



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Psychologisches Institut  
Institute of Psychology

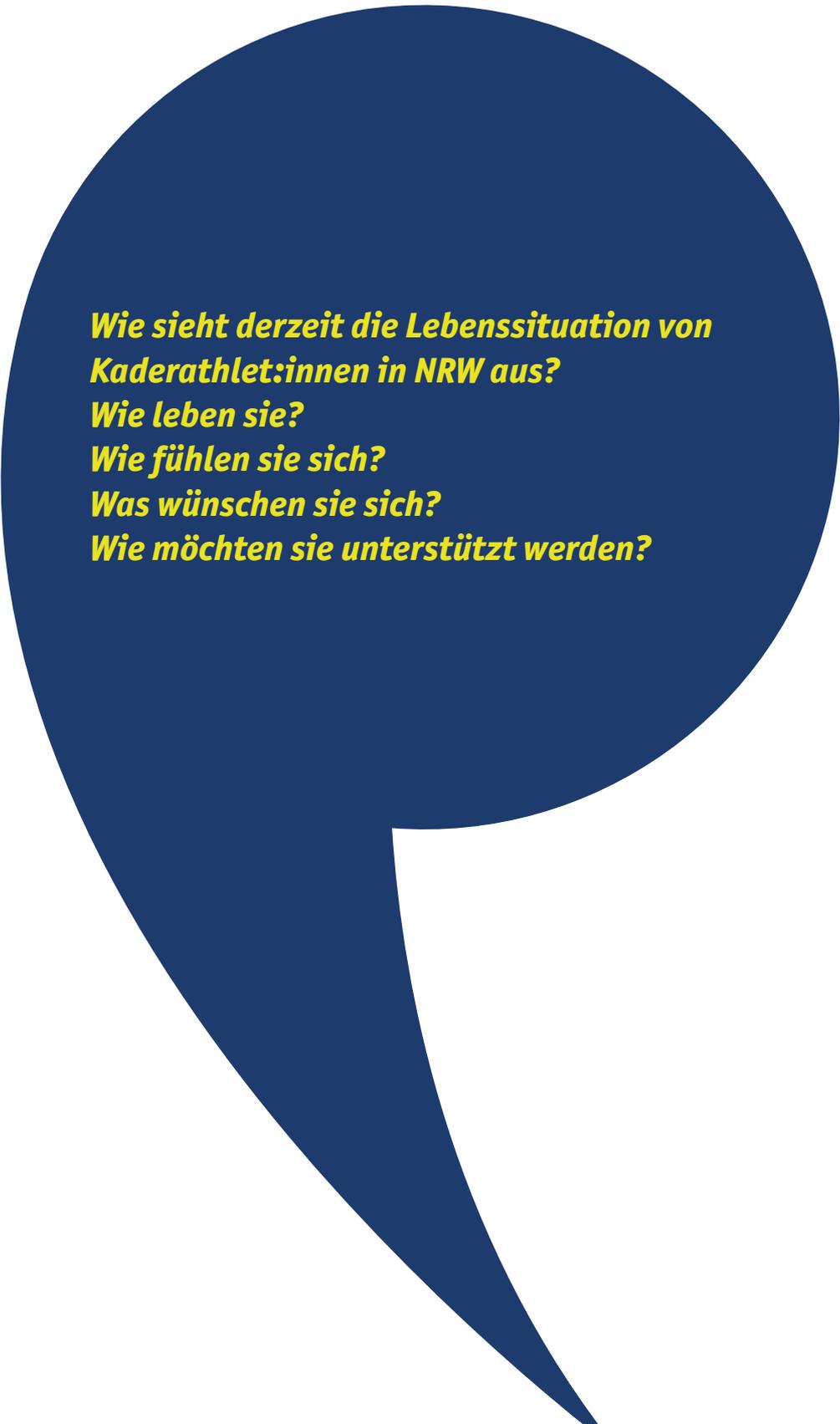
# NRW-ATHLET:INNEN FOR FUTURE

---

**Lebenssituation, Ressourcen und  
Perspektiven von NRW-Kaderathlet:innen**

Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage 2022/2023

Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann & Wiebke Dierkes



***Wie sieht derzeit die Lebenssituation von  
Kaderathlet:innen in NRW aus?  
Wie leben sie?  
Wie fühlen sie sich?  
Was wünschen sie sich?  
Wie möchten sie unterstützt werden?***

## **DAS PROJEKT „NRW-ATHLET:INNEN FOR FUTURE“ GEHT DIESEN FRAGEN NACH.**

Die Ergebnisse unserer Arbeit sollen helfen, die Situation von NRW-Kaderathlet:innen zu verbessern – sowohl im Training und Wettkampf als auch im Alltag. Also wollen wir vor allem Athlet:innen helfen, aber auch Trainer:innen und Betreuer:innen, Vereinen und Verbänden.

### **Die wichtigsten Ergebnisse unserer Befragung vom Dezember 2022 bis Januar 2023 finden Sie in diesem Bericht.**

Für Anregungen und Rückmeldungen zu unserem Projekt kontaktieren Sie uns gern unter: [forfuture@dshs-koeln.de](mailto:forfuture@dshs-koeln.de) (*weitere Kontaktmöglichkeiten im Impressum*).

