

*Institut national de l'activité physique et des sports*

**inaps**

# Depressive Störung im Leistungssport

SPKP\_M2 Physiologie und Psychologie der Sport- und Körperpsychologie

Jerry Medernach

 LËTZEBUERGLIIFTSPORT

# Gliederung

- ▶ Ausgangssituation
- ▶ Beschreibung der psychischen Störung
  - Erstgespräch und Anamnese
  - Diagnostik
  - Symptomatik
  - Soziodemografische Merkmale
  - Betroffene Körpersysteme
- ▶ Bisheriger Verlauf und Hypothesen
- ▶ Behandlungsmaßnahmen und Wirkung der Intervention
- ▶ Take Home Message
- ▶ Literaturverzeichnis

# Ausgangssituation



# Ausgangssituation



- ▶ Leistungskletterin
- ▶ IFSC World-Cups
- ▶ 21 Jahre
- ▶ Beginn Saison 2022
- ▶ **Deutlicher Leistungsabfall**

# Wahrgenommene Körperliche Verfassung

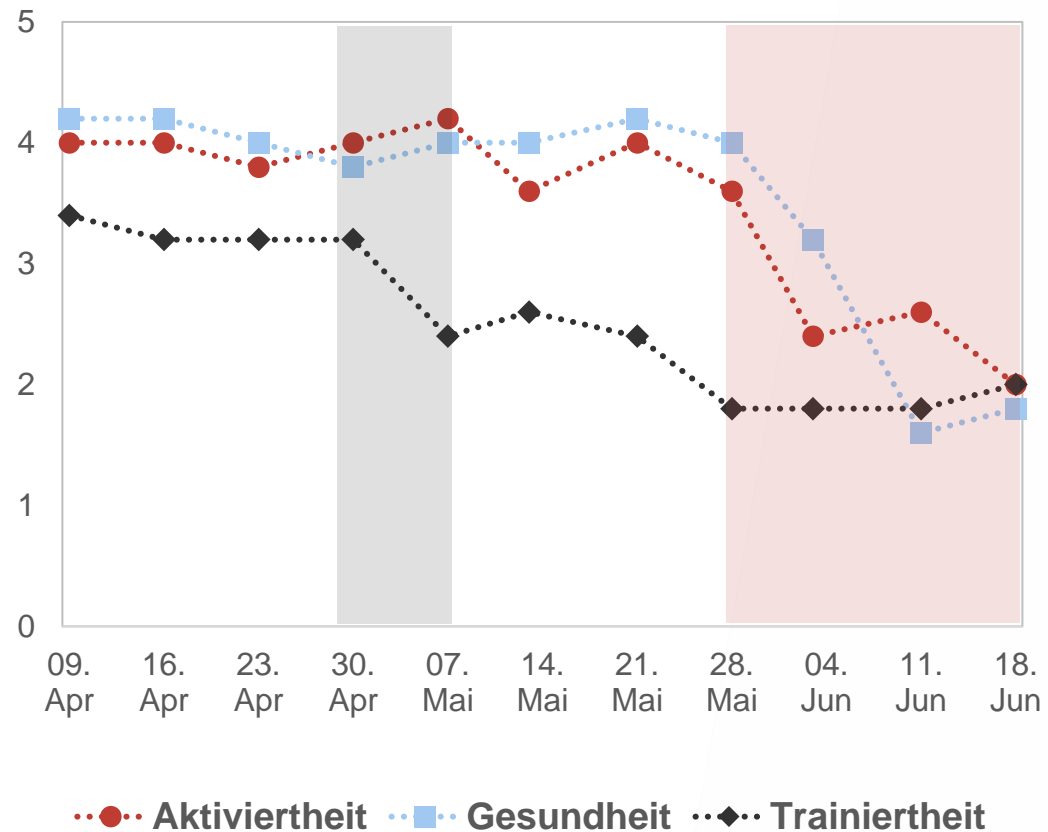
WKV - Erlebte körperliche Verfassung

Name: \_\_\_\_\_

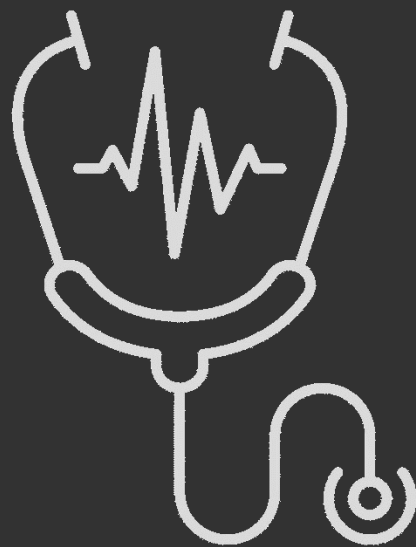
Bitte schätzen Sie spontan, ohne viel zu überlegen ein, inwieweit die folgenden Aussagen auf Ihren **körperlichen Allgemeinzustand im Augenblick** zutreffen. Machen Sie ein Kreuz an der entsprechenden Stelle:

Im Augenblick fühle ich mich körperlich ...

	völlig	gar nicht				
kräftig	⑤ ④ ③ ② ① ①					
energielos	⑤ ④ ③ ② ① ①					
unbeweglich	⑤ ④ ③ ② ① ①					
platt	⑤ ④ ③ ② ① ①					
lädiert	⑤ ④ ③ ② ① ①					
gelenkig	⑤ ④ ③ ② ① ①					



# Beschreibung der psychischen Störung



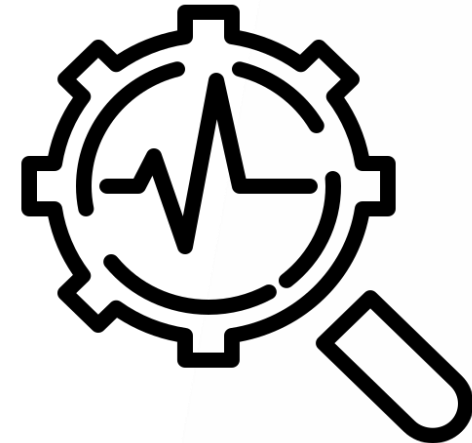
# Erstgespräch und Anamnese



- ▶ **Schlechte Laune**
- ▶ **Antriebsmangel**
- ▶ **Freudlosigkeit**
- ▶ **Vermindertes Selbstwertgefühl**

