

ATHLETES IN MIND

Institute for Compassion GmbH
Blumenstraße 39
69115 Heidelberg
institute-for-compassion.de
info@athletes-in-mind.de



Dr. med. Petra Dallmann



Dr. phil. Brit Wilsdorf



Niklas Klever



Lilly Hollnagel

VBG-Präventionspreis Sport 2024 ATHLETES IN MIND

Hintergrund

Intuitiv und medial vermittelt, verbindet man mit Spitzensportlern meist das Bild eines leistungsstarken, widerstandsfähigen und mental starken Menschen. Dieses Bild beginnt sich langsam zu wandeln und facettenreicher zu werden – nicht zuletzt aufgrund internationaler Sportler*innen wie Michael Phelps, Lindsey Vonn, Naomi Osaka und Simone Biles sowie zunehmend mehr deutschen Sportler*innen, die offen über ihre seelischen Belastungen sprechen. Zudem trägt die wertvolle Aufklärungsarbeit von Institutionen wie der Robert-Enke-Stiftung, dem Referat Sportpsychiatrie der DGPPN und MentalGestärkt maßgeblich zu diesem Wandel bei. In diesem Kontext sind aktuelle Forschungsergebnisse besonders aufschlussreich: Sie zeigen, dass psychische Störungen bei Leistungssportler*innen ähnlich häufig vorkommen wie in der Normalbevölkerung. Manche Erkrankungen, wie Essstörungen, treten sogar noch häufiger auf (IOC Consensus Statement, 2019). Es wird also deutlich, dass mentale Stärke im sportlichen Wettkampf nicht unbedingt ein Indikator für seelische Gesundheit ist.

Während dieser Wandel im öffentlichen Bewusstsein stattfindet, fokussiert der Leistungssport traditionell weiterhin stark auf das Physische.

Trainer*innen, Physiotherapeut*innen, Leistungswissenschaftler*innen und Sportmediziner*innen arbeiten daran, die Leistungsfähigkeit des Körpers zu verbessern, ihn gesund zu halten und Erkrankungen zu heilen. Es besteht ein tiefes Verständnis für die körperlichen Anforderungen und Belastungen. Doch im Schatten dieser körperlichen Fokussierung bleibt oft die seelische Dimension zurück: Das Bewusstsein für die mit dem Leistungssport einhergehenden seelischen Belastungen, wie die zunehmende Professionalisierung und Medialisierung, Risikosituationen wie Verletzungen, Karriereende oder Anforderungen an Gewicht und Aussehen, sind noch immer im Vergleich weniger verbreitet.

Zudem wird immer wieder deutlich, dass viele Sportler*innen aus Unwissenheit oder Angst vor Stigmatisierung und unangenehmen Konsequenzen ihre Probleme eher verdrängen, verheimlichen oder zu spät professionelle Hilfe suchen - teils mit fatalen Folgen wie Drop-outs, Chronifizierungen, krisenhaften Zuspitzungen bis hin zu Suiziden. ATHLETES IN MIND möchte unterstützen und aufklären für mehr psychisches Wohlbefinden im und nach dem Leistungssport.

Während der Leistungssport international immer mehr auf die Bedeutung der „mental health“ reagiert - wie beispielsweise die Initiativen von großen Sportverbänden in den USA (USOPC Mental Health Task Force), Australien (Mental Health Referral Network) oder Canada (mygameplan.ca) sowie einzelne Sportligen wie die NBA (NBA Mind Health) oder auch das IOC, welches in den letzten 5 Jahren viele Initiativen ergriffen hat, um sich diesem Thema anzunehmen (Athlete 365, welfare officer) - hinkt Deutschland in dieser Hinsicht noch hinterher. Gerade im Hinblick auf Informationsvermittlung zu psychischen Erkrankungen gibt es hierzulande erheblichen Nachholbedarf. Dies betrifft auch das Bewusstsein für deutschlandspezifische Versorgungsstrukturen. Aber auch die Möglichkeit zeitnah die Meinung einer Experten*in hinsichtlich Sportpsychiatrie und -psychotherapie einzuholen.