### **Das Team vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln**

Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann & Wiebke Dierkes  
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie  
Deutsche Sporthochschule Köln

**Impressum:**

NRW-Athlet:innen for future: Lebenssituation, Ressourcen und Perspektiven von NRW-Kaderathlet:innen -  
Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage 2022/2023

**Herausgeber:** Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie  
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln, +49 (0)221 4982-8700 , [forfuture@dshs-koeln.de](mailto:forfuture@dshs-koeln.de)

**Redaktion:** Johanna Belz, Wiebke Dierkes, Jens Kleinert

**Layout:** Deutsche Sporthochschule Köln, Presse und Kommunikation, Sandra Bräutigam

**Auflage:** 200

**Stand:** 04.2023

**ISBN:** 978-3-922386-77-3

# **INHALT**

<b>UNSERE IDEE</b>	<b>6</b>
<b>WER WIR SIND</b>	<b>6</b>
<b>WELCHE ZIELE WIR VERFOLGEN</b>	<b>7</b>
<b>WIE WIR VORGEANGEN SIND</b>	<b>7</b>
Wie wir die Umfrage umgesetzt haben	7
Wie wir gefragt haben	8
Welches Feedback Athlet:innen von uns bekommen haben	8
<b>WER TEILGENOMMEN HAT</b>	<b>8</b>
<b>WELCHE ERGEBNISSE ES GIBT</b>	<b>10</b>
Wie NRW-Athlet:innen leben	10
Welche zeitlichen Belastungen mit dem Sport einhergehen	10
Wie psychisch gesund NRW-Athlet:innen sind	11
Wie das Gefühl bei Training und Wettkampf ist	13
Welche Ziele und Träume NRW-Athlet:innen haben	14
Wie Schutzfaktoren ausgeprägt sind	14
Wie sehr sich Kaderathlet:innen unterstützt fühlen	16
Welche Angebote NRW-Athlet:innen nutzen und welche sie sich wünschen	17
<b>WELCHE PERSPEKTIVEN SICH AUS UNSERER UMFRAGE ERGEBEN</b>	<b>19</b>
<b>WIE ES NUN WEITERGEHEN SOLLTE</b>	<b>20</b>
<b>LITERATUR</b>	<b>22</b>
<b>DAS FORFUTURE TEAM</b>	<b>23</b>



*Eine gute Zukunft  
für Athlet:innen*

## UNSERE IDEE

### Warum wir dieses Projekt machen

Die Idee unseres Projekts ist: Athlet:innen soll es gut gehen. Sie sollen sich unterstützt fühlen und die Gelegenheit haben, sich durch und im Sport positiv zu entwickeln. Personal Growth, gesundes Wachstum, und psychische Gesundheit – das ist unsere Expertise und das ist es, was wir uns für Athlet:innen wünschen.

Vieles steht dem entgegen, denn die Lebenswelt von Athlet:innen hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Gründe dafür sind nicht nur Corona oder der Ukrainekrieg. Auch Veränderungen im Sport- und Schulsystem machen es gerade jüngeren Athlet:innen manchmal schwer, ihrem Sport konzentriert und energievoll zu folgen. Wir wollen deshalb herausfinden, wie sich diese Veränderungen im Leistungssport und im Leben von Athlet:innen auswirken.

### Wir wollen helfen die Zukunft von Athlet:innen zu verbessern

Letztlich wollen wir, dass Athlet:innen in NRW besser im Training und Wettkampf unterstützt werden, auch indem wir Bedingungen im Sport verbessern. Aber wir wissen noch viel zu wenig über Athlet:innen in NRW. Wie leben sie? Wie fühlen sie sich? Was wünschen sie sich? Wie möchten sie unterstützt werden? Diese Fragen gilt es zu beantworten. Auf dieser Grundlage können wir dabei helfen, Angebote und Unterstützung zu optimieren.

## WER WIR SIND

Wir sind ein Projektteam am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Unsere Expertise ist Persönlichkeitsentwicklung und psychische Gesundheit, auch und gerade im Sport. Unser Projektteam besteht aus vier Menschen, die „NRW-Athlet:innen for future“ initiiert haben und umsetzen:

Jana Beckmann und Wiebke Dierkes setzten die Umfrage um. Jana Beckmann koordiniert die Datenerfassung und -verarbeitung. Wiebke Dierkes übernimmt die Medienarbeit und Kommunikation. Johanna Belz und Jens Kleinert stehen für die wissenschaftliche Arbeit im Projekt. Projektleiter ist Jens Kleinert.

Verschiedene Organisationen unterstützten uns bei der Durchführung der Umfrage (in alphabetischer Reihenfolge):

- » Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW
- » Gehörlosen-Sportverband NRW
- » Landessportbund NRW
- » *mentaltalent* – Deutsche Sporthochschule Köln
- » Momentum – Deutsches Forschungszentrum für Leistungssport Köln
- » Olympiastützpunkte Rheinland, Rhein-Ruhr und Westfalen
- » Sportstiftung NRW
- » Staatskanzlei NRW

Für diese Unterstützung möchten wir uns herzlich bedanken.

## WELCHE ZIELE WIR VERFOLGEN

### **Für die Menschen im Leistungssport**

Wir sammeln Daten für die Menschen im Leistungssport. Die Ergebnisse unserer Arbeit sollen helfen, die Situation von NRW-Kaderathlet:innen zu verbessern – sowohl im Training und Wettkampf als auch im Alltag. Also wollen wir vor allem Athlet:innen helfen, aber auch den Trainer:innen und Betreuer:innen, Vereinen und Verbänden.

### **Für bessere Angebote**

Wir wollen helfen, dass Angebote für Athlet:innen optimiert oder neu geschaffen werden. Unsere Ergebnisse sollen daher für Verbände und Organisationen die richtigen Argumente liefern oder die richtigen Wege zeigen, wie sie Athlet:innen optimal unterstützen können.

### **Für mehr Wissen**

Wir befragen Athlet:innen, um sie besser zu verstehen und mehr über sie zu wissen. Dieses Wissen stellen wir allen in der Praxis zur Verfügung: den Verbänden, den Vereinen, den Trainer:innen und Betreuer:innen und natürlich den Athlet:innen selbst.

## WIE WIR VORGEHENDEN SIND

Um die bestmöglichen Ergebnisse zu erhalten, haben wir besonderen Wert auf eine gute und umfassende Bekanntmachung unserer Umfrage und die wissenschaftliche Qualität gelegt. Bei der Bekanntmachung haben uns viele Organisationen geholfen, so dass unser großer und breiter Datensatz als repräsentativ für NRW-Kaderathlet:innen bezeichnet werden kann. Wissenschaftliche Qualität haben wir unter anderem dadurch erreicht, dass wir standardisierte, wissenschaftlich geprüfte Fragebögen eingesetzt haben. Außerdem wurde unser Vorgehen von der Ethikkommission der Deutschen Sporthochschule Köln geprüft und bewilligt (Ethikantrag Nr. 216/2022).