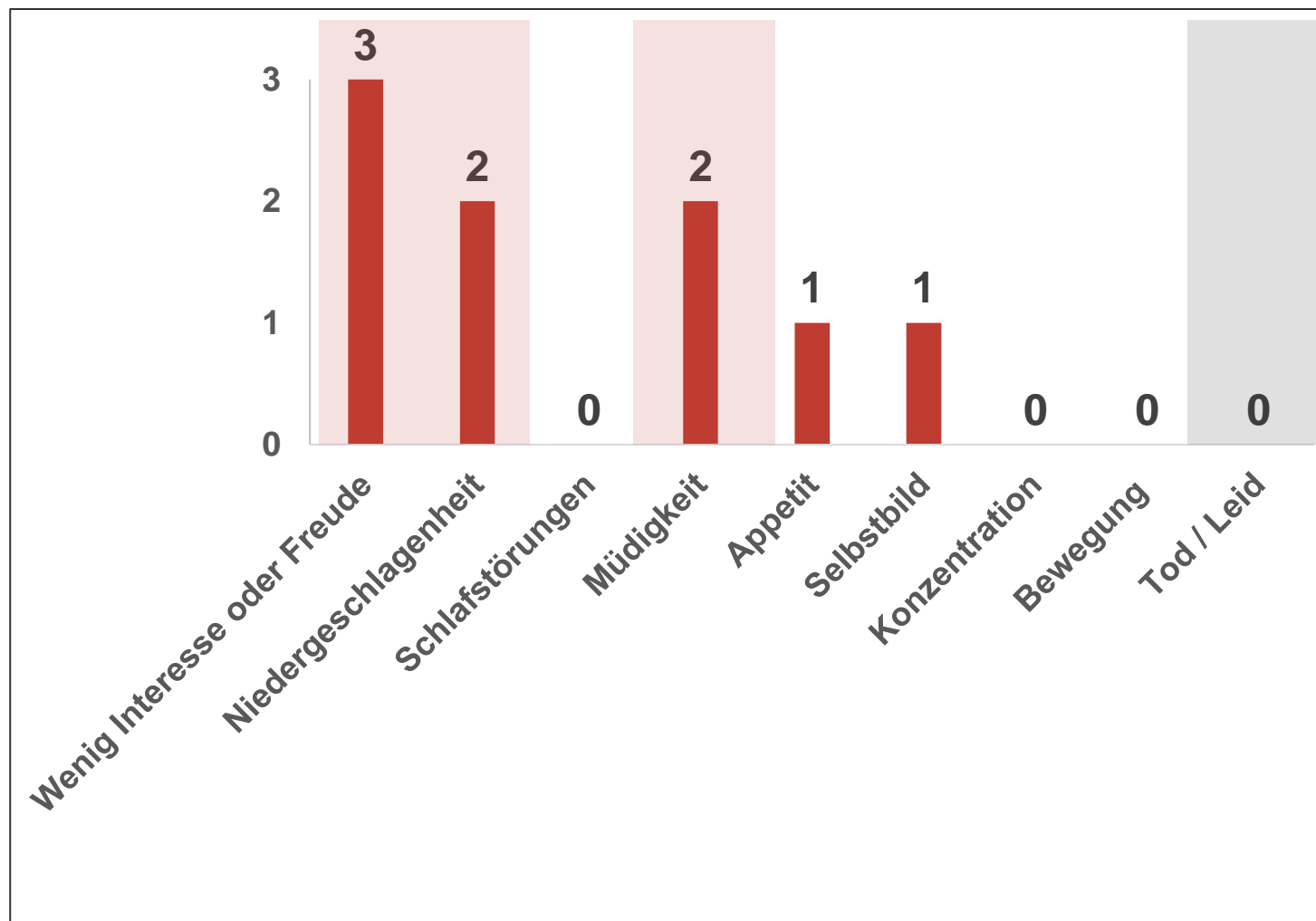
# Diagnostik

- ▶ **PHQ-9**
- ▶ **WHO-5**
- ▶ **Maslach Burnout Inventory**





# PHQ-9

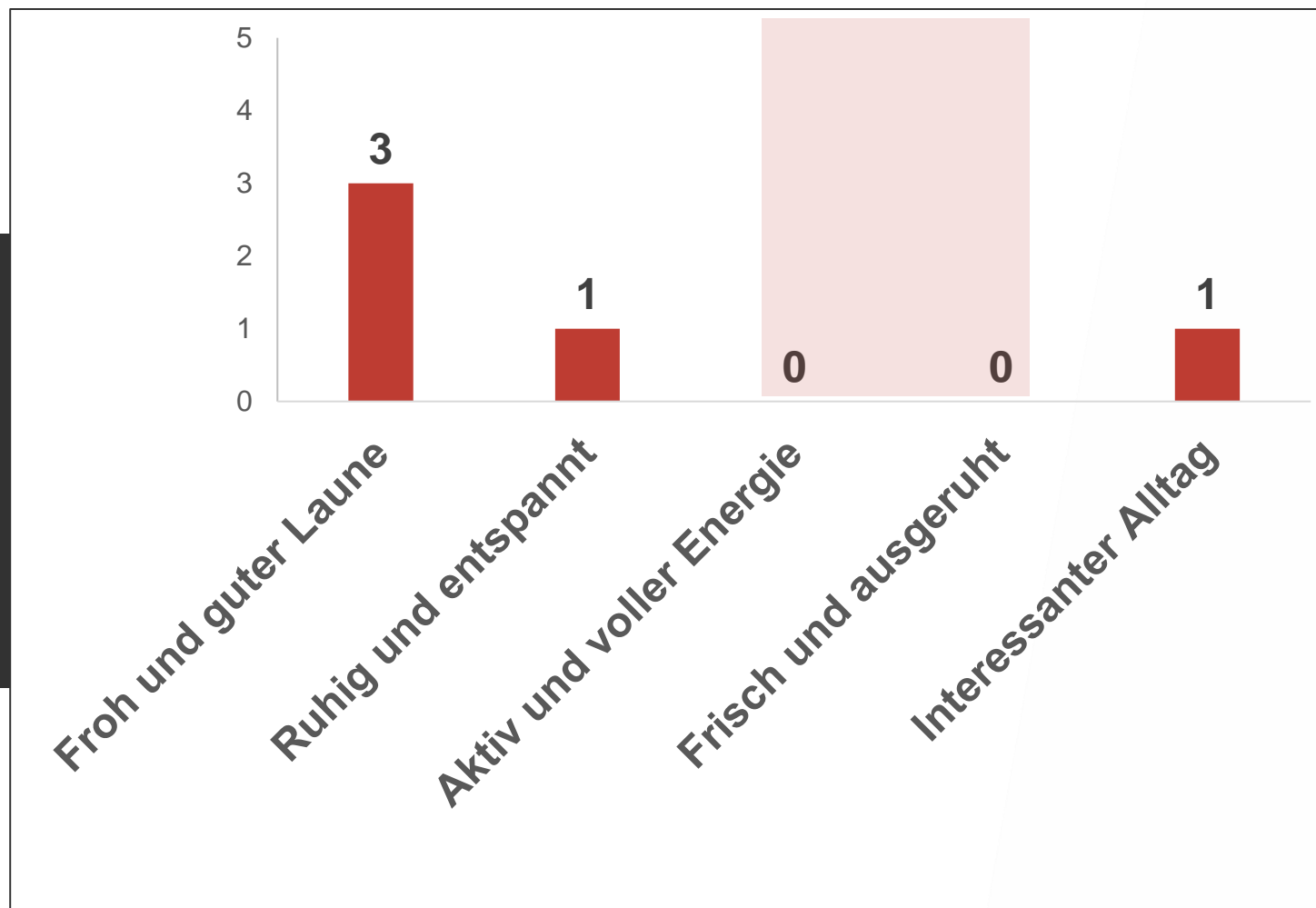


▶ **9 Punkte**  
▶ Leichte Depression

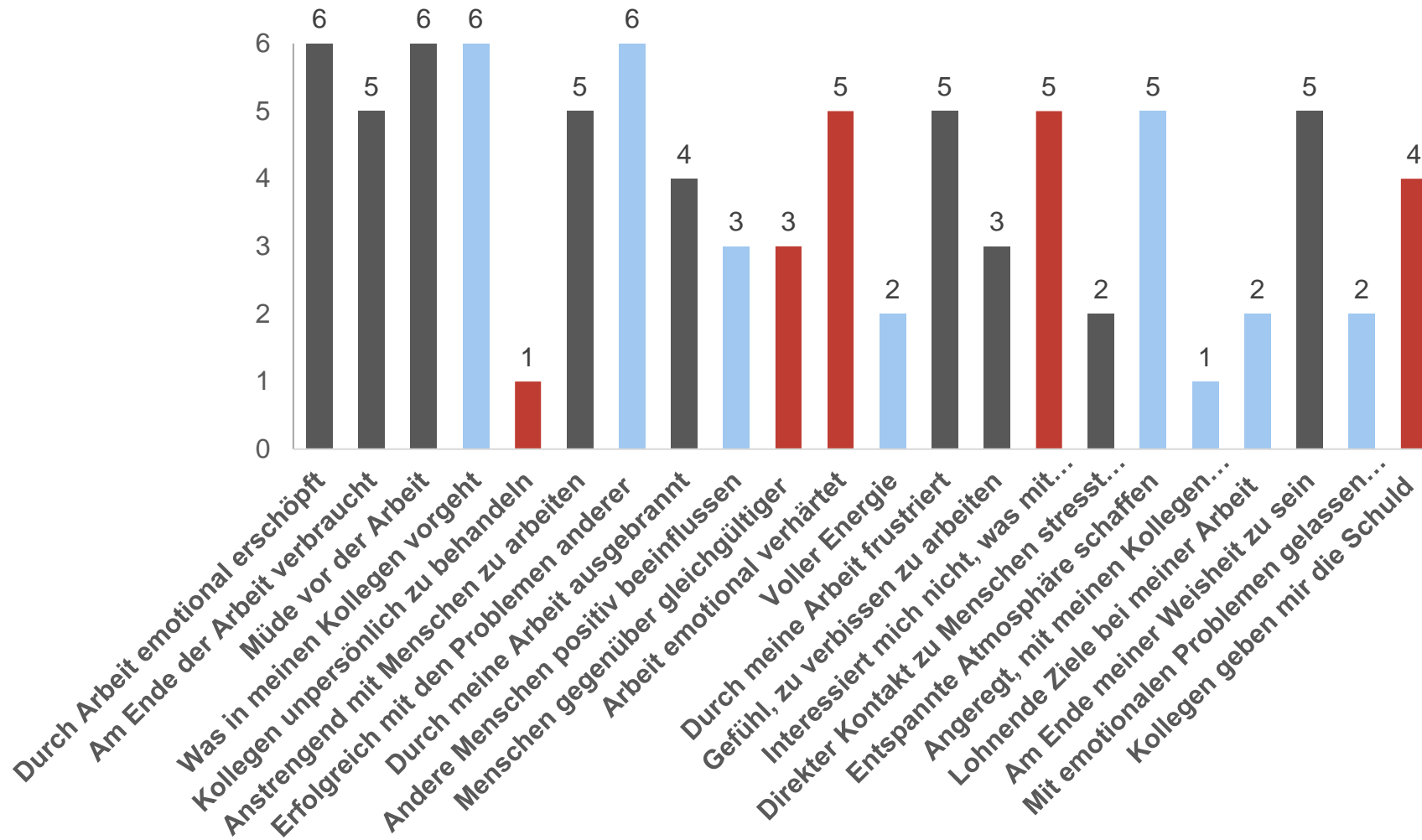
# WHO-5

▶ 13 Punkte als kritische Untergrenze

▶ **5 Punkte**



# Maslach Burnout Inventory

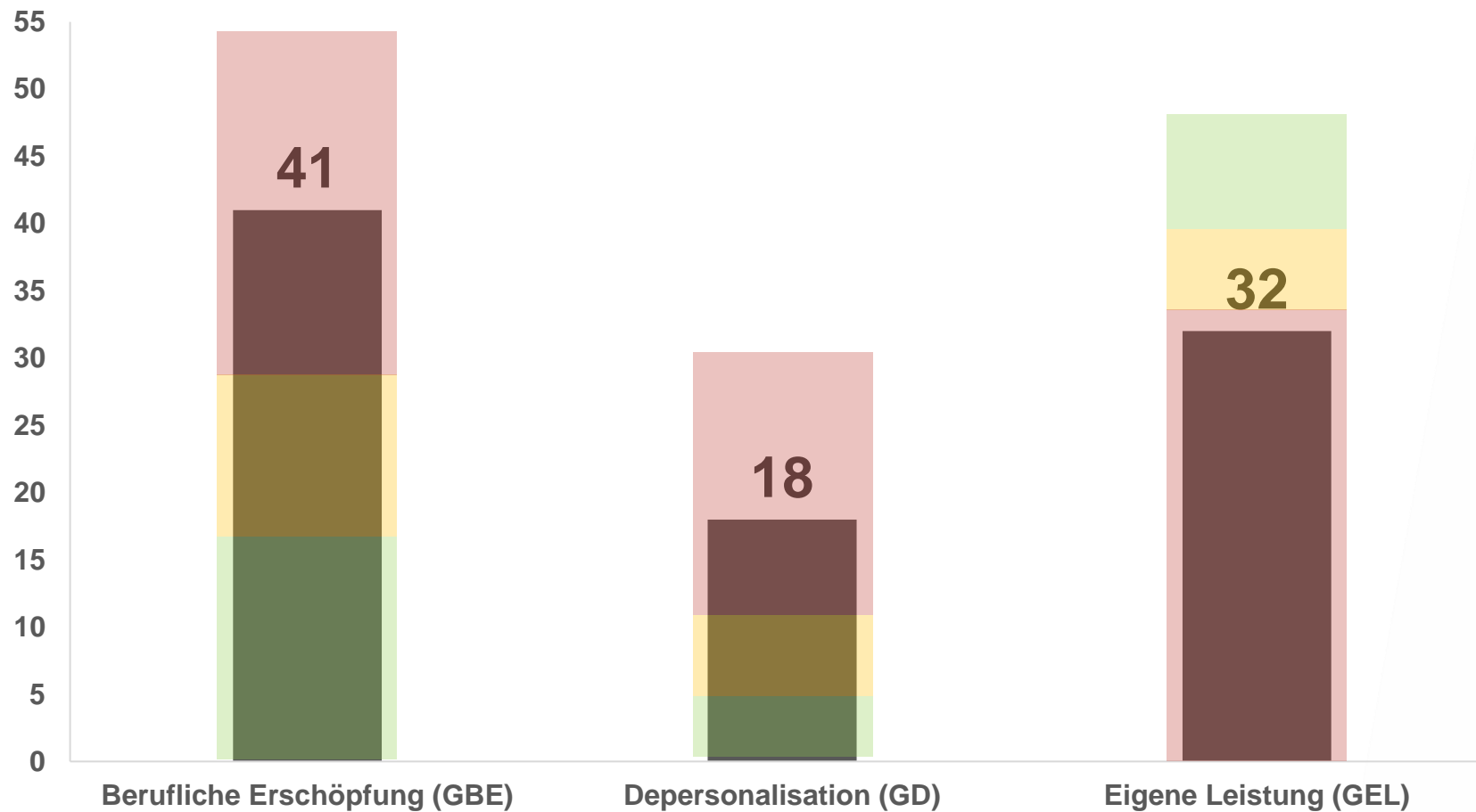


**Berufliche Erschöpfung**

**Depersonalisation**

**Eigene Leistung**

# Maslach Burnout Inventory



# Verortung in der ICD-11

Psychische Störungen (06)



Affektive Störungen



Depressive Störungen (11 6A7)

**ICD-11**

International Classification of Diseases for  
Mortality and Morbidity Statistics  
Eleventh Revision



# Symptomatik nach ICD-11

## ▶ Affektiv:

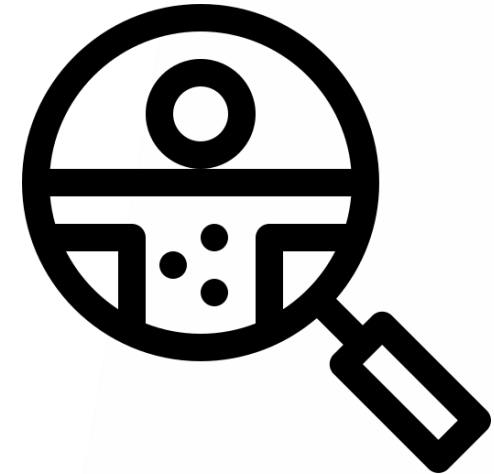
- ⤵ Stimmung (e.g., traurig, niedergeschlagen, leer)
- ⤵ Interessenverlust und Freudlosigkeit

