

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Schwerer Unfall / Verletzung

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.

Schwerer Unfall / schwere Verletzung

Hier handelt es sich um Situationen, in denen Athlet:innen Verletzungen erleiden, die abrupt ihre Laufbahnerwartungen beeinflussen oder sie entsprechend zurückwerfen.

1 CHARAKTERISTIK DER SITUATION, ERKENNEN DES NOTFALLS UND DER SYMPTOMATIK

- Situation erfassen, Ruhe bewahren & Überblick verschaffen.
- Verletzungen sind ein erhebliches Risiko für psychische Krisen.
- Sie können emotionale Überforderung auslösen.
- Häufige Reaktionen sind Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Schock und Verzweiflung.
- Die psychische Reaktion ähnelt oft einer Trauerreaktion: Schock, starke Emotionen, Suche nach Orientierung, Neuorientierung.



2 EIGENE HANDLUNGSFÄHIGKEIT HERSTELLEN UND ERSTE MASSNAHMEN SETZEN

- Unmittelbare Sicherheit gewährleisten.
- Erste Hilfe Maßnahmen.
- Medizinische Erstversorgung durch Rettungsdienst oder Ärzt:innen sicherstellen.
- Emotionale Stabilität geben: „Ich bin für dich da.“
- Falls notwendig, Transport ins Krankenhaus organisieren.
- Gesicherte Informationen zum Gesundheitszustand einholen und gegebenenfalls an verantwortliche Personen weitergeben. Keine (laienhaften) „Verdachtsdiagnosen“!



3 KRISENLEITUNGSTEAM FESTLEGEN

- Leitung und Mitglieder bestimmen.
- Handlungsschritte und Informationsfluss klären.
 - Mit dem medizinischen Team klären, welche nächsten Schritte erforderlich sind.
 - Gemeinsam mit dem/der Athlet:in die kommenden Stunden und Tage strukturieren.
- Fachliche Unterstützung einholen.
 - Sportpsychologische Begleitung für den Genesungsprozess sicherstellen.
 - Falls emotionale Belastung über längere Zeit bestehen bleibt, psychologische oder psychiatrische Unterstützung organisieren.



4 VERANTWORTLICHE UND RELEVANTE PERSONEN INFORMIEREN

- Delegation/Verband informieren.
 - Den Verband oder die Teamleitung über die Verletzung und den Zustand des/der Athleten:in informieren.
- Angehörige und Team informieren.
 - Familie oder enge Vertrauenspersonen benachrichtigen.
 - Falls gewünscht, klären, wer den/die Athleten:in ins Krankenhaus begleiten oder dann besuchen kann.



5 NACHBETREUUNG SICHERSTELLEN

Für viele Athlet:innen ist neben der guten medizinischen und physiotherapeutischen Begleitung eine entsprechende psychosoziale Unterstützung zweckmäßig.

- Emotionale und kognitive Verarbeitung begleiten.
 - Die betroffene Person in der Trauerverarbeitung unterstützen – Emotionen aushalten, Raum geben.
 - Ein Kontaktangebot machen, aber nicht aufdrängen.
- Psychologische Unterstützung für den Genesungsprozess.
 - Abschätzen der nötigen sozialen Unterstützung.
 - Verletzung stets als Neuausrichtung (nicht Rückkehr zum alten Zustand) begreifen. Dies auf allen Ebenen (physisch, psychisch und sozial).



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*.