Um diese Versorgungslücke zu schließen, haben wir uns entschlossen, aktiv zu werden. Mit der Unterstützung des Institute for Compassion haben wir im April 2021 die Seite athletes-in-mind.de ins Leben gerufen und konnten im Dezember 2021 online gehen. Das Institute for Compassion ist eine gemeinnützige GmbH mit Sitz in Heidelberg. Ziel des Instituts ist es, Projekte zu fördern, die Menschen helfen, bewusster und kohärenter mit sich und ihrer Umwelt umzugehen. Neben vielen anderen Projekten wird auch ATHLETES IN MIND vom Institute for Compassion gefördert und begleitet. Wir wollen aufklären, unkompliziert unterstützen und bisherige Angebote verknüpfen.

Wir bieten:

- Eine attraktive Informationsquelle zum Thema psychische Gesundheit, psychische Probleme und psychische Erkrankungen
- Vorstellung von Präventionsstrategien
- Wege zu Unterstützungsangeboten
- Erfahrungsberichte von Sportler*innen, die über ihre schwierigen Lebensphasen und den Umgang damit berichten
- Kostenlose und individuelle Informationen zu passenden Hilfsangeboten und bei Bedarf auch Vermittlung von Kontakten zu Sportpsychiater*innen und Sportpsychotherapeut*innen, wenn möglich in Wohnortnähe in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner MentalGestärkt

Athletes-in-mind.de wurde von den ehemaligen Leistungssportlerinnen Dr. med. Petra Dallmann und Dr. phil. Brit Wilsdorf ins Leben gerufen. Die ehemalige Weltklassemchwimmerin Petra Dallmann ist heute Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, die ehemalige Kanu-Rennsportlerin Brit Wilsdorf ist Psychotherapeutin und Sportpsychologin. Seit vielen Jahren engagieren sich beide leidenschaftlich im Leistungssport in den Grenzbereichen zwischen Sportpsychologie, -psychotherapie und -psychiatrie. Petra Dallmann ist Chefarztin an der Libermenta Klinik Schloss Freudental, leitet dort eine Abteilung für Sportpsychiatrie und arbeitet im Rahmen einer Kooperation mit der Universitätsklinik Heidelberg am Olympiastützpunkt Heidelberg.

Brit Wilsdorf ist am Olympiastützpunkt Berlin und Olympiastützpunkt Brandenburg, dem Deutschen Kanu-Verband, dem Deutschen Wellenreitverband sowie in einer psychotherapeutischen Gemeinschaftspraxis tätig. In dem interdisziplinären Netzwerk Sportgynäkologie der Charité sowie einer ambulanten Gruppentherapie unterstützt sie zudem Sportler*innen in den Übergängen von problematischem Essverhalten zu Essstörungen. Auch sind beide in Lehrveranstaltungen, Vorträgen und Workshopformaten aktiv.

Die Projektidee konnte dank der engagierten Unterstützung durch das Institute for Compassion Heidelberg (<https://institute-for-compassion.de/>) umgesetzt werden. Kooperationspartner sind bisher das Universitätsklinikum Heidelberg, die Olympiastützpunkte Berlin und Rhein-Neckar, MentalGestärkt, die Robert-Enke-Stiftung und der DBS.



Wirksamkeit

Seit dem Start von ATHLETES IN MIND haben wir viel positives Feedback und Zuspruch sowohl von Sportler*innen als auch aus ihrem Umfeld erhalten. Die Seite wird nicht nur von Sportler*innen intensiv genutzt, sondern wird auch von Sportpsycholog*innen, Trainer*innen, Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen als wertvolle Ressource geschätzt und häufig weiterempfohlen. Unsere Plattform hat den Nutzen neuer Medien maximiert, um eine einfache und unkomplizierte Informationsquelle für psychische Gesundheit im Sportbereich zu bieten. Dies hat dazu geführt, dass sowohl Sportler*innen, Trainer*innen als auch betreuende Sportpsycholog*innen sich an uns gewandt haben. Durch unsere Plattform konnten wir gezielt beraten und in vielen Fällen sogar eine direkte Vermittlung zu spezialisierten Sportpsychiater*innen und Sportpsychotherapeut*innen vornehmen.

Außerdem werden wir vermehrt für Vorträge und Workshops von Verbänden und Vereinen sowie für Pressemitteilungen und Interviews angefragt. Die Frequenz der Anfragen und die Qualität des Feedbacks sind für uns klare Indikatoren für die Wirksamkeit unseres Angebots.