## ▶ Kognitiv-verhaltensbezogen:

- ⤵ Konzentration, Aufmerksamkeit, Entschlossenheit
- ⤵ Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen
- ⤴ Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken

## ▶ Neurovegetativ:

- ⤴ Schlafstörungen
- ⤴ Appetits- und Gewichtsstörungen
- ⤴ Energielos, Müdigkeit, Antriebsmangel



# Synopsis (WKV<sup>1</sup>, EG<sup>2</sup>, WHO-5<sup>3</sup>, PHQ-9<sup>4</sup>)

## Affektiv:

- ☹ Stimmung<sup>2,4</sup>
- ☹ Interesse<sup>2,3,4</sup>

## Kognitiv-verhaltensbezogen:

- ☹ Selbstwert<sup>1,2,4</sup>
- ☹ Selbstvertrauen<sup>1,2,4</sup>

## Neurovegetativ:

- ☹ Müdigkeit<sup>3</sup>
- ☹ Energie<sup>2,3,4</sup>
- ☹ Antrieb<sup>1,2</sup>

## ☺ Suizidgedanken

- ☺ Schuldgefühle
- ☺ Konzentration
- ☺ Schlaf
- ☺ Appetit

# Burnout nach ICD-11

Faktoren, die den  
Gesundheitszustand beeinflussen  
(24)



Problematik in Verbindung mit der  
Berufstätigkeit



Burnout (QD85)

**ICD-11**

International Classification of Diseases for  