### **Wie wir die Umfrage umgesetzt haben**

#### **Wir befragten Kaderathlet:innen, die in NRW trainieren oder wohnen**

Wir haben Kaderathlet:innen mit Wohn- oder Trainingsort NRW befragt. Warum NRW? Weil wir hier im Land NRW die besten Möglichkeiten haben, Maßnahmen anzustoßen, weiterzuentwickeln oder zu gestalten. Uns interessieren dabei alle Sportarten, also olympische, paralympische, deaflympische und Sportarten der World Games. Teilnehmer:innen müssen wegen des Datenschutzes mindestens 14 Jahre alt sein.

#### **Wir nutzen zielgruppengerechte Sprache und Kanäle, Verbände und Multiplikator:innen für die Bekanntmachung**

Wir haben alle Register gezogen, um möglichst viele Athlet:innen in NRW zu erreichen und zu motivieren, an der Umfrage teilzunehmen. Dabei haben wir besonderen Wert auf eine zielgruppengerechte Ansprache sowie Kanäle gelegt. Unter anderem haben wir Social Media-Accounts zentraler Einrichtungen (z. B. Deutsche Sporthochschule Köln, Sportstiftung NRW) und den Sportverbände-Verteiler des Landessportbunds NRW genutzt. Auch der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW sowie der Gehörlosen-Sportverband NRW haben die Umfrage an ihre Athlet:innen weitergeleitet und zur Teilnahme motiviert. Außerdem haben uns die drei Olympiastützpunkte (OSPs) in NRW bei der Bekanntmachung der Umfrage unterstützt. Viele weitere Einrichtungen und Verbände haben auf ihren Websites auf unsere Umfrage aufmerksam gemacht, ihre Athlet:innen informiert oder Aushänge in ihren Räumlichkeiten gemacht.



Von Athlet:innen  
für Athlet:innen



Zur Projektwebsite

Unser Dank gilt allen Einrichtungen und Personen, die uns bei der Bekanntmachung unterstützt haben. Wir freuen uns, dass sich weit über 500 Athlet:innen an der Umfrage beteiligt haben. Abschließend konnten wir 481 Datensätze nutzen, wodurch unsere Befragung für NRW repräsentativ ist.

### Unsere Ergebnisse verbreiten wir zielgruppengerecht

Damit möglichst viele Menschen im Sport und darüber hinaus von unseren Ergebnissen wissen und profitieren, schreiben wir diesen Bericht. Wir verwenden verständliche Sprache und machen unsere Ergebnisse anwendbar. Die Ergebnisse stellen wir allen Athlet:innen, unseren Unterstützer:innen und der Öffentlichkeit zur Verfügung. Denn uns ist wichtig, dass unsere Ergebnisse in der Praxis und auch für die weitere Forschung genutzt werden.

### Wie wir gefragt haben

Wir haben einen Fragebogen entwickelt, der zum großen Teil standardisiert und wissenschaftlich erprobt ist, das heißt die Güte der Fragen und Skalen wurde durch andere Studien bestätigt. Die Quellen dieser Skalen finden sich in den Fußnoten bzw. im Literaturverzeichnis. Darüber hinaus haben wir weitere Fragen speziell für unsere Ziele entwickelt. Wir stellten auch offene Fragen, um Raum für persönliche Antworten zu geben. Der Gesamtfragebogen kann über den QR-Code auf unserer Projektwebsite eingesehen werden (siehe links).

Der Gesamtfragebogen lässt sich in folgende sechs Bereiche unterteilen:

- » Persönliche Situation (z. B. Fragen zur Person, zu Schule oder Ausbildung und zur Wohnsituation)
- » Sportliche Situation (z. B. Sportart, Kader, Trainingsumfang, Fahrtzeiten)
- » Eigene Perspektiven (z. B. sportliche Ziele, berufliche Ziele, Lebensplanung)
- » Wohlbefinden (z. B. mentale Gesundheit, Stress, Befinden im Training und Wettkampf)
- » Persönlichkeit (z. B. Eigenschaften, Selbstwert)
- » Unterstützung (z. B. Unterstützungsangebote im Sport, soziale/finanzielle Unterstützung, Unterstützungswünsche)

### Welches Feedback Athlet:innen von uns bekommen haben

Wer wollte, hat von uns ein Feedback zu persönlichen Ergebnissen erhalten. Hierzu haben einige Teilnehmende uns erlaubt, ihnen diese Ergebnisse zuzusenden. So konnten wir ihnen eine Auswertung zu ihrem Wohlbefinden, zum Stresslevel und zur Stressresistenz geben. Bei dieser Rückmeldung haben wir uns an den gängigen Normwerten zu diesen drei Bereichen orientiert. Außerdem haben wir den Teilnehmenden Informationen gegeben, wo sie zusätzliche Hilfestellungen und Beratung finden.

## WER TEILGENOMMEN HAT

Für die Befragung konnten die Angaben von 481 Kaderathlet:innen genutzt werden. Wir haben nur Athlet:innen berücksichtigt, die mindestens 14 Jahre und maximal 40 Jahre alt sind. Außerdem haben alle teilnehmenden Athlet:innen einen Kaderstatus und einen Wohn- bzw. Trainingsort in Nordrhein-Westfalen (NRW).

### Die Befragten sind überwiegend zwischen 14 und 17 Jahre alt

In der Stichprobe befinden sich 267 Athletinnen (56 %) und 212 Athleten (44 %). Eine Person gibt an divers zu sein und eine Person hat keine Geschlechtsangabe gemacht. Das Durchschnittsalter aller Athlet:innen, die an der Befragung teilgenommen haben, beträgt 17.5 Jah-

re, mit einer Altersspanne von 14 bis 40 Jahren. Die meisten Athlet:innen (70 %) sind 14-15 Jahre bzw. 16-17 Jahre alt.

