

Schwäche zeigen!

Psychische Erkrankungen sind im Spitzensport keine Seltenheit. Spätestens seit die US-Kunstturnerin Simone Biles und die japanische Tennisspielerin Naomi Osaka aufgrund psychischer Probleme auf ihre Teilnahme an Olympischen Spielen verzichtet haben, ist die seelische Gesundheit im Spitzensport verstärkt ins Blickfeld gerückt. Auch im ÖSV widmet man diesem Thema Aufmerksamkeit.

Das Interview führte Bernhard Foidl



Viele Spitzensportler stehen unter enormem Leistungsdruck. In der Regel haben sie gelernt, damit umzugehen. Trotz außerordentlicher mentaler Stärke entwickeln Betroffene jedoch in einigen Fällen psychische Störungen und benötigen professionelle Hilfe. Im Bereich der Sportpsychiatrie und -psychotherapie arbeiten Ärzte und Psychologen, die sich mit den körperlichen und psychischen Beanspruchungen im Spitzensport auskennen. Sie berücksichtigen die besonderen Lebensumstände der Betroffenen wie die Trainings- und Reisepläne oder das mediale Umfeld. Auch die besondere Form der Belastung gilt es bei der Erkennung und Behandlung von Störungen miteinzubeziehen.

SPORTPSYCHIATRIE UND -PSYCHOTHERAPIE AM UNI- KLINIKUM SALZBURG

Das DGPPN*-Zentrum für „Seelische Gesundheit im Sport“ hat bislang in Österreich ein Alleinstellungsmerkmal. Es besteht im Wesentlichen aus **4 Teilbereichen**, der **„Sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutischen Ambulanz“**, dem Bereich **„Sport als Therapie bei psychischen Erkrankungen“**, dem Bereich **„Forschung“** sowie dem Bereich **„Fort- und Weiterbildung“**. Die Sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutische Ambulanz ist eine Kooperation der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der PMU Salzburg.

Standort: Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (Christian-Doppler-Klinik), Ignaz-Harrer-Straße 79, A-5020 Salzburg

Für einen **Termin** kann man sich direkt beim zuständigen Arzt der Sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutischen Ambulanz unter der Nummer **0043/57255/56717** oder per E-Mail unter **a.schorb@salk.at** melden.

Wir haben mit Dr. Alexander Schorb, leitender Oberarzt an der Sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutischen Ambulanz in Salzburg, über dieses Fachgebiet gesprochen.

Herr Dr. Schorb, können Sie das Tätigkeitsfeld der Sportpsychiatrie genauer erläutern? *Alexander Schorb:* In den letzten Jahren haben sich in diesem Fachbereich national und international Fachgesellschaften gebildet. Deren Ziel ist die Förderung der Sportpsychiatrie und -psychotherapie über die Lebensspanne sowohl im Leistungssport als auch in der Allgemeinbevölkerung. Hieraus ergeben sich zwei Tätigkeitsfelder: 1. Psychische Gesundheit im Leistungssport, 2. Sport und Bewegung als Prävention und Therapie bei psychischen Erkrankungen.

Bleiben wir beim Leistungssport. Dort können sich psychische Belastungen und Erkrankungen als sportpezifische und -unspezifische Störungen zeigen. Psychische Belastungen und Erkrankungen im Sport können nicht nur Einfluss auf die Leistung haben, sondern auch das Risiko für körperliche Verletzungen erhöhen und eine anschließende Rehabilitation verlängern. Verletzungen wiederum haben einen Einfluss auf die Leistung und sind Belastungen und Risiken für die psychische Gesundheit.

In vielen Bereichen des Leistungssports ist die Sportpsychologie tief verankert. Wo verlaufen die Grenzen? Psychische Belastungen im Leistungssport werden bislang vor allem durch leistungs- und resilienzfördernde Faktoren in gut entwickelten Konzepten der Sportpsychologie bearbeitet. Bei

manifesten psychischen Störungen finden Leistungssportler jedoch seltener den Weg zum Psychiater und Psychotherapeuten als andere Patienten. Trotz außerordentlicher mentaler Stärke können psychische Erkrankungen auftreten. Im Leistungssport finden diese vor allem dann Beachtung, wenn sie die Leistung beeinträchtigen und umso

mehr, wenn sie in der Öffentlichkeit bekannt werden. Das frühe Erkennen von Störungen ist essenziell für die bestmögliche Versorgung und Behandlung.

Treten bei Leistungssportlern psychische Störungen häufiger auf? Psychische Störungen im Leistungssport treten mindestens genauso häufig auf wie in der Allgemeinbevölkerung. In manchen Sportarten und geschlechtsspezifisch sind bestimmte psychische Erkrankungen im Leistungssport sogar häufiger zu beobachten.