Mortality and Morbidity Statistics  
Eleventh Revision





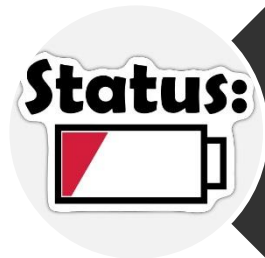
# Symptomatik bei Burnout nach ICD-11



**Gefühl der Erschöpfung**



**Geistige Distanz  
Negative Haltung**



**Verringertes  
Leistungsvermögen**

# „*Burnout and Stress are Everywhere*“

- ▶ APA-Umfrage zum Wohlbefinden in den USA im Jahr 2021
- ▶  $n = 1.501$  Erwachsene
- ▶ 79% gaben an, im Monat vor der Umfrage arbeitsbedingten Stress erlebt zu haben



**AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION**

# Weitere Diagnostikverfahren

## ▶ Schweregrad einer depressiven Episode:

- Hamilton-Depressionsskala (HAMD)
- Beck-Depressions-Inventar (BDI)
- Inventar depressiver Symptome (IDS)

## ▶ Verlaufsdiagnostik:

- PHQ-9

# Soziodemografische Merkmale



## ▶ Alter und Risikofaktoren

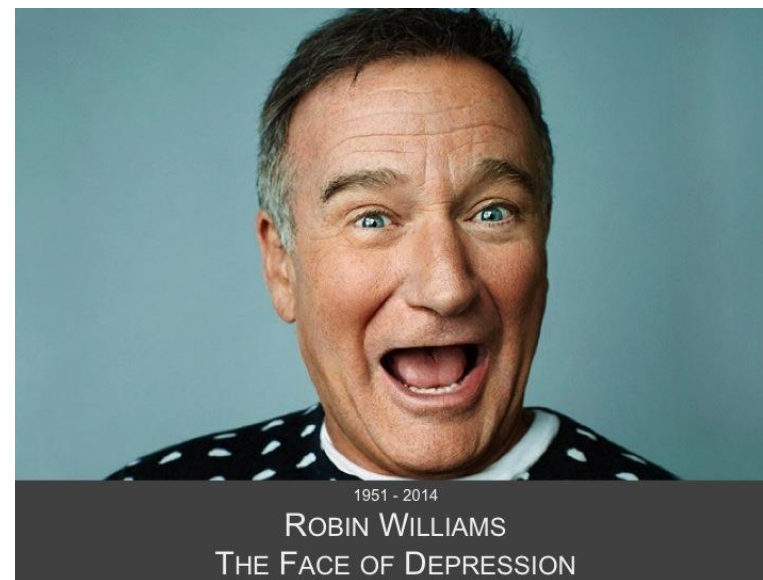
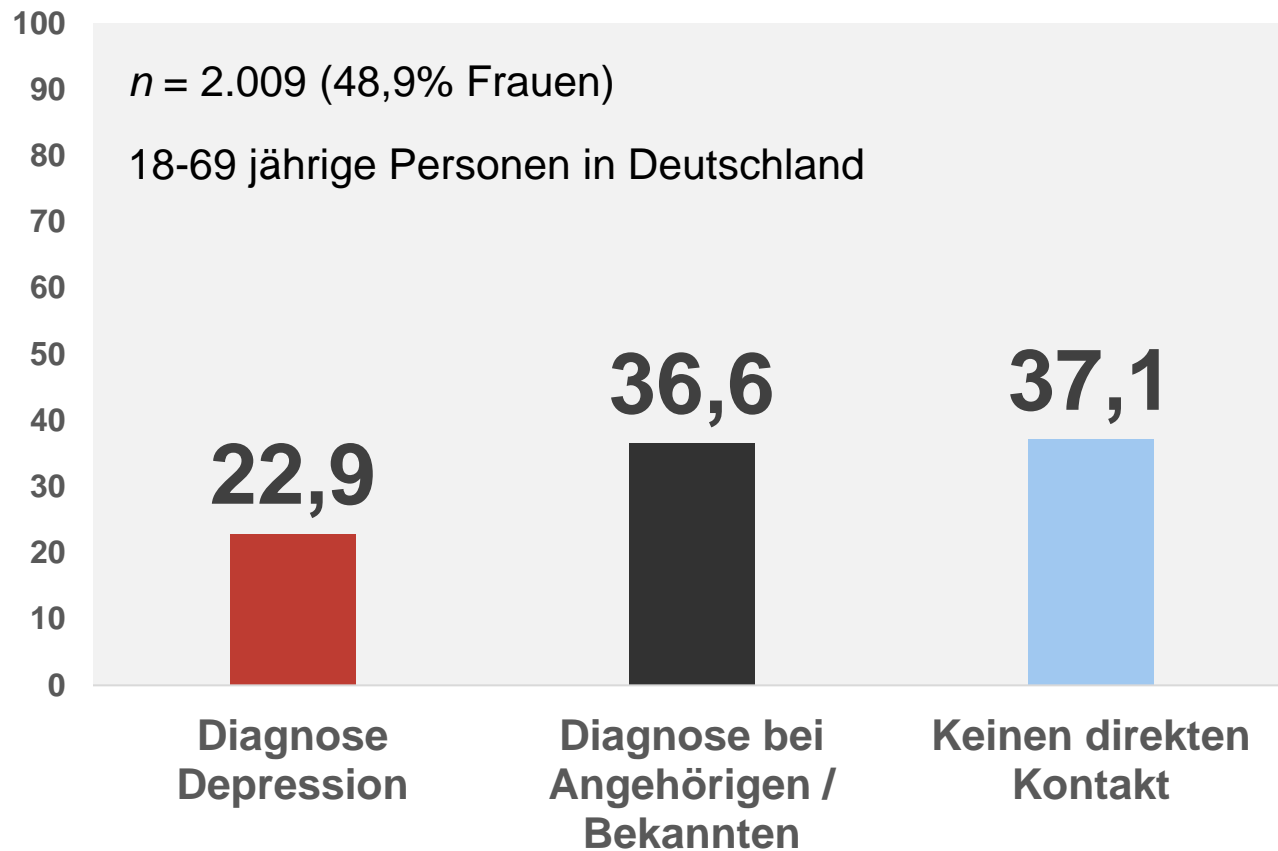
- ▶ Geschlecht
- ▶ Migrationshintergrund
- ▶ Bildung

