



psychiatriezentrums münchingen  
bzw. *trouver ensemble des solutions.*

**pzm**

## Psychiatrisches Kolloquium Frühlingssemester 2023

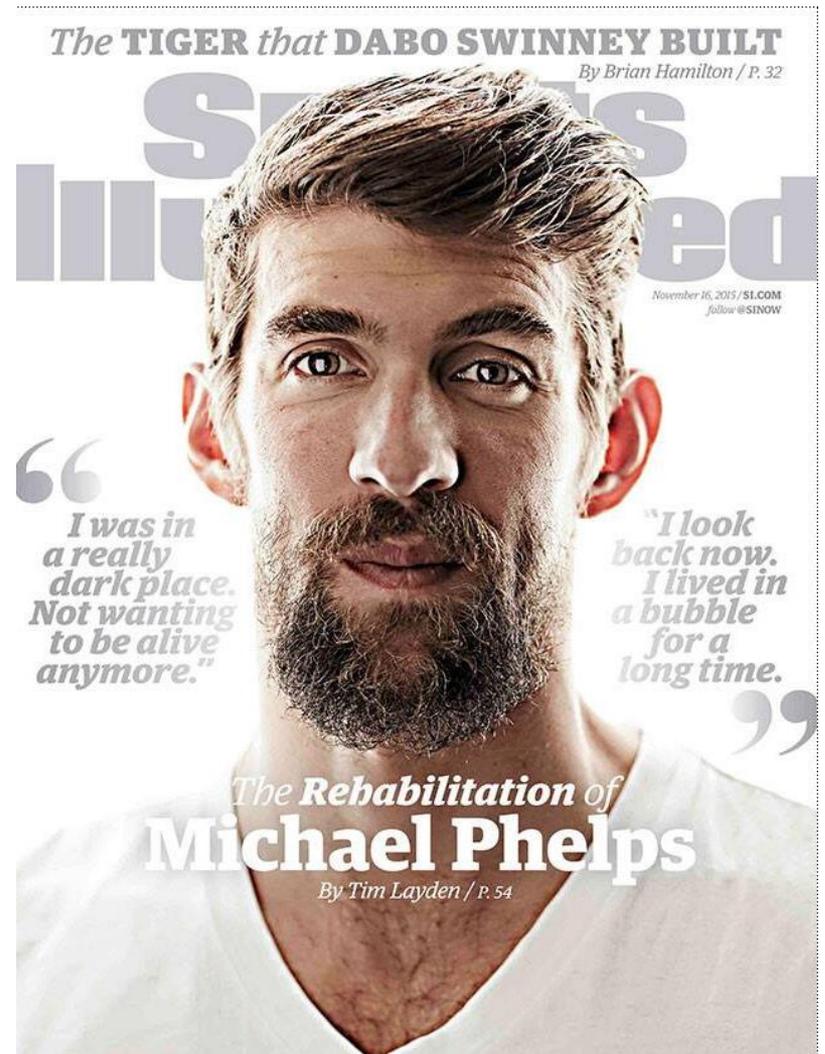
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, webbasierte Durchführung, 17.3.2023

# Sport und psychisch Erkrankungen

Malte Christian Claussen

# Inhalt

- **Sportpsychiatrie und -psychotherapie**
  - **Tätigkeitsfelder**
  - **SGSPP**
  
- **Psychische Gesundheit und Erkrankungen im Leistungssport**
  - Mentale Stärke und psychische Gesundheit
  - Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge
  - Versorgungsmodell





# Körperliche Aktivität bei Depressionen

- Moderate Effekte bei erwachsenen und älteren Patienten
- Effekte auf Schlaf, Lebensqualität und kardiorespiratorische Fitness
- Kleine bis moderate Effekte bei Kindern und Jugendlichen
- Positive Effekte bei körperlichen Erkrankungen
  
- **Prävention:** Odds-Reduktion von 17 bis 21%

# Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy



Official communications | Published 17 June 2021 | doi:10.4414/sanp.2021.03199  
Cite this as: Swiss Arch Neurol Psychiatr Psychother. 2021;172:w03199

Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie  
und -psychotherapie: Positionspapier –  
Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit

# Depressionen und Übersterblichkeit

- Mögliche Erklärung: Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mehr kardiovaskuläre Risikofaktoren
- Regelmässige körperliche Aktivität und eine bessere kardiovaskuläre Fitness verringern das Risiko einer vorzeitigen Sterblichkeit im Zusammenhang mit einer Depression

Exercise  
is Medicine®



# Sportspezifische psychische Erkrankungen im Freizeitsport

- Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit
- Muskeldysmorphie
- Gestörtes Essverhalten und Essstörungen
- Sport- und Bewegungssucht

# Sportpsychiatrie und -psychotherapie

Fachdisziplin und Gebiet der **Psychiatrie und Psychotherapie** [und im Querschnittsfach Sportmedizin].

Tätigkeitsfelder:

- Psychische Gesundheit und Erkrankungen im **Leistungssport**
- **Gesundheitssport:** Körperliche Aktivität bei psychischen Erkrankungen
- Sportspezifische psychische Erkrankungen im **Freizeitsport**

# Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und-psychotherapie



- Gründung: 29. März 2019, Münchenbuchsee
- SGSPP Curriculum Sportpsychiatrie und -psychotherapie

[www.sgspp.ch](http://www.sgspp.ch)

## 2nd International Conference on Sports Psychiatry ICSP

Datum: 22.-23. September 2023

Ort: Deutsches Sport- und Olympiamuseum, Köln

# Zweck der SGSPP

«Förderung der Sportpsychiatrie und -psychotherapie **über die Lebensspanne** in der Schweiz, im Leistungssport und in der Allgemeinbevölkerung.»

## «Über die Lebensspanne»

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Menschen ab 65 Jahre



## Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie SGSPP

Die Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie SGSPP bezweckt die Förderung der Sportpsychiatrie und -psychotherapie über die Lebensspanne in der Schweiz, im Leistungssport und in der Allgemeinbevölkerung.

### NACHRICHTEN

---

2. SGSPP-Gesellschaftsnachrichten 2021: Leading Opinions Neurologie & Psychiatrie 2/2021

---

Newsletter 03.2021 - SGSPP Nachrichten: Leading Opinions Neurologie & Psychiatrie 1/2021

---

The SGSPP: A novel perspective on the subspecialty of psychiatry and psychotherapy, and sports medicine

# Sportpsychiater und -psychotherapeuten

## «Basis» Anforderungen

- Ausbildung in: Medizin
  - Weiterbildung in: Psychiatrie und Psychotherapie
- 

**Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie**

**Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie**

- «Spezielle» Weiterbildung in: Sportpsychiatrie und -psychotherapie
- 

**Sportpsychiater und -psychotherapeuten**

Tabelle 3:

### Curriculum Sportpsychiatrie und -psychotherapie: Stufen 1–3

Stufe	Zulassungsvoraussetzung	Abschluss <sup>4</sup>
1	Facharzttitle für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Facharzttitle für Psychiatrie und Psychotherapie Facharztkandidat (3. Jahr) <sup>1</sup> Sportmediziner (interdisziplinärer Schwerpunkt) <sup>2</sup> Klinische Psychologen und Psychotherapeuten <sup>3</sup>	«Sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Basisversorgung SGSP»
2	→ Stufe 1 «Sportpsychiatrische-psychotherapeutische Basisversorgung SGSP» Facharzttitle für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Facharzttitle für Psychiatrie und Psychotherapie Klinische Psychologen und Psychotherapeuten <sup>3</sup>	«Klinisch-praktische Sportpsychiatrie und -psychotherapie SGSP»
3	→ Stufe 2 «Klinisch-praktische Sportpsychiatrie und -psychotherapie SGSP» Facharzttitle für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Facharzttitle für Psychiatrie und Psychotherapie	«Tätigkeitsgebiet Sportpsychiatrie und -psychotherapie SGSP»

<sup>1</sup> Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie und/oder Psychiatrie und Psychotherapie. Voraussetzung für den Erwerb «Sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Basisversorgung SGSP» ist die Facharztanerkennung

