

Informationsbroschüre

Psychische Gesundheit für
jugendliche (Spitzen-) Sportler*innen



**Mental
Gestärkt**

Psychische Gesundheit
im Leistungssport



IMPRESSUM

Herausgeber

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie
Leitung: Prof. Dr. Jens Kleinert

Text und Redaktion

Marion Sulprizio

Fotos

Cover: LSB NRW, Andrea Bowinkelmann
Kletterer: www.istockphoto.com
Andere: DSHS Köln

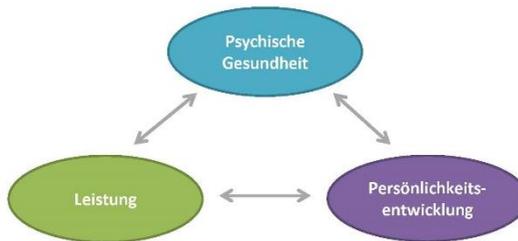
Bearbeitung

Alice Seel, Anita Herger & Johanna Beckert

Psyche und Sport

In dieser Broschüre möchten wir uns vor allem an jugendliche Leistungssportler*innen und an Spitzensportler*innen wenden. Ziel ist es, euch über psychische Gesundheit zu informieren und einen Überblick an Möglichkeiten aufzuzeigen, was ihr für euch tun könnt.

Wettkampforientierter Leistungssport beinhaltet ein großes Potenzial zur körperlichen Entwicklung und zur Persönlichkeitsbildung von Sportler*innen. Zum Leistungssport gehören Motivation, Empathie und Teamfähigkeit ebenso wie das Erlernen kognitiver und emotionaler Fertigkeiten – beispielsweise Stress- und Angstregulation. Eine optimale Persönlichkeitsentwicklung und das Erbringen sportlicher Höchstleistungen lässt sich nicht langfristig von psychischer Gesundheit trennen. Diese drei Faktoren beeinflussen und bedingen sich gegenseitig und sollten deshalb stets im Gleichgewicht sein.



Der Leistungssport verlangt Sportler*innen eine Menge ab – und das nicht nur körperlich. Psychische und soziale Belastungen können die psychische Gesundheit von Athlet*innen gefährden.

Im Training selbst müssen die Sportler*innen Lernanforderungen bewerkstelligen, körperliche Belastung und Beanspruchung meistern oder mit Verletzungen umgehen. In Wettkampfsituationen wiederum stehen sie vor den Herausforderungen, ihre Emotionen und Aktivierungslage zu regulieren, dem Leistungsdruck, ob von innen oder außen, standzuhalten sowie Erfolg und Misserfolg zu verarbeiten



„Psychische und physische Gesundheit gehen Hand in Hand mit der Leistungsfähigkeit im Leistungssport.

Für mich persönlich spielt die psychische Gesundheit und Weiterentwicklung eine sehr große Rolle in meiner Karriere.

Um auf dem höchsten Level konkurrieren zu können, braucht man nicht nur einen fitten Körper, sondern auch ein gewisses Level von mentaler und emotionaler Stabilität und Gesundheit, um mit Druck und Stress auf und neben dem Spielfeld umgehen zu können.“

*Marie Gülich,
Nationalspielerin,
WNBA Spielerin der LA
Sparks*



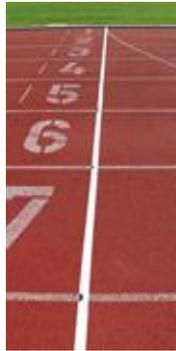
Was ist psychische Gesundheit?

Offiziell gibt es keine allgemeingültige Definition für psychische Gesundheit. Zu den Einflussfaktoren zählen zum Beispiel ein stabiles familiäres Umfeld, Freunde, die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung oder auch Sicherheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt psychische Gesundheit als Prozess, der das

physische, geistige und soziale Wohlbefinden

umfasst. Dies macht deutlich, dass sowohl die körperliche Gesundheit als auch das psychische Wohlbefinden sehr wichtig sind. Auch die Herkunft des Wortes ‚psychisch‘ macht dies deutlich, denn es kommt aus dem griechischen *psychikós*, was so viel bedeutet wie ‚zur Seele gehörend‘. Denn nur wer sich psychisch wohl fühlt, ist richtig gesund und auch physisch leistungsfähig.

