

# Welches sind die Risikofaktoren für die psychische Gesundheit von Athletinnen und wie kann man diesen begegnen?

Laurence Chappuis, Mélanie Hindi, Maayke van der Pluijm

Verschiedene Faktoren können sich negativ auf die psychische Gesundheit von Athletinnen auswirken. Diese Ratschläge können dir helfen, diese Herausforderungen zu bewältigen.

## Rollenkonflikt Privatperson – Athletin

Unterschiedliche Erwartungshaltungen deines privaten und sportlichen Umfelds können Rollenkonflikte auslösen, welche ein Risiko für erhöhten Stress sind.

- Lass dich von Vorbildern inspirieren und sprich mit deinem Umfeld frühzeitig über die Organisation von Familie und Sport (Familien- und Karriereplanung).



## Finanzielle Ungleichheit

Das Wissen über finanzielle Ungleichheit (Preisgelder, Sponsoren usw.) gegenüber anderen Athletinnen und Athleten kann zu mentaler Belastung und Stress führen.

- Verhandle selbstbewusst, lass dich von deinem Umfeld beraten oder verlange Erklärungen für aus deiner Sicht ungleiche Unterschiede.



## Menstruationszyklus

Der Menstruationszyklus kann Athletinnen psychisch wie auch physisch beeinflussen. Das kann Stress oder Stimmungsschwankungen auslösen.

- Sprich darüber und passe Training und Ernährung deiner Physiologie an.

## Gewichtung der sportlichen Entwicklung

Eine allfällige Tendenz, kleinere sportliche Fortschritte höher zu gewichten als Ergebnisse, sind ein Risiko für ein verfrühtes Karriereende. Resultate entscheiden in der Elite in vielerlei Hinsicht über deine Zukunft mit.

- Definiere für dich klare Ziele der individuellen Fortschritte (Bestzeiten, Tore etc.) und setz dir neben diesen messbaren Zielen auch solche in Bezug auf Ergebnisse (Rang, Selektionen etc.).



## Überbewertung anderer Meinungen

Hohe Sensibilität in Bezug auf die Meinung von anderen Personen erhöht das Risiko der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, kann Essstörungen verursachen und hat nachteilige Auswirkungen auf Gesundheit und Leistung.

- Hinterfrage die Motivation und Äusserungen anderer Personen und entwickle dein eigenes kritisches Denken. Hole dir bei Bedarf Hilfe von Fachleuten.



## Depressionen, Ängste, Burnout

Psychische Schwierigkeiten wirken sich nachteilig auf die Ausübung des Sports aus und steigern dadurch das Verletzungsrisiko.

- Achte aufmerksam auf Alarmsignale (Erschöpfung, Schlafstörungen, Gleichgültigkeit) und hole dir Hilfe von Fachleuten.



## Perfektionismus

Unzweckmässiger Perfektionismus erhöht das Risiko für zusätzlichen Stress und Ängste.

- Identifiziere ziellosten Perfektionismus und übe diesen loszulassen (bspw. mit Meditation, Mentaltraining etc.).



## Emotionaler Unterstützungsbedarf

Der Sport ist geprägt von Höhen und Tiefen und entsprechend prägen starke emotionale Reaktionen deinen Alltag. Dies erfordert stärkeren Bedarf an Unterstützung aus dem sozialen Umfeld.

- Kommuniziere deine eigenen Emotionen und Bedürfnisse und schaffe Verständnis für deine Erwartungen.