



Psychische Gesundheit deutscher Leistungssportler/innen: Depression, Angst und Wohlbefinden und deren Zusammenhang zu Verletzungen, sozialer Unterstützung und Karrierezufriedenheit

Kurzexposé zur Masterarbeit von Anna Daudert

Theoretischer Hintergrund

Psychische Gesundheit von Leistungssportlern/innen ist in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt (Prinz, Dvořák, & Junge, 2016), unter anderem auch durch das Bekanntwerden einiger prominenter Fälle wie beispielsweise des Falles des Fußballers Robert Enke (Reng, 2010). Psychische Gesundheit wird dabei nicht als die Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern als ein Syndrom von Symptomen positiver Gefühle und positiven Funktionierens im Leben (Keyes, 2002). Das "Dual Continua Model of Mental Health and Mental Illness" (Keyes, 2014) geht von zwei Kontinuen aus: (1) Die Absenz bis Präsenz positiver psychischer Gesundheit und (2) die Absenz bis Präsenz von Symptomen psychischer Krankheit.

Obwohl in den letzten Jahren eine Vielzahl an epidemiologischen Studien publiziert wurden, können noch keine endgültigen Aussagen über Prävalenzen und Risikofaktoren getroffen werden (Junge & Prinz, 2018). So zeigen sich sehr große Unterschiede in der Prävalenz von Depression und Angst bei Leistungssportlern/innen. Es werden beispielweise Depressionsprävalenzen von 3.6% (Schaal et al., 2011), 16.7% (Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers, & Elbe, 2018) oder 57.1% (Losty et al., 2019) berichtet und Angstprävalenzen von 1.4% (Junge & Feddermann-Demont, 2016) oder 7.1%

(Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham, & Stanimirovic, 2015). In den zwei großen sportartenübergreifenden Studien in Deutschland wurden Prävalenzen für Depression von 13.4% (Belz, Kleinert, Ohlert, Rau, & Allroggen, 2018) und 19% (Nixdorf, Frank, Hautzinger, & Beckmann, 2013) gefunden, Angstsymptome wurden nicht erfasst. Es wird vermutet, dass die Unterschiede auf das Verwenden unterschiedlicher Methoden, Zeitpunkte oder Stichproben zurückzuführen ist (Nixdorf, Frank, & Beckmann, 2016).

Viele Studien legen nahe, dass Sportlerinnen vulnerabler für Depression sind als Sportler (Belz et al., 2018; Gulliver et al., 2015; Junge & Feddermann-Demont, 2016; Schaal et al., 2011), dies wurde auch durch eine aktuelle Metaanalyse (Gorczynski, Coyle, & Gibson, 2017) bekräftigt. Allerdings konnten einige Studien keine Geschlechterunterschiede finden (Beable, Fulcher, Lee, & Hamilton, 2017; Nixdorf et al., 2013) und auch Rice et al. (2016) spricht in seinem Review von inkonsistenten Befunden hinsichtlich Geschlechterunterschieden. Des Weiteren scheinen Sportler/innen in Individualsportarten vulnerabler für Depression zu sein als Sportler/innen in Team sportarten (Beable et al., 2017; Nixdorf et al., 2013; Nixdorf et al., 2016). Weitaus weniger Erkenntnisse gibt es für Angst, obwohl sich auch hier die Tendenz zeigt, dass Sportlerinnen höhere Angstwerte haben als Sportler (Beable et al., 2017; Junge & Feddermann-Demont, 2016). Studien zu Sportartenunterschieden liegen für Angst nach meinem derzeitigen Kenntnisstand nicht vor.

Das Auftreten von Angst- und Depressionssymptomen bei Leistungsportlern/innen scheint jedoch nicht zu überraschend, da diese über 640 distinkten Stressoren ausgesetzt sind (Arnold & Fletcher, 2012) und intensive physische und psychische Anforderungen an sie gestellt werden (Losty et al., 2019). In aktuellen Forschungsarbeiten zeigte sich, dass Karriereunzufriedenheit (Foskett &

Longstaff, 2018; Gouttebarga, Jonkers et al., 2017; Gouttebarga, Ruud et al., 2017; Gouttebarga, Tol, & Kerkhoffs, 2016; Schuring, Kerkhoffs, Gray, & Gouttebarga, 2017) und geringe soziale Unterstützung (Gouttebarga, Jonkers et al., 2017; Gouttebarga, Ruud et al., 2017) mit Depression/Angst assoziiert sind. Weniger konsistent sind die Befunde zum Zusammenhang von schweren Verletzungen während der Karriere und Depression/Angst, so wurden in einigen Studien negative Zusammenhänge gefunden (Gouttebarga et al., 2016; Gouttebarga, Jonkers et al., 2017; Gouttebarga, Ruud et al., 2017; Kilic et al., 2017), in anderen allerdings nicht (Foskett & Longstaff, 2018; Junge & Feddermann-Demont, 2016; Prinz et al., 2016).

