

Sehr geehrte Damen und Herren der Sportverbände!

Momentan stehen der Sport und seine Angehörigen vor gravierenden Herausforderungen durch die starken Einschränkungen aufgrund des Covid-19.

Aus diesem Grund möchten wir als ÖBS-Sportpsychologie darauf aufmerksam machen, dass wir allen Athlet/innen und Trainer/innen für psychologische Gespräche **KOSTENLOS** zur Verfügung stehen, sei es per Telefon oder Videotelefonie.

Wir sehen durch die ersten Kontakte mit den Athlet/innen, dass die derzeitige Situation die Gefahr der psychischen Belastung und Krisen mit sich bringt:

- aufgrund des Verlustes von klaren Strukturen, wenn Trainingsmöglichkeiten wegfallen
- Orientierungs- und Perspektivenlosigkeit aufgrund der Absage sämtlicher Wettkämpfe und Olympiaqualifikationen und
- die Sorge, um die sportliche und finanzielle Zukunft (z.B. werden die Olympischen Spiele, EM, WM überhaupt wie geplant stattfinden können? etc.)
- Diese akute Stresssituation kann zu persönlichen Krisen, wie depressive Verstimmung, Ängste, Essproblemen, Schlafproblemen u.v.m. führen.

Hierfür stehe ich euch als ÖBS Sportpsychologie Koordinator gerne zur Verfügung, um mögliche psychische Krisen abzufangen.

Bitte um Weiterleitung meiner Nachricht an die jeweiligen Athlet/innen und Trainer/innen.

Bitte denkt daran, dass Athlet/innen, die sich in aufrechter sportpsychologischer Betreuung befinden ihre/n Sportpsycholog/in bei Bedarf kontaktieren können. Auch um die lange trainings- und wettkampffreie Zeit für mentales Arbeiten über Telefon und Videotelefonie zu nützen.

Unter folgendem Link sowie im 2. Attachment findet ihr auch die Kontakte meiner Kollegen/innen an den sportpsychologischen Kompetenzzentren Linz, Salzburg und Innsbruck, die ebenso kontaktiert werden können:

<http://www.sportpsychologie.at/das-netzwerk/kompetenzzentren/bundeslandeskompetenzzentren-oeps-team/>

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Liebe Grüße und bleibt gesund!

Simon Brandstätter

0676/88889331

Simon.brandstaetter@sportpsychologie.at