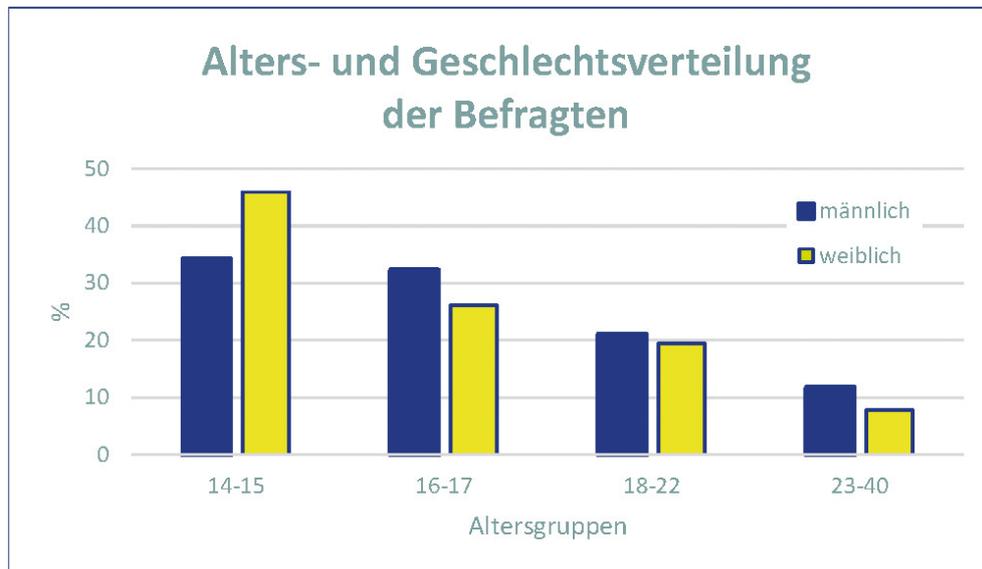


Abb. 1: In der Stichprobe von 481 Kaderathlet:innen befinden sich 267 Athletinnen (56 %) und 212 Athleten (44 %). Die Befragten sind überwiegend zwischen 14 und 17 Jahre alt.

#### Olympische, paralympische, deaflympische und World Games Sportarten sind vertreten

Die befragten Athlet:innen kommen aus olympischen, paralympischen, deaflympischen und den World Games Sportarten. Die meisten Befragten kommen aus dem Einzelsport (37.9 %), hiervon sind mehr als die Hälfte in der Leichtathletik aktiv (51.1 %). Knapp ein Drittel (28.7 %) der befragten Athlet:innen sind in der Kategorie Sportspiele aktiv. Hier ist die Sportart Handball mit 41.3 % am stärksten vertreten. 33.4 % der Teilnehmenden sind weiteren Kategorien wie Wassersport (z. B. Rudern), Kampfsport (z. B. Fechten), Rückschlagspiele (z. B. Tischtennis), ästhetisch-kompositorischen Sportarten (z. B. Tanzsport), Wintersport (z. B. Bob) und sonstige Sportarten (z. B. Reitsport) zuzuordnen.

Repräsentativ für  
den Kadersport in  
NRW

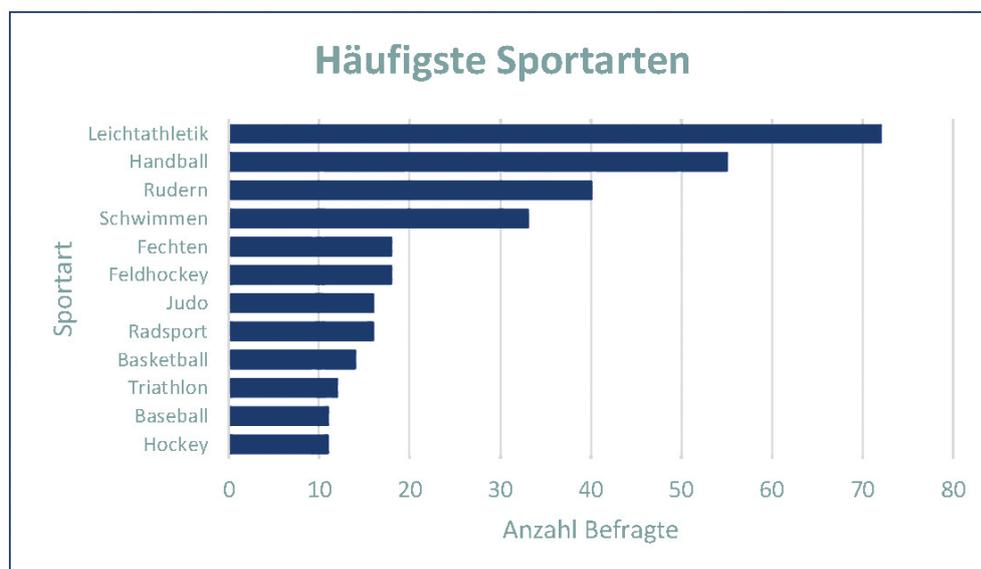


Abb. 2: Olympische, paralympische, deaflympische und World Games Sportarten sind vertreten. Die meisten Befragten kommen aus einer olympischen Einzelsportart.

### **Fast jede:r zweite Befragte ist Landeskader-, jede:r Dritte Bundeskaderathlet:in**

61.5 % der teilnehmenden Athlet:innen gehören dem Landeskader (LK (+), NK2) an, 33.5 % dem Bundeskader (NK1, EK, PK, TK, OK, PAK, DK, EwK, World Games Kader). Bei 5 % der Kaderathlet:innen ist die Zuteilung unbekannt. Die Kaderzugehörigkeit in der Stichprobe zeigt, dass die Landes- und Nachwuchskader olympischer Sportarten überproportional vertreten sind: Der Landeskader olympischer Sportarten macht 39.5 % der Stichprobe aus, gefolgt vom olympischen Nachwuchskader 2 (14.3 %) und dem olympischen Nachwuchskader 1 (12.5 %).

