

TOP 3: Referat

Auswirkungen des (Leistungs-)Sports auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen



Dr. Christoph Baumann, Leiter
Funktionsdienst Bewegungs- und
Sporttherapie am BKH Landshut

„Auswirkungen des (Leistungs-) Sports auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen“

Jahresauftakttagung des BLSV Sportbezirk Niederbayern

Vortrag 15.02.2025

Dr. Christoph Baumann

Bewegungs- u. Sporttherapeut der Kinder- und Jugendpsychiatrie BKH Landshut

Diplom Sportwissenschaftler

1. Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

- a. Bedeutung der Bewegung für Kinder und Jugendliche
- b. Salutogenese-Modell
- c. Psychische Erkrankungen
- d. Bewegungs- und Sporttherapie

2. Psychische Erkrankungen im Leistungssport

- a. Essstörungen
- b. Frühwarnsignale
- c. Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- d. Risiko- und Schutzfaktoren
- e. Handlungsempfehlungen

3. Initiativen und Hilfsangebote

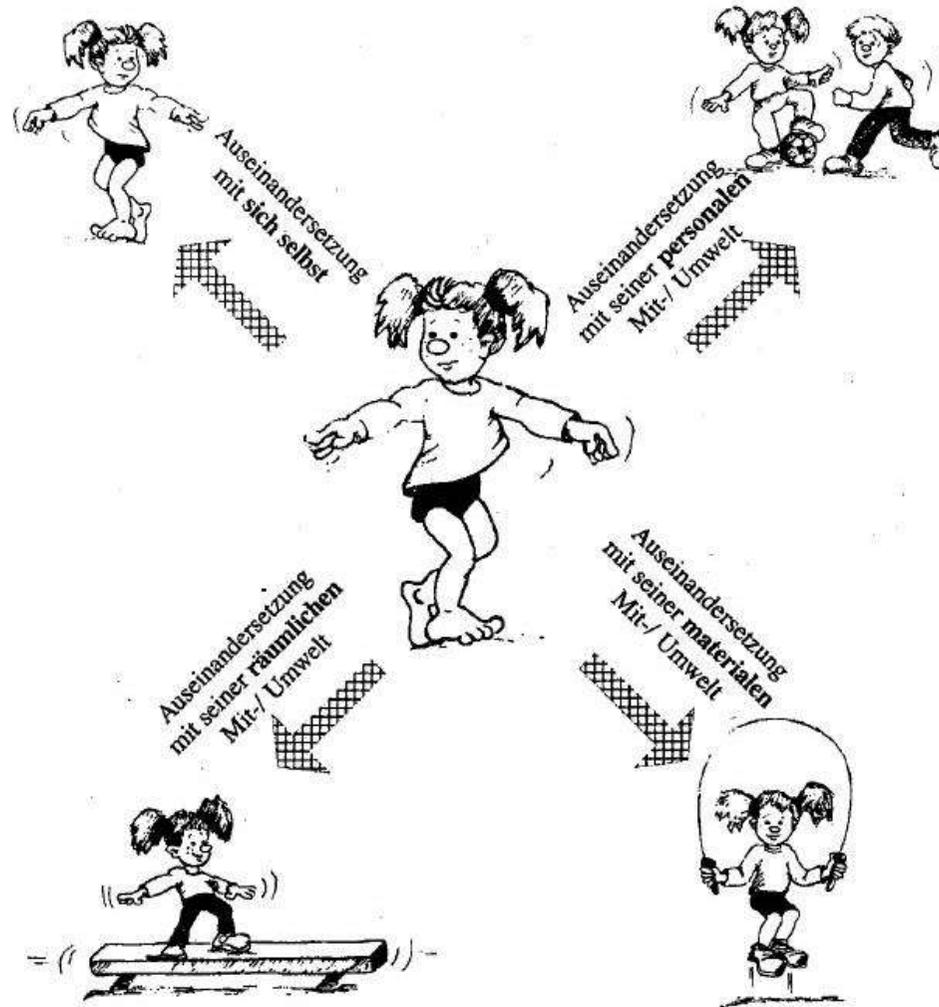
- a. Robert-Enke-Stiftung seit 2010
- b. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) gründet 2010 aufgrund des Suizids von Robert Enke das Referat „Sportpsychiatrie und Sportpsychotherapie“
- c. „Mental gestärkt - Psychische Gesundheit im Leistungssport“ (Netzwerkinitiative an der Deutschen Sporthochschule Köln) seit 2013
- c. neues Wissenschaftsgebiet „Sportpsychiatrie“
- d. IOC entwickelte Sport Mental Health Assessment Tool in 2021
- e. Arbeitsgruppe Sportpsychiatrie in der DGKJP seit 2022
- f. „LIFENET“ (Leipziger Initiative zur Förderung des Elite-Nachwuchses sowie deren Eltern und Trainer) seit 2023

1 a) Bedeutung der Bewegung
für Kinder und Jugendliche...