Mit ATHLETES IN MIND konnten wir eine deutliche Lücke im Bereich der psychischen Gesundheit im Leistungssport schließen und bieten eine Informationsquelle und Anlaufstelle, die es so in Deutschland bisher nicht gab.

Innovationsgrad und Zukunftsfähigkeit

Die Einführung einer spezialisierten Informationsplattform für psychische Gesundheit im Leistungssport im deutschsprachigen Raum ist in ihrer Art und Weise einmalig. Wir gehen nicht nur auf die allgemeinen Herausforderungen des Sports ein, sondern setzen durch die authentischen Berichte von betroffenen Sportler*innen einen wichtigen Meilenstein in der Entstigmatisierung psychischer Probleme im Leistungssport. Zudem geben wir wichtige Anregungen zur Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit.

In Deutschland gibt es bereits einige Möglichkeiten zur sportpsychologischen Beratung und Unterstützung bei psychischen Herausforderungen sowie Störungen. Wir informieren sowohl über Wege zu Unterstützungsmöglichkeiten als auch genaue Informationen über sportspezifische Angebote. Dadurch wollen wir mehr Transparenz schaffen und Synergieeffekte besser nutzen. Was ATHELETS IN MIND zusätzlich so besonders macht, ist die einzigartige Kombination aus direkter Erfahrung im Hochleistungssport und tiefgreifender klinischer Expertise. Unsere Plattform ermöglicht es den Sportler*innen, kostenlos und zeitnah qualifizierte Beratung in Anspruch zu nehmen, ein Angebot, das in seiner Form bisher nicht existiert hat.

Unser zukunftsorientierter Ansatz beinhaltet nicht nur die kontinuierliche Aktualisierung und Erweiterung unserer Online-Plattform, sondern auch die Erweiterung unserer Präsenz in sozialen Medien, insbesondere auf Plattformen wie Instagram, um eine noch größere Reichweite und Interaktion mit unserer Zielgruppe zu gewährleisten. Zusätzlich arbeiten wir kontinuierlich an einer nachhaltigen Organisationsstruktur.

Die Erwägung, mit freien Mitarbeiter*innen für die Beratungstätigkeit und für weiterführende Workshopangebote zusammenzuarbeiten sowie Gastbeiträge von Spezialist*innen auf unsere Homepage zu integrieren, spiegelt unser Bestreben wider, eine qualitativ hochwertige Dienstleistung anzubieten, während wir gleichzeitig die Kosten minimieren und sicherstellen, dass wir genau den Bedarf unserer Zielgruppe decken können.

Wirtschaftlichkeit

Psychische Erkrankungen haben nicht nur einen tiefgreifenden Einfluss auf das Wohlbefinden der Betroffenen, sondern verursachen auch erhebliche wirtschaftliche Belastungen. Allein die Behandlungskosten belaufen sich jährlich auf 44 Milliarden Euro, (Report Psychotherapie 2021, DPtV), zweitester Krankheitsgruppe nach den Herz-Kreislauferkrankungen. Dies sind jedoch nur die direkten Kosten. Hinzu kommen erhebliche indirekte Kosten durch Arbeitsausfälle. Außerdem sind psychische Erkrankungen der führende Grund für Frühberentungen (DRV, 2022). Psychische Erkrankungen treten unter Athleten genauso häufig auf wie in der Allgemeinbevölkerung. Sie sind in der Altersgruppe 18-34 Jahre am häufigsten (Jacobi et al. 2014), das Alter in dem sich die meisten Leistungssportler befinden. Aber gerade junge Menschen suchen eher weniger Hilfe auf (Rickwood et al. 2007). Hemmschwellen waren unter jungen Athleten vor allem Stigmatisierung und unzureichende Kenntnisse über psychische Erkrankungen (Gulliver et al. 2012).

Es ist wichtig zu betonen, dass die Entwicklung einer Karriere im Leistungssport nicht nur hohe persönliche Opfer erfordert, sondern auch erhebliche staatliche Investitionen. Jeder vorzeitige Karriereabbruch aufgrund psychischer Probleme stellt somit einen erheblichen finanziellen und persönlichen Verlust dar. Prävention und frühzeitige Intervention könnten Drop-Outs im Leistungssport, verursacht durch psychische Probleme, vermindern.