## **WELCHE ERGEBNISSE ES GIBT**

### **Wie NRW-Athlet:innen leben**

#### **Die meisten Athlet:innen leben bei den Eltern, jede:r Zehnte im Sportinternat**

Die Mehrheit der befragten Athlet:innen (71.7 %) wohnt bei ihren Eltern (unter den 14-15-Jährigen 95.3 %). 9.4 % der teilnehmenden Athlet:innen wohnen im Sportinternat, wobei dies auf jede:n fünfte:n Athlet:in der 16-17-Jährigen zutrifft. 7.9 % der Athlet:innen leben alleine, 6.7 % in einer Wohngemeinschaft, 4 % mit einem/einer festen Partner:in.

#### **Kaderathlet:innen gehen vor allem zur Schule, jede:r Sechste ist berufstätig**

Drei Viertel der befragten Athlet:innen gehen noch zur Schule – alle 14-15-Jährigen und nahezu alle 16-17-Jährigen. Vier von fünf Athlet:innen besuchen das Gymnasium. Weitere genannte Schulformen sind das Berufskolleg, die Realschule, die Sekundarschule, die Hauptschule und sonstige Schulformen wie z. B. Waldorfschule.

Neben der Vielzahl an Schüler:innen sind 16.6 % der Athlet:innen berufstätig oder gehen anderen Verpflichtungen (z. B. Ehrenamt) nach (Ø 30.1 Stunden/Woche). 4.4 % gaben an zu studieren (Ø 23 Stunden/Woche), 3.4 % befinden sich in einer Ausbildung (Ø 31.3 Stunden/Woche) und 0.6 % machen aktuell ein Praktikum (Ø 24 Stunden/Woche).

### **Welche zeitlichen Belastungen mit dem Sport einhergehen**

#### **Kaderathlet:innen trainieren durchschnittlich 12.6 Stunden/Woche**

Wir haben die Trainingszeiten in vier Klassen eingeteilt (< 10 Stunden, 10 bis < 20 Stunden, 20 bis 30 Stunden und > 30 Stunden/Woche). Nahezu ein Viertel der befragten Athlet:innen trainieren weniger als 10 Stunden/Woche. 60.8 % der Athlet:innen trainieren zwischen 10-19 Stunden/Woche. 11.5 % trainieren zwischen 20-30 Stunden/Woche.

Hinsichtlich des Alters besteht die Tendenz, dass die 18-22- und 23-40-Jährigen mit 14.3 Stunden pro Woche länger trainieren als die 14-15-Jährigen (11.4 Stunden/Woche). Unterschiede in der Trainingszeit gibt es auch zwischen männlichen und weiblichen Teilnehmenden: Während männliche Befragte durchschnittlich 13.2 Stunden pro Woche trainieren, sind es bei den weiblichen Befragten 12.1 Stunden.

### Die Fahrtzeit der Athlet:innen liegt durchschnittlich bei 4.4 Stunden/Woche

Die 18-22-Jährigen geben mit 5.1 Stunden/Woche die längsten Fahrtzeiten an, bei den 14-15-Jährigen sind es 4.1 Stunden/Woche.

### Wie psychisch gesund NRW-Athlet:innen sind

Wir haben die psychische Gesundheit der Athlet:innen über drei Merkmale erfasst: das Wohlbefinden, das Stresslevel und die Gefahr einer Depressivität.

#### Jede:r siebte Kaderathlet:in fühlt sich auffällig unwohl

In der von uns verwendeten international anerkannten WHO-5-Skala<sup>1</sup> (0-25 Punkte) kennzeichnen Werte unterhalb von 10 auffällig niedriges Wohlbefinden. Von allen Befragten weisen 13.6 % solche erniedrigten Werte auf. Bei Betrachtung von Altersgruppen und Geschlecht fühlen sich insbesondere Athlet:innen zwischen 16 und 17 Jahren (17.6 % auffällige Werte) und weibliche Befragte (16.7 % auffällige Werte) wenig wohl.

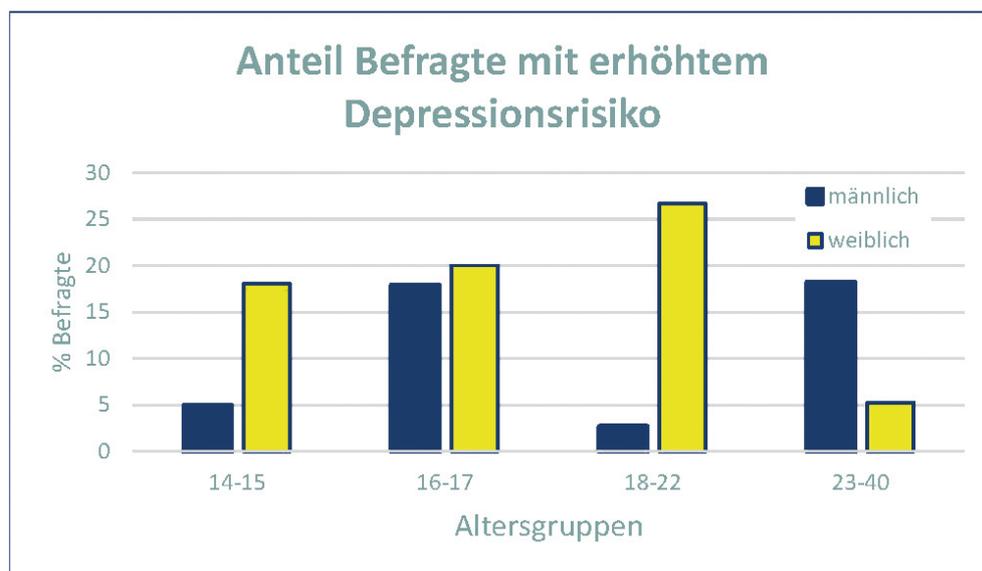


Abb. 3: Jede:r siebte Kaderathlet:in besitzt ein erhöhtes Depressionsrisiko (PHQ-2-Skala<sup>2</sup>). Insbesondere Athlet:innen zwischen 16 und 17 Jahren und weibliche Befragte weisen ein erhöhtes Risiko für Depressionen oder verwandte psychische Erkrankungen auf.

