

## **Deutsche Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (DGSP)** **Fortbildungsordnung. 2.10.2023**

Die Deutsche Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie führt zertifizierte Fortbildungen für alle Berufsgruppen durch, die sich mit der mentalen und körperlichen Gesundheit von Leistungs- und Freizeitsportlern beschäftigen. Außerdem bietet sie zertifizierte Fortbildungen für die therapeutisch tätigen Berufsgruppen zum Thema Sport- und Bewegungstherapie bei psychischen Störungen.

Es werden zwei verschiedene Zertifikate unterschieden:

- Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport
- Sportpsychiatrie und -psychotherapie bzw. Sportpsychotherapie

### **Zertifikat „Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport“**

Die körperliche Gesundheit von Athletinnen und Athleten im Leistungssport wird seit Jahren durch qualifizierte sportmedizinische und physiotherapeutische Maßnahmen sehr gut versorgt. Die psychische Gesundheit verblieb bislang ohne besondere qualifizierte Diagnostik und Versorgung, obwohl diese ebenfalls von herausragender Bedeutung für die Leistungsfähigkeit von Sportlern ist. Dies betrifft sowohl etablierte Leistungssportler als auch junge, talentierte Athletinnen und Athleten. Die Ursachen psychischer Störungen von Leistungssportlern sind vielfältig. Psychische Störungen können zu einem Karriereknick oder einem vorzeitigen Karriereende führen. Sie sind nicht nur mit hohem persönlichen Leid, sondern auch mit erheblichen finanziellen Verlusten verbunden. Von Bedeutung sind die Perspektiven der Betroffenen, der Vereine, der Sponsoren und der Zuschauer. Wissenschaftliche Veröffentlichungen und Interviews von erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern weisen darauf hin, dass mentales Training allein nicht ausreicht, um die psychische Gesundheit zu erhalten. Um das Ziel anhaltender mentaler und psychischer Gesundheit nachhaltig zu erreichen, bedarf es – neben den wichtigen sportpsychologischen Techniken – ergänzender sportpsychiatrischer Kenntnisse und Kompetenzen aller im Leistungssport tätigen Berufsgruppen.

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

Für die Fortbildungsmaßnahme zugelassen sind alle im Leistungssport tätigen Berufsgruppen, z. B. Sportmediziner, Sportpsychologen, Physiotherapeuten, Mentaltrainer, Sporttherapeuten, Berater und Sportfunktionäre sowie Sportlerinnen und Sportler selbst. Wir wollen insbesondere die Athletinnen und Athleten dazu ermuntern, mehr Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit zu übernehmen. Des Weiteren sind für diesen Fortbildung Fachärzte für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin, Psychotherapeutische Medizin sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeuten zugelassen.

Das Zertifikat „Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport“ ist für Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie für psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zudem Bestandteil und Voraussetzung für den Erwerb des Zertifikats „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“ oder „Sportpsychotherapie“.

Die Fortbildung „Grundlagen der psychischen 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 wird den Teilnehmern nach der Anmeldung zugeschickt. Da wir besonderen Wert auf den persönlichen und interdisziplinären Erfahrungsaustausch legen, streben wir eine begrenzte Teilnehmerzahl an.

Übersicht über die Fortbildungsbestandteile des Zertifikats „Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport“:

- 36 Stunden Präsenzausbildung, verteilt auf drei Wochenenden (Freitag und Samstag)
- 10 Stunden Literaturstudium (eigenverantwortliche Selbstbestätigung)

Es wird eine Präsenz zu 100% an den Fortbildungseinheiten erwartet. Zur Erlangung des Zertifikats müssen mindestens 90% der Präsenzzeit erfüllt sein. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Ausbildungstagen oder -zeiten können diese zu einem späteren Zeitpunkt an einer Folgeausbildungseinheit 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.

## **Zertifikat „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“ und „Sportpsychotherapie“**

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. Unterschiedliche Trainingsverfahren führen zu differenziellen Effekten. Etablierte psychiatrische und psychotherapeutische Verfahren interagieren mit Sport- und Bewegungstherapie.

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 Psychotherapeuten. Ärztinnen und Ärzte für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten das Zertifikat „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“, Ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten das Zertifikat „Sportpsychotherapie“.

Der Ausbildungsabschnitt umfasst weitere 3 Wochenenden mit jeweils 12 Unterrichtsstunden. 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 oder Intervention und von weiteren 10 Stunden Literaturstudium.

Für den Erhalt des Zertifikats „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“ bzw. „Sportpsychotherapie“ ist das Zertifikat „Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport“ Voraussetzung. Alle andere Berufsgruppen sind willkommen und erhalten das Zertifikat als Bescheinigung für die Teilnahme an den Kurs.

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

- 36 Stunden Präsenzausbildung, verteilt auf drei Wochenenden (Freitag und Samstag)
- 10 Stunden Literaturstudium (eigenverantwortliche Selbstbestätigung)
- 4 Stunden Supervision oder Intervention
- Besitz des Zertifikats „Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport“

Es wird eine Präsenz zu 100% an den Fortbildungseinheiten erwartet. Zur Erlangung des Zertifikats müssen mindestens 90% der Präsenzzeit erfüllt sein. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Ausbildungstagen oder -zeiten können diese zu einem späteren Zeitpunkt an einer Folgeausbildungseinheit 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.

## **Themen und Inhalte der Fortbildung**

### **Grundlagenwissen**

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

### **Themen im Rahmen des Zertifikats „Grundlagen der psychischen Gesundheit im Leistungssport“**

Das Spektrum der Ausbildungsinhalte umfasst die folgenden Themen:

1. Sportpsychiatrische Diagnostik im Leistungssport
2. Psychiatrische Erkrankungen
  - a. Depression
  - b. Angststörungen
  - c. Zwangsstörungen
  - d. Verhaltenssüchte
  - e. Essstörungen und relative Energiedefizit im Sport
  - f. ADHS und ASS im Leistungssport
  - g. Trauma und Traumtherapie
3. Therapieverfahren
  - a. Entspannungsverfahren im Leistungssport
  - b. Psychopharmakotherapie im Leistungssport
  - c. Psychodynamische Verfahren und Verhaltenstherapie
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 können sich Teilnehmer durch gezielte Fragen oder Kasuistiken einbringen.

## **Themen im Rahmen des Zertifikats „Sportpsychiatrie und -psychotherapie“ bzw. „Sportpsychotherapie“**

Das Spektrum der Ausbildungsinhalte umfasst, zusätzlich zu der Vertiefung der Themen aus dem Leistungssport, die folgenden Themen:

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 )

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.). (2000). *Sport psychiatry*. New York: Norton and Company, Inc.

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

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 Spitzensportmagazin *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

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