

Mentale Gesundheit im Nachwuchsleistungssport

Abstract

Auch Leistungssportler*innen können klinische oder subklinische psychische Symptomatiken aufweisen. Häufig sind Symptomatiken subklinisch und nicht so stark ausgeprägt, sodass eine psychische Erkrankung nicht vollumfänglich diagnostiziert werden kann. Verbreitet sind insbesondere Symptomatiken aus den Bereichen Depressions-, Schlaf-, Angst-, Zwangs-, und Essstörungen. Manchmal kann sich psychisches Leid unabhängig vom Leistungssport entwickeln, manchmal kann sie auch durch spezifische Anforderungen des Leistungssports (z.B. hohen Erwartungsdruck, Gewichtskontrollen) aufrechterhalten werden. Der Workshop möchte anhand von beispielhaften realen Fällen (entweder von der Workshopleitung oder von den Teilnehmenden) folgenden Fragen nachgehen: Bis zu welchem Grad kann ich subklinische Symptomatiken/Fragestellungen als Sportpsycholog*in bearbeiten? Welche Ansätze der Verhaltenstherapie können hier sinnvoll sein? Welche Grenzen gibt es, wie erkenne ich sie und wann ist es sinnvoll eine*n Psychotherapeut*in oder Psychiater*in mit ins Boot zu holen? Wie kann die/der Sportler*in mit der Symptomatik im System (Trainer*in, Medien, Eltern, Team) umgehen? Wie gehe ich damit um, wenn psychische Symptome durch Anforderungen des Leistungssports mit aufrechterhalten werden? Wann muss ich und wie kann ich betroffene Leistungssportler*innen schützen?

Weitere Infos:

Die maximale Anzahl an Teilnehmer*innen ist auf 15 Personen beschränkt.

Nach Anmeldung kann bei Interesse mit der Workshopleitung Kontakt aufgenommen werden, wenn ein exemplarischer Fall eines/einer Sportler*in eingebracht werden möchte.

Informationen zu den Referent*innen



Sebastian Wolf kommt ursprünglich von der Sportart Tischtennis (Leistungsspieler und Trainer). Er arbeitet aktuell in eigener Praxis als Psychologischer Psychotherapeut, Sportpsychologe und Supervisor für Verhaltenstherapie. Zudem hat er eine Nachwuchsgruppe am Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen (Exercise & Mental Health). Er betreut seit ca. 10 Jahren Leistungssportler*innen aus diversen Sportarten. Er hat viel Erfahrung in der Behandlung psychischer Erkrankungen insbesondere bei jugendlichen Leistungssportler*innen (Traumafolgestörungen, Depression, Angststörung, Essstörungen).