

Fortbildungsordnung

Deutsche Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (DGSP) vom 02.02.2026

Die Deutsche Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie führt Fortbildungen für alle Berufsgruppen durch, die sich mit der mentalen und körperlichen Gesundheit von Leistungs- und Freizeitsportlern beschäftigen. Außerdem bietet sie Fortbildungen für die therapeutisch tätigen Berufsgruppen zum Thema Sport- und Bewegungstherapie bei psychischen Störungen an. Es werden, je nach der Grundausbildung der therapeutisch tätigen Berufsgruppen, zwei verschiedene Zertifikate vergeben:

Sportpsychiatrie und -psychotherapie

Sportpsychotherapie

Die zertifizierte Fortbildung wird von der Ärztekammer Nordrhein mit Fortbildungspunkten anerkannt und besteht aus zwei Modulen, zwei Fallbespielen, 4 Stunden Intervention oder Supervision durch zertifizierte Sportpsychiater oder Sportpsychotherapeuten, sowie zehn Stunden Literaturstudium.

Modul „Mentale Gesundheit im Leistungssport“

Die körperliche Gesundheit von Athleten wird seit Jahren durch qualifizierte sportmedizinische und physiotherapeutische Maßnahmen sehr gut versorgt. Die mentale Gesundheit im Leistungssport blieb aber bislang ohne sportspezifisch qualifizierte Diagnostik und Versorgung, obwohl diese ebenfalls von herausragender Bedeutung für die Leistungsfähigkeit von Sportlern ist. Mentale Stärke und Fähigkeit mit mentalen Belastungen im Wettkampfsituation umzugehen darf nicht mit mentaler Gesundheit verwechselt werden. Mentale Belastungen können zu jeder Zeit in vorübergehende oder langanhaltend in psychische Störungen übergehen. Psychische Störungen können außerdem zu einem Karrierebruch, oder einem vorzeitigen Karriereende führen. Sie sind nicht nur mit hohem persönlichem Leid und sportlichen Misserfolgen für Athleten, sondern auch mit erheblichen finanziellen Verlusten für Sportvereine verbunden. Wissenschaftliche Veröffentlichungen und Interviews von erfolgreichen Sportlern weisen darauf hin, dass mentales Training allein nicht ausreicht, um die psychische Gesundheit zu erhalten. Um das Ziel anhaltender mentaler Gesundheit nachhaltig zu erreichen, bedarf es – neben Mentaltraining und sportpsychologischen Techniken – Kenntnisse und Kompetenzen der neuen Berufsgruppen der Sportpsychiater und Sportpsychotherapeuten.

Die Ausbildungsteilnehmer sollen befähigt werden, die sportspezifischen Belastungen und Risikokonstellationen für die mentale Gesundheit rechtzeitig zu erkennen und bei Feststellung geeignete sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Maßnahmen anbieten können. Bestandteile der Fortbildung sind die Darstellung von Ursachen psychischer Störungen im Leistungssport, Früherkennung und Maßnahmen zur Erhaltung der mentalen Gesundheit.

Die Fortbildung „Mentale Gesundheit im Leistungssport“ beinhaltet insgesamt 46 Stunden. Diese setzen sich aus 36 Stunden Teilnahme an den angebotenen Präsenzveranstaltungen (3 Wochenenden mit jeweils 12 Stunden Fortbildung) und 10 Stunden Literaturstudium zusammen. Die

Literaturliste ist am Ende der Fortbildungsordnung beigelegt. Da wir besonderen Wert auf den persönlichen und interdisziplinären Erfahrungsaustausch legen, streben wir eine begrenzte Teilnehmerzahl an.

Für die Fortbildungsmaßnahme zugelassen sind alle im Leistungssport tätigen Berufsgruppen wie Sportmediziner, Sportpsychologen, Physiotherapeuten, Mentaltrainer, Sporttherapeuten, Berater und Sportfunktionäre sowie Sportlerinnen und Sportler selbst. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung für das Modul „Mentale Gesundheit im Leistungssport“. Wir wollen insbesondere Athleten dazu ermuntern, mehr Verantwortung für die eigene mentale Gesundheit zu übernehmen.

Des Weiteren sind für diese Fortbildung Fachärzte für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin, Psychotherapeutische Medizin sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeuten zugelassen. Für sie ist die Teilnahme am Modul „Mentale Gesundheit im Leistungssport“ Bestandteil und Voraussetzung für den Erwerb des Zertifikats „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“ oder „Sportpsychotherapie“.