# Alter und Risikofaktoren

- ▶ Zusammenhang vaskulärer Risikofaktoren und Depression ( $p = .005$ )
- ▶ Korrelation in der Lebensmitte stärker ausgeprägt als im späteren Leben ( $p = .017$ )

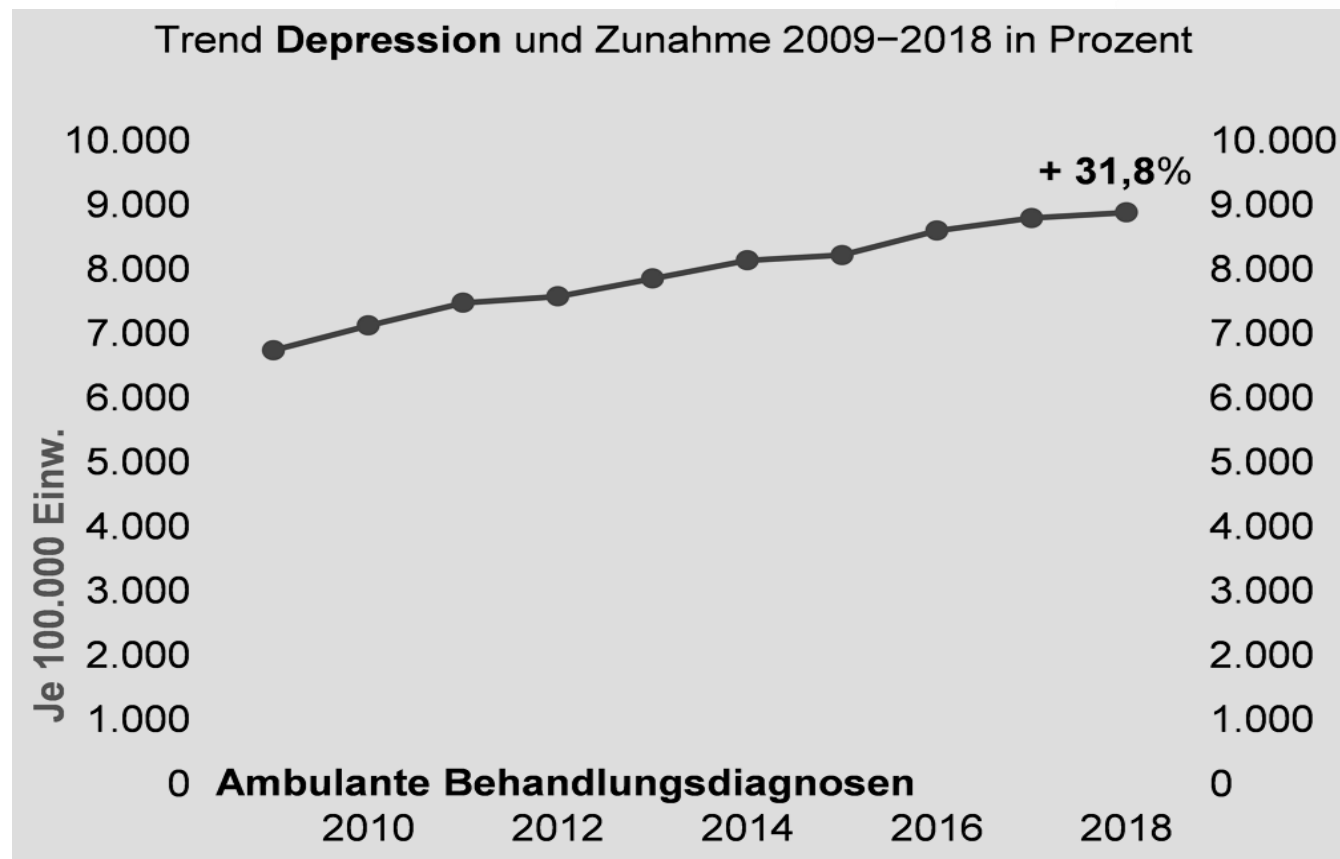


# Prävalenz und Inzidenz

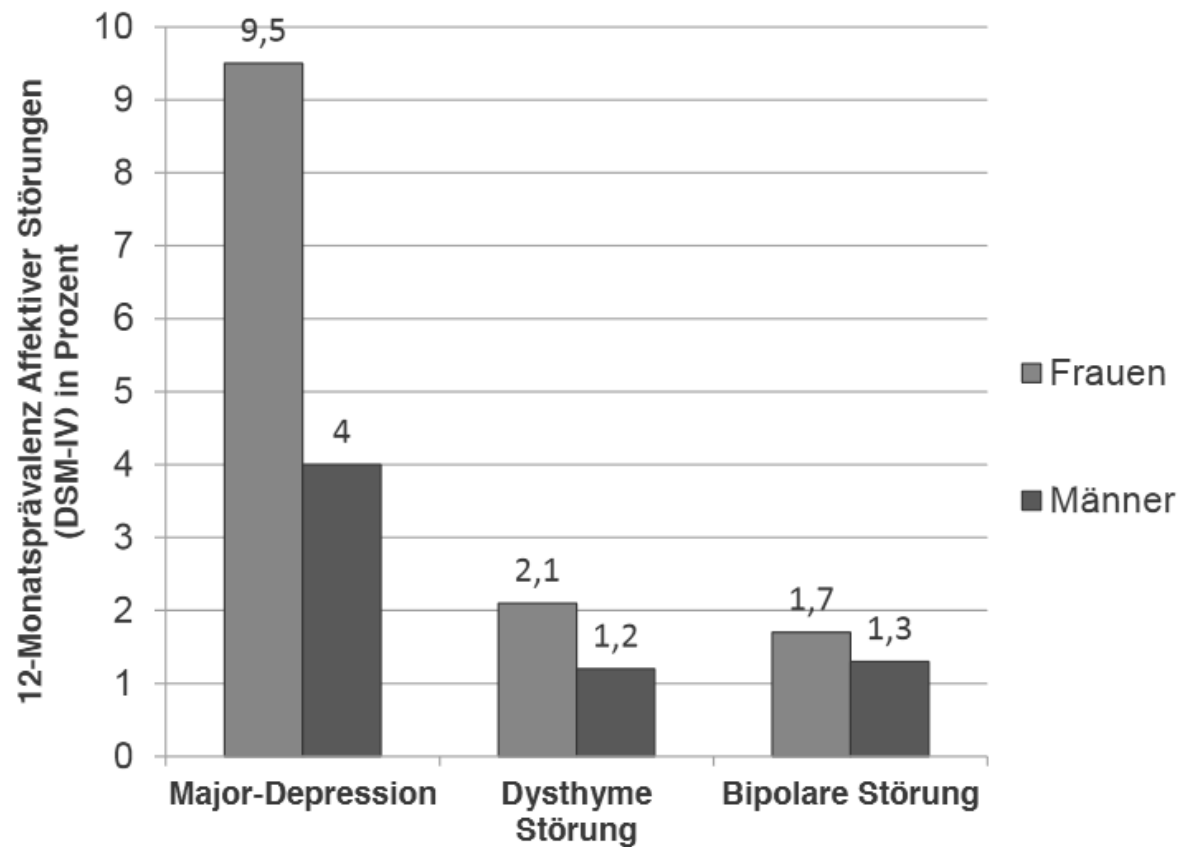


# Prävalenz und Inzidenz

Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen



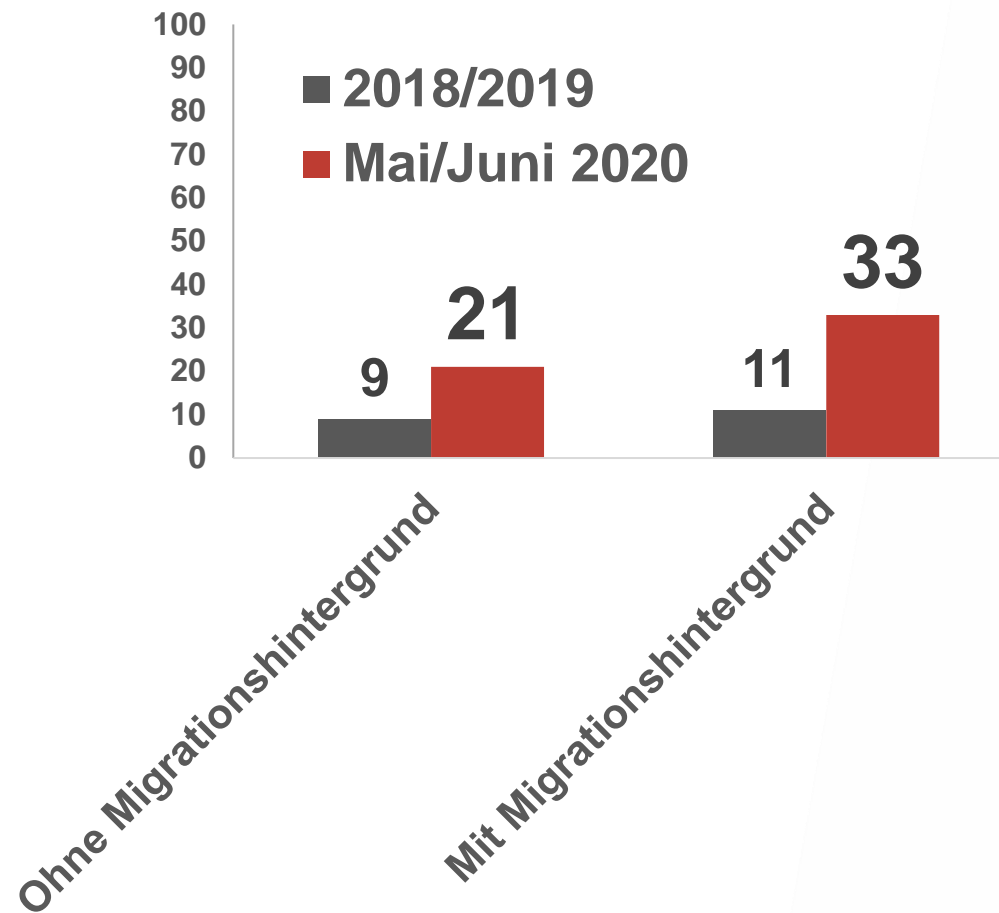
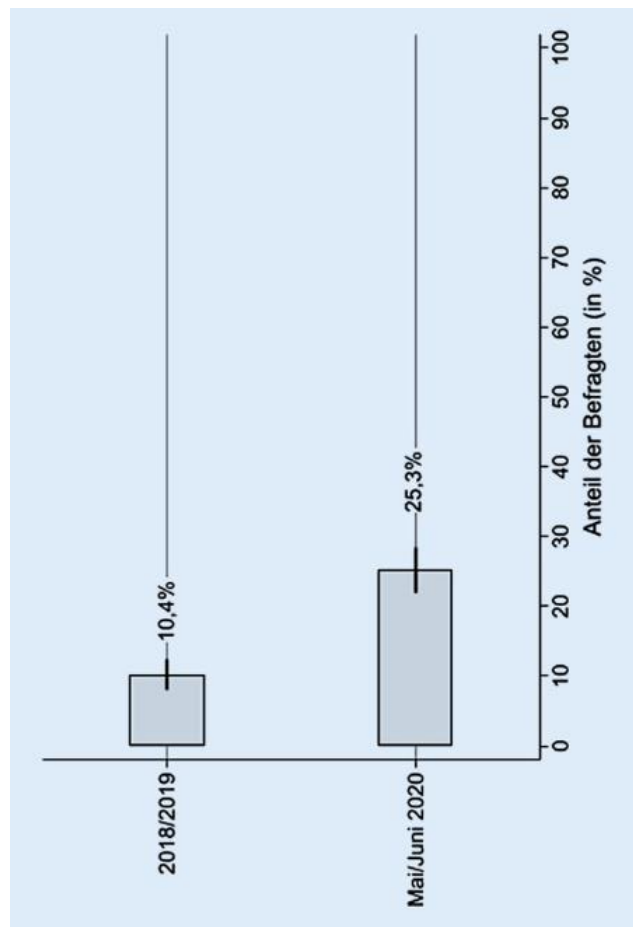
# Geschlecht



