

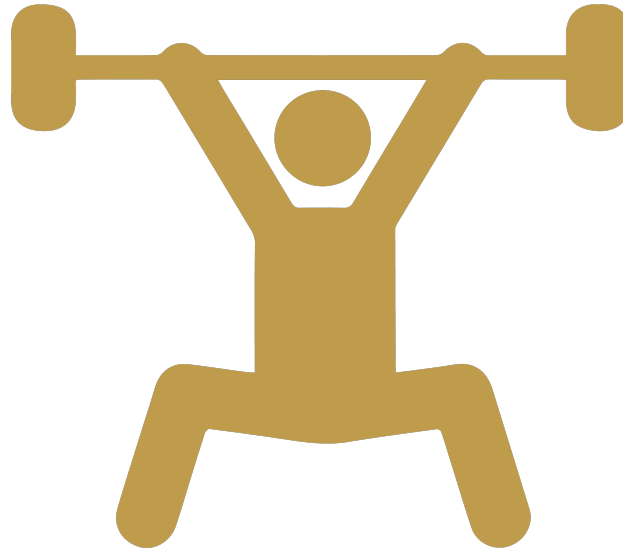
Psychisch gesund im Leistungssport?!

Zürich 24.10.2024

Petra Dallmann



„Nur mental starke Athleten können erfolgreich sein, daher gibt es keinen Raum für psychische Erkrankungen im Hochleistungssport“



LEBEN ALS LEISTUNGSSPORTLER



LEISTUNGSSPORT LEBEN

- 24h Athlet (gesund essen, Gewicht halten, ausreichend schlafen)
- Täglich bis an die körperliche Leistungsgrenze gehen
- Mehr Verletzungen/Infektionen vs. nicht krank sein dürfen
- eingeschränkte Privatsphäre. Leben in der Öffentlichkeit
- Besondere Stellung in der Familie/Freundeskreis/Ausbildung
- Anti-Doping Bestimmungen
- Sozialisierung in einem leistungsorientierten Milieu



THE WEIGHT OF GOLD

Trailer Film youtube



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IM LEISTUNGSSPORT

- Psychische Störungen bei Leistungssportlern etwa gleich häufig wie in Allgemeinbevölkerung
- Depression und Angsterkrankungen gleich häufig
- Psychosen/bipolare Störungen sehr selten
- Auswirkungen von Hirnverletzungen
- Best. Sportarten problematischer Alkoholkonsum bzw. Spielverhalten



BURNOUT IM SPORT

- Emotionale & körperliche Erschöpfung
Müdigkeit, wenig Energie
- Entwertung des Sports
gleichgültige, negative Einstellung zum Sport
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
Gefühl der Erfolglosigkeit/fehlenden Verbesserung
- Vorkommen: **ca. 1-11%**