Übersicht über die Fortbildungsbestandteile des **Moduls „Mentale Gesundheit im Leistungssport“**:

- 36 Stunden Präsenzausbildung, verteilt auf drei Wochenenden (Freitag und Samstag)
- 5 Stunden Literaturstudium in der Eigenverantwortung

Zur Erlangung der Teilnahmebescheinigung, sowie des Zertifikats, wird eine Präsenz zu 100% an den Fortbildungseinheiten erwartet. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Fortbildungstagen oder -zeiten können diese zu einem späteren Zeitpunkt an einer Folgefortbildungseinheit nachgeholt werden. Ein fehlendes Wochenende kann außerdem durch Besuch eines DGSP, SGSP oder ÖGSP Kongresses ausgeglichen werden.

Fortbildungspunkte bei der zuständigen Landesärztekammer werden beantragt. In der Vergangenheit wurden je nach Ausbildungsplan 12-15 Punkte pro Fortbildungswochenende zertifiziert

Modul „Sport- und Bewegungstherapie bei psychischen Störungen“

Es gibt umfangreiche wissenschaftliche Evidenz, dass Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung vieler psychiatrischer Erkrankungen wirksam ist. Die Umsetzung dieser Erkenntnisse in die klinische Praxis befindet sich jedoch noch in den Anfängen. Immer mehr Studien beschäftigen sich mit der Frage nach störungsspezifischen Trainingsverfahren. Sport- und Bewegungstherapie ergänzt sinnvoll aber schon jetzt in sinnvoller Weise etablierte psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungsmethoden zum Vorteil der Patientinnen und Patienten.

In diesem Fortbildungsabschnitt werden spezifische Fragen der Sport- und Bewegungstherapie bei einzelnen psychischen Erkrankungen thematisiert und in den Kontext anderer empfohlener Therapiemaßnahmen eingeordnet. Daher richtet sich dieser Abschnitt vor allem an Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie psychologische und ärztliche Psychotherapeuten.

Übersicht über die Fortbildungsbestandteile des Moduls „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“ bzw. „Sportpsychotherapie“:

- 36 Stunden Präsenzausbildung, verteilt auf drei Wochenenden (jeweils Freitag und Samstag)
- 5 Stunden Literaturstudium in der Eigenverantwortung

Zur Erlangung der Teilnahmebescheinigung, sowie des Zertifikats, wird eine Präsenz zu 100% an den Fortbildungseinheiten erwartet. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Fortbildungstagen oder -zeiten können diese zu einem späteren Zeitpunkt an einer Folgefortbildungseinheit nachgeholt werden. Ein fehlendes Wochenende kann außerdem durch Besuch eines DGSP, SGSP oder ÖGSP Kongresses ausgeglichen werden.

Fortbildungspunkte bei der zuständigen Landesärztekammer werden beantragt. In der Vergangenheit wurden je nach Ausbildungsplan 12-15 Punkte pro Fortbildungswochenende zertifiziert.

Voraussetzungen für die Erlangung der Zertifikate

Ärzten für Psychiatrie und Psychotherapie können das **Zertifikat „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“** erhalten. Ärztlichen und psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Ärzten für Psychosomatik und -psychotherapie kann das **Zertifikat „Sportpsychotherapie“** ausgestellt werden.

Voraussetzung dafür sind die erfolgreiche Teilnahme an beiden Modulen „Mentale Gesundheit im Leistungssport“ und „Sport- und Bewegungstherapie bei psychischen Störungen“.

Darüber hinaus muss ein schriftlicher Fallbericht zur Behandlung mit sport- und bewegungstherapeutischen Verfahren und ein Fallbeispiel aus dem Leistungssport eingereicht werden. Verpflichtend ist darüber hinaus die Teilnahme an vier Stunden Supervision bei zertifizierten Sportpsychiatern, oder Sportpsychotherapeuten (kostenpflichtig), oder vier Stunden Intervision mit Kollegen in der Fortbildung (kostenfrei). Abschließend werden weiteren 10 Stunden Literaturstudium in Eigenverantwortung erwartet. Alle andere Berufsgruppen sind willkommen und erhalten die Bescheinigung für die Teilnahme an den jeweiligen Modulen.