Können Sie Beispiele nennen? Im Leistungssport kann beispielsweise ein zusätzliches Risiko für die Ausbildung einer Essstörung bestehen. In einer australischen Studie wurde gezeigt, dass im Vergleich zu 1% in der Allgemeinbevölkerung 15% der Sportlerinnen in ästhetischen Sportarten Symptome einer Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa aufweisen. Andere Studien zeigen auch ein leicht erhöhtes Vorkommen von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung – kurz ADHS – im Sport.

Es gibt auch den Begriff Athleten-Burnout. Zunächst muss gesagt werden, dass Burnout keine eigenständige Diagnosekategorie darstellt und in den psychiatrischen Diagnosesystemen als solche nicht vorkommt. Ein Consensus Statement der DGPPN* definiert Burnout als längerfristige Überforderung ohne diagnostischen Status einer Krankheit nach den Diagnosesystemen, aber

*DGPPN = Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde

als problemorientierten Risikozustand mit subjektivem Leiden.

Das klingt sehr komplex. Insgesamt können etwa 130 unterschiedliche Symptome und Beschwerden unter dem derzeitigen Burnout-Konzept vereint werden. Das Kardinalsymptom von Burnout ist eine anhaltende emotionale Erschöpfung, die im Einzelfall mehreren psychischen, aber auch körperlichen Erkrankungen zugeordnet werden kann. Zu nennen sind depressive Störungen, Angststörungen, somatoforme Störungen



ZUR PERSON

Ltd. OA Dr. Alexander Schorb, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Sportmedizin (BLÄK), Bereich Sportpsychiatrie und -psychotherapie, Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg. Dr. Schorb war ehemals im alpinen Skirennensport aktiv und hat Trainererfahrungen in den Bereichen Ski alpin und Fußball.

gen oder auch funktionelle Körperstörungen. Der Begriff Burnout wird gerne akzeptiert, weil er die leistungsbedingte Verausgabung eines Menschen widerspiegelt. Er greift das Gefühl auf, in Arbeit und Leben die persönliche Kontrolle aufopferungsvoll zu verlieren.

Bei welchen psychischen Problemen oder Fragestellungen sollte man sich an eine sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutische Ambulanz wenden?

Geläufig sind Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Depressionenzustände, gestörtes Essverhalten und Essstörungen, Substanzgebrauch, soziale Ängste, generalisierte Ängste, Panikanfälle, Krisen bei plötzlichen Verletzungen oder auch Probleme beim Karriereende. Auch bei Gewalterfahrungen oder bei Erfahrung sexualisierter Gewalt kann jederzeit Kontakt aufgenommen werden. Athlet:innen oder Trainer:innen können jederzeit kommen, insbesondere wenn sie einfach nur mal abklären lassen wollen, ob eine psychische Störung vorliegt.

Was ist bei der Behandlung von Leistungssportlern speziell zu berücksichtigen?

Leistungssportler:innen kommen seltener in Behandlung als andere Patienten. Zu hoch sind oft die Hürden und die Ängste zu versagen. Bisweilen sind auch erlernte Muster zu gefestigt, eigene Bedürfnisse hintenanzustellen. Nicht selten wenden sich die Sportler erst dann an ihre Betreuer, wenn psychische Probleme messbar leistungsbegrenzend werden.

Wer kann zu Ihnen kommen? Sportler:innen und Trainer:innen aus dem Leistungssport, darüber hinaus Aktive aus Nachwuchskadern, Nachwuchs-

HINTERGRUND

Das **Medizin-Referat** im Österreichischen Skiverband unter der Leitung von **Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger** wird immer mehr zum Wegbereiter einer interdisziplinären Zusammenarbeit. Neben einer umfassenden sportmedizinischen **Betreuung gibt es im Bereich der mentalen Gesundheit** im Einklang mit der fest verankerten Sportpsychologie (Leitung **Dr. Patrick Bernatzky**) auch eine Kooperation mit der Sportpsychiatrie und -psychotherapie am Uniklinikum Salzburg.

Der ÖSV hat sich mit der im Februar 2020 gegründeten **Initiative „Optimal Sports“** (Leitung **Mag.a Petra Kronberger**) zum Ziel gesetzt, zusätzlich zu guten Trainingsbedingungen auch **Persönlichkeitsstärkung, Gesundheitsentwicklung und Ressourcenbewusstsein** zu fördern, um ganzheitliche Voraussetzungen für Athleten, Trainer und Betreuer zu schaffen. Auch die Förderung der psychischen Gesundheit spielte von Beginn an eine wichtige Rolle. Optimal Sports steht u. a. in engem Austausch mit der sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutischen Ambulanz, mit dem Medizin-Referat und dem ÖBS (Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie).

leistungszentren und Akademien sowie deren Angehörige und Sporteltern. Den Sportlern aufzuzeigen, dass es in diesem Bereich eine auf Leistungssport spezialisierte Anlaufstelle gibt, ist ein wesentlicher Faktor unserer Arbeit. Bei Behandlungen sehen wir nicht nur psychische Stabilisierungen, sondern oft in der Folge auch Leistungssteigerungen im sportlichen Bereich.