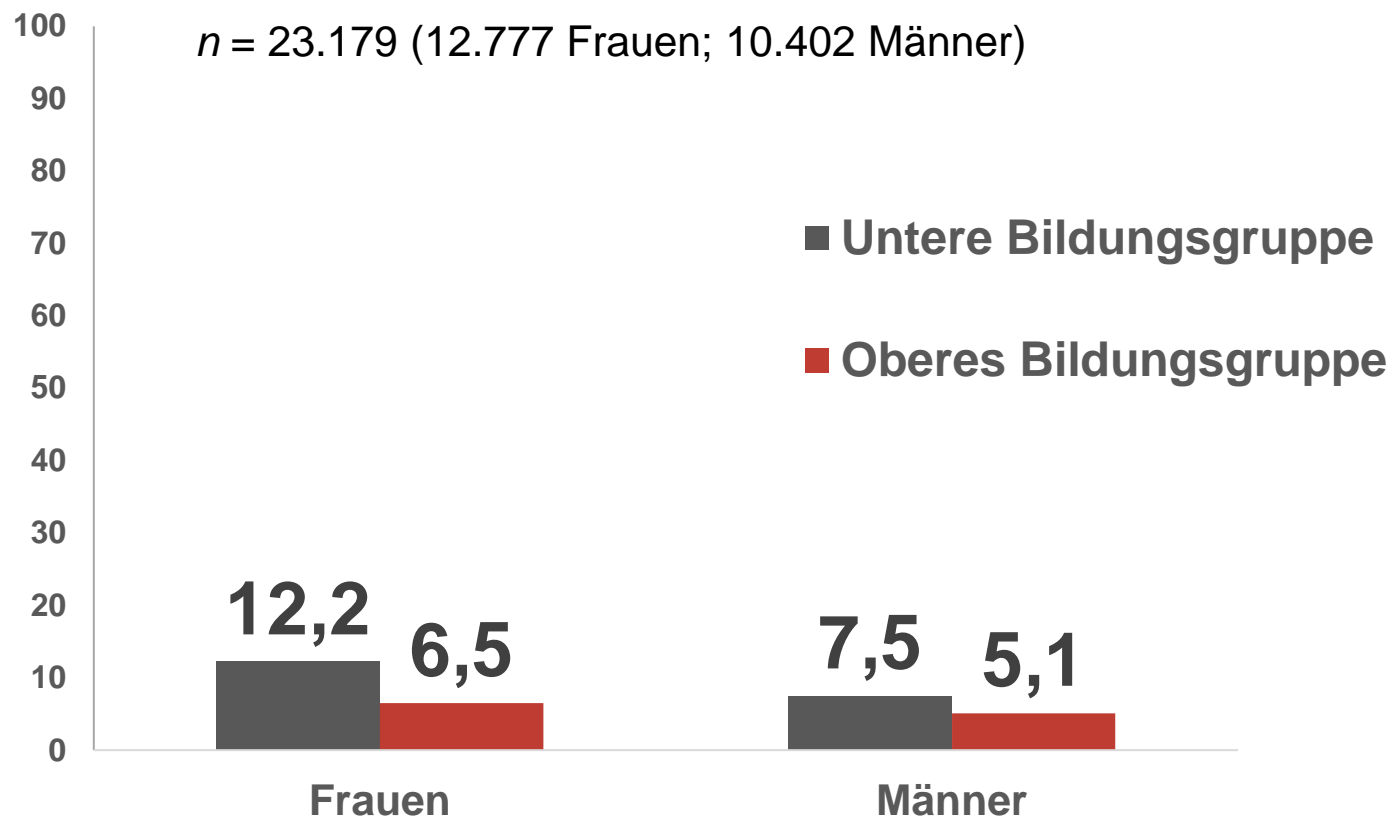


# Migrationshintergrund

n = 854; Jugendliche und junge Erwachsene

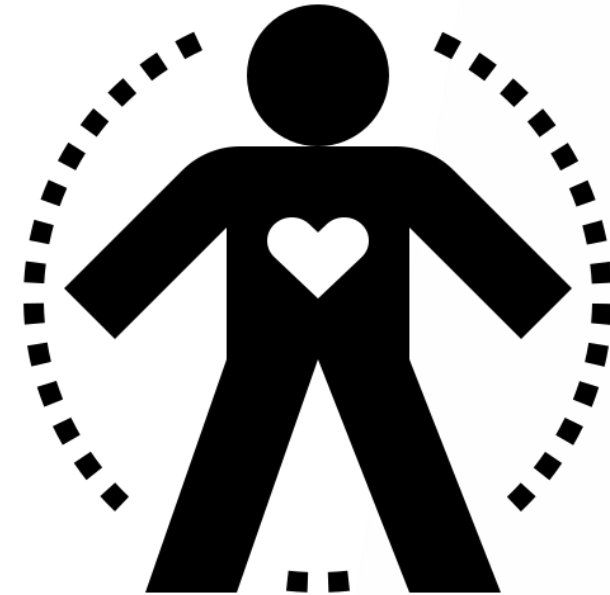


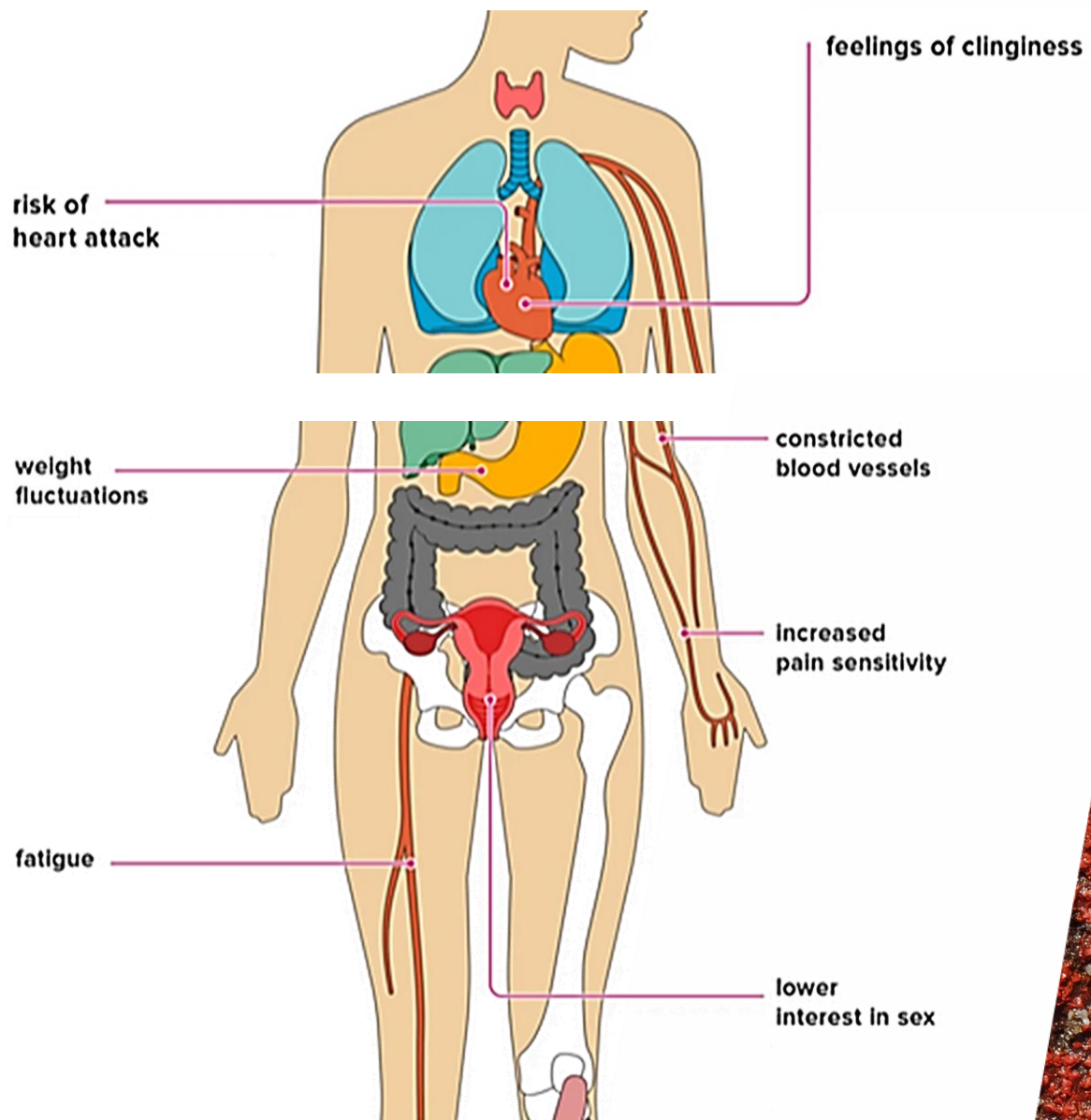
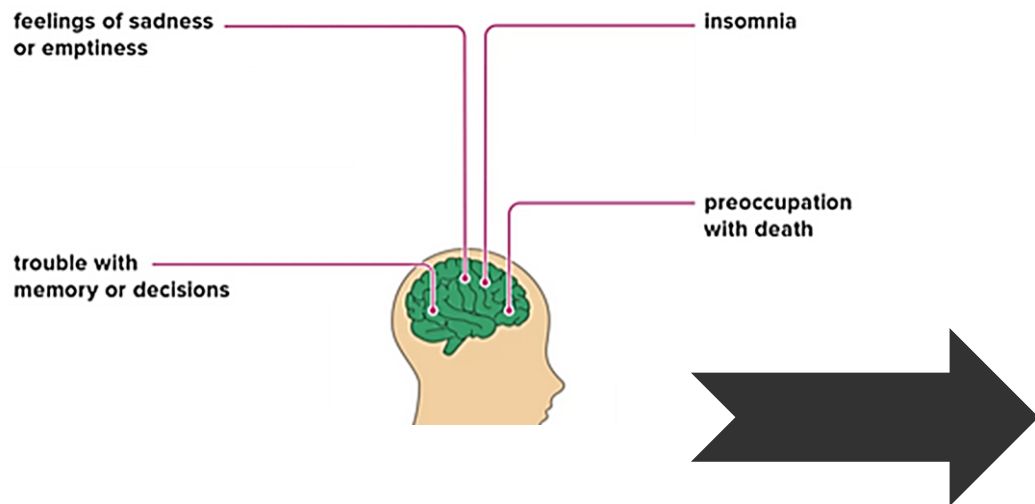
# Bildung



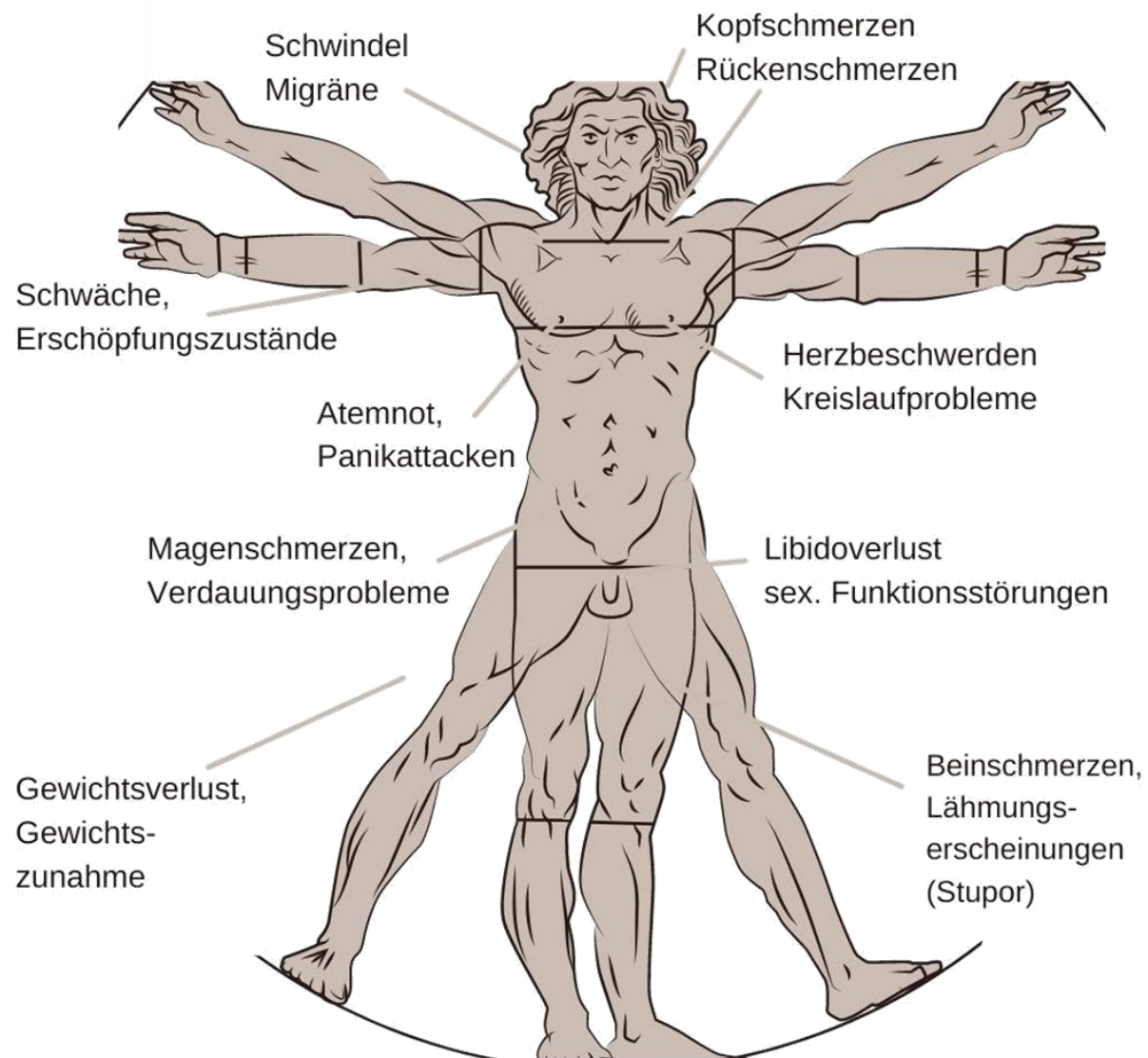
# Betroffene Körpersysteme (Selektion)

- ▶ Schmerzempfinden
- ▶ Appetit
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Immunsystem
- ▶ Erkrankungen
- ▶ **Einschränkung der Leistungsfähigkeit**





