

# Krisenberatung

Herausforderungen in der  
mentalen Gesundheit im  
Leistungssport

Mag. Andrea Engleder

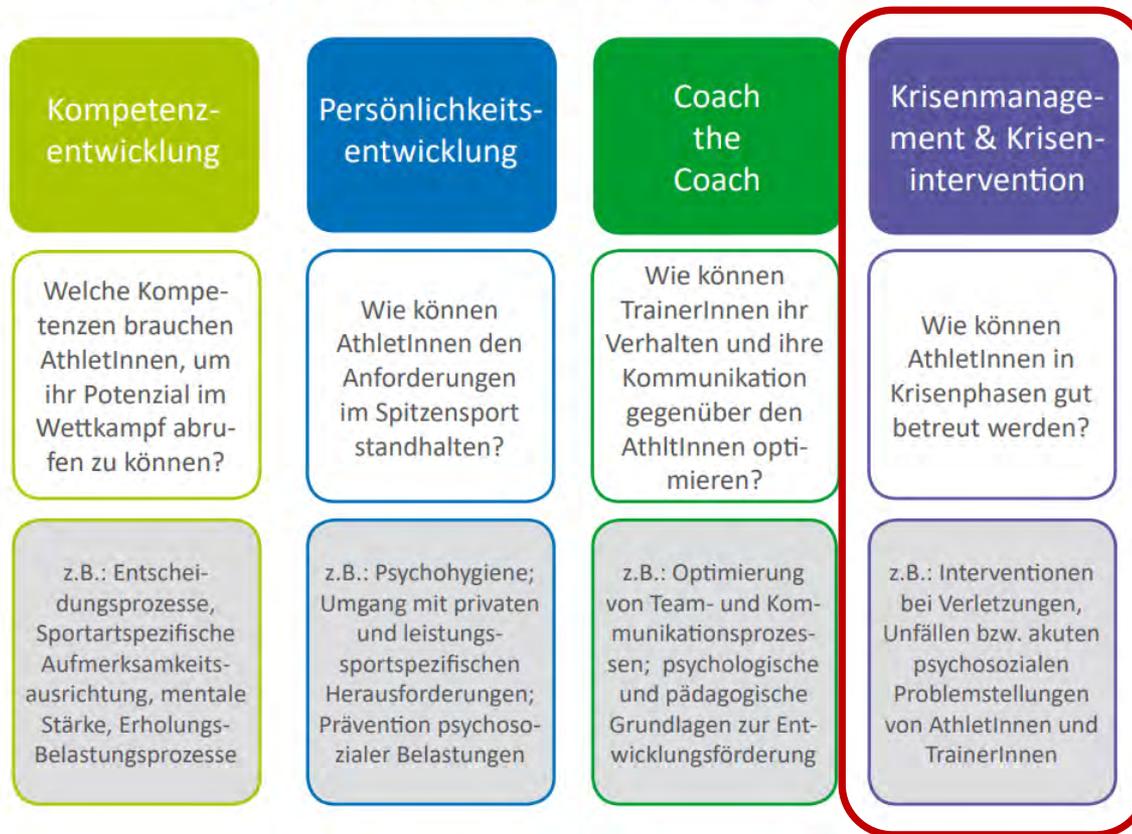
Online Fachtagung des ÖBS 12. November 2021

# Überblick

- Mentale Gesundheit
- Herausforderungen im Leistungssport
- Häufige psychische Erkrankungen im Leistungssport
- WENDEPUNKT – Die Krisenberatung im ÖBS

# Eine wesentliche Säule im ÖBS

## Determinanten der Psychologie im Leistungssport



# Mentale (psychische) Gesundheit

... ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

WHO, 2006 ([www.euro.who.int](http://www.euro.who.int))

# Der WHO-Fragebogen zum Wohlbefinden

Ein kurzer Test der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann Ihnen einen Hinweis geben, ob Sie an einer depressiven Störung leiden. Markieren Sie die Aussagen, die Ihrer Meinung nach Ihr Wohlbefinden in den letzten beiden

Wochen am besten beschreiben. Zählen Sie anschließend Ihre Punkte zusammen. Liegt der Wert unter 13 oder haben Sie bei einer oder mehreren Fragen 0 oder 1 angekreuzt, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

## SO GEHT'S

Tragen Sie die Zahl hinter der Aussage, die am ehesten auf Sie zutrifft, im Kästchen rechts ein.

- Die ganze Zeit..... 5
- Meistens ..... 4
- Etwas mehr als die Hälfte der Zeit..... 3
- Etwas weniger als die Hälfte der Zeit..... 2
- Ab und zu ..... 1
- Zu keinem Zeitpunkt ..... 0

## IN DEN LETZTEN ZWEI WOCHEN ...

... *war ich froh und guter Laune*

... *habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt*

... *habe ich mich energisch und aktiv gefühlt*

... *habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt*

... *war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren*

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

# Was hält die Psyche gesund?



# Mentale Herausforderungen im Leistungssport

- Umgang mit Druck -> Überforderung
- Verletzungen/Krankheit -> Verlust von Halt, Perspektiven
- Lebensübergänge -> mangelnde Anpassungsfähigkeit
- Verlust und Trauer -> zu wenig Raum/Zeit
- Kränkungen -> mangelnder Eigenschutz
- Existenzielle Krisen -> Verlust von Sicherheit
- Suizidale Krisen -> mangelnde Erfüllung im Leben

# Die Welt des Spitzensports

- Hohe Leistungsbereitschaft
- Perfektionistische Anforderungen an sich selbst
- Sportler\*innen-Identität stützt den Selbstwert  
*Mein Tun macht mich aus, nicht mein So-Sein.*
- Interesse an der Person versus Interesse an der Leistung
- Funktionalität -> um die innere Bedürftigkeit zu stillen
  - > um wertvoll zu sein
  - > um Anerkennung zu sichern

„Wenn der Applaus erlischt, wird es auch im Inneren dunkel.“

# IOC launches safe sport action plan and mental health toolkit for elite athletes

12 May 2021

IOC News

Safe Sport

## IOC Programs in Mental Health in Elite Sport

delivered by sportsoracle

Go to [Olympic.org](https://olympic.org)

Student Login

[HOME](#) [ABOUT](#) [ADVISORY BOARD](#) [DIPLOMA](#) [THREE MONTH CERTIFICATE](#) [CONTACT](#) [APPLY NOW](#)



The Medical and Scientific Commission of the International Olympic Committee (IOC) has recognised the need to protect the mental, as well as physical, health of athletes.

