



# DEPRESSION UND LEISTUNGSSPORT

Annika Weinkopf  
Sportpsychologin (M.A.)  
Systemische Therapeutin (dgsf)

LEISTUNGSSPORT MACHT NICHT KRANK, DIE ZAHLEN  
SIND VERGLEICHBAR MIT DENEN AUS DER  
ALLGEMEINBEVÖLKERUNG

DEPRESSION IST KEINE SCHWÄCHE, SONDERN EINE  
KRANKHEIT

# DAS SYSTEM LEISTUNGSSPORT UND KRITISCHE PHASEN

## Charakteristika

- Duale Karriere – Mehrfachbelastung
- Komplexität – Training, Krafttraining, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Sportpsychologie, Sponsor\*innen, Verband, Verein etc. → Überlastung möglich
- Disziplinierung, Verzicht und Einschränkungen (Familie, Freunde, Feiern, fehlende „me-time“, Einsamkeit, Ernährung)
- Fremdbestimmung (Wettkampfhöhepunkte, Trainingslager, Klausurtermine, Trainer\*innen, Konkurrenzdruck, Nominierungen, Kultur & Klima)
- Hohe interne & externe Erwartungen, Bewertungen
- Emotionen und Schnelllebigkeit

## Kritische Phasen

- körperliche Verletzungen
- Übertraining
- Saisonpausen (Wegfall der antidepressiven Wirkung des Sporttreibens)
- Karriereende
- Veränderungen (Vereinswechsel, Umzug, Übergang aus den Altersklassen)
- Ausbleibende Veränderungen (Nichtnominierung)
- Lang anhaltende Phasen des Misserfolgs
- ...

# Wie kann das System unterstützen?

## Wissen und Haltung

- Grundwissen über psychische Erkrankungen
- Entstigmatisierung des Themas
- Vorbild sein
- Individuelle Erholungs- und Belastungssteuerung

## Vertrauensbasis

- Autonome Athlet\*innen fördern
- Athlet\*innen kennen und Rücksicht nehmen (welche Belastungen gibt es gerade? Trennung Partner\*in, Todesfall, Studium)

## Wohlvollend Hinschauen

- Reizbarkeit
- Nervosität
- Fehleranfälligkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- körperliche Beschwerden
- Müdigkeit
- Verhaltensänderungen

## Unterstützen

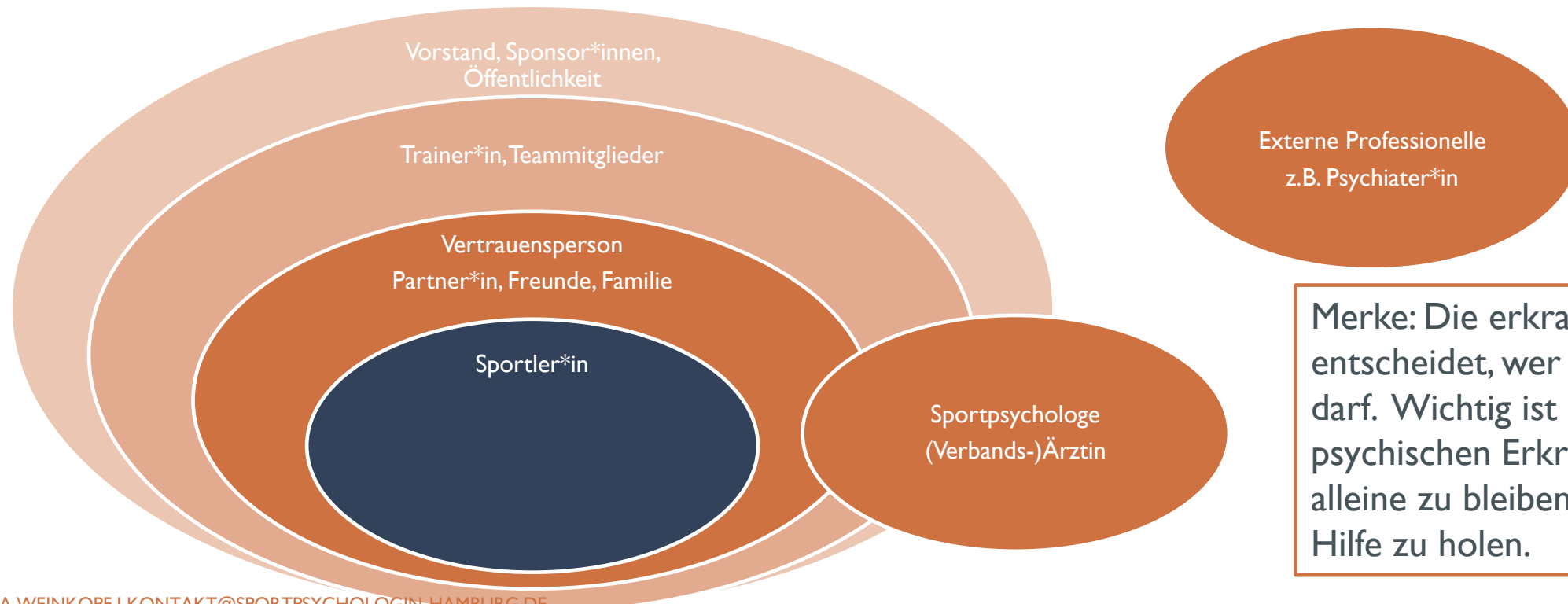
- Ernst nehmen und anerkennen
- Professionelle Stellen empfehlen
- Sich selbst Unterstützung holen
- Die erkrankte Person als ganzen Menschen ansehen
- Ausblick und Zeit geben

## Rehabilitation

- Nachsorge
- Verhinderung eines Rückfalls
- Kennen der Frühwarnzeichen
- Ehrlichkeit mit sich selbst und den Wahrnehmungen von Außen

# WER SOLLTE VON DER DEPRESSION ERFAHREN?

Es braucht ein System, in dem es möglich ist sich anzuvertrauen!



**Merke:** Die erkrankte Person entscheidet, wer davon erfahren darf. Wichtig ist mit einer psychischen Erkrankung nicht alleine zu bleiben, sondern sich Hilfe zu holen.