Themen und Inhalte der Fortbildung

Grundlagenwissen

1. Sportpsychiatrie als wissenschaftlicher Schwerpunkt
2. Neurobiologie von Sport und Bewegung
3. Sportmedizinische Untersuchungsmethoden
4. Sportpsychologische Methoden und Mentaltraining
5. Seelische Gesundheit im Kinder- und Jugendsport. Grundlagen der Entwicklungspsychologie

Themen des Moduls „Mentale Gesundheit im Leistungssport“

Das Spektrum der Fortbildungsinhalte umfasst die folgenden Themen:

1. Sportpsychiatrische Diagnostik im Leistungssport
2. Psychiatrische Erkrankungen
 - a. Depression
 - b. Angststörungen
 - c. Zwangsstörungen
 - d. Verhaltenssüchte
 - e. Essstörungen
 - f. ADHS und ASS im Leistungssport
 - g. Trauma und Traumtherapie
 - h. Sportspezifische psychische Störungen
3. Therapieverfahren
 - a. Entspannungsverfahren im Leistungssport
 - b. Psychopharmakotherapie im Leistungssport
 - c. Psychodynamische Verfahren und Verhaltenstherapie
 - d. Besonderheiten in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und ihren Eltern im Leistungssport
4. Besondere Aspekte im Leistungssport
 - a. Psychodynamik im Leistungssport
 - b. Besondere Aspekte des Para-Sports
 - c. Doping und leistungssteigernde Substanzen
 - d. Sportpsychiatrische Aspekte des Übertrainingssyndroms (ÜTS)
 - e. Suizidalität und Suizidprävention
 - f. Sexualisierte Gewalt im Leistungssport
 - g. Extremsport und Sensation Seeking
 - h. Sportsucht
 - i. Kopfverletzungen
5. Anpassungsstörungen nach dem Karriereende
6. Präventionsmaßnahmen im Leistungssport
7. Sportpsychiatrische Betreuung in Vereinen und Verbänden als Teil der gesamtmedizinischen Versorgung im Leistungssport

Zur Vertiefung einzelner Themen und Interessensschwerpunkte sollen sich Teilnehmer durch gezielte Fragen oder Kasuistiken einbringen.

Themen des Moduls „Sport- und Bewegungstherapie bei psychischen Störungen“

1. Sportanamnese und Beratung
2. Sportmedizinische Untersuchung und Diagnostik
3. Psychiatrische Erkrankungen
 - a. Depressive Störungen
 - b. Angststörungen
 - c. Schmerzstörungen
 - d. Essstörungen
 - e. Persönlichkeitsstörungen
 - f. Abhängigkeitserkrankungen und Substanzmissbrauch
 - g. ADHS und ASS-Störungen
 - h. Zwangsstörungen
 - i. Schizophrene Psychosen
 - j. Demenzerkrankungen
4. Sport als Therapieverfahren
 - a. Sport als Coping
 - b. Motivationstechniken und -modelle
 - c. Sport und Psychotherapie
 - d. Sport und (Psycho-) Pharmakotherapie
 - e. Besonderheiten der Anwendung der Sporttherapie (ausgewählte Sportarten)
 - f. Besonderheiten in der Anwendung von Sport- und Bewegungstherapie bei Kindern und Jugendlichen

Zur Vertiefung einzelner Themen und Interessensschwerpunkte können sich Teilnehmer durch gezielte Fragen oder Kasuistiken einbringen.

Literaturliste für die Fortbildung

- Armstrong, L.E., Van Heest J.L. The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Med* 2002; 32:185-209
- Begel, D. & Burton, R.W. (Eds.) *Sport Psychiatry*. New York, London. W.W. Norton and Company, 2000
- Currie A. & Owen B, *Sports Psychiatry*, Oxford University Press, 2016
- David A. Baron, Claudia L. Reardon, Steven H. Baron, *Clinical Sports Psychiatry*, John Wiley & Sons Inc, 2013
- Heissel A. et al., Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression, *Br J Sports Med*. 2023 Feb 1, bjsports-2022-106282
- Iversen G.L. et al., Cumulative effects of concussion in amateur athletes, *Brain Inj*. 2004 May;18,5:433-43
- Kellmann M., Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress-recovery monitoring, *Scand J Med Sci Sports* 2010,2,95-102
- Markser, V.Z. Sport psychiatry and psychotherapy. Mental strains and disorders in professional sports. Challenge and answer to societal changes. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2011; 261; Suppl 2: 182-5
- Markser V.Z. und Bär K.J., *Seelische Gesundheit im Leistungssport*, Schattauer, 2019
- Markser V.Z. und Bär K.J., *Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Störungen*, Schattauer Verlag, 2015
- Pitsch W., Maats P., Emrich E., Zur Häufigkeit des Dopings im deutschen Spitzensport-magazin *Forschung*, 1,2009, 15-19
- Reardon CL. Et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement, 2019, *Br J Sports Med* 2019;53:667–699
- Seemüller J., *Am Limit – Wie Sportstars Krisen meistern*, Springer, 2021
- Ströhle A., Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders, *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 2019 Aug;269(5):485-498
- Ströhle A. (Hrsg.), *Sportpsychiatrie und -psychotherapie*, Springer, 2023