<sup>2</sup> mit Facharztanerkennung in einem Fach der unmittelbaren Patientenversorgung

<sup>3</sup> mit abgeschlossener klinischer Weiterbildung

<sup>4</sup> Die Abschlüsse für klinische Psychologen und Psychotherapeuten sind abweichend

Volume 1 / Number 1 / 2022

# Sports Psychiatry

**Editor-in-Chief**  
Malte Christian Claussen

**Associate Editors**  
Andres Ricardo Schneeberger  
Markus Gerber

Journal of Sports  
and Exercise Psychiatry



# Inhalt

- **Sportpsychiatrie und -psychotherapie**
  - Tätigkeitsfelder
  - SGSP
  
- **Psychische Gesundheit und Erkrankungen im Leistungssport**
  - Mentale Stärke und psychische Gesundheit
  - Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge
  - Versorgungsmodell



**«Im Sport sind 90 Prozent mental, der Rest ist Kopfsache»**

# Psychologische Variablen

- Hoher Anteil an der sportlichen Leistung und Beitrag zur Leistungssteigerung
- Steigende Bedeutung bei immer mehr Wettbewerb und höheren Leistungen

**Sportpsychologische Betreuung und Mentales Training:** Ausbau in allen sportlichen Disziplinen und immer früherer Einsatz

- **Annahme:** Die alleinige Versorgung der körperlichen Gesundheit reicht nicht mehr aus, noch Spitzenleistungen erbringen zu können.

# Mentale Stärke

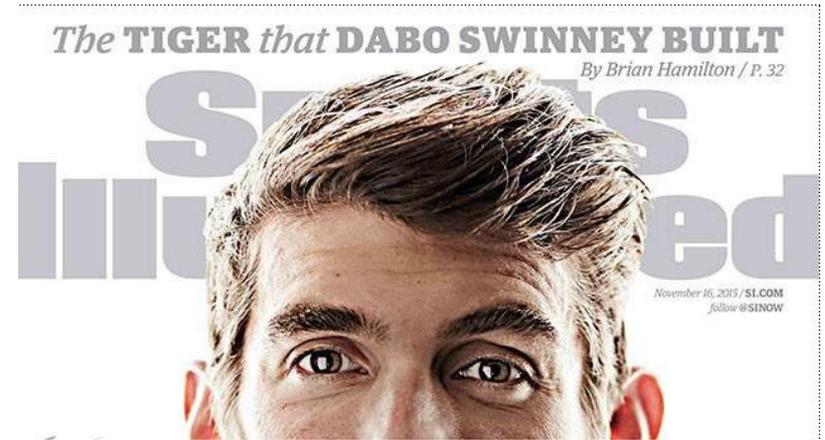
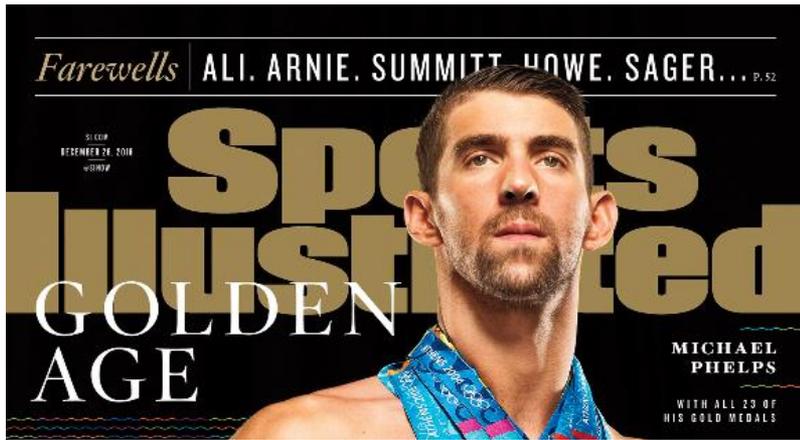
**Definition:** Fähigkeit die bestmögliche Leistung unabhängig von den Wettkampfbedingungen abzurufen.