#### Jede:r siebte Kaderathlet:in besitzt ein erhöhtes Depressionsrisiko

In der wissenschaftlich basierten PHQ-2-Skala<sup>2</sup> (0-6 Punkte) sind Werte oberhalb von 2 auffällig erhöht. Von allen Befragten weisen 15 % ein erhöhtes Depressionsrisiko auf. Bei Betrachtung unterschiedlicher Altersgruppen und unterschiedlichen Geschlechts weisen insbesondere Athlet:innen zwischen 16 und 17 Jahren (18.5 % auffällige Werte) und weibliche Befragte (18.4 % auffällige Werte) ein erhöhtes Risiko für Depressionen oder verwandte psychische Erkrankungen (z. B. Angststörungen) auf.

Das Stresslevel wurde in unserer Befragung durch die Höhe der erlebten Anforderungen sowie durch das Ausmaß an Sorgen bei den Befragten erfasst (Fragebogen PSQ<sup>3</sup>). Anforderungen und Sorgen sind dann auffällig hoch, wenn sie mit starken Einschränkungen des Wohlbefindens oder mit erhöhtem Depressionsrisiko einhergehen.



Psychische Gesundheit nicht selten in Gefahr

<sup>1</sup> WHO Well Being Index (Bonsignore et al., 2001)

<sup>2</sup> Perceived Health Questionnaire (Kroenke et al., 2003)

<sup>3</sup> Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2001)



*Große Sorgen sind  
selten*

### **Mehr als jede dritte Befragte erlebt sehr hohe Anforderungen**

Ein Viertel der befragten Athlet:innen (27.9 %) erleben sehr hohe Anforderungen, das heißt, sie verspüren Termindruck, übermäßig viele Aufgaben oder wenig Zeit für sich. Unter den weiblichen Befragten sind es sogar 36.2 %, also mehr als ein Drittel.

### **9 von 10 Kaderathlet:innen machen sich eher wenige oder nur mittelstarke Sorgen**

Übermäßig viele Sorgen oder sogar Zukunftsängste machen sich glücklicherweise eher wenige Athlet:innen (12.9 %). Allerdings ist auch hier ein Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Befragten auffällig. Während sich bei den ersteren 7.9 % auffällig viele Sorgen machen, sind es bei den weiblichen Befragten fast doppelt so viele (16.5 %). In Hinsicht auf das Alter sind die Werte bei den 16-17-Jährigen (15.5 %) und den 23-37-Jährigen (15.9 %) höher als bei den anderen Altersgruppen.

### **Fazit 1: Die psychische Gesundheit der Kaderathlet:innen ist vergleichbar mit der Zeit vor Corona**

Unsere Daten zum Wohlbefinden und zum Depressionsrisiko sind vergleichbar mit Daten, die bei NRW-Kaderathlet:innen vor der Corona-Zeit erhoben wurden<sup>4</sup>. Allerdings zeigten sich bei vielen Untersuchungen der letzten zwei Jahre deutliche Einbußen in der psychischen Gesundheit und auch aktuell gibt es außerhalb des Sports immer noch erhöhte Zahlen für Depressivität bei Jugendlichen oder andere Probleme<sup>5</sup>. Dies weist darauf hin, dass sich zumindest im Kadersport die coronabedingte Belastung etwas gesenkt hat. Eine Ursache dafür könnte sein, dass sich Abläufe in vielen Bereichen des Leistungssports wieder normalisiert haben. Zugleich zeigt sich hier aber auch die Sensibilität des Systems Leistungssport. Wenn Sportstätten schließen müssen (z. B. energiebedingt) und hiermit Trainingsmöglichkeiten oder Wettkämpfe ausfallen, ist hierdurch nicht nur die körperliche, sondern insbesondere auch die psychische Entwicklung der Athlet:innen stark gefährdet.

### **Fazit 2: Insbesondere Athletinnen und 16-17-Jährige benötigen Unterstützung und Beratung**

Unsere Ergebnisse zeigen teils deutliche Unterschiede in der psychischen Gesundheit zwischen weiblichen und männlichen Befragten sowie zwischen den vier Altersgruppen unserer Befragung. Mädchen und Frauen äußern deutlich stärkere Einbußen des Wohlbefindens und weisen ein deutlich höheres Depressionsrisiko sowie ein höheres Stresslevel als männliche Befragte auf. Ähnliche Ergebnisse aus früheren Untersuchungen werden teils mit einer erhöhten Sensibilität von Mädchen und Frauen für Belastungen oder Stimmungsveränderungen begründet oder mit einer erhöhten Selbstreflexion oder Offenheit dem Thema gegenüber. Andererseits gilt es zu hinterfragen bzw. zu untersuchen, ob strukturelle Bedingungen im Leistungssport Mädchen und Frauen stärker beanspruchen. Solche Strukturen könnten im Rahmen der Betreuungssituation liegen (ggf. zu wenig weibliche Bezugspersonen) oder auch in der Trainings- und Karriereplanung (z. B. unzureichende Berücksichtigung der Familienplanung oder von Athlet:innen mit Kind).

In Hinsicht auf das Alter sind die 16-17-Jährigen laut unserer Daten besonders stark in ihrer psychischen Gesundheit beeinträchtigt. Die Ursachen sind vermutlich vielfältig. Zum Einen ist diese Altersphase besonders relevant und zugleich sensibel aus Sicht der Persönlichkeitsentwicklung. Jugendliche in diesem Alter müssen sich finden, sowohl als eigenständige Persönlichkeiten, als auch in ihrer sozialen und gesellschaftlichen Rolle. Zum Zweiten birgt diese Altersphase bedeutsame (Vor-) Entscheidungen für schulische und berufliche Wege. Und zum Dritten ist auch im sportlichen Sektor die Gruppe der 16-17-Jährigen in besonderem Maße von der Frage der sportlichen Entwicklung, der Kaderzugehörigkeit oder der Fragen nach den sportlichen Zielen betroffen. Als Konsequenz dieser Gesamtkonstellation ist es immens wichtig, jugendlichen Kaderathlet:innen in diesem Alter angemessene psychische und psychosoziale Betreuung zu ermöglichen. Hierbei sollten alle Betreuungssysteme zusammenarbeiten. Es

<sup>4</sup> Kleinert et al., 2016

<sup>5</sup> Kaman et al., 2023

*Athletinnen und  
Jugendliche benö-  
tigten Hilfe*

braucht eine wachsame und sensibilisierte Trainer:innenschaft, Eltern und Familienangehörige und vor allem eine angemessene Möglichkeit zur professionellen sportpsychologischen Beratung oder Betreuung.

