



SGSPP Jahrestagung und Mitgliederversammlung 2021

# Psychische Gesundheit im Leistungssport in Zeiten von COVID-19

Malte Christian Claussen



---

*Claussen MC, Fröhlich S, Spörri J, Hasan A, Seifritz E, Scherr J, Markser VZ*

# **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*

## **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.

# Sportpsychiatrische Aspekte im Leistungssport in Zeiten von COVID-19

- Körperliche, psychische und soziale Belastungen im Leistungssport
- Psychische Probleme und Erkrankungen: Häufige Gesundheitsprobleme im Leistungssport und sportspezifische Manifestation
- Mentale Stärke  $\neq$  psychischer Gesundheit
- Covid-19-Pandemie: Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit, allgemein und Leistungssportspezifisch

# Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit im Leistungssport in Zeiten von COVID-19

- Änderung etablierter Tagesstrukturen und Gewohnheiten
- Isolation, Einsamkeit und Training fernab des gewohnten Umfelds
- Unterbrechung der Wettkampfsaison und Absage oder Verschiebung von Grossanlässen
- Fragen nach dem Sinn des täglichen Handelns
- Infragestellung von Vertragsverlängerungen, Wegfall von Sponsoren und Werbeinnahmen
- (Langfristiger Abfall der Leistungsfähigkeit)

# Mögliche psychische Probleme und Erkrankungen

- Gut kompensierte und subklinische psychische Probleme und Erkrankungen können in der aktuellen Situation manifest werden
- Sorgen um die Fortsetzung der Laufbahn, finanzielle Ängste, fehlende Tagesstruktur, wenige soziale Kontakte und Einsamkeit – damit verbundener Stress kann mit depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen einhergehen
- Gefahr eines schädlichen Substanzgebrauchs und der Suchtentwicklung, ebenso Verhaltenssüchte, sind zu berücksichtigen
- Änderungen der Essgewohnheiten und Verschlechterung oder erstmals Auftreten eines gestörten Essverhaltens

**All diese 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
- Generierung neuer Herausforderungen und Aufgaben
- Neue Trainingsformen auszuprobieren: Alternative Trainingsformen bedeuten neue Erfahrungen, daraus können Erkenntnisse für die Post-Pandemie-Zeit gewonnen werden!
- Einschränkung der Informationen aus unsicheren Medien
- Regelmässiger Kontakt mit den Peers

# Übernahme von Verantwortung für die psychische Gesundheit

- Ausreichender Schlaf, regelmässige Erholungs- und Entspannungszeiten; 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
- Der aktuellen Situation angepasste Ziele setzen und weiter trainieren
- Die Möglichkeiten nutzen – neben der Wettkampfpersönlichkeit durch Üben der sozialen Kompetenzen oder kreativen Fähigkeiten die Gesamtpersönlichkeit anders zu erfahren und zu entwickeln!
- Trainer und Betreuer sind gefragt, entsprechenden Reize zu setzen

# Aufgabe der Sportmediziner und des gesamten Betreuungspersonals

In Krisenzeiten brauchen Leistungssportler mehr sportmedizinische Betreuung:

- Durch regelmässige Kontakte sollten psychische Beschwerden aktiv angesprochen und erkannt werden

Intensiver interdisziplinärer Austausch aller im Leistungssport tätigen Berufsgruppen [Auswahl]:

- Sportmediziner, Physiotherapeuten, Sportpsychologen, Mentaltrainer und Sportpsychiater und -psychotherapeuten



# Psychische Gesundheit im Leistungssport

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
- Verletzungen haben einen Einfluss auf die Leistung und sind Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit

**Notwendig: Qualifizierter und sicher Umgang in Prävention sowie Diagnostik, Therapie und Nachsorge psychischer Probleme und Erkrankungen!**

# Sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Konzepte in Vereinen und Verbänden

Sportpsychiatrischen Konzepten kommt vor allem in der aktuellen Krisenzeit, aber auch sonst eine zentrale Rolle zu – Empfehlungen:

- Regelmässige und jährliche sportpsychiatrische Beratungen und Untersuchungen
- Koordinationsstelle für Sportpsychiatrie in jedem grösseren Verband und Verein
- Informations- und Aufklärungsgespräche der Eltern
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit und gemeinsame Fortbildungen; Interventionsgruppen
- Netzwerk sportpsychiatrischer und -psychotherapeutischer Behandler

## **Mental health in competitive sports in times of COVID-19**

**Claussen Malte Christian<sup>1,2,3</sup>, Zimmermann Stefan Michael<sup>5</sup>, Spörri Jörg<sup>4</sup>, Seifritz Erich<sup>1</sup>, Scherr Johannes<sup>4</sup>, Fröhlich Stefan<sup>4</sup>**



# Danke für die Aufmerksamkeit!

[malte.claussen@pukzh.ch](mailto:malte.claussen@pukzh.ch)



# Programm



- 9.00 Uhr **Eröffnung / Update Sportpsychiatrie und -psychotherapie in der Schweiz**
- 9.15 Uhr **Psychische Gesundheit im Leistungssport in Zeiten von COVID-19**  
Malte Christian Claussen, Zürich
- 9.45 Uhr **Update körperliche Aktivität und psychische Gesundheit - was gibt es Neues?**  
Christian Imboden, Münchenbuchsee
- 10.15 Uhr **Einsatz von körperlicher Aktivität in der stationären Alterspsychiatrie –  
Fokus Demenz und Altersdepression** Ulrich Hemmeter, Wil
- 10.45 Uhr **Curriculum Sportpsychiatrie und -psychotherapie SGSPP**  
Carlos Gonzales Hofmann, Romanshorn
- 11.15 Uhr **Mitgliederversammlung SGSPP**
- 12.25 Uhr **Abschluss**