenn in der Familie etwas passiert ist, um selbst zu entscheiden, wie er/sie mit der Situation umgehen möchte.
- Übermäßiges Beschützen vor starken Emotionen, um den Wettkampf oder das Trainingslager nicht zu gefährden, ist in der Regel kontraproduktiv. Spätere Informationen führen oft zu Entmündigung und Vertrauensverlust, da die betroffene Person nicht rechtzeitig auf die Situation reagieren konnte.
- Als Trainer:in sollte man eine offene Haltung einnehmen und beide Optionen – Spielen/Trainieren oder (begleitetes) Abreisen zulassen und gegebenenfalls entsprechend organisatorisch und psychologisch unterstützen. Es gibt keine einheitliche Empfehlung, wie der/die Athlet:in reagieren sollte, da dies stark von der individuellen Situation abhängt.
- In manchen Fällen fällt es dem/der Athleten:in schwer, eine Entscheidung zu treffen. In solchen Situationen können Trainer:innen oder Sportpsycholog:innen unterstützend wirken, weniger mit Ratschlägen als mit Fragen zur Selbstklärung.
- Eine Möglichkeit könnte sein, gemeinsam durchzuspielen, wie es sich anfühlt, nach Hause zu fahren, oder wie es sich anfühlt, zu bleiben und die sportliche Tätigkeit fortzusetzen.
- Grundsätzlich soll die betroffene Sportler:in in Absprache mit der Vertrauensperson entscheiden, ob und wann Teamkolleg:innen oder der Staff informiert werden. Dies kann insbesondere knapp vor Wettkämpfen eine heikle Entscheidung sein. Wiederum helfen vorherige Absprachen.



3 KRISENLEITUNGSTEAM FESTLEGEN

- Leitung und Mitglieder bestimmen.
- Handlungsschritte und Informationsfluss klären.
 - Die Wünsche der/des betroffenen Sportler:in aufnehmen (siehe Punkt 2) und für die folgenden Maßnahmen möglichst umfänglich berücksichtigen.
 - Die Trainer:innen müssen zusammen mit sportpsychologischen Expert:innen die nächsten Schritte absprechen, damit die Athlet:innen emotional gut unterstützt werden können und der Sport weiterhin in einem sicheren Rahmen betrieben werden kann.
 - Es sollte besprochen werden, wie man mit der Situation und den Emotionen des/der Athleten:in am besten umgeht. Auch der richtige Zeitpunkt für die Information sowie die Gesprächsführung sind wichtig.
- Fachliche Unterstützung einholen.
 - Wenn die Information während eines Wettkampfs oder Trainingslagers kommt, ist es wichtig, den/die Athleten:in unmittelbar nach dem Ereignis emotional zu unterstützen und ein Gespräch anzubieten. Hier kann auch eine sportpsychologische Betreuung hilfreich sein, um die Verarbeitung der Nachricht zu begleiten.



4 VERANTWORTLICHE UND RELEVANTE PERSONEN INFORMIEREN

- Hier ist grundsätzlich der Wunsch des/der Athleten:in zu respektieren, wer informiert werden soll!
- Delegation/Verband informieren.
 - In einer solchen Situation ist es wichtig, den Verband und andere verantwortliche Stellen über die Situation zu informieren, um Unterstützung und klare Handlungsanweisungen zu erhalten, wenn erforderlich.
- Angehörige informieren.
 - Die Familie des betroffenen Sportlers oder der betroffenen Sportlerin sollte ebenfalls informiert werden, falls dies notwendig ist, und gegebenenfalls die Unterstützung der Familie organisiert werden.



5 NACHBETREUUNG SICHERSTELLEN

- Trauerarbeit und emotionale Verarbeitung.
- Sollte der Vorfall eine intensive emotionale Reaktion hervorrufen, sollte das Team gemeinsam mit der betroffenen Person die nächsten Schritte besprechen und unterstützende Maßnahmen einleiten.
- Der/Die Sportler:in soll nicht das Gefühl haben, im Stich gelassen zu werden. Gespräche über den Vorfall und die persönliche Verarbeitung sollten auch nach dem Wettkampf oder Trainingslager fortgesetzt werden, um sicherzustellen, dass die betroffene Person die nötige Unterstützung erhält.



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. (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*.