

Merkblatt: Sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Aspekte im Leistungssport in Zeiten der COVID-19-Pandemie

Fact Sheet: Sport Psychiatric and Psychotherapeutic Aspects in Competitive Sports in Times of the COVID 19 Pandemic

Ppsychische und soziale Belastungen sind wie körperliche Belastungen fester Bestandteil des Leistungssports. Bis vor wenigen Jahren wurde angenommen, dass es im Leistungssport keine ernsthaften psychischen Probleme und Erkrankungen geben kann und das mentale Stärke gleichzeitig auch psychische Gesundheit bedeutet (3). Durch immer zahlreich werdende Veröffentlichungen wissen wir mittlerweile, dass psychische Belastungen und Erkrankungen häufige Gesundheitsprobleme im Leistungssport sind, die sich sportspezifisch manifestieren und die Leistung vermindern können (5). Erfolgreiche Spitzensportler lehrten uns zudem mit ihren mutigen Interviews, dass ihre mentale Stärke und Wettkampfpersönlichkeit kein Garant für eine anhaltende psychische Gesundheit sein muss.

Im Editorial „Psyche und Sport in Zeiten von COVID-19“ wurde bereits auf die aktuellen Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung eingegangen (1), die natürlich genauso Leistungssportler betreffen. Die COVID-19-Pandemie stellt darüber hinaus für viele Leistungssportler weitere Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit dar (2, 6), auf die in diesem Merkblatt spezifisch eingegangen werden soll.

Spezifische Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit im Leistungssport in Zeiten der COVID-19-Pandemie [Auswahl]

- Änderung über Jahre und Jahrzehnte etablierter Tagesstrukturen und Gewohnheiten, oft von einem Tag auf den anderen.
- Isolation, Einsamkeit und Training fernab des gewohnten Umfelds und der Trainings- und Mannschaftskollegen.
- Unterbrechung der Wettkampfsaison und Absagen oder Verschiebungen von Grossanlässen sind verbundenen mit Verpassen von Zielen, „geplanten“ Erfolgen und führen zu Unsicherheit, monetären Unwägbarkeiten und Motivationsverlust.
- Ungeklärte Fragen nach dem Sinn des täglichen Handelns, welches normalerweise auf klare Ziele fokussiert und durch diese motiviert ist.
- Infragestellung von Vertragsverlängerungen, Wegfall von Sponsoren und Werbeeinnahmen und damit verbundene existenzielle und finanzielle Ängste.

- Langfristiger Abfall der Leistungsfähigkeit aufgrund der eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten mit den entsprechenden Konsequenzen.

Mögliche psychische Probleme und Erkrankungen in der aktuellen Situation

- Durch intensives Training, sportliche Erfolge und Anerkennung oft gut kompensierte subklinische psychische Probleme und Erkrankungen (wie Selbstunsicherheit, Angststörungen oder Depressionen) können in der aktuellen Situation manifest werden.
- Sorgen um die Fortsetzung der sportlichen Laufbahn und finanzielle Ängste, fehlende Tagesstruktur, wenige soziale Kontakte und Einsamkeit, und damit verbundener Stress können mit depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen einhergehen.
- Die Gefahr eines schädlichen Substanzgebrauchs und der Suchtentwicklung, einschliesslich Verhaltenssüchten, wie zum Beispiel suchthaftes Videospielen (Gaming), sind dabei genauso zu berücksichtigen.
- In ästhetischen und gewichtsabhängigen Sportarten kann es zu starken Änderungen der Essgewohnheiten und Verschlechterung oder erstmals Auftreten eines gestörten Essverhaltens kommen.
- All diese oben genannten Beschwerden, die ernsthafter sind als Sorgen um die mentale Stärke, bedürfen einer qualifizierten Hilfe.

Sportler: „Was tun, wenn ich mich psychisch belastet fühle?“

- Festhalten an täglichen Routinen und bewusste Tagesstrukturierung, mit (kleinen) Zielen die realistisch erreichbar sind und bei Erreichen belohnt werden. Generierung neuer Herausforderungen und Aufgaben, die auch zu Hause durchgeführt werden können.
- Neue Trainingsformen ausprobieren, die gemäß den aktuell geltenden Beschränkungen umgesetzt werden können: Alternative Trainingsformen bedeuten neue Erfahrungen, daraus können Erkenntnisse für die Post-Pandemie-Zeit gewonnen werden.
- Einschränkung der Informationen aus unsicheren Medien, zum Beispiel reißerische und vom fachlichen Inhalt meist zweifelhafte Artikel in der Presse.
- Regelmässiger Kontakt mit den Peers, zum Beispiel durch regelmässige Telefon-/Videomeetings mit den Mannschaftskollegen, sowohl ausserhalb als auch während der häuslichen Trainingseinheiten. >

FACT SHEET

ACCEPTED: May 2020

PUBLISHED ONLINE: May 2020

DOI: 10.5960/dzsm.2020.436

Claussen MC, Fröhlich S, Spörri J, Hasan A, Seifritz E, Scherr J, Markser VZ.
Fact sheet: Sport psychiatric and psychotherapeutic aspects in competitive sports in times of the COVID 19 pandemic.
Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: E1-E2.