...zur Entfaltung der Persönlichkeit

BEWEGUNG

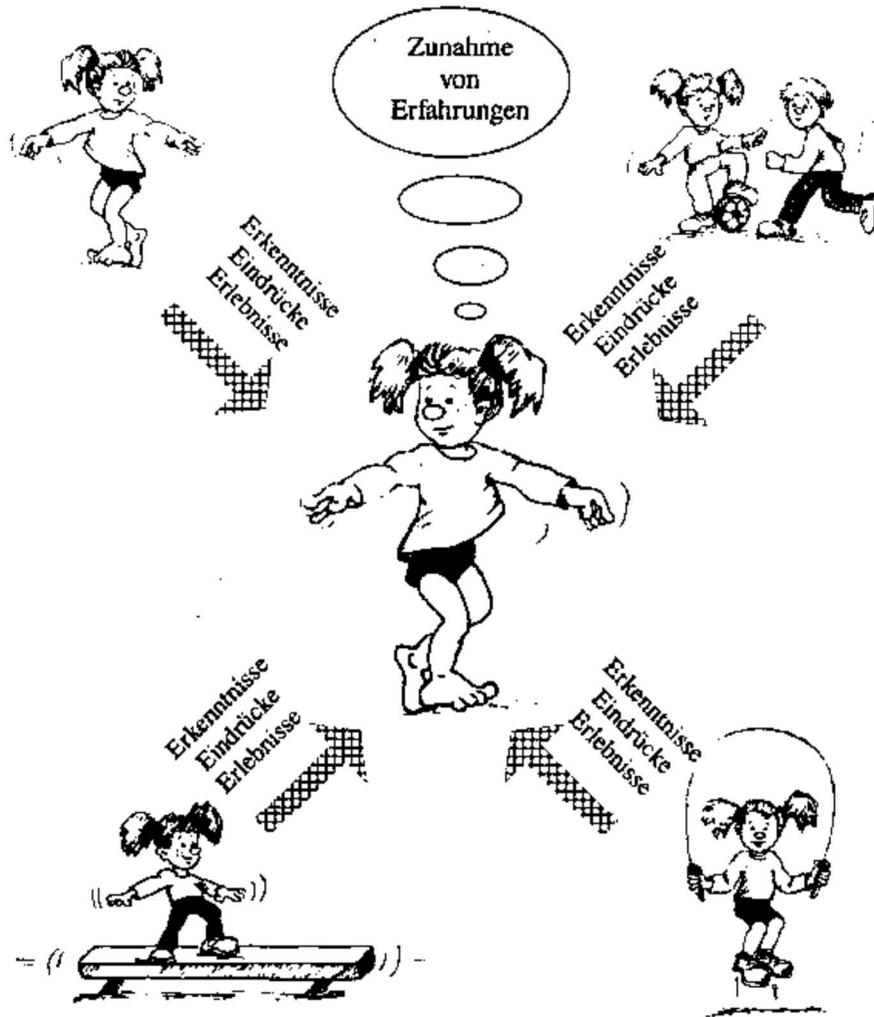
ermöglicht dem Kind erst eine...



nach Balster (2003)

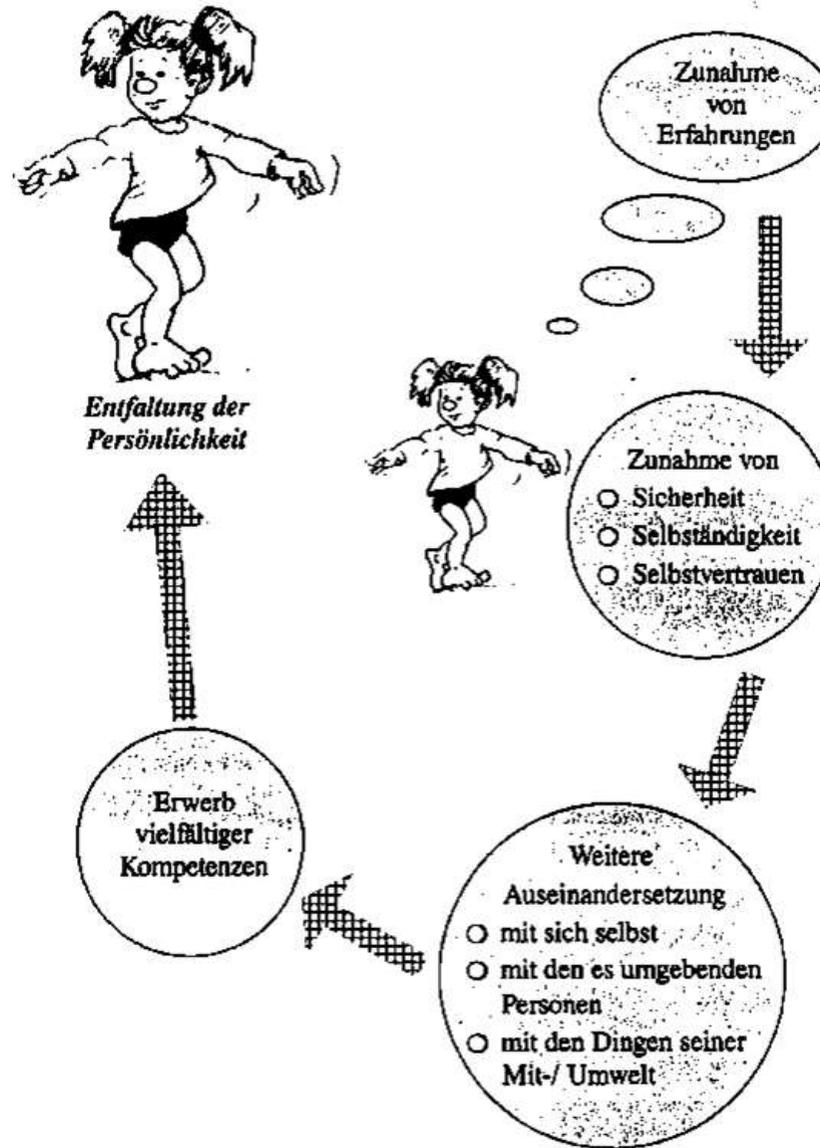
DURCH BEWEGUNG

erhält das Kind eine...



nach Balster (2003)

Dadurch gelingt dem Kind eine...



1 a) Bedeutung der Bewegung für Kinder und Jugendliche

Bewegungsauffälligkeiten und mögliche Folgen
mangelnder Bewegungserfahrungen



Kinder, die früh ermüden



Kinder, die zu wenig Kraft haben.

Bewegungsauffälligkeiten



Kinder, die die Bälle nicht fangen



Kinder, mit Gleichgewichtsmängeln

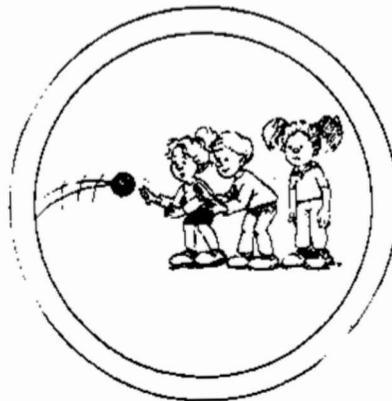


Kinder, die übermäßig ängstlich sind

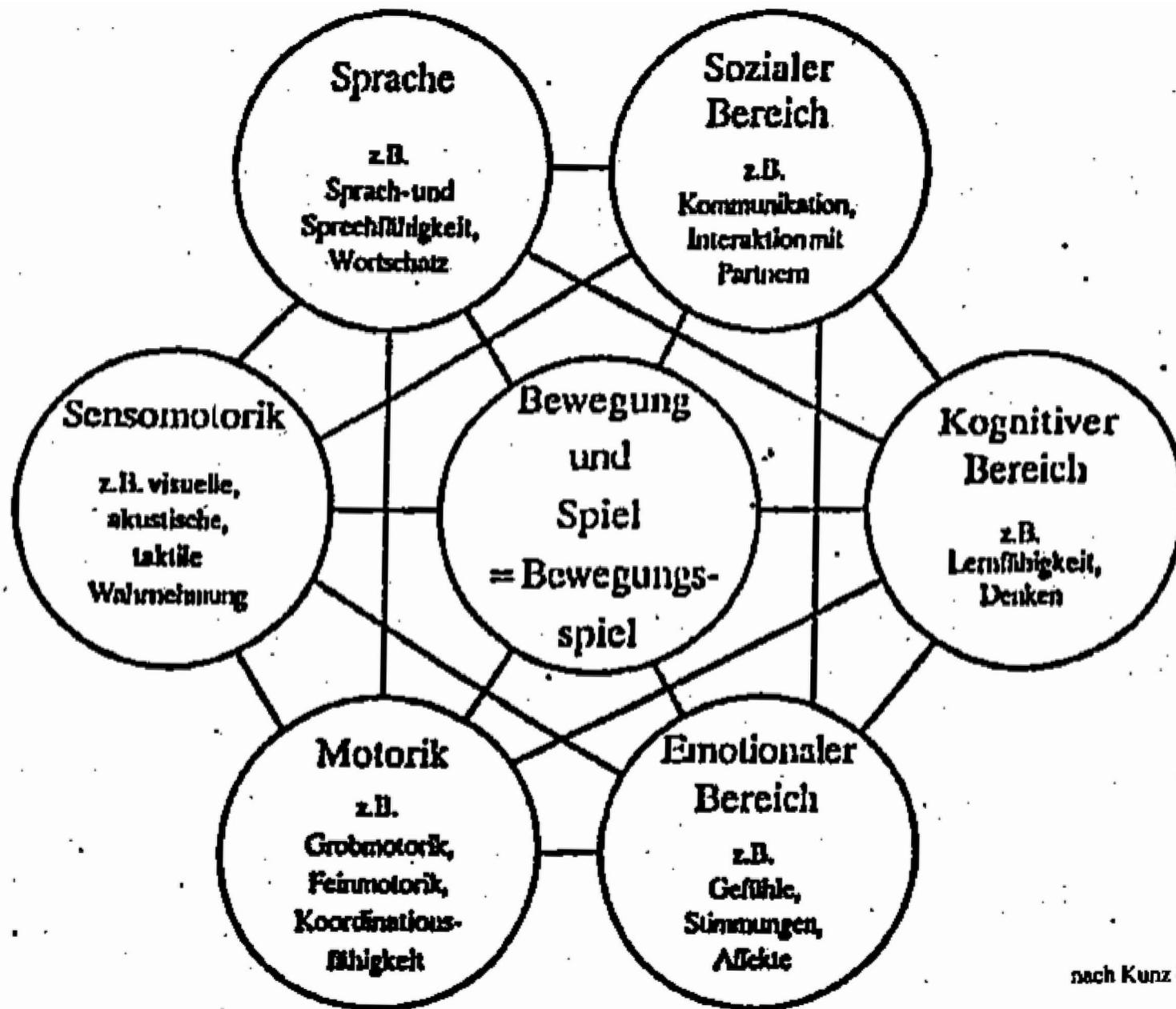


*Kinder, die unbeherrscht/
aggressiv sind*

Mögliche Folgen mangelnder Bewegungserfahrungen



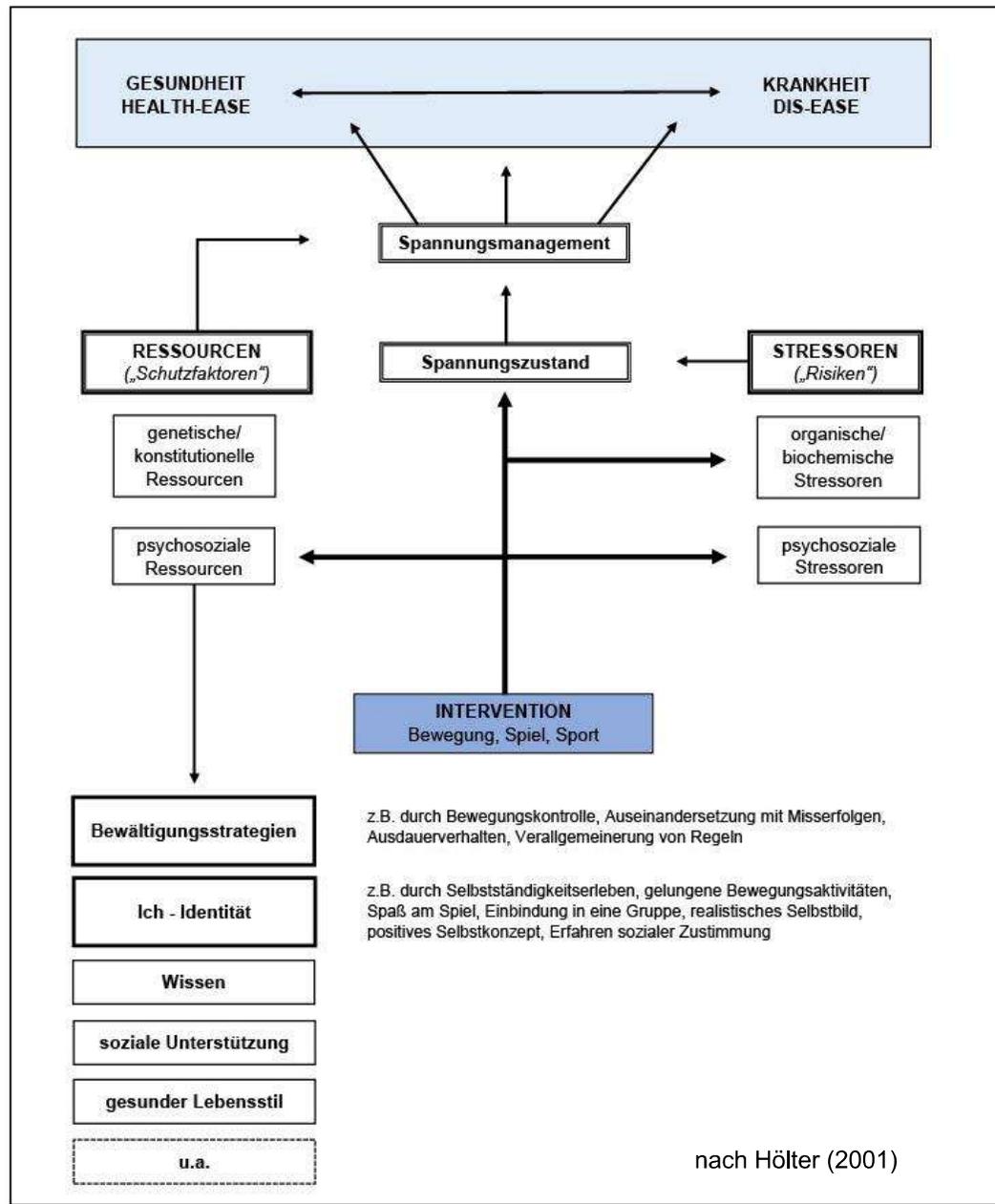
Kinder, die nicht mitspielen können



nach Kunz (1993)

1 b) Salutogenesemodell:

Intervention durch Bewegung, Spiel und Sport



1c) Psychische Störungen

„Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind.“

(WHO, 2019)

- ▶ Prävalenz bei Kinder und Jugendlichen: ca. 17% (Klipker et al., 2018) bis 20% (Albert et al.; 18. Shell Studie 2019)
- ▶ ca. 50% der psychischen Erkrankungen beginnen im Kindes- und Jugendalter
- ▶ etwa 27,8% der erwachsenen Bevölkerung sind von einer psychischen Erkrankung betroffen (17,8 Mio.) (Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2022)

1c) Psychische Störungen

- ▶ Affektive Störungen
- ▶ Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge Eating)
- ▶ Angststörungen, soziale Phobien
- ▶ Depressionen
- ▶ Schizophrenie
- ▶ Suchterkrankungen (auch Sportsucht)
- ▶ Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom
- ▶ Autismus-Spektrum-Störungen

1 d) Bewegungs- und Sporttherapie

„Bewegungstherapie ist ein Verfahren, das mit geeigneten Mitteln von Bewegung, Spiel und Sport auf die Linderung von Störungen mit Krankheitswert und auf die Wiederherstellung und Verbesserung der Gesundheit abzielt. (...) Neben der Akutbehandlung umfasst sie auch Maßnahmen der Prävention, der Gesundheits- und Entwicklungsförderung und der Nachsorge.“

(Thimme, Deimel, Hölter, 2021)

1 d) Bewegungs- und Sporttherapie

- ▶ lindert störungsspezifische Symptome
- ▶ aktiviert individuelle Ressourcen, Kompetenzen und Stärken
- ▶ berücksichtigt bio-psycho-soziale Aspekte der Erkrankungen
- ▶ wirkt auf verschiedenen Ebenen des Erlebens und Verhaltens
- ▶ ist verhältnismäßig frei von Risiken und Nebenwirkungen
- ▶ verursacht geringe Kosten im Gesundheitssystem
- ▶ ist wirksam in Prävention, Behandlung und Nachsorge

Wettkampfsport als robustes Kernmodell des Sports

- ▶ 80% der Angebote im Kinder- und Jugendsport der Vereine sind wettkampfbezogen.
- ▶ Hohe Drop-Out-Raten in Förderprogrammen (Güllich & Richartz, 2016)
- ▶ Bildungskarrieren werden offenbar durch leistungssportliches Engagement nicht systematisch gefährdet. Stressempfinden ist selbst bei hohen Trainingsumfängen im Mittel eher moderat oder gering erhöht. (Emrich & Güllich, 2016)
- ▶ Beunruhigend erscheint die Bereitschaft vieler junger Leistungssportler im Umgang mit Schmerz und Verletzung gesundheitliche Risikopfade zu wählen (Richartz et al., 2009)

2. Psychische Erkrankungen im Leistungssport

„Leistungssportlerinnen und Leistungssportler erkranken vermutlich ähnlich häufig an psychischen Störungen wie Nicht-Leistungssportlerinnen.“

(Walton et al., 2021)

- ▶ Stress
- ▶ Ängste
- ▶ Depressivität
- ▶ Essstörungen
- ▶ selten suchen die Leistungssportlerinnen und Leistungssportler selbständig den Kontakt zu sportpsychologischer, -therapeutischer oder –psychiatrischer Hilfe

2a) Essstörungen (als Beispiel)

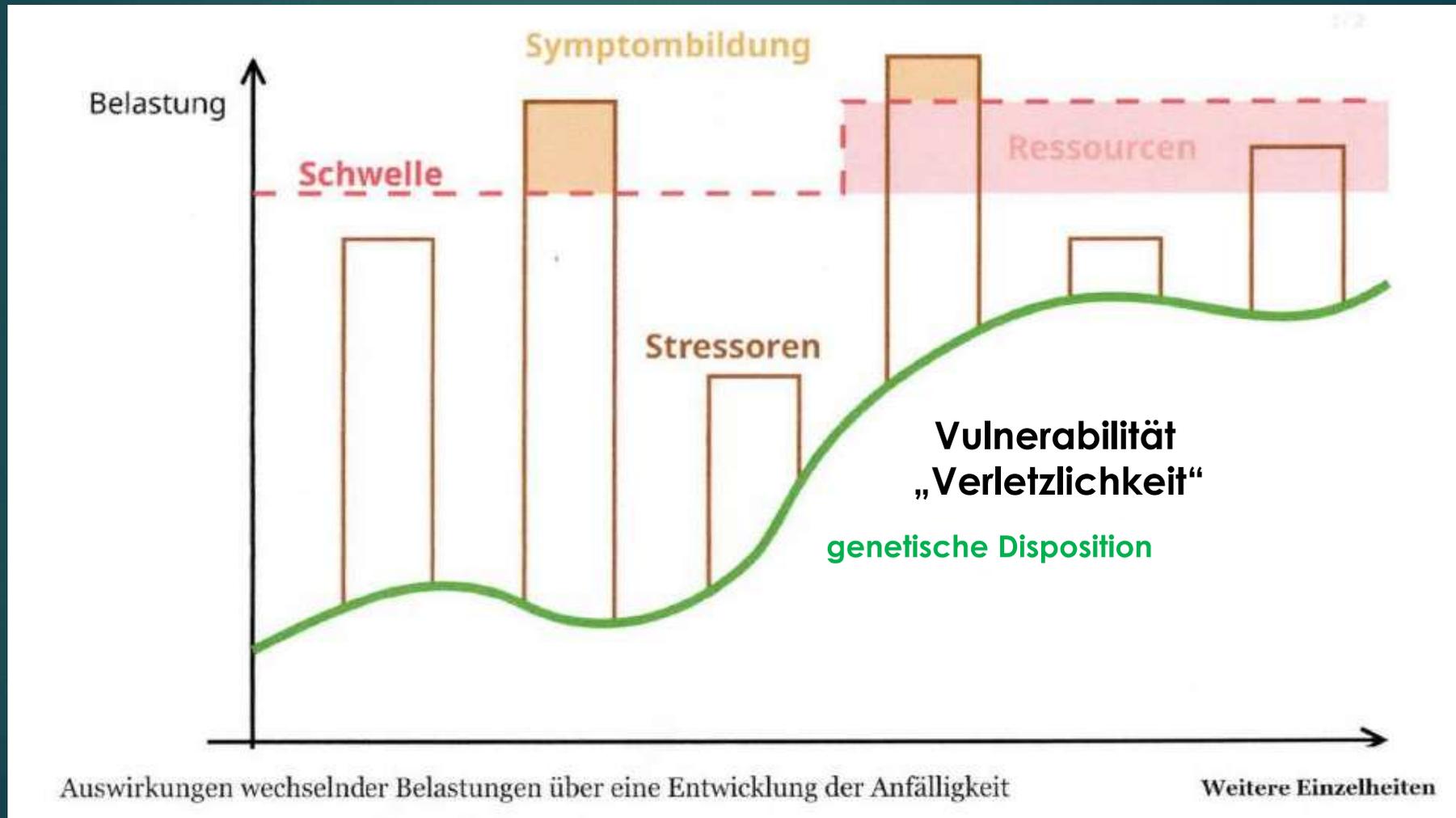
- ▶ Gesundheitlich besorgniserregend für ästhetische Sportarten, Ausdauersportarten und solche mit Gewichtsklassen ist der hohe Anteil an Essstörungen im Spitzensport.
- ▶ Essstörung = Reduktion der Energiezufuhr
 - Störungen im Hormonhaushalt
 - Energiedefizit: Immundefekte, Herzrhythmusstörungen, beeinträchtigter Knochenstoffwechsel
 - Ermüdungsfrakturen, Depressionen

2b) Was sind typische Frühwarnsignale?

- ▶ sozialer Rückzug
- ▶ Leistungsabfall (Schule und/oder Sport)
- ▶ Übermäßige Gereiztheit oder Ungeduld
- ▶ Bedrückte Stimmung, negative Sichtweisen über längere Zeit
- ▶ Interessen- und Freudverlust (auch im Sport)
- ▶ Konzentrationsprobleme
- ▶ Schlafprobleme
- ▶ Körperliche Beschwerden, häufige Infekte

2c) Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011)



2d) Was sind mögliche **Risikofaktoren** im Nachwuchssport?

- ▶ soziale Isolation
- ▶ schlechtere akademische Leistungen
- ▶ höhere Ängstlichkeit
- ▶ größere Stressbelastung bis hin zum Burnout
- ▶ unzureichender Schlaf
- ▶ weniger Zeit mit der Familie
- ▶ starke körperliche Belastung/intensives Training
- ▶ Entfernung vom Elternhaus/Leben im Internat
- ▶ Erfolge/Misserfolge
- ▶ Schmerzmittelmissbrauch
- ▶ Freunde als Konkurrentinnen und Konkurrenten
- ▶ Trainer - Sportlerbeziehung
- ▶ Doppelbelastung durch Schule und Sport
- ▶ wenig Freizeit

2d) Was sind mögliche **Schutzfaktoren** im Nachwuchsleistungssport?

- ▶ intraindividuelle Ressourcen (z.B. Talent)
- ▶ wahrgenommene Kompetenz, Selbstwirksamkeit
- ▶ Durchhaltevermögen
- ▶ positive Zukunftsorientierung, Optimismus
- ▶ externe Ressourcen
- ▶ soziale Beziehungen
- ▶ Trainer - Sportlerbeziehung
- ▶ finanzielle Sicherheit

→ Der Einfluss und das Zusammenwirken der Risiko- und Schutzfaktoren müssen noch weiter untersucht werden.

2e) Handlungsempfehlungen

Überlegungen im LIFENET -Projekt

1. Auf das Gespräch vorbereiten
2. Klar und wertschätzend einsteigen
3. Zuhören und Mitgefühl zeigen
4. Keinen Druck ausüben
5. Schweigen aushalten
6. Kontakt anbieten, aber eigene Grenzen wahren
7. Auf Hilfsangebote verweisen
8. Aktiv nachfragen: Bestimmte Themen sollten aktiv erfragt werden, weil die Athletin oder der Athlet diese meist nicht selbst ansprechen

3. Initiativen und Hilfsangebote

- ▶ **Robert-Enke-Stiftung** seit 2010

<https://www.robert-enke-stiftung.de/projekte/kopfgesundheit-psychische-gesundheit-im-nachwuchsleistungssport>

- ▶ 2010 gründet die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) aufgrund des Suizids von Robert-Enke das Referat „**Sportpsychiatrie und Sportpsychotherapie**“.
- ▶ „**Mental gestärkt - Psychische Gesundheit im Leistungssport**“
Netzwerkinitiative an der Deutschen Sporthochschule Köln seit 2013
- ▶ neues **Wissenschaftsgebiet „Sportpsychiatrie“**
Fachbuch: „Seelische Gesundheit im Leistungssport: Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie“ von V. Markser & K.-J. Bär (2019)
- ▶ IOC entwickelte **Sport Mental Health Assessment Tool** in 2021
- ▶ **Arbeitsgruppe Sportpsychiatrie** in der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (DGKJP) seit 2020er Jahren
- ▶ „**LIFENET**“: Leipziger Initiative zur Förderung des Elite-Nachwuchses sowie deren Eltern und Trainer seit 2023

UNSERE ANGEBOTE

FÜR LEISTUNGSSPORTLER:INNEN

Du möchtest gerne einfach mal mit jemandem reden, machst dir viele Sorgen, bist lange verletzt oder weißt nicht so richtig, wie es weitergehen soll? Dann haben wir folgende Angebote für dich:

Schritt 1:

Melde dich bei uns für einen Termin zur Spezialsprechstunde

Spezialsprechstunde

- Kostenlose und zeitlich flexible Beratung
- Keine Verpflichtungen
- Keine Therapie
- Online möglich

Schritt 2:

In der Spezialsprechstunde finden wir gemeinsam raus, was du brauchst und welche Unterstützung du dir wünschst. Wir können dir folgendes anbieten:

Gruppen-Workshops

- Zu verschiedenen Themen
- Z.B. Umgang mit Stress, Kommunikation, Schlaf, Ernährung, Erholung, u.v.m.

Gruppen-Trainings

- In Kleingruppen mit bis zu 6 Teilnehmenden
- Zur Verbesserung deiner mentalen Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens

Weitervermittlung

- In Mentales Training
- In eine Einzel-Psychotherapie

FÜR BEZUGSPERSONEN

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind oder eine Jugendliche/einen Jugendlichen aus dem Leistungssport? Oder Sie möchten gerne mehr über die psychischen Belastungen im Leistungssport erfahren? Dann haben wir folgende Angebote für Sie:

Workshops für Bezugspersonen

- Zur Aufklärung und Entstigmatisierung
- 90 Minuten
- Online möglich

Individuelle Beratungen

- Kostenlos und unverbindlich
- Zeitlich flexibel
- Online möglich

FÜR VEREINE, SCHULEN UND INTERNATE

Sie möchten Ihren Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern das Thema „mentale Gesundheit“ näherbringen? Dann können wir Ihnen folgendes Angebot machen:

Informationsveranstaltung für Leistungssportler:innen

- Zur Aufklärung und Entstigmatisierung
- 90 Minuten
- Online möglich



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Institut für Psychologie
Psychotherapeutische Hochschulambulanz
für Kinder und Jugendliche



Informations-Workshop für Bezugspersonen „Psychische Gesundheit im Nachwuchs-Leistungssport“

LIFENET wurde ins Leben gerufen, um die mentale Gesundheit von jugendlichen Leistungssportler:innen zu fördern, aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Denn nur, wer **sowohl körperlich als auch psychisch gesund** ist und sich wohlfühlt, kann auch langfristig sportliche Höchstleistungen erbringen. Psychische Erkrankungen sind insbesondere im Leistungssport nach wie vor mit viel **Stigma** besetzt und viele Betroffene trauen sich oft nicht, darüber zu reden. Gerade im Nachwuchs-Leistungssport ist es allerdings wichtig, den Sportler:innen zu signalisieren, dass es fundamental ist, nicht nur über die körperliche Gesundheit, sondern auch über die mentale Gesundheit und das **allgemeine Wohlbefinden** zu sprechen.

Inhalte und Ziele des Workshops:

- Überblick über die häufigsten psychischen Erkrankungen und deren Entstehung
- Erkennen psychischer Belastungen
- Stärken der Selbstsicherheit im Umgang mit belasteten Leistungssportler:innen
- Anlauf- und Beratungsstellen
- Offener Austausch untereinander

Wer kann teilnehmen?

Alle Bezugspersonen von Nachwuchsleistungssportler:innen, also:

- Trainer:innen und andere Vereinsfunktionäre
- Eltern von Leistungssportler:innen
- Lehrer:innen und Erzieher:innen der Sportschulen und -internate

Was Sie noch zum Workshops wissen müssen:

Gruppengröße: maximal 10 Teilnehmende

Dauer: ca. 90 Minuten (einmaliger Termin)

Termine: individuelle Terminvereinbarung für Gruppen möglich;

Einzelpersonen melden sich gerne ebenfalls persönlich zur Terminabsprache

Ort: Universität Leipzig, Institut für Psychologie, Neumarkt 9-19, 04109 Leipzig;

Bei Gruppenanmeldungen kommen wir auch gerne zu Ihnen und führen den Workshop vor Ort in Ihrer Einrichtung durch!

Interesse oder Fragen?

Wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen zu unserem Angebot haben, wenden Sie sich einfach direkt an die Projektleiterin Johanna Kaiser.

E-Mail: lifenet@uni-leipzig.de

Telefon: 0341/9735997

DARUM GEHT'S

LIFENET ist ein Projekt der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche der Universität Leipzig, dessen Schwerpunkt auf der Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlerinnen und -Leistungssportlern liegt.

DESHALB IST DAS PROJEKT WICHTIG

Während die sehr starken körperlichen Belastungen im Leistungssport wie selbstverständlich berücksichtigt und behandelt werden, ist das Bewusstsein für die mit dem Leistungssport einhergehenden seelischen Belastungen längst nicht ausreichend vorhanden. Psychische Beschwerden werden oftmals so lange verdrängt und verheimlicht, bis ein massiver Schaden eingetreten ist. Dieser Entwicklung wollen wir entgegenwirken, denn nur, wer sich physisch und psychisch wohlfühlt, kann auch seine sportliche Leistungsfähigkeit entfalten und erfolgreich sein.

Britta Steffen (Schwimmerin)

„Ich hatte meine Karriere als Schwimmerin eigentlich schon aufgegeben. Die Auseinandersetzung mit meinen Ängsten und das Trainieren der mentalen Stärke waren entscheidend dafür, dass ich doch noch Olympiasiegerin werden konnte. Ich habe meine Erfolge nicht zuletzt meiner Psychologin zu verdanken.“

DAS SIND WIR



Johanna Kaiser
Psychologin mit eigenen Erfahrungen aus 15 Jahren Leistungssport



Prof. Dr. Julian Schmitz
Universitätsprofessor & Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut



<https://encr.pw/Y9AzI>

**ALLE
INFOS
ZUM
PROJEKT**

Universität Leipzig
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

Städtisches Kaufhaus
Neumarkt 9, Ausgang E
04109 Leipzig

+49 341 97-35997
lifenet@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

LIFENET

Leipziger Initiative zur Förderung
des Elite-Nachwuchses, deren Eltern und Trainer

Ein Projekt der
Psychotherapeutischen
Hochschulambulanz
für Kinder und Jugendliche
der Universität Leipzig

Literatur

- ▶ Albert, M.; Quenzel, G.; Hurrelmann, K.; Kantar, P. (2019). Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort. 18. Shell Jugendstudie. Weinheim: Beltz
- ▶ Antonovsky, A. (1987, 1997). Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Josey – Bass. (Deutsche Ausgabe: Franke, A. (1997). Salutogenese. zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.)
- ▶ Balster, K. (2003). Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln und Verhaltensauffälligkeiten. Hrsg.: Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., Duisburg.
- ▶ Bartens, W. (2024). Kindern und Jugendlichen geht es deutlich schlechter als vor der Pandemie. Süddeutsche Zeitung 06.12.2024, Nr. 282, S. 14.
- ▶ Brand, R., Wolff, W., & Hoyer, J. (2013). Psychological symptoms and chronic mood in representative samples of elite student-athletes, deselected student-athletes and comparison students. *School mental health*, 5, 166-174.
- ▶ Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (2025). ICD-10-GM. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, German Modifikation https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-10-GM/_node.html
- ▶ Claussen, M. C.; Gonzalez Hofmann, C.; Imboden, C.; Seifritz, E.; Hemmeter, U.; (2020). Positionspapier – Psychische Gesundheit im Leistungssport. Schweizerische Gesellschaft für Sportspsychiatrie und –psychotherapie (SGSPP).
- ▶ Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: In-forming development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- ▶ Emrich, E. & Güllich, A. (2016). Produktion sportlichen Erfolgs. C. Deutscher, G. Hovemann, T. Pawlowski & L. Thieme (Hrsg.), *Handbuch Sportökonomik*. Schorndorf: Hofmann
- ▶ Emminghaus, H. (1887). *Psychische Störungen des Kindesalters*. Tübingen: Laupp. Finger, J., Varnaccia, G., Bormann, A., Lange, C. & Mensink, G. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3, 24–31.
- ▶ Finger, J., Varnaccia, G., Bormann, A., Lange, C. & Mensink, G. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3, 24–31.
- ▶ Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2022). Gesundheitsverhalten und –gefährdungen, Sport/Körperliche Aktivität. https://www.gbe-bund.de/gbe/isgbe.fundstellen?p_uid=gast&p_aid=78488728&p_sprache=D&p_thema_id=6500&p_action=TRT#wrap

- ▶ Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2022). Gesundheitsverhalten und –gefährdungen, Sport/Körperliche Aktivität. https://www.gbe-bund.de/gbe/isgbe.fundstellen?p_uid=gast&p_aid=78488728&p_sprache=D&p_thema_id=6500&p_action=TRT#wrap
- ▶ Gouttebauge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C., Rice, S., Budgett, R. (2021). Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. <https://www.olympics.com/athlete365/app/uploads/2023/03/smhat-german-2-final.pdf>
- ▶ Güllich, A & Richartz, A. (2016). Leistungssport im Kindes- und Jugendalter – ein Update. Zeitschrift Sportunterricht, schorndorf 65, Heft 2, 49-54.
- ▶ Hölter, G. (2001): Rastlosigkeit bei Kindern. Phänomen und Intervention aus pädagogisch-psychologischer Sicht. Praxis der Psychomotorik Jg 26 (2), 84-93.
- ▶ Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. International review of sport and exercise psychology, 10(1), 1-49.
- ▶ Kauczor-Rieck, K., Allroggen, M. & Gradl-Dietsch, G. (2024). Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 52,110–123.
- ▶ Klipker, K., Baumgarten, F., Göbel, K., Lampert, T. & Hölling, H.(2018). Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnitt-ergebnisse aus KiGGS Welle2 und Trends. Journal of Health Monitoring, 3, 37–45.
- ▶ Lees, C. & Hopkins, J. (2013). Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: A systematic review of randomized control trials. Preventing Chronic Disease, 10, E174.
- ▶ LIFENET – Ein Angebot für psychisch belastete Nachwuchssportler:innen. <https://www.lw.uni-leipzig.de/wilhelm-wundt-institut-fuer-psychologie/arbeitsgruppen/klinische-kinder-und-jugendpsychologie/forschung/psychische-gesundheit-im-leistungssport>. Abruf 29.01.2025
- ▶ Manz, K., Krug, S., Schienkiewitz, A. & Finger, J. D. (2016). Determinants of organised sports participation patterns during the transition from childhood to adolescence in Germany:Results of a nationwide cohort study. BMC Public Health, 16,939.
- ▶ Markser, V. & Bär, K.-L., (2019). Seelische Gesundheit im Leistungssport: Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie. Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie. Stuttgart, Schattauer.
- ▶ Mead, E., Brown, T., Rees, K., Azevedo, L. B., Whittaker, V., Jones, D.et al. (2017). Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese children from the age of 6 to 11 years. Cochrane Database Systematic Review, 6,CD012651.
- ▶ Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. Frontiers in psychology, 7, 893.

- ▶ Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3), 201-218.
- ▶ Rice, S., Walton, C. C., Pilkington, V., Gwyther, K., Olive, L. S., Lloyd, M., ... & Purcell, R. (2022). Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(2), e001251.
- ▶ Robert-Enke-Stiftung (Abruf 30.01.2025). <https://www.robert-enke-stiftung.de/projekte/kopfgesundheit-psychische-gesundheit-im-nachwuchsleistungssport>. You Tube-Video
- ▶ Süddeutsche Zeitung Nr. 133, (11./12. Juni 2022). „Irgendwann kippt das System“. Interview mit Sportmedizinerin Christine Kopp. *Sport* S. 37.
- ▶ Süddeutsche Zeitung Nr. 133, (11/12. Juni 2022). Auf einer Schussfahrt, die nicht mehr zu stoppen war. Am gewicht feilen – Protokoll der Magersucht-Erkrankung eines sportlichen Spitztalents: Cora Bögehol erzählt ihre Geschichte, um anderen zu helfen. *Sport* S. 37.
- ▶ Vietmeier, N. & Kaiser, J. (2023, 19. Mai). Psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter [Praxis-Workshop]. 55. asp-Jahrestagung. Stuttgart
- ▶ Walton, C. C., Rice, S., Hutter, R. V., Currie, A., Reardon, C. L., & Purcell, R. (2021). Mental health in youth athletes: a clinical review. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 119-133.
- ▶ Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K. J., ... & Gabriel, H. H. (2018). Symptoms of anxiety and depression in young athletes using the hospital anxiety and depression scale. *Frontiers in physiology*, 9, 182.
- ▶ Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (Vol. 1131). Heidelberg: Springer
- ▶ White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T. & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52, 653–666.
- ▶ World Health Organization. (2019). Advocacy for mental health, disability and human rights: WHO QualityRights guidance module.