### Wie das Gefühl bei Training und Wettkampf ist

Grundsätzlich fühlen sich die meisten von uns befragten Athlet:innen sowohl beim Training als auch beim Wettkampf eher gut<sup>6</sup>. Dies gilt für das emotionale und das körperliche Befinden. Aus emotionaler Sicht erleben sich die Athlet:innen zumeist „selbtsicher“ und „fröhlich“. Die Mittelwerte aller Befragten liegen auf einer Skala von 0 bis 10 zwischen 6.7 und 7.3. Auffallend ist jedoch:

#### Selbtsicherheit und Fröhlichkeit sind im Wettkampf niedriger ausgeprägt als im Training

Das Befinden im Training und im Wettkampf unterscheiden sich signifikant. So sind die Befragten im Wettkampf weniger selbstsicher (6.7) und weniger fröhlich (6.8) als im Training (7.2 bzw. 7.3). Demgegenüber ist die Müdigkeit im Training stärker (4.9) als im Wettkampf (4.3).

#### Frauen geben im Mittel niedrigere Werte für Selbstsicherheit und Fröhlichkeit an als Männer

So geben 20.3 bzw. 19.9 % der Frauen bzw. Mädchen an, sich im Wettkampf eher nicht selbstsicher oder fröhlich zu fühlen (bei den Männern bzw. Jungen sind dies 13.2 bzw. 13.1 %), d.h. bei diesen Athlet:innen liegen die Werte unterhalb der Skalenmitte von 5.



*Im Wettkampf schlechtere Stimmung*

*Frauen weniger selbstsicher*

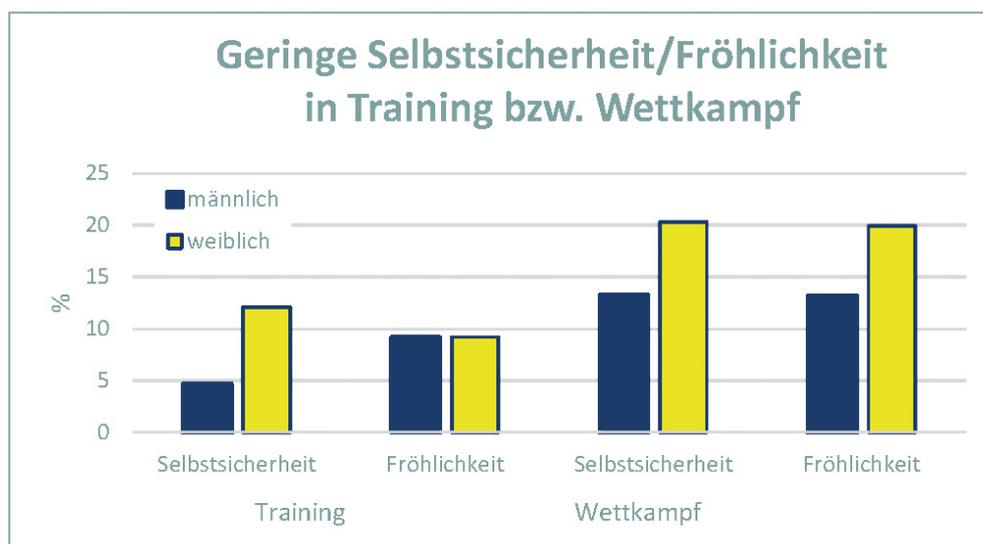


Abb. 4: Die Befragten sind im Wettkampf weniger selbstsicher und weniger fröhlich als im Training. Frauen geben im Mittel niedrigere Werte für Selbstsicherheit und Fröhlichkeit an als Männer.

#### Fazit: Gute Wettkämpfe brauchen ein gutes Gefühl

Aus der Forschung ist bekannt, dass das Gefühl im Laufe eines Wettkampfes mit der Güte des Wettkampfes zusammenhängt<sup>7</sup>. Zumeist hängen beide Faktoren während des Wettkampfes gleichförmig zusammen, d. h. eine schlechte Gefühlslage geht mit einem eher schlechten Wettkampfgeschehen und eine gute Gefühlslage mit einem guten Wettkampfgeschehen einher. Daher ist es bedenklich, dass das Wettkampfgefühl, insbesondere die Selbstsicherheit, niedriger liegt als im Training, vor allem bei den Mädchen und Frauen. Mit Hilfe von Trainer:innen und ggf. sportpsychologischer Unterstützung sollten im Einzelfall die Ursachen hierfür gesucht und behoben werden.

<sup>6</sup> Das Gefühl bei Training und Wettkampf haben wir mit Hilfe von Adjektiven erfragt (SBS-Skala, Schlattmann & Hackfort, 1995)

<sup>7</sup> Hanin, 2000



## Welche Ziele und Träume NRW-Athlet:innen haben

Wir haben die Athlet:innen in offenen Fragen nach ihren sportlichen, beruflichen und privaten Zielen befragt.

### Die meisten Athlet:innen wollen sich auf internationalem Leistungsniveau messen

Zwei von drei Athlet:innen (60.6 %) möchten sich auf internationalem Leistungsniveau messen. Lediglich knapp ein Drittel der befragten Athlet:innen haben das Ziel, auf nationaler bzw. regionaler Ebene anzutreten. Dabei gilt: je älter die Athlet:innen, desto höher ist der Anteil der Befragten mit einem internationalen Leistungsziel – dies gilt für Athletinnen sowie Athleten gleichermaßen.