Deutlich weniger Forschung liegt zum Thema Wohlbefinden bei Leistungssportlern/innen vor. In einer Studie von Clement und Shannon (2011) zeigte sich, dass sich soziale Unterstützung positiv auf das Gesamtwohlfinden von verletzten Sportlern/innen auswirkt. Studien zum Zusammenhang von Wohlbefinden und Verletzungen oder Karrierezufriedenheit bei Leistungssportlern/innen konnten bis dato nicht gefunden werden.

Die Mehrzahl der Studien konzentrierte sich auf die Untersuchung von depressiven Symptomen im Leistungssport (z.B. Belz et al., 2018; Gorczynski et al., 2017; Jensen et al., 2018; Nixdorf et al., 2013) oder erfasst Depression und Angst über einen gemeinsamen Fragebogen (z.B. Foskett & Longstaff, 2018; Gouttebarga, Jonkers et al., 2017; Gouttebarga, Ruud et al., 2017). Außerdem liegt zu meinem Kenntnisstand keine Studie mit deutschen Leistungssportlern/innen vor, die die Zusammenhänge von Depression bzw. Angst mit Karriereunzufriedenheit, geringer sozialer Unterstützung und schweren Verletzungen untersucht hat.

Fragestellung/Ziel der Arbeit

Die geplante Masterarbeit verfolgt daher drei Ziele: (1) Zunächst sollen die Prävalenzen von Depressions- und Angstsymptomen bei deutschen Leistungssportlern/innen übergreifend über verschiedene olympische Sportarten hinweg erfasst werden sowie mögliche Unterschiede aufgrund von Geschlecht und Sportart (Teamsportart vs. Individualsportart) identifiziert werden. (2) Weiterhin soll der Zusammenhang von Depressions- bzw. Angstsymptomen und den möglichen Risikofaktoren geringer sozialer Unterstützung, Karriereunzufriedenheit sowie schweren Verletzungen untersucht werden. (3) Zusätzlich soll explorativ untersucht werden, welche Zusammenhänge zwischen Wohlbefinden und hoher sozialer Unterstützung, Karrierezufriedenheit sowie einer geringen Anzahl an Verletzungen besteht.

Methoden

Bei der geplanten Masterarbeit handelt es sich um eine Querschnittsstudie. Die Stichprobe der Untersuchung soll deutsche Kadersportler/innen umfassen, die folgende Voraussetzungen erfüllen müssen: Die Sportler/innen müssen derzeit in einer Sportart der 39 deutschen olympischen Sportverbände (Artrevolver, 2016) aktiv sein und mindestens 18 Jahre alt sein.

Zur Untersuchung der Fragestellungen wird ein Online-Fragebogen über Unipark erstellt. Dieser wird sich aus verschiedenen deskriptiven Variablen (Alter, Geschlecht, Sportart, Disziplin), Fragen zu Verletzungen sowie mehreren standardisierten Fragebögen zusammensetzen. Es werden folgende Fragebögen verwendet:

- (1) Eine deutsche Version der Center of Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D; Kohlmann & Gerbershagen) zur Erfassung von Depressionssymptomen.

(2) Die deutsche Version des Generalised Anxiety Disorder (GAD-7; Löwe et al., 2008) zur Erfassung von Angstsymptomen.

(3) Die deutsche Version der Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS; Lang & Bachinger, 2017) zur Erfassung des psychischen Wohlbefindens.

(4) Eine an den Sport angepasste Version der Greenhaus Career Satisfaction Scale (Foskett & Longstaff, 2018; Greenhaus, Parasuraman, & Wormley, 1990), welche ins Deutsche übersetzt wurde, zur Erfassung von Karrierezufriedenheit.

(5) Drei psychometrische Subskalen der Berliner Social-Support Skalen (BSSS; Schulz & Schwarzer, 2003) zur Erfassung der sozialen Unterstützung.

Zeitplan

Die Datenerhebung über den Online-Fragbogen soll Mitte Januar 2019 starten und Mitte März 2019 abgeschlossen sein. Danach erfolgt die Auswertung der Daten. Die Masterarbeit soll Ende Juni 2019 fertiggestellt werden.

Literatur

- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A Research Synthesis and Taxonomic Classification of the Organizational Stressors Encountered by Sport Performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*, 397–429. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>
- Artrevolver. (2016). Spitzenverbände. Retrieved from <https://www.dosb.de/ueberuns/mitgliedsorganisationen/spitzenverbaende/?Spitzenverb%C3%A4nde=>
- Beable, S., Fulcher, M., Lee, A. C., & Hamilton, B. (2017). Sharpsports mental Health Awareness Research Project: Prevalence and risk factors of depressive symptoms and life stress in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport, 20*, 1047–1052. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.04.018>
- Belz, J., Kleinert, J., Ohlert, J., Rau, T., & Allroggen, M. (2018). Risk for Depression and Psychological Well-Being in German National and State Team Athletes—Associations With Age, Gender, and Performance Level. *Journal of Clinical Sport Psychology, 12*, 160–178. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0024>
- Clement, D., & Shannon, V. R. (2011). Injured Athletes' Perceptions about Social Support. *Journal of Sport Rehabilitation, 20*, 457–470. <https://doi.org/10.1123/jsr.20.4.457>
- Foskett, R. L., & Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*, 765–770. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.016>
- Gorczyński, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 51*, 1348–1354. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Gouttebauge, V., Jonkers, R., Moen, M., Verhagen, E., Wylleman, P., & Kerkhoffs, G. (2017). The prevalence and risk indicators of symptoms of common mental disorders among current and

- former Dutch elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 35, 2148–2156. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1258485>
- Gouttebarga, V., Ruud, J., Maarten, M., Evert, V., Wylleman, P., & Kerkhoffs, G. (2017). PREVALENCE AND RISK INDICATORS OF SYMPTOMS OF COMMON MENTAL DISORDERS AMONG DUTCH OLYMPIC ATHLETES. *Br J Sports Med*, 51, 324.1-324. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097372.103>
- Gouttebarga, V., Tol, J. L., & Kerkhoffs, G. M. M. J. (2016). Epidemiology of symptoms of common mental disorders among elite Gaelic athletes: a prospective cohort study. *The Physician and Sportsmedicine*, 44, 283–289. <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1185385>
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, S., & Wormley, W. M. (1990). Effects of Race on Organizational Experiences, Job Performance Evaluations, and Career Outcomes. *Academy of Management Journal*, 33, 64–86. <https://doi.org/10.5465/256352>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A.-M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2, e000087. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000087>
- Junge, A., & Prinz, B. (2018). Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British Journal of Sports Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098033>

- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A transdisciplinary approach* (pp. 179–192). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11
- Kilic, Ö., Aoki, H., Haagensen, R., Jensen, C., Johnson, U., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Gouttebarga, V. (2017). Symptoms of common mental disorders and related stressors in Danish professional football and handball. *European Journal of Sport Science*, 17, 1328–1334. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1381768>
- Kohlmann, T., & Gerbershagen, H. U. CES-D, Deutsche Version. *Verfügbar Unter: Www. Drk-Schmerz-Zentrum. De. Drktg. De/mz/07_infos/7-5_ Schmerzfragebogen. Php.*
- Lang, G., & Bachinger, A. (2017). Validation of the German Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in a community-based sample of adults in Austria: a bi-factor modelling approach. *Journal of Public Health*, 25, 135–146. <https://doi.org/10.1007/s10389-016-0778-8>
- Losty, C., Warrington, G., McGoldrick, A., Murphy, C., Burrows, E., & Cullen, S. (2019). Mental health and wellbeing of jockeys. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.12>
- Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Medical Care*, 46, 266–274. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e318160d093>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>

- Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of Depressive Symptoms and Correlating Variables among German Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 7*, 313–326. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.4.313>
- Prinz, B., Dvořák, J., & Junge, A. (2016). Symptoms and risk factors of depression during and after the football career of elite female players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 2*, e000124. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000124>
- Reng, R. (2010). *Robert Enke: Ein allzu kurzes Leben* (12. Aufl.). München: Piper.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., . . . Toussaint, J.-F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS One, 6*, e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Schulz, U., & Schwarzer, R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung: Die Berliner Social Support Skalen (BSSS). *Diagnostica, 49*, 73–82. <https://doi.org/10.1026//0012-1924.49.2.73>
- Schuring, N., Kerkhoffs, G., Gray, J., & Gouttebauge, V. (2017). The mental wellbeing of current and retired professional cricketers: an observational prospective cohort study. *The Physician and Sportsmedicine, 45*, 463–469. <https://doi.org/10.1080/00913847.2017.1386069>