



Lebenswelt Spitzensport

Psychische Gesundheit im Leistungssport

Präventions- und Hilfsangebote

Marion Sulprizio
Dipl. Psychologin; systemischer Coach & Changemanager

Deutsche Sporthochschule Köln





Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Marion Sulprizio

Sport ist gesund, aber ...





Beispiel Michael Phelps

Michael Phelps -FOTOS





Beispiel Sven Hannawald

Sven Hannawald - FOTOS





Beispiel Kim Bui





Beispiel Simone Biles

Simone Biles Fotos





- Monica Seles (Tennis, USA)
- Diego Maradona † (Fußball, Argentinien)
- Sven Hannawald (Skisprung, Deutschland)
- Sebastian Deisler (Fußball, Deutschland)
- Gianluigi Buffon (Fußball, Italien)
- Gerd Müller † (Fußball, Deutschland)
- Marco Pantani † (Radsport, Italien)
- Robert Enke † (Fußball, Deutschland)
- Paul Gascoigne (Fußball, Großbritannien)
- Hanka Kupfernagel (Radsport, Deutschland)
- Volker Zerbe (Handball, Deutschland)
- Jennifer Capriati (Tennis, USA)
- Kelly Holmes (Leichtathletik, GB)
- Frank Bruno (Boxer, GB)
- Jan Simak (Fußball, Tschechien)
- Martin Amedick (Fußball, Deutschland)
- Michael Phelps (Schwimmen, USA)
- Simone Biles (Turnen, USA)
- Babak Rafati (Schiedsrichter, Deutschland)
- Martin Fenin (Fußball, Deutschland)
- Andreas Biermann † (Fußball, Deutschland)
- Ralf Rangnick (Fußball, Deutschland)
- Markus Miller (Fußball, Deutschland)
- Jan Frodeno (Triathlon, Deutschland)
- Mike Wunderlich (Fußball, Deutschland)
- Jan Ullrich (Radsport, Deutschland)
- Ottmar Hitzfeld (Fußballtrainer)
- Oliver Kahn (Fußball, Deutschland)
- Max Fedra (Eishockey-Manager)
- Jeret Peterson † (Freestyle-Ski, USA)
- Marcus Trescothick (Cricket, GB)
- John Kirwan (Rugby, Neuseeland)
- Per Mertesacker (Fußball, Deutschland)
- Andres Iniesta (Fußball, Spanien)
- Kevin Love (Basketball, USA)
- Naomi Osaka (Tennis, USA)
- Martin Hinteregger (Fußball, Deutschland)



Depressionen, Ängste, Essstörungen, Sucht im Leistungssport



Depressionen

13%-20% bei Athlet_innen
(Akesdotter et al., 2020; Belz et al., 2018; Gorzynski et al., 2017; Gulliver et al., 2015; Nixdorf et al. 2016; Rice, 2016; Schaal et al., 2011)

15%-20% bei Verletzung
(Brewer, Linder & Phelps, 1995; vgl. auch Appaneal et al. 2009)

40% bei Karriereende
(Gouttebarga et al., 2015)

NP 12%-20%



Ängste

19% bei Athlet_innen
(Akesdotter et al., 2020; Rice et al. 2019; Schaal et al. 2011)

NP 14%-15%



Essstörungen

25% bei spez. Sportarten:
Ästhetik, Ausdauer,
Gewichtsklasse,
Antigravitation
männl. bis zu 18%
weibl. bis zu 45%
(Bratland-Sanda, 2013, Sundgot-Borgen, 2004; Mancine et al. 2020; Rice, 2016)

NP 3%-6%



Sucht

13-39% Athlet_innen
Substanzmittelgebrauch
Sportsuchtgefährdung
10-14% Athlet_innen
(Ströhle et al., 2020)
NP 3%

Hohes Glücksspielrisiko
2-13% Athlet_innen
(Vinberg, 2021)

NP 0,4-8%





Risikofaktoren im Leistungssport

- Eigene und externe Ansprüche (z.B. Eltern, Trainer, Sponsoren)
- Leistungsdruck
- Ständige Bewertung – Presse & social media
- Gewichtsklassen-Sportarten
- Trainer*in-Athlet*in-Kommunikation
- Fehlen von Plan B
- Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Perfektionismus)





Das heißt,

Per Mertesacker - Foto

Gigi Buffon - Foto

Leistungssportler (und Trainer) bleiben nicht von
psychischen Störungen
wie z.B. Angst, Depressivität, Burnout, Essstörungen
verschont

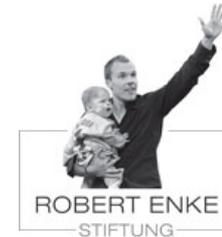
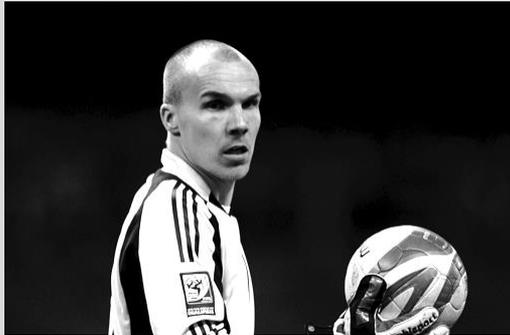
ABER häufig noch ein „Tabuthema“





Angebot MentalGestärkt – Netzwerkinitiative zur Psychischen Gesundheit im Leistungssport

Robert Enke,
Deutscher Nationaltorhüter,
beginnt Suizid im
November 2009



Beratung & Vermittlung
Kontakte
an Leistungssportler

Information & Öffentlichkeitsarbeit
Berichten über psychische
Gesundheit im Leistungssport

Fortbildungen & Veranstaltungen
Durchführung, Organisation
und Kontakt

Früherkennung & Screening
Tools sichten und empfehlen





MentalGestärkt

-  Psychische **Gesundheit** im Leistungssport **aufrecht erhalten und fördern**
-  Psychische **Erkrankungen** im Leistungssport **vermeiden oder frühzeitig erkennen**
-  Professionelle **Netzwerke** für angemessene Versorgung **bereitstellen und pflegen**