Dr. med. Malte C. Claussen



Prof. Dr. med. Johannes Scherr



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Dr. med. Malte Christian Claussen
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich,
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik, Sportpsychiatrie und
-psychotherapie,
Lenggstrasse 31, 8032 Zürich, Schweiz
✉: malte.claussen@puk.zh.ch

Übernahme von Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit beinhaltet konkret

- Auf ausreichenden Schlaf, regelmässige Erholungs- und Entspannungszeiten achten. Einüben entsprechender Methoden wie zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation.
- Über die eigene Befindlichkeit in Krisensituationen offen sprechen und dies nicht als Schwäche empfinden. Veränderungen der psychischen Verfassung bei sich aufmerksam beobachten.
- In Absprache mit dem Trainer, der aktuellen Situation angepasste Ziele setzen und weiterhin trainieren. Das Verfolgen eines Ziels kann ein stabilisierender Faktor für die psychische Gesundheit sein.
- Die Möglichkeit nutzen, neben der Wettkampfpersönlichkeit durch Üben der sozialen Kompetenzen oder kreativen Fähigkeiten die Gesamtpersönlichkeit anders zu erfahren und zu entwickeln – hier sind wiederum Trainer und Betreuer gefragt, die entsprechenden Reize zu setzen.

Aufgabe der Sportmediziner und des gesamten Betreuungspersonals

In Krisenzeiten brauchen Leistungssportler mehr sportmedizinische Betreuung. Neben den körperlichen Beschwerden sollten durch regelmässige Kontakte psychische Beschwerden aktiv angesprochen und erkannt werden. Die regelmässige und verstärkte sportmedizinische Fürsorge kann dabei vielen Sportlern helfen die psychische Gesundheit aufrechterhalten.

Des Weiteren bedarf es eines intensiven interdisziplinären Austausches aller im Leistungssport tätigen Berufsgruppen [Auswahl]: Sportmediziner, Physiotherapeuten, Sportpsychologen, Mentaltrainer und Sportpsychiater und -psychotherapeuten.

Psychische Gesundheit im Leistungssport: Allgemein

- Psychische und soziale Belastungen sind wie körperliche Belastungen fester Bestandteil des Leistungssports.
- Mentale Stärke und psychische Gesundheit sind nicht dasselbe und müssen voneinander abgegrenzt werden.
- Psychische Erkrankungen sind häufige Gesundheitsprobleme im Leistungssport, können sich sportspezifisch manifestieren und die Leistungsfähigkeit vermindern.
- Psychische und körperliche Gesundheit können nicht unabhängig voneinander betrachtet werden, und psychisches Wohlbefinden und (sportliche) Leistungsfähigkeit bedingen sich gegenseitig:

- Psychische Belastungen und Erkrankungen im Sport können Einfluss auf die Leistung haben, das Risiko für körperliche Verletzungen erhöhen und die Rehabilitation verlängern (5).
- Verletzungen wiederum haben einen Einfluss auf die Leistung und sind Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit.
- Bio-psycho-soziales Modell und Verständnis psychischer Erkrankungen: Die Erhaltung der psychischen Gesundheit (im Leistungssport) setzt einen qualifizierten Umgang mit allen drei Aspekten, den körperlichen, psychischen und sozialen, gleichermaßen voraus.
- Prävention, das heisst Erhaltung der Gesundheit, ist wie Diagnostik und Therapie genuine ärztliche Aufgabe, die alle Bereiche ärztlichen Handelns durchziehen muss.

Sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Konzepte in Vereinen und Verbänden

Sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Konzepte zur Erhaltung der psychischen Gesundheit im Leistungssport, in Vereinen und Verbänden kommt, vor allem in der aktuellen Krisenzeit, aber auch darüber hinaus eine zentrale Rolle zu (4), entsprechend unserer Empfehlungen sollten diese folgendes beinhalten:

- Regelmässige und jährliche sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Beratungen und Untersuchungen
- Koordinationsstelle für Sportpsychiatrie und -psychotherapie in jedem grösseren Verband und Verein
- Informations- und Aufklärungsgespräche mit den Eltern bei minderjährigen Sportlern
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Nachbardisziplinen und gemeinsame Fortbildungen
- Interventionsgruppen
- Netzwerk sportpsychiatrischer und -psychotherapeutischer Behandler
- Kontaktdaten zu qualifizierten Ansprechpartnern über die Internetauftritte der jeweiligen nationalen Gesellschaften für Sportpsychiatrie und -psychotherapie; in Deutschland zusätzlich über das Referat Sportpsychiatrie und -psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). ■

Literatur

- (1) CLAUSSEN MC, FRÖHLICH S, SPÖRRI J, SEIFRITZ E, MARKSER VZ, SCHERR J. Psyche and sport in times of COVID-19. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: E1-E2. doi:10.5960/dzsm.2020.435
- (2) EDWARDS C, THORNTON J. Athlete mental health and mental illness in the era of COVID-19: shifting focus with a new reality. Blog British Journal of Sports Medicine. Posted on 25th March 2020.
- (3) MARKSER VZ, BÄR K-J. Seelische Gesundheit im Leistungssport. Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie. Stuttgart, Schattauer Verlag; 1. Aufl. 2019.
- (4) MARKSER VZ, NOTHNAGEL H, BÄR K-J. Seelische Gesundheit und sportpsychiatrische Aspekte im Profifußball. Leistungssport. 2019; 49: 39-43.
- (5) REARDON CL, HAINLINE B, ARON CM, BARON D, BAUM AL, BINDRA A, BUDGETT R, CAMPRIANI N, CASTALDELLI-MAIA JM, CURRIE A, DEREVENSKY JL, GLICK ID, GORCZYNSKI P, GOUTTEBARGE V, GRANDNER MA, HAN DH, MCDUFF D, MOUNTJOY M, POLAT A, PURCELL R, PUTUKIAN M, RICE S, SILLS A, STULL T, SWARTZ L, ZHU LJ, ENGBRETSSEN L. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med. 2019; 53: 667-699. doi:10.1136/bjsports-2019-100715
- (6) TORESDAHL BG, ASIF IM. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. Sports Health. 2020; 12: 221-224. [Epub ahead of print]. doi:10.1177/1941738120918876