## KÖRPERLICHE SYMPTOME DER DEPRESSION

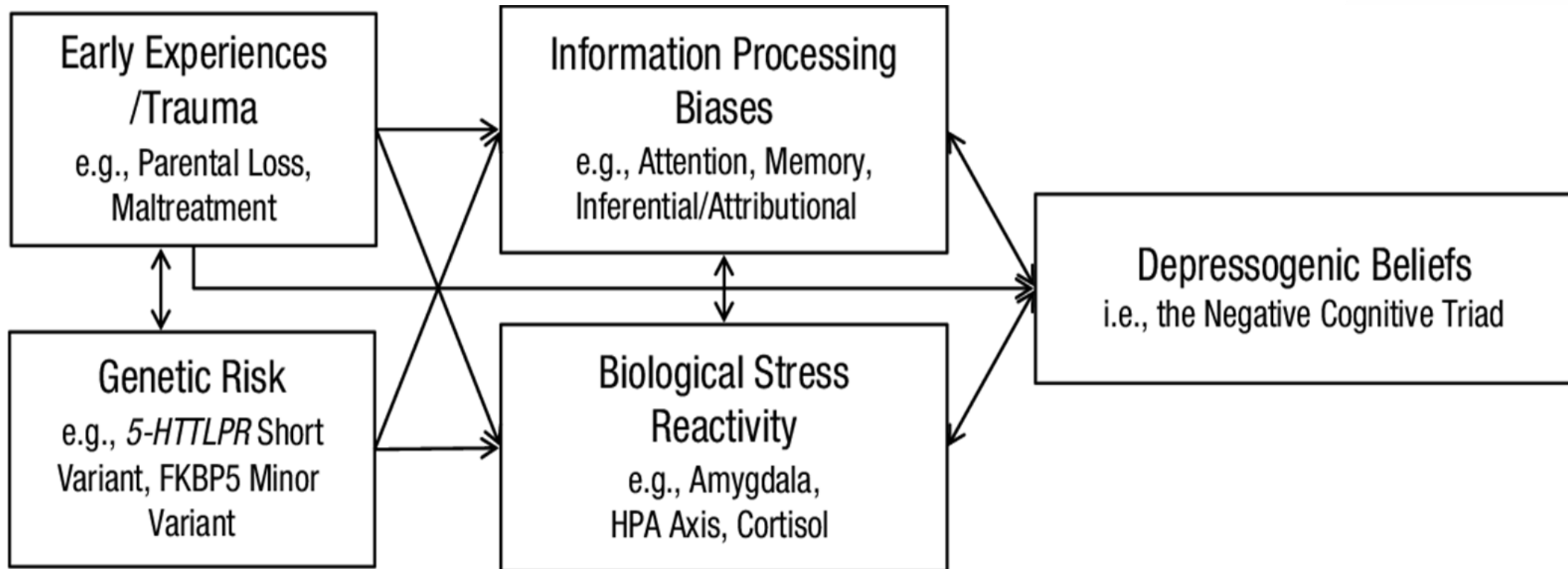


# Symbiose mehrerer Faktoren

- ▶ Umweltbedingt
- ▶ Genetische Veranlagung
- ▶ Neurobiologische Faktoren
- ▶ Psychosoziale Faktoren



# Modell der depressiven Störung



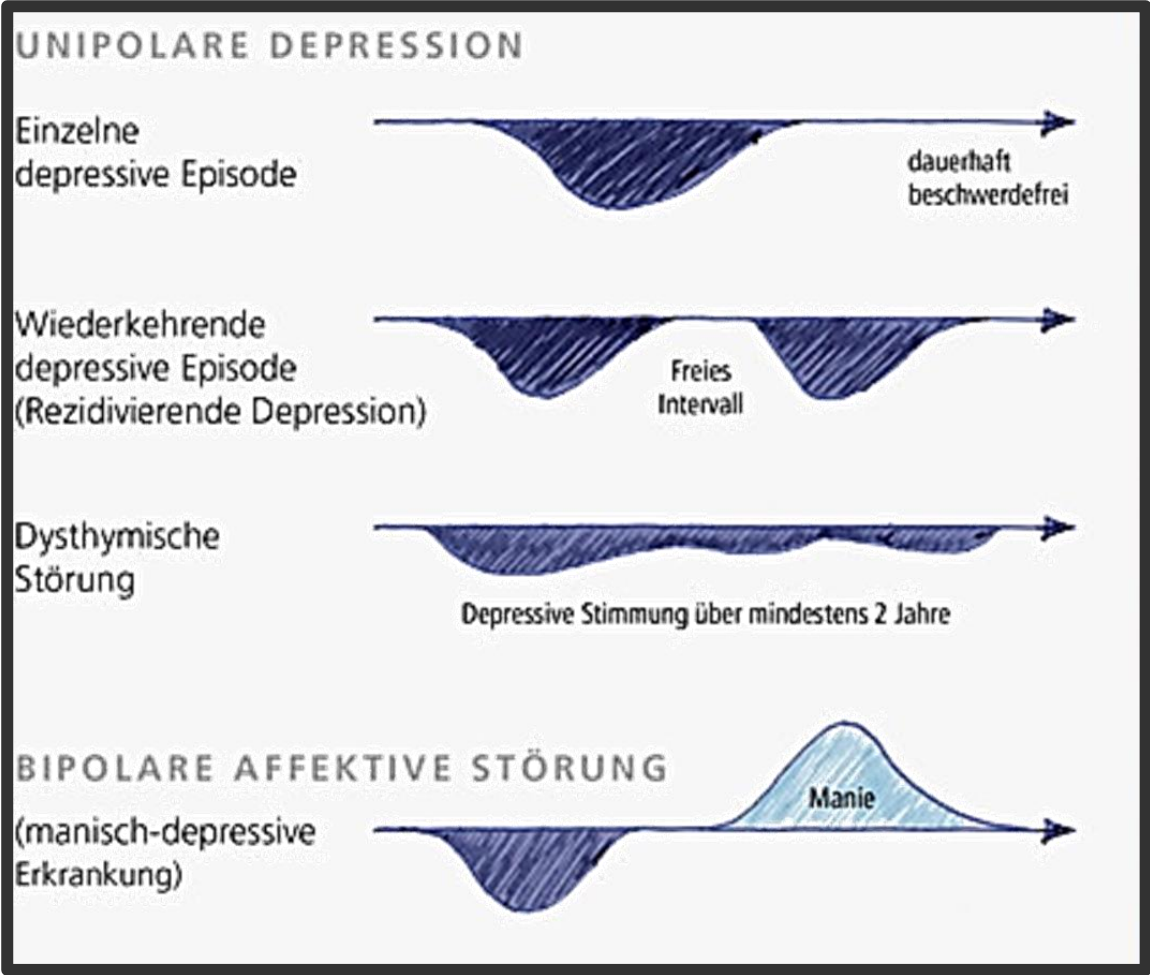
# Bisheriger Verlauf und Hypothesen





# Historie

▶ **Depressive Störung mit einmaliger Episode (11 6A70)**



# Hypothesen



- ▶ **Trainingsbelastung**
- ▶ **Leistungsdruck**
- ▶ **Coronabedingte  
Isolationspflicht**
- ▶ **Beziehung zum Trainer**

# Behandlung und Wirkung

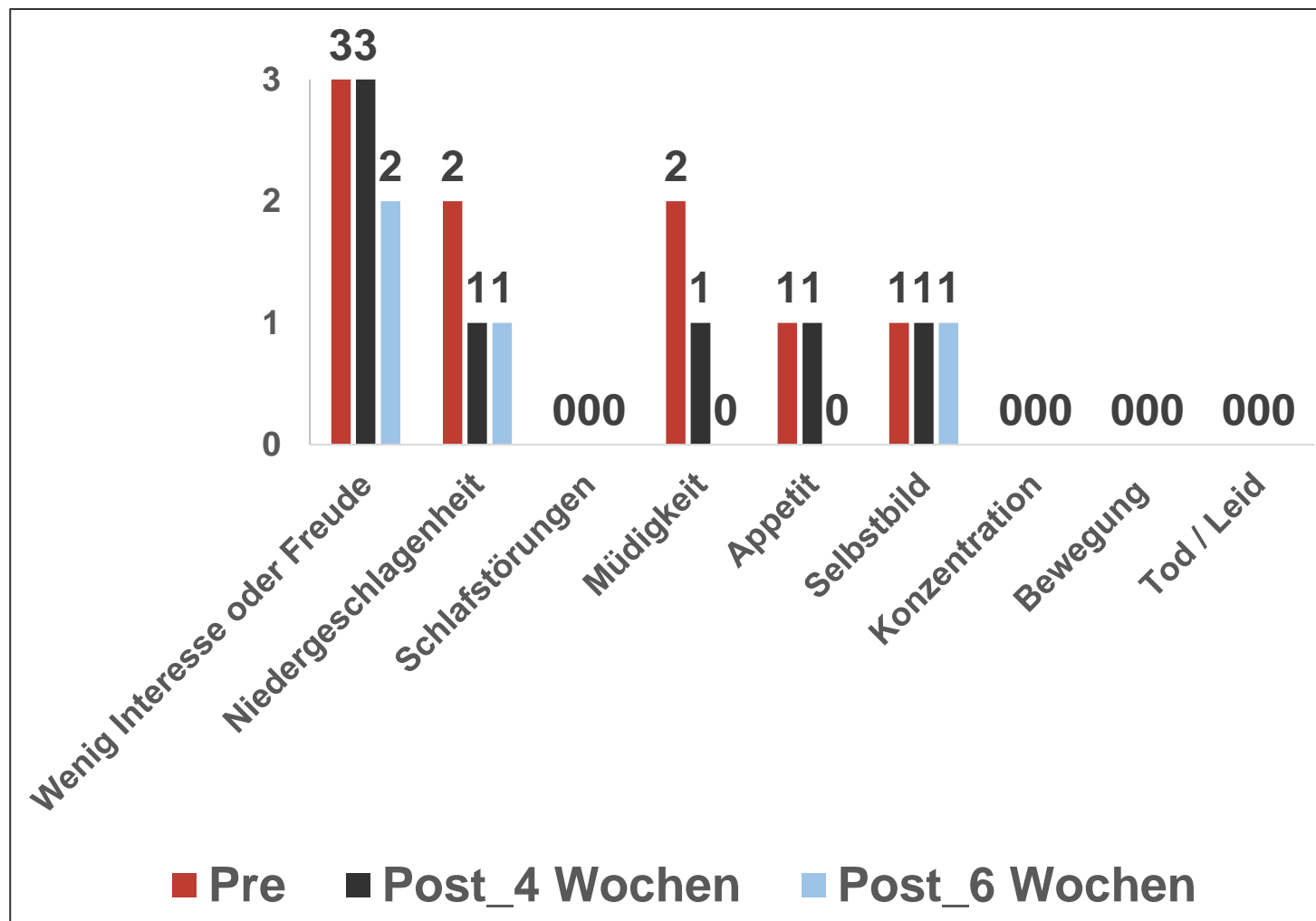


# Behandlungsmaßnahmen

- ▶ **Pause**
- ▶ **Alternativsport**
- ▶ **Regenerations- und  
Entspannungsmaßnahmen**
- ▶ **Psychotherapie**