Wie du vielleicht selbst schon erlebt hast, kann sich dieser ‚Zustand des Wohlbefindens‘ schnell verändern. Du hast Streit mit deinen Freunden, du hast dich verletzt, schreibst plötzlich nur noch schlechte Noten in der Schule, bei Turnieren und Wettkämpfen läuft es nicht wie gewünscht und deine Eltern und Trainer*in zeigen kein Verständnis? Plötzlich fühlst du dich unter Druck? Keine Sorge, meistens gehen solche Phasen wieder ganz von allein vorbei. Aber wenn dieses Gefühl länger anhält, solltest du gut für dich sorgen und nach der richtigen Hilfe für dich suchen.





Ab wann ist man denn psychisch ‚nicht mehr gesund‘?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Psychische Beschwerden kennt jeder Mensch und die meisten geraten im Laufe ihres Lebens in verschiedene Krisen. Vielen Menschen gelingt es allerdings, diese Krisen ohne professionelle Hilfe zu bewältigen. Sie haben Familie und Freunde, die sie dabei unterstützen können, z.B. eine stressige Phase in der Schule, die Trennung von der Freundin oder vom Freund, Probleme bei Trainings und Wettkämpfen oder bei Spannungen in der Mannschaft, durchzustehen.

Manchmal gelingt es jedoch über Wochen und Monate nicht, aus eigener Kraft oder durch Gespräche mit Familie oder Freund*innen wieder ins Lot zu kommen. Die psychischen Probleme bleiben bestehen, entwickeln oftmals auch eine negative Eigendynamik, der man sich nur schwer entziehen kann. Dann könnte es sinnvoll sein, Psychotherapeut*innen aufzusuchen und in einem persönlichen Gespräch zu klären, ob eine Behandlung ratsam ist.



An wen wende ich mich?

Es gibt unterschiedliche Anlaufstellen von Fachpersonen (Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Psychiater*innen), an die du dich wenden kannst:

Sportpsychologische Expert*innen

... sind Personen, die zumeist ein Sportstudium oder ein Psychologiestudium beendet haben und eine zusätzliche Ausbildung im Bereich Sportpsychologie absolviert haben. Sie können dir helfen, wenn du in einer sportlichen Krise steckst, zu viel Druck erlebst oder zum Beispiel mit einer Verletzung klarkommen musst.

Psycholog *innen

...sind Personen mit abgeschlossenem Psychologiestudium, die aber ohne Zusatzausbildung keine Psychotherapie anbieten dürfen. Sie können dir nicht nur in Krisensituationen helfen, sondern insbesondere auch in allgemeinen Problemlagen deines Lebens.

Psychologische Psychotherapeut*innen

... sind Psycholog*innen mit einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung, die Psychotherapie bei psychischen Erkrankungen anbieten dürfen. Sie helfen dir anhand verschiedener Verfahren, psychische Probleme zu lösen, aber dürfen keine Medikamente verschreiben.

Psychiater*innen

... sind Personen mit abgeschlossenem Medizinstudium und einer Ausbildung zum, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie´. Sie sind also medizinische Psychotherapeut*innen und dürfen Medikamente verschreiben, was bei einigen Erkrankungen notwendig ist, um die Heilung zu unterstützen.



Was erwartet mich?

Als erstes brauchst du dich nicht davor zu scheuen, dich bei psychischen Problemen an Fachpersonen zu wenden. Man lässt sich ja schließlich auch helfen, wenn man körperliche Beschwerden hat, wieso also nicht auch dann, wenn man psychische Probleme hat?!



