Hier finden Sie weitere Informationen oder Unterstützung

Die Arbeitsgruppe (AG) Leistungssport im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSPro) informiert professionell und ehrenamtlich Tätige, Angehörige und Betroffene sowie über die Medien die breite Öffentlichkeit über Fragen der Suizidalität im Umfeld des Leistungssports.

- Kontakt:
  leistungssport@naspro.de
- Netzwerk „MentalGestärkt"
  www.mentalgestaerkt.de
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
  www.suizidprophylaxe.de
- Telefonseelsorge in Deutschland (gebührenfrei)
  08000/1110111 oder 0800/1110222
  www.telefonseelsorge.de
- Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland (asp)
  www.asp-sportpsychologie.de
- Zentrale Koordinierungsstelle für Sportpsychologie im DOSB (ZKS)
  www.zks-sportpsychologie.de
- Referat Sportpsychiatrie und –psychotherapie
  www.dgppn.de

Regionale Unterstützung:

- Sozialpsychiatrische Dienste
- Ambulanzen psychiatrischer Kliniken
- Niedergelassene Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen

Kurzgefasst: Was tun?

- Verstimmungen und Rückzug wahrnehmen
- Darüber sprechen
- Beziehung aufbauen
- Lebensmüdigkeit ansprechen
- Krisenhilfe anbieten
- Im Akutfall: medizinischen Notdienst rufen

Nationales Suizid Präventions Programm

Dieses Faltblatt wurde im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms erstellt und kann bezogen werden über:
info@naspro.de

Der Flyer wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung

Dr. Elias und Hedwig Gulinsky-Stiftung
Suizidforschung und -prävention

08-2012 Fotos: Werner Krüper

Leistungsportler*innen in der Krise?

Wenn Training und Wettkampf nur noch aus Angst bestehen oder ein Leben ohne Leistungsport sinnlos erscheint...

Hilfe bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr im Leistungssport

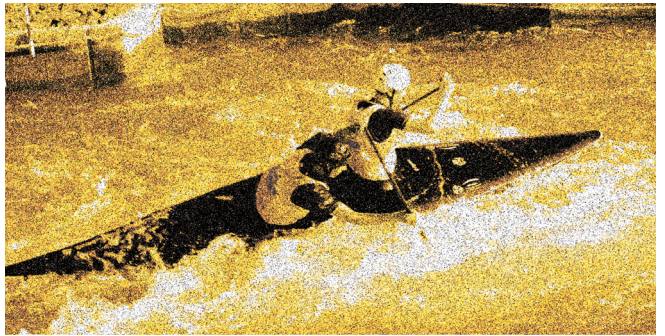
Nationales Suizid Präventions Programm

Leistungssportler sind auch Menschen

Jährlich sterben in Deutschland etwa 10000 Menschen durch Suizid. Eine Vielzahl dieser Menschen ist im Vorfeld an einer Depression erkrankt. Dies ist eine häufige Erkrankung, die 17% aller Menschen in Deutschland irgendwann einmal in ihrem Leben betrifft. Auch Sportler*innen sind davon nicht ausgenommen. Insbesondere in Anspannungssituationen nach Verletzungen und im Rahmen von wahrgenommenen Misserfolgen bei hochrangigen Wettkämpfen können sich Verstimmungszustände einstellen, die sich bei hinzutretender negativer Eigenbewertung zu schweren emotionalen Krisen entwickeln können.

Negative Bewertungen durch die Medien können diesen Prozess verstärken. Vielfach ist für den Sportler oder die Athletin eine andere Tätigkeit als Leistungssport gar nicht denkbar; manchmal ist es darüber hinaus bei trainingsintensiven Sportarten zu einer Reduktion des Freundeskreises von Personen jenseits des Sports gekommen. Der Suizid erscheint dann als letzter Ausweg in einer als hoffnungslos und sinnlos empfundenen Lebenslage. Scham und die Sorge, in der medialen Öffentlichkeit als Schwächling oder Versagerin dazustehen, verhindern in dieser Situation, Hilfe zu suchen.

- Probleme:
  Verletzungen, Übertraining, Karriereende



Geeignete Hilfen

Suizidprävention beginnt bereits in der Auseinandersetzung mit Fragen nach dem eigenen Erfolg oder Misserfolg, nach der Bedeutung der sportlichen Entwicklung für die eigene Persönlichkeit und nach der Meinung, die andere – Freunde, Familie, Trainer*innen, Betreuer*innen und Funktionär*innen – über die persönliche Leistung haben. Wenn die Leistung zur Maxime wird, wird das Hilfesuchen zum besonderen Problem. Daher sind alle Menschen, die mit Leistungssportler*innen Kontakt haben, aufgerufen, Veränderungen und insbesondere Rückzugsverhalten nicht nur einfach hinzunehmen, sondern zu hinterfragen und sich zum Gespräch anzubieten.

Vorboten und Signale

- Veränderte Trainingsmotivation
- Rückzugsverhalten
- Grübeln
- Erleben von Sinnlosigkeit
- Direkte oder indirekte Äußerung von Hoffnungslosigkeit
- Direkte oder indirekte Suizidankündigung

Das ist wichtig im Gespräch

- Gesprächsatmosphäre, die von Offenheit und Akzeptanz geprägt ist
- Keine Wertungen
- Traurige Verstimmungszustände erfragen
- Lebensmüde Gedanken und Tötungsabsichten offen ansprechen
- Suizidaliät ernst nehmen, nicht verharmlosen und dramatisieren
- Aktuelle Auslöser besprechen
- Lebensumstände auch jenseits des Sports einbeziehen und verstehen
- Unterstützungsmöglichkeiten erkunden (Beziehungen zu Bezugspersonen etc.)
- Angebot zur Fortsetzung des Gesprächskontaktes machen (Ängste ansprechen; weitere Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten aufzeigen

Wesentliche Informationen

- Depressive Verstimmungszustände sind gut behandelbar.
- Auch mit Antidepressiva kann man Olympiasieger*in werden.
- Krisen können zu Entscheidungen führen, die bisher nicht möglich waren.