Unsere Plattform veranschaulicht den Ansatz der Kostenersparnis durch Effizienz und Expertise. Trotz der Komplexität und des breiten Angebots konnten wir die Seite mit minimalen personellen Ressourcen ins Leben rufen und betreiben. Das Projekt basiert auf dem engagierten Einsatz von Petra Dallmann und Brit Wilsdorf (je 4 Stunden/Woche), dem studierten (Sport-) Psychologen Niklas Klever auf geringfügiger Beschäftigungsbasis, der Psychologiestudentin Lilly Hollnagel als Ehrenamtlerin und dem Webdesigner Daniel Oswald (von Anakin) sowie dem Journalisten Johannes Seemüller auf Honorarbasis. Meetings zur Absprache und weiteren Ausrichtung sowie Aufrechterhaltung einer guten und persönlichen Arbeitsatmosphäre finden drei Mal pro Jahr persönlich in Heidelberg in den Räumlichkeiten des Institute for Compassion und dazwischen im kleineren Kreis wöchentlich online statt. Das Projekt profitiert v.a. bei den persönlichen Treffen ebenfalls sehr von der Expertise und dem Engagement der Gründer des Institute for Compassion Prof. Dr. Jan Mayer und Petra Johns, die sich neben dem finanziellen Support auch unterstützend und beratend bei ATHLETES IN MIND einbringen.

Das Resultat ist eine hochwertige, jedoch wirtschaftlich effiziente Plattform, die einen Beitrag zur Reduzierung der gesamtgesellschaftlichen Kosten psychischer Erkrankungen leisten soll. Eine verbesserte Vernetzung und Transparenz bereits bestehender Angebote steht ebenso im Fokus. So bietet das Projekt einen Überblick über vorhandene Angebote und wir haben auf Tagungen oder Workshops auch gemeinschaftliche Symposien und Formate forciert.

Anwendbarkeit und Übertragbarkeit

ATHLETES IN MIND bietet einen universellen Nutzen für alle Beteiligten im Sportbereich und ist ebenfalls eine Informationsquelle für psychische Gesundheit auch über den Sport hinaus. Es wurde darauf geachtet, dass die Inhalte sowohl verständlich als auch visuell ansprechend gestaltet sind. Dies macht es für Vereine und Verbände attraktiv, ihren Sportlern und dem gesamten Umfeld - von Trainern über Physiotherapeuten bis hin zur Geschäftsführung - das Portal als Informations- und Beratungsressource zu empfehlen.

Die bereitgestellten Präventionstipps gegen psychische Erkrankungen sind so konzipiert, dass sie universell anwendbar sind, nicht nur im Sportkontext. Die meisten dieser Empfehlungen sind zudem kostenfrei zugänglich. Angesichts des wachsenden Interesses und der steigenden Anfragen von verschiedenen sportlichen Organisationen ist in der nahen Zukunft von einer weiteren Zunahme der Nutzung und Reichweite des Portals auszugehen. Mit der kontinuierlichen Weiterentwicklung und Anpassung unseres Portals streben wir danach, den Leistungssport nachhaltig zu unterstützen und das Bewusstsein für die psychische Gesundheit von Sportlern zu stärken.

Innerhalb der weiteren Projektlaufzeit wollen wir die Themen kontinuierlich ausbauen und fortlaufend aktuelle Medien- und Literaturtipps aufgreifen. Unsere Vision ist es, eine verlässliche Anlaufstelle für Informationen, Vernetzung und Beratung zu werden und damit das psychische Wohlbefinden im Leistungssport nachhaltig zu unterstützen.

Literaturverzeichnis

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 1-14.

Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Medical Journal of Australia*, 187(S7), S35-S39.

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., ... & Wittchen, H. U. (2014). Psychische störungen in der allgemeinbevölkerung. *Nervenarzt*, 85(1), 77-87.

Psychotherapeutenvereinigung, D. (2021). Report Psychotherapie. Berlin.

https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oefentlich/Report_Psychotherapie/DPTV_Report_Psychotherapie_2021.pdf