# Gesundheit im Leistungssport

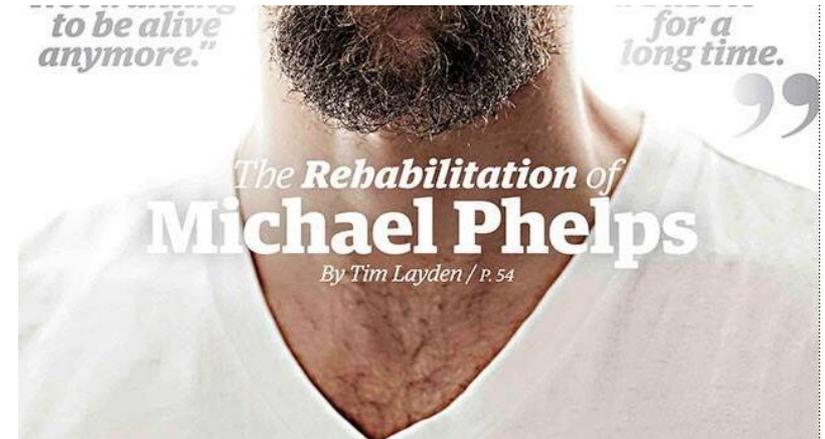
Oft/ häufig ..

- .. mit Leistung und Leistungsfähigkeit gleichgesetzt
- .. vorausgesetzt und zudem nicht Ziel der sportlichen Aktivität

**Definition (WHO):** «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»



**Mentale Stärke ≠ Psychische Gesundheit !**



# «Schiefe Entwicklung»

Fehlende Zeit die psychische Entwicklung der körperlichen anzupassen  
[Dan Bagel, 1992].

# Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019)

BJSM 2019;53(11):667-99

## Abstract

Mental health symptoms and disorders are common among elite athletes, may have sport related manifestations within this population and impair performance. Mental health cannot be separated from physical health, as evidenced by mental health symptoms and disorders increasing the risk of physical injury and delaying subsequent recovery. There are no evidence or consensus based guidelines for diagnosis and management of mental health symptoms and disorders in elite athletes. Diagnosis must differentiate character traits particular to elite athletes from psychosocial maladaptations.

Management strategies should address all contributors to mental health symptoms and consider biopsychosocial factors relevant to athletes to maximise benefit and minimise harm. Management must involve both treatment of affected individual athletes and optimising environments in which all elite athletes train and compete. To advance a more standardised, evidence based approach to mental health symptoms and disorders in elite athletes, an International Olympic Committee Consensus Work Group critically evaluated the current state of science and provided recommendations.

# Risikofaktoren

- Schwere muskuloskelettale Verletzungen
- Wiederholte Operationen
- Verminderte/ fehlende sportliche Leistung
- Unangepasster Perfektionismus
  
- **Weitere?**

# Weitere Belastungen/Risiken: Beispiele

- «Schiefe Entwicklung» [Dan Beigel, 1992]
- Leistungssport: Wettbewerb mit Anderen und sich selbst
- Ängsten vor Versagen, Scheitern, Verletzungen und dem (ungeplantem) Karriereende
- Professionalisierung und Kommerzialisierung

## Beispiele II

- Schnell wechselnden Reaktionen und Spannungen: zwischen Verehrung und Missachtung und schwer integrierbaren Gefühlen von Grandiosität bzw. Minderwertigkeit
- Erfolg kann auch eine dramatische Überforderung der psychischen Integrationsfähigkeit und damit auch ein Problem darstellen!