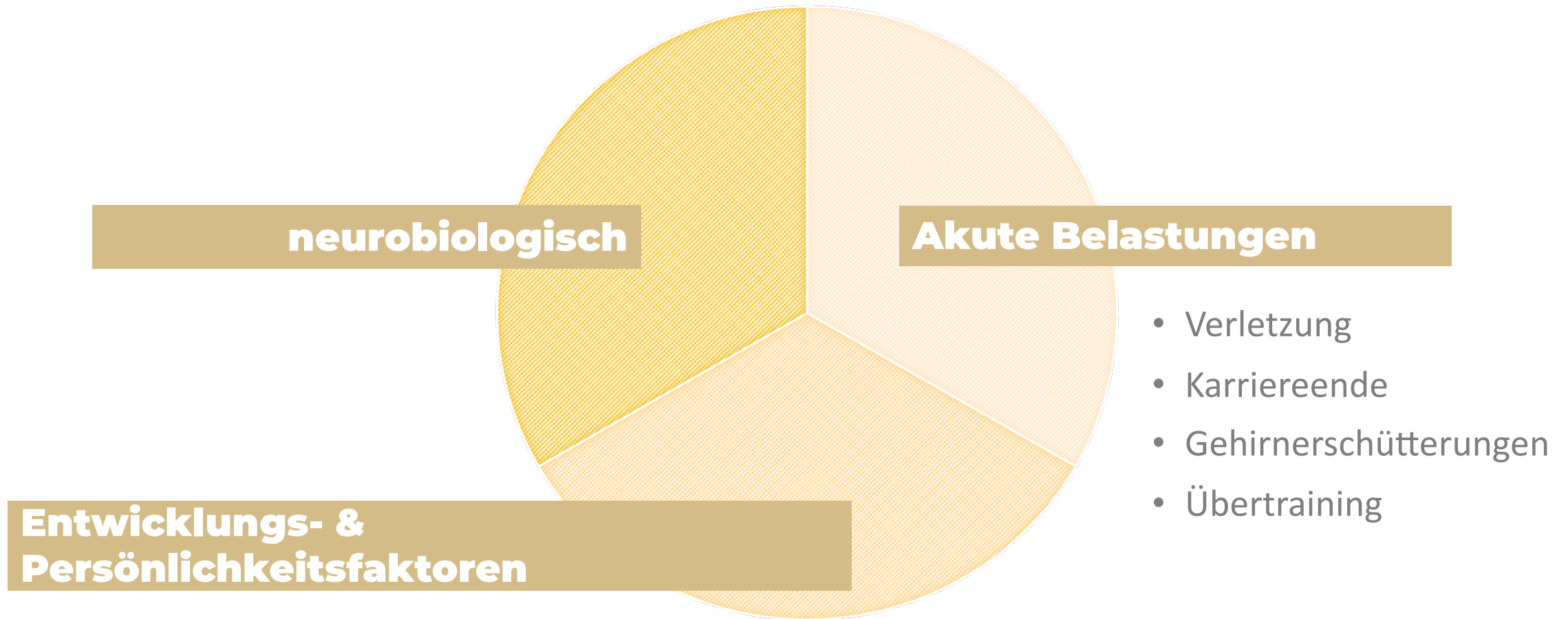


Einflussfaktoren-Burnout

- Hohe tägliche Trainingsdauer und tägliche Arbeitsbelastung (Ziemainz et al. 2004, Kuettel et al. 2021))
- soziale Unterstützung (Cresswell & Eklund 2004, Kuettel et al. 2021)
- Autoritärer Stil des Trainers (Isoard-Gauthier et al. 2012, Quested & Duda 2011), Wahrnehmung der Sportumwelt (Autonomie, Wissen) (Kuettel et al. 2021)
- Nach außen orientierter Perfektionismus (Wunsch nach Wertschätzung) vs. selbstorientierter Perfektionismus (Hill et al. 2010)



DEPRESSION URSACHEN



DER VERLETZTE SPORTLER

Was macht den Unterschied?

- Schwere der Verletzung
- wahrgenommene Beeinträchtigung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- jüngeres Alter
- wahrgenommene soziale Unterstützung



KARRIERENDE



UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Nur ein Drittel der Spieler, die aktuell eine psychotherapeutische Unterstützung wünschten oder angaben diese zu benötigen, erhielten diese!

(Junge & Prinz 2019)



LEISTUNGSSPORTLER IN BEHANDLUNG

- motiviert/ungeduldig, schnelle Ergebnisse
 - Selbstwirksamkeit
 - Medikation eher skeptisch
 - Systemische Besonderheit:
Sportliches Umfeld = Trainer, Internat, Verband, Sportpsychologie
 - Distanz
 - Flexibilität
 - Expertise im Sport
 - Sporttauglichkeit
- 
- Two horizontal bars at the bottom of the slide: a dark teal bar on top and a gold bar below it.

Welfare Officer



- neue Akkreditierung
- bei den olympischen bzw. paralympischen Spielen
- je nach Teamgröße 1-4 Personen
- Aufgabe: mental health, safe sport

SPEZIFISCHE BEHANDLUNG

ambulant

- **Schneller Behandlungszugang**
- **Wenn möglich, spezifische Angebote**
 - **Expertenliste der DGPPN**
 - **DGSPP**
 - **mentalgestärkt**
- **Olympiastützpunkte**