Solltest du dich dazu entschieden haben, zum Beispiel Kontakt zur* zum psychologischen Psychotherapeut*in aufzunehmen, wird zunächst ein persönliches Gespräch stattfinden. Dies kann face-to-face stattfinden oder auch als Online-Treffen. In dem Gespräch schilderst du deine Gefühlslage und deine Probleme soweit es geht. Ihr besprecht dann gemeinsam, ob eine Behandlung oder Betreuung sinnvoll ist und wie diese aussehen könnte. Danach folgen in den meisten Fällen weitere Gespräche oder Coachings, in denen ihr gemeinsam versucht eine Lösung für dein Problem herauszufinden.

Da jeder Mensch anders ist und jedem eine andere Methode helfen kann, sollte auch ganz individuell besprochen werden, welche Methode für dich die beste Wahl ist. Wichtig ist nur, dass du dich an jemanden wendest! Solltest du das Gefühl haben, dass die ausgewählte Person nicht die richtige für dich ist, kannst du ganz ehrlich sein und eine andere Person aufsuchen.

Fragen, die du dir stellen kannst...

Wenn du dich in letzter Zeit oft unwohl gefühlt hast, kann folgende Frage-
 liste dabei helfen, herauszufinden, ob du dir vielleicht überlegen solltest,
 professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte markiere bei jeder Aus-
 sage die Antwort, die deiner Meinung nach am besten beschreibt, wie du
 dich in den letzten zwei Wochen gefühlt hast.

In den letzten zwei Wochen...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0



... und die Empfehlung dazu

Dieser Test der Weltgesundheitsorganisation wurde entwickelt, um das Wohlbefinden zu erfassen und gegebenenfalls im Gespräch weiter darauf einzugehen. Er wird auch WHO5-Screening-Test* genannt.

Zähle nun deine Punkte zusammen, die du in jeder Zeile angekreuzt hast. Anhand der nachfolgenden Skala kannst du die Summe deiner erreichten Punkte folgendermaßen einschätzen.

- 13-25** Dein Wohlbefinden ist gut oder sehr gut. Pass weiterhin gut auf dich auf!
- 10-12** Dein Wohlbefinden ist reduziert. Wir empfehlen, den Test an verschiedenen Tagen zu wiederholen.
- 6-9** Dein Wohlbefinden war in den letzten zwei Wochen deutlich reduziert. Du solltest mit einer*m psychologischen Psychotherapeut*in, Psychiater*in oder zumindest mit deiner*m Hausärzt*in Kontakt aufnehmen, um den Wert zu besprechen.
- 0-5** Dein Wohlbefinden ist sehr stark reduziert. In solchen Fällen ist es meist dringend erforderlich, mit einer psychologischen Psychotherapeut*in, Psychiater*in oder zumindest mit einer*m Hausärzt*in Kontakt aufzunehmen.

Bitte beachte, dass das Ergebnis des WHO-5-Screening-Tests auch etwas ungenau sein kann. Niedriges Wohlbefinden heißt deshalb nicht, psychisch krank zu sein.

*Quelle: Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød.

Wo kann ich mich melden?

Es gibt eine Anlaufstelle, bei der du dich melden kannst, wenn du Hilfe benötigst. MentalGestärkt - Dein Ansprechpartner für psychische Gesundheit im (Leistungs-)Sport.



Telefon

0221 | 4982-5540

Telefax

0221 | 4982-8170

Email

mentalgestaerkt@dshs-koeln.de

Homepage

www.mentalgestaerkt.de

Ansprechpartnerin

Marion Sulprizio

Psychologisches Institut

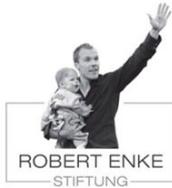
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

Deutsche Sporthochschule Köln

Mental Gestärkt

Psychische Gesundheit
im Leistungssport

Kooperationspartner



weitere Partner



Gedruckt mit freundlicher Unterstützung durch