**Soziale Rolle (Definition):** Normative / dauerhafte Erwartungen an eine Person.



# International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health

Vincent Gouttebarga ,<sup>1,2</sup> Abhinav Bindra,<sup>3</sup> Cheri Blauwet,<sup>4</sup> Niccolo Campriani,<sup>5</sup> Alan Currie ,<sup>6,7</sup> Lars Engebretsen,<sup>8,9</sup> Brian Hainline ,<sup>10</sup> Emily Kroshus,<sup>11,12</sup> David McDuff ,<sup>13</sup> Margo Mountjoy ,<sup>14</sup> Rosemary Purcell,<sup>15,16</sup> Margot Putukian ,<sup>17</sup> Claudia L Reardon,<sup>18</sup> Simon M Rice,<sup>15,16</sup> Richard Budgett<sup>9</sup>

---

Jump to comment:

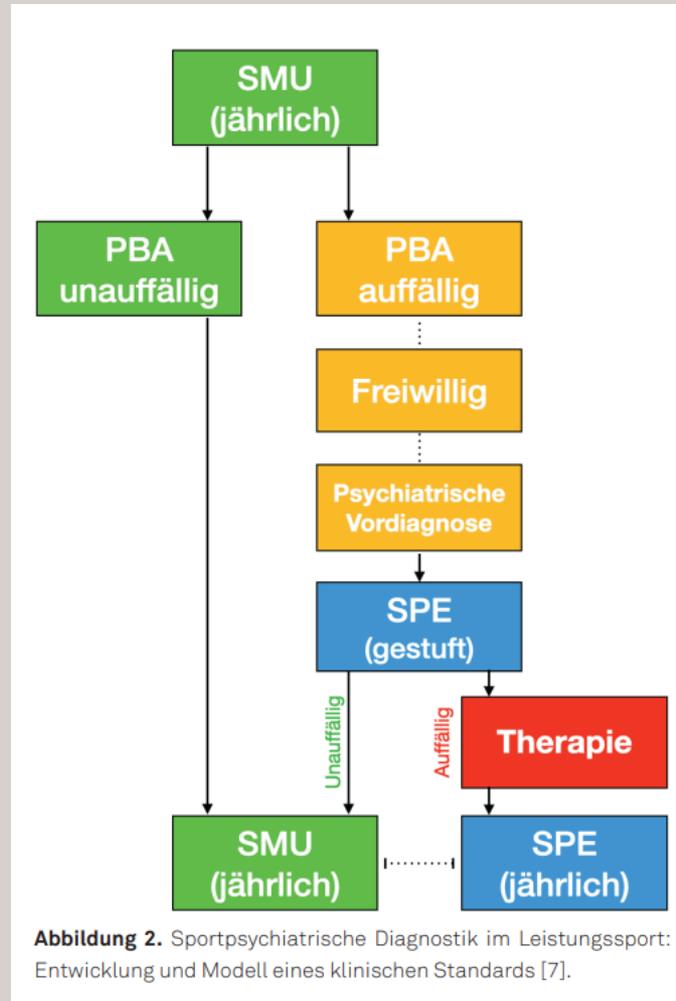
[Mental health assessment and management in elite athletes: Comment to the IOC Sport Mental Health Assessment Tool 1 \(SMHAT-1\)](#)

Malte Christian Claussen, Carlos Gonzalez Hofmann, Christian Imboden, Ulrich Hemmeter, Marcel Ivan Raas, Erich Seifritz and Andres Ricardo Schneeberger

Published on: 3 March 2021

---

# Ausblick: SMU + PBA → SPE



# Behandlung und Therapie: Stichworte

- Psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung – massgeblich durch die sportspezifischen Umstände bestimmt

Grundvoraussetzung: Gemeinsame Haltung – Sportler, Umfeld, Therapeut!

- **Psychotherapie** – Umgang mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit; Akzeptanz von Grenzen als Grundvoraussetzung für die Gesundheit; Verunsicherung; Notwendige Behandlung und Fortsetzung der sportlichen Laufbahn; Psychische Stabilität für den Wettkampf notwendig, Verhaltenstherapie daher (während) der Laufbahn, vermutlich Methode der Wahl
- **Psychopharmaka** – wenig Wissen über Wirksamkeit und unerwünschte Wirkungen unter den Bedingungen des Leistungssports; Dopingbestimmungen: WADA / NADA & Sportverbände

«Die effektivste **Prävention** beginnt mit der  
Anerkennung der Realität an»