SPEZIFISCHE BEHANDLUNG

stationär



LIBERMENTA
Kliniken

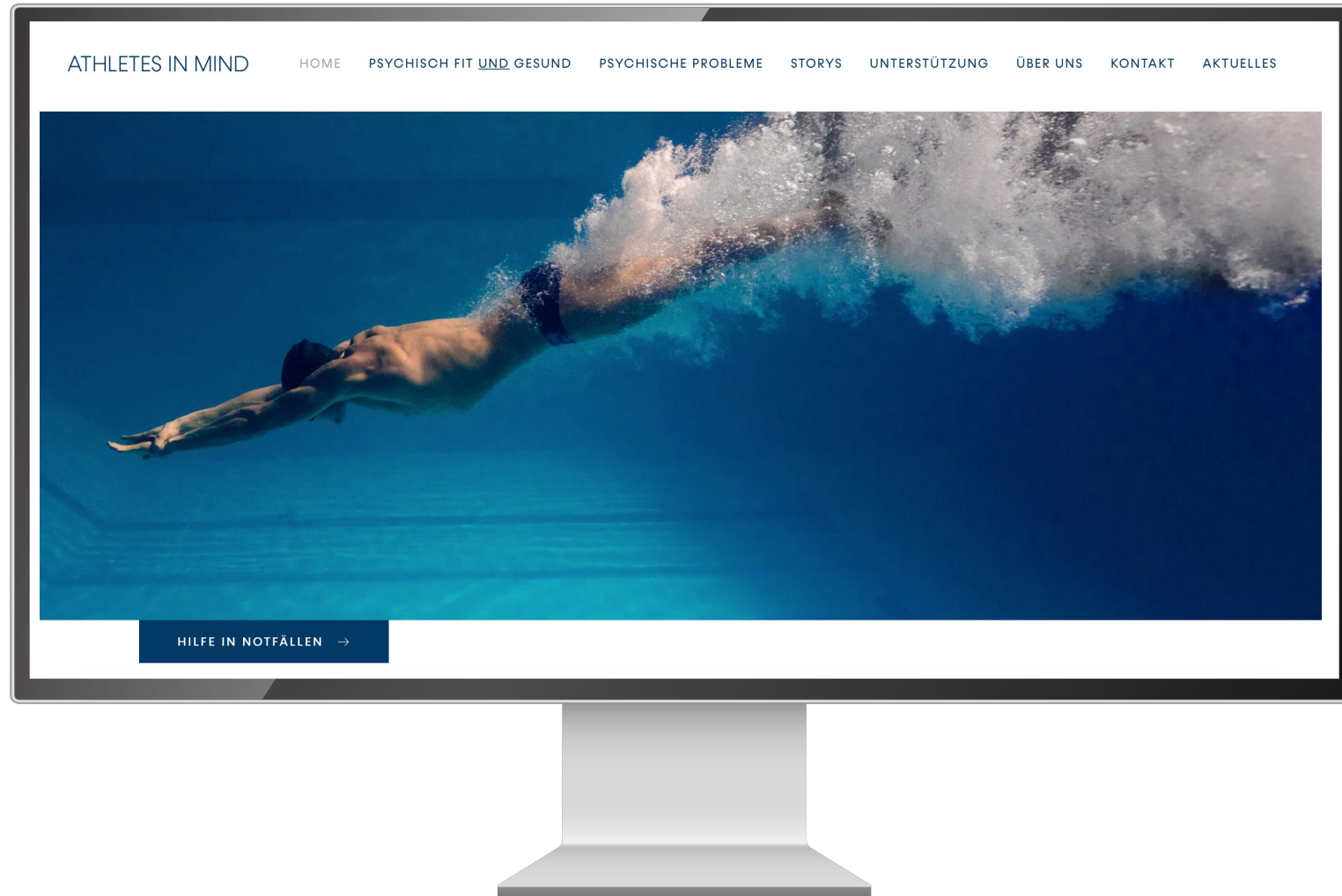


Psychische Gesundheit im Profifußball

- **Untersuchung Prävalenz**
- **Trainerfortbildung**
- **Kooperation UK HD**
- **Niederschwellige Angebote durch Experten**
- **Impulsvorträge und Kennenlernen**



ATHLETES IN MINDS



VIELEN DANK!
Haben Sie noch Fragen?
petra.dallmann@libermenta.com