### Dabei sein ist alles?

Die Angaben der Athlet:innen lassen sich danach unterscheiden, ob sie bei den genannten Wettkämpfen lediglich teilnehmen wollen oder ob eine Top-Platzierung, ein Sieg oder sogar ein Rekord angezielt wird. Das selbstgesteckte Ziel der meisten Athlet:innen ist die bloße Teilnahme. Dies gilt für die nationale sowie die internationale Ebene. Außerdem zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen Athletinnen und Athleten: Athleten gaben häufiger das Ziel „Top-Platzierung, Sieg bzw. Rekord“ an als Athlet:innen.

### Berufswunsch Lehrer:in, Polizist:in oder Arzt/Ärztin

Jede:r fünfte Athlet:in hat noch keinen klaren Berufswunsch für die Duale Karriere bzw. die Zeit nach der sportlichen Karriere. Die beliebtesten Berufswünsche in den offenen Antworten sind Lehrer:in, Polizist:in und Arzt/Ärztin.

Auf die Frage nach sonstigen Plänen für die Zukunft bzw. für die Zeit nach dem Ende der Karriere als Athlet:in wurden zumeist „Familie“ und „Reisen“ genannt.

## Wie Schutzfaktoren ausgeprägt sind

### Ein Drittel der Befragten ist wenig stressresistent

In der Umfrage haben wir auch verschiedene Schutzfaktoren abgefragt, welche die psychische Gesundheit der Kaderathlet:innen beeinflussen können. Einer dieser Schutzfaktoren ist

*Dabei sein ist alles?*

*Athlet:innen  
oft nicht stressresistent*

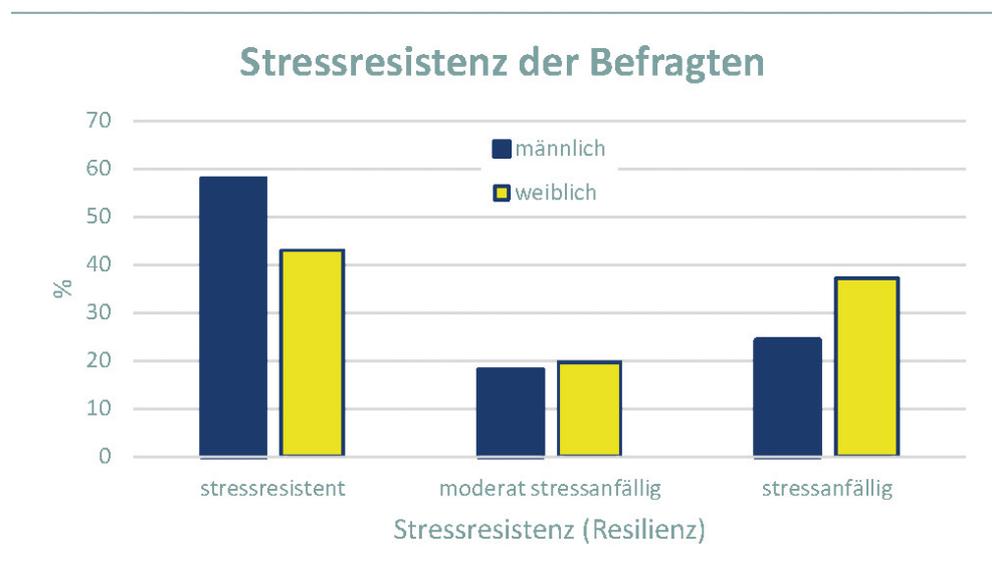


Abb. 5: Ein Drittel der Befragten ist wenig stressresistent. Athletinnen wiesen signifikant niedrigere Stressresistenzwerte auf als Athleten.

die Stressresistenz. In der von uns verwendeten Skala RS-13<sup>8</sup> können die Befragten mit ihren Werten in verschiedene Kategorien der Stressresistenz eingeteilt werden: Niedrige, moderate und hohe Stressresistenz. Von den befragten Kaderathlet:innen zeigen 49 % eine hohe Stressresistenz. Dies bedeutet, dass knapp die Hälfte der befragten Kaderathlet:innen bei hohen Anforderungen und in stressreichen Situationen belastbar und widerstandsfähig sind und an sie gestellte Anforderungen gut bewältigen können. 19 % der Befragten weisen eine moderate Stressresistenz auf und sind somit zum aktuellen Zeitpunkt in vielen Situationen belastbar und widerstandsfähig, fühlen sich in einigen Situationen aber auch überfordert und nicht belastbar. 32 % der Befragten zeigen eine niedrige Stressresistenz; ein Drittel der Befragten ist zum Befragungszeitpunkt somit wenig belastbar und widerstandsfähig. Diese Athlet:innen fühlen sich häufig überfordert, wenn viele Anforderungen an sie gestellt werden. Im Vergleich der Geschlechter zeigt sich, dass Athletinnen signifikant niedrigere Stressresistenzwerte aufwiesen als Athleten. Altersunterschiede in der Stressresistenz zeigen sich dagegen nicht.

### Ein Viertel der Befragten weist ein niedriges Selbstmitgefühl auf

Zudem erfassten wir das Selbstmitgefühl der Kaderathlet:innen als weiteren Schutzfaktor der psychischen Gesundheit. Selbstmitgefühl zu haben bedeutet, dass die innere Haltung von Freundlichkeit gegenüber, sowie Verständnis und Fürsorge für sich selbst geprägt ist – besonders in schwierigen Momenten des Lebens. Die Forschung zeigt, dass ein hohes Selbstmitgefühl mit einer guten psychischen Gesundheit zusammenhängt. Das Selbstmitgefühl wurde mit einer Skala zum Selbstmitgefühl für Jugendliche<sup>9</sup> erfasst. Bei dieser Skala lassen sich die Werte der Befragten in hohes, moderates und niedriges Selbstmitgefühl einteilen. 21 % der befragten Athlet:innen weisen ein hohes Selbstmitgefühl auf, 53 % zeigen moderates Selbstmitgefühl und 26 % der Athlet:innen können in die Kategorie niedriges Selbstmitgefühl eingeordnet werden. Das heißt, ca. ein Fünftel der Athlet:innen geht in schwierigen Lebenssituationen freundlich und fürsorglich mit sich um und hat Verständnis für sich und die eigenen Gefühle. Dