

Leitfaden für mentale Gesundheit

für Motorsportler, Sportwarte, Offizielle und alle Beteiligten

Ausgangssituation

Unfälle, Verletzungen oder lebensbedrohliche Ereignisse gehören zu den größten psychischen Belastungen im Motorsport. Auch ohne eigene körperliche Beteiligung können Zeugen, Helfer oder Offizielle seelisch stark betroffen sein. Psychische Stabilität ist Teil der Sicherheit – für sich selbst und andere.

Unmittelbar nach dem Ereignis

Ruhe und Orientierung herstellen

- Abstand vom Geschehen nehmen (physisch und emotional)
- Kurz durchatmen
- Reaktionen akzeptieren: Zittern, innere Leere, Unruhe, Weinen sind normal

Kommunikation

- Offene, ruhige Gespräche im Team fördern („Wie geht es dir gerade?“)
- Niemand zu Gesprächen drängen, aber zuhören, wenn jemand reden möchte
- Keine Schuldzuweisungen oder Spekulationen

Wenn die Belastung länger anhält

Warnsignale erkennen

- Anhaltende Schlafprobleme, Flashbacks, Reizbarkeit, Rückzug, Konzentrationsprobleme
- Dauerhafte Schuldgefühle oder Gleichgültigkeit gegenüber dem Sport

Handlungsoptionen

- Frühzeitig psychologische Hilfe aufsuchen (z.B. Telefonseelsorge)
- Kollegen aktiv ansprechen, wenn Veränderungen auffallen

Langfristige Prävention

- Regelmäßige Schulungen zu psychischer Gesundheit und Krisenbewältigung
- Teams sollten feste Ansprechpartner für mentale Themen benennen
- Mentale Stärke trainieren – nicht nur körperlich

„Starke Personen erkennen, wann sie Unterstützung brauchen – und holen sie sich.“

Copyright 2025 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser Schulungsunterlage, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei dem DMSB e.V. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Schulungsangebotes verwenden möchten.

Copyright 2025 – Copyright Notice

All contents of these training materials, in particular the texts, images and graphics, are protected by copyright law. Unless expressly indicated otherwise, the DMSB e.V. is the holder of all copyrights. If you wish to make use of any of the content of these training materials, please ask us first.