# Prävention: Stichworte

## Ebene – Verbände und Vereine

- Anpassungen der Regeln und Regularien, Ausrüstung und Sportgeräte

## Ebene – Sportler

- Früherkennung der Vulnerabilität der einzelnen Persönlichkeiten / psychischer Belastungen und Erkrankungen
- Gleichermassen Berücksichtigung der körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen/Risiken



Stellungnahme der SGSP

# Gewalt und Missbrauch im Leistungssport

Malte Christian Claussen\*

# Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019)

BJSM 2019;53(11):667-99

## CONCLUSION

The IOC has committed to improve the mental health of elite athletes, recognising that doing so will reduce suffering and improve quality of life in elite athletes and serve as a model for society at large. The IOC hopes that all involved in sport will increasingly recognise that mental health symptoms and disorders should be viewed in a similar light as other medical illnesses and musculoskeletal injuries; all can be severe and disabling, and nearly all can be managed properly by well informed medical providers, coaches and other stakeholders.

Mental health is an integral dimension of elite athlete well-being and performance and cannot be separated from physical health. Mental health assessment and management in elite athletes should be as commonplace and accessible as their other medical care; ideally elite athletes should have access to the best interdisciplinary care. To advance a more unified, evidence informed approach to mental health assessment and manage-

# Leistungssport: Versorgungsmodell

## Körperliche Gesundheit

- Sportmediziner, Allgemeinmediziner und Internisten, Orthopäden und Unfallchirurgen, Physiotherapeuten, Ernährungsberater, Sportwissenschaftler usw.

## Psychische Gesundheit

- Sportpsychologen, Mentaltrainer, psychologische Psychotherapeuten, Sport-/Psychiater und Psychotherapeuten

Häufig keine differenzierte Unterscheidung in Bezug auf das Wissen und die Fertigkeiten in der Behandlung psychischer Erkrankungen!

# Versorgungsmodell: Beispiele

## Olympiadelegationen

- Sportmediziner, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Sportpsychologen, Seelsorger

## Profifussball: Verbände / Vereine, NLZ

# Tandem-Modell



# Sportpsychiatrie und -psychotherapie im Leistungssport



Interdisziplinäre und interprofessionelle Versorgung  
und Zusammenarbeit

Malte Christian Claussen<sup>1,2,3</sup>, Christian Imboden<sup>2</sup>, Marcel I. Raas<sup>4</sup>, Ulrich Hemmeter<sup>5</sup>,  
Erich Seifritz<sup>1</sup> und Carlos Gonzalez Hofmann<sup>6</sup>

# Ausblick

**Tabelle 1.** Sportpsychiatrie und -psychotherapie im Leistungssport

---

Interdisziplinäre und interprofessionelle  
Versorgung und Zusammenarbeit

## I. Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention

- Fachstellen Sportpsychiatrie und -psychotherapie
  - Konzepte zur Förderung der psychischen Gesundheit
  - Schulung und Aufklärung des Umfeldes
  - Förderung der Trainergesundheit
- Sportpsychiater\_innen und -psychotherapeut\_innen

## II. Tandemkonzept der Versorgung und Zusammenarbeit

von Sportpsycholog\_innen, Mentaltrainer\_innen und Sportpsychiater\_innen und Psychotherapeut\_innen

## III. Diagnostik, Therapie und Nachsorge psychischer Erkrankungen

- Screening psychischer Beschwerden und Erkrankungen
- Spezialsprechstunden Sportpsychiatrie und -psychotherapie

## IV. Aus- und Weiterbildung

- Curriculum Sportpsychiatrie und -psychotherapie
-

# ! Leistungssportler

Notwendigkeit eines Bewusstseins der Sportler **selbst**  
– **aufgeklärt und verantwortlich** –  
mit den Belastungen und Risiken und  
**für die Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit**  
**aktiv einzugestehen!**



**Malte Christian  
Claussen**  
**Erich Seifritz**  
(Hrsg.)

# **Lehrbuch der Sportpsychiatrie und -psychotherapie**

Psychische Gesundheit und  
Erkrankungen im Leistungssport

 **hogrefe**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

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

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