# Verlaufsdagnostik (PHQ-9)



▶ 9 Punkte

▶ 7 Punkte

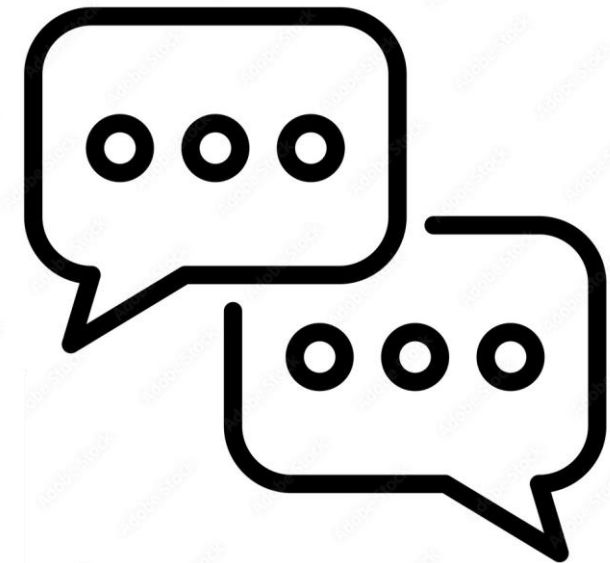
▶ 4 Punkte

# Take Home Messages



# Synopsis:

- ▶ **Unterschiedliche Lebensphasen**
- ▶ **Screening in der Trainingspraxis**
- ▶ **Symptomatik nach ICD-11**
- ▶ **Affektive, kognitiv-verhaltensbezogene und neurovegetative Symptome**
- ▶ **Unterschiedliche soziodemografische Merkmale**
- ▶ **Zusammenwirken mehrerer Faktoren**
- ▶ **Anamnese und Verlauf**



# Literatur





# Literaturverzeichnis (1/5)

Abramson, A. (2022). Burnout and stress are everywhere. *Monitor on Psychology*, 53(1).

<https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>

Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619.

<https://doi.org/10.1177/2167702616628523>

Blöchl, M., Schaare, H. L., Kunzmann, U., & Nestler, S. (2022). The age-dependent association between vascular risk factors and depressed mood. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 77(2), 284-294. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab063>

Bromberger, J. T., & Epperson, C. N. (2018). Depression during and after the perimenopause: impact of hormones, genetics, and environmental determinants of disease. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 663-678. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.007>

Busch, M. A., Maske, U. E., Ryl, L., Schlack, R., & Hapke, U. (2013). Prävalenz von depressiver Symptomatik und diagnostizierter Depression bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 56(5-6), 733-739. <https://doi.org/10.1007/s00103-013-1688-3>

Chourbaji, S., Brandwein, C., & Gass, P. (2011). Altering BDNF expression by genetics and/or environment: Impact for emotional and depression-like behaviour in laboratory mice. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(3), 599-611. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.07.003>

Dean, J., & Keshavan, M. (2017). The neurobiology of depression: An integrated view. *Asian Journal of Psychiatry*, 27, 101-111. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.025>

# Literaturverzeichnis (2/5)

- Ebmeier, K. P., Donaghey, C., & Steele, J. D. (2006). Recent developments and current controversies in depression. *Lancet*, 367(9505), 153-167. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)67964-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)67964-6)
- Eggart, M., Lange, A., Binser, M. J., Queri, S., & Müller-Oerlinghausen, B. (2019). Major depressive disorder is associated with impaired interoceptive accuracy: A systematic review. *Brain Sciences*, 9(6), 131. <https://doi.org/10.3390/brainsci9060131>
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., Busch, M. A., Maske, U., Hapke, U., Gaebel, W., Maier, W., Wagner, M., Zielasek, J., & Wittchen, H. U. (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul "Psychische Gesundheit" (DEGS1-MH). *Der Nervenarzt*, 87(1), 88-90. <https://doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7>
- Kleinert, J. (2006). Adjective list for assessing perceived physical state (PEPS). Scale construction and psychometric results. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13, 156-164. [doi:10.1026/1612-5010.13.4.156](https://doi.org/10.1026/1612-5010.13.4.156)
- Levis, B., Benedetti, A., Ioannidis, J. P. A., Sun, Y., Negeri, Z., He, C., Wu, Y., Krishnan, A., Bhandari, P. M., Neupane, D., Imran, M., Rice, D. B., Riehm, K. E., Saadat, N., Azar, M., Boruff, J., Cuijpers, P., Gilbody, S., Kloda, L. A.,...Thombs, B. D. (2020). Patient Health Questionnaire-9 scores do not accurately estimate depression prevalence: individual participant data meta-analysis. *Journal of Clinical Epidemiology*, 122, 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2020.02.002>
- Mack, S., Jacobi, F., Beesdo-Baum, K., Gerschler, A., Strehle, J., Höfler, M., Busch, M. A., Maske, U., Hapke, U., Gaebel, W., Zielasek, J., Maier, W., & Wittchen, H. U. (2015). Functional disability and quality of life decrements in mental disorders: Results from the Mental Health Module of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1-MH). *The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 30(6), 793-800. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.06.003>

# Literaturverzeichnis (3/5)

- Marx, W., Lane, M., Hockey, M., Aslam, H. Berk, M.; Walder, K., Borsini, A., Firth, J., Pariante, C. M., Berding, K., Cryan, J.F., Clarke, G., Craig, J.M., Su, K.-P., Mischoulon, D., Gomez-Pinilla, F., Foster, J. A., Cani, P. D., Thuret, S., Staudacher, H. H., ...Jacka, F. N. (2021). Diet and depression: Exploring the biological mechanisms of action. *Molecular Psychiatry*, 26(1), 134-150. <http://dx.doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191-218). Scarecrow Education.
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 40(1), 12-21. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>
- Naumann, E., von den Driesch, E., Schumann, A., & Thönnissen, C. (2021). Anstieg depressiver Symptome bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen während des ersten Lockdowns in Deutschland: Ergebnisse des Beziehungs- und Familienpanels pairfam. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 64(12), 1533-1540. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03451-5>
- Patria B. (2022). The longitudinal effects of education on depression: Finding from the Indonesian national survey. *Frontiers in Public Health*, 10, 1017995. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1017995>
- Pitsillou, E., Bresnehan, S. M., Kagarakis, E. A., Wijoyo, S. J., Liang, J., Hung, A., & Karagiannis, T. C. (2020). The cellular and molecular basis of major depressive disorder: Towards a unified model for understanding clinical depression. *Molecular Biology Reports*, 47(1), 753-770. <https://doi.org/10.1007/s11033-019-05129-3>
- Qu, M., Yang, K., Ren, H., Wen, L., Tan, S., Xiu, M., & Zhang, X. (2022). The impact of school education on depressive symptoms in Chinese adolescents: A prospective longitudinal study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00944-5>

# Literaturverzeichnis (4/5)

- Riemann, D., Krone, L. B., Wulff, K., & Nissen, C. (2020). Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacology: Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 45(1), 74-89. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0411-y>
- Sander, C. (2017). Depression – so denkt Deutschland. Forschungszentrum Depression, Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Abgerufen November 11, 2023, [https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2017?file=files/cms/downloads/studienergebnisse\\_depression\\_so-denkt-deutschland.pdf&cid=22858](https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2017?file=files/cms/downloads/studienergebnisse_depression_so-denkt-deutschland.pdf&cid=22858)
- Sischka, P.E., Costa, A.P., Steffgen, G., & Schmidt, A.F. (2020). The WHO-5 well-being index - validation based on item response theory and the analysis of measurement invariance across 35 countries. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100020>
- Streit, F., Zillich, L., Frank, J., Kleineidam, L., Wagner, M., Baune, B. T., Klinger-König, J., Grabe, H. J., Pabst, A., Riedel-Heller, S. G., Schmiedek, F., Schmidt, B., Erhardt, A., Deckert, J., NAKO Investigators, Rietschel, M., & Berger, K. (2022). Lifetime and current depression in the German National Cohort (NAKO). *The World Journal of Biological Psychiatry: The Official Journal of the World Federation of Societies of Biological Psychiatry*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/15622975.2021.2014152>
- Thom, J., Kuhnert R., Born S., & Hapke, U. (2017). 12-Monats-Prävalenz der selbstberichteten ärztlich diagnostizierten Depression in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2(3), 72-80. [DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-057](https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-057)

# Literaturverzeichnis (5/5)

Villas Boas, G. R., Boerngen de Lacerda, R., Paes, M. M., Gubert, P., Almeida, W. L. D. C., Rescia, V. C., de Carvalho, P. M. G., de Carvalho, A. A. V., & Oesterreich, S. A. (2019). Molecular aspects of depression: A review from neurobiology to treatment. *European Journal of Pharmacology*, 851, 99-121.

<https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2019.02.024>

van Ierssel, J., Pennock, K. F., Sampson, M., Zemek, R., & Caron, J. G. (2022). Which psychosocial factors are associated with return to sport following concussion? A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 11(4), 438-449. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.001>

Wagner, E. (2021). *Psychische Störungen verstehen: Orientierungshilfe für Angehörige*. Springer

Wolf, C. (2019): *Warum Burnout keine Krankheit ist*. Spektrum.de. Abgerufen November 14, 2023  
<https://www.spektrum.de/news/warum-burnout-keine-krankheit-ist/1653764>

*Institut national de l'activité physique et des sports*

**inaps**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Jerry Medernach

**# LËTZEBUERG LIEFTSPORT**