As part of its commitment to supporting the health and performance of athletes and to the continuing professional development of those who care for them, the IOC Medical and Scientific Commission offers a postgraduate-level Diploma program in Mental Health in Elite Sport. This program is designed primarily to meet the needs of sports medicine physicians, psychiatrists, other physicians, and other qualified mental health professionals.

A Certificate in Mental Health in Elite Sport will equip members of the athlete entourage with the knowledge and skills to recognise potential mental health problems at an early stage and to appreciate the need for referral to professionals equipped to provide appropriate treatment.

<http://vimeo.com/365489821>

**#MENTALLYFIT**

Your mind is just as important as your body. Not only is being physically so too is it to be mentally fit.

**Your Mental Health comes first**

Want to talk? Call the helpline.  
24/7 and in 70 languages

**Call Now**

# Mentally fit...

- Körperliche und mentale Fitness ist **nicht trennbar**
- Der Körper **reagiert** auf das, **was du denkst**
- Psychische Probleme sind **Anzuerkennen, Anzunehmen und Anzusprechen** (bei den Expert\*innen)
- **Je früher, desto schneller** kommt man zurück
- Was tun wir für unsere psychische Gesundheit im Sport?
- **REDEN WIR DARÜBER!**

# Häufige psychische Erkrankungen im Leistungssport

- Angststörungen (8,6%)
- Depression (3,6%)
- Essstörungen (4,9%)

Schaal et al., 2011

# Angststörungen

- Alarmfunktion, Schutzfunktion
- Vermeidung – Hemmung / Lähmung
- Ständiges sich Sorgen
- Physiologische Reaktionen
  
- Panikattacken: nicht vorhersehbare, intensive Angstzustände – Trigger?
- Chronifizierung: Daueralarmbereitschaft

# Depression

- Gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit
  - Verminderung des Antriebs
  - Erhöhte Ermüdbarkeit
  - Verminderte Konzentration
  - Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
  - Negative Zukunftsperspektiven
  - Suizidgedanken
  - Schlafstörungen
  - Verminderter Appetit
- Abgrenzung zum Motivationstief

# Das Gute sehen, aber nicht spüren können...

- Die Verbindung zwischen Mensch und Welt ist unterbrochen
  - Beziehungsstörung
  - Dem Menschen treffen keine Werte mehr
  - Grundwertestörung – Das Leben wird emotional als nicht gut empfunden
  - Leben wird nicht gefühlt, sondern geleistet
  - Entscheidungsgrundlage „Ich sollte das machen“, anstelle von „Ich mag das machen“
- Suizidalität!

# Essstörungen

- Sportarten, wo ein geringeres Gewicht zu einer besseren Leistung beiträgt.
- Anorexie: stark vermindertes Körpergewicht, welches selbst herbeigeführt wurde, Körperschemastörung, Amenorrhoe
- Bulimie: andauernde Beschäftigung mit dem Essen, Purging/Non Purging, große Angst dick zu werden.

# Die Dynamik der Essstörung

- Stark tabuisiert
- Sehr schambesetzt
- Kontrolle
- Autonomie
- Gedankenkreisen ums Essen und Gewicht
- Wohlbefinden abhängig von Zahlen
- Selbstwert stützend („falsche beste Freundin“)  
– eine Form von Leistung
- Chronifizierung: Multiorganversagen, HK

**Psychische Erkrankungen sind  
genauso gut heilbar wie körperliche  
Erkrankungen!**

# Krisenberatung im ÖBS

- ... 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.
- **Chronifizierung** von psychischen und körperlichen Symptomen: z.B. Schlafprobleme, Appetitverlust, Depression, Angst- und Panikstörungen, Essstörungen, Suchtmittelmissbrauch, uvm.

# Zielgruppe

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

# Ablauf der Krisenberatung

- **Kontaktaufnahme** [wendepunkt@sportpsychologie.at](mailto:wendepunkt@sportpsychologie.at)
- **Zuordnung und Beauftragung** eines/r Sportpsycholog\*in mit Ausbildung in Krisenberatung.
- Krisenberatung: **Bearbeitung des Krisenanlasses** und dessen Konsequenz, **Symptomlinderung** und **Stabilisierung**.
- **Abschluss** der Krisenberatung oder **Weitervermittlung**

# Psychoedukation – Was passiert da gerade mit mir?

- Selbstheilungsversuch, der Person, der etwas zu viel ist – Schutzfunktion
- Diese Gefühle sind durch die psychische Belastung ausgelöst – sind keine Charaktereigenschaft
- Psych. Erkrankungen sind gut behandelbar
- Akute Zustände hören wieder auf, sind kein Dauerzustand
- Suizidgedanken offen anfragen

Andere Fähigkeiten aufbauen, damit er/sie sich nicht durch die psychischen Symptome schützen muss.

# Danke für Eure Aufmerksamkeit!



[andrea.engleder@sportpsychologie.at](mailto:andrea.engleder@sportpsychologie.at)