Prävention

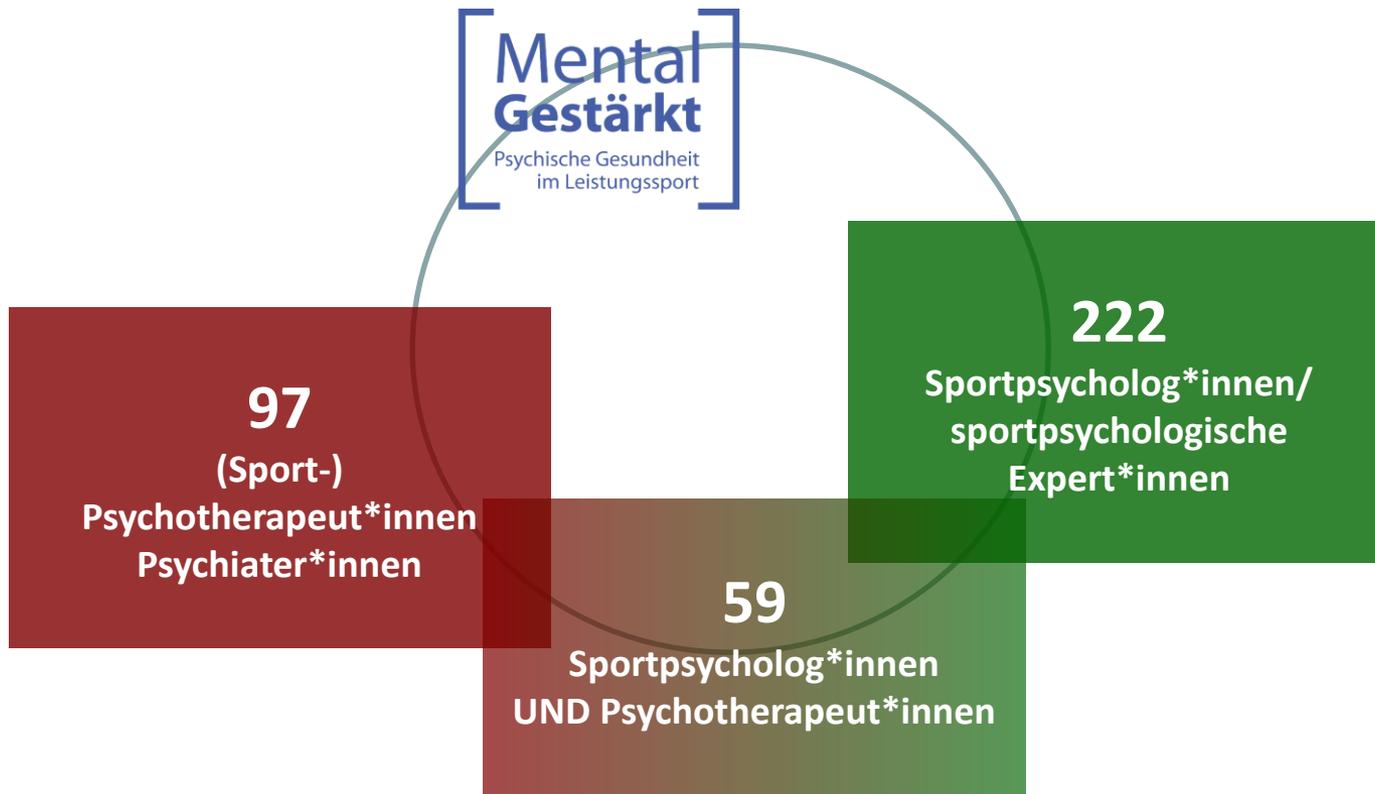
Früh-
erkennung

Betreuung/
Behandlung





MG - Netzwerk





mentaltalent

- Sportpsychologische Workshops
- Sportpsychologische Einzelbetreuungen
- Diagnostik für Einzelpersonen oder Teams

- Mindestens Landeskader



Sportpsychologisches Coaching zur Prävention

Wieviel Prozent der Athleten und Athletinnen schaffen es,
ihre Trainingsleistung im Wettkampf abzurufen?







Weitere Angebote und

ATHLETES IN MIND

[Psychisch fit und gesund](#) [Psychische Probleme](#) [Storys](#) [Unterstützung](#) [Über uns](#) [Aktuelles](#) [Kontakt](#)



ψ dgppn SUCHE DE | EN

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.

AKTUELLES ▾ SCHWERPUNKTE ▾ VERANSTALTUNGEN ▾

MEINE DGPPN ▾

DGPPN | Die DGPPN | Referate | Sp...

Sportpsychi...

Die Jagd nach sportl...
Dabei sind Depressio...
Sportlern nicht selter...
mangelnde Informati...
„Sportpsychiatrie un...

[www.athletes-in-](http://www.athletes-in-...)

AG Sportpsychiatrie im Kindes- und Jugendalter

Die Arbeitsgruppe Sportpsychiatrie im Kindes- und Jugendalter der DGKJP hat sich im Oktober 2020 mit dem Ziel gegründet, sich vermehrt mit den Auswirkungen von Sport und psychischer Gesundheit zu beschäftigen.

Die AG befasst sich sowohl mit der Bedeutung des Sports für die psychische Gesundheit von Minderjährigen, als auch mit der Bedeutung von sporttherapeutischen Angeboten im Rahmen von Therapien (ambulant und stationär) und auch mit möglichen Auswirkungen und Problemen von jungen Menschen, die im Leistungssport aktiv sind. Hierbei bauen wir ein Netzwerk auf, dass sich über die Bereiche Forschung/ Wissenschaft, Öffentlichkeitsarbeit, Fort- und Weiterbildung, Prävention und Patientenversorgung erstreckt.

Kontakt: sportpsychiatrie@dgkjp.de





Was kann konkret getan werden?

- Auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit der Athlet*innen Wert legen → Monitoring
- Trainer*innen-Fort- und Weiterbildungen anbieten, bei denen der Fokus auf das Erkennen von Symptomen psychischer Probleme liegt
- Trainer*innen-Athlet*innen Kommunikation verbessern → Respektvolle Führung
- Präventionsprogramme (z.B. zu interpersonaler Gewalt) für Vereine/Verbände installieren





Take home messages

- Monitoring/Screening der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Athlet*innen ist sehr wichtig.
- Maßnahmen zur Stressregulation, Umgang mit Druck und Misserfolg erhöhen die Resilienz von Athlet*innen und beugen psychischen Erkrankungen vor.





Mental Gestärkt

Psychische Gesundheit
im Leistungssport

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Kontakt:

Dipl. Psych. Marion Sulprizio

sulprizio@dshs-koeln.de

mentalgestaerkt@dshs-koeln.de

+49 – (0) 221/4982-5540

Deutsche Sporthochschule Köln

Abteilung

Gesundheit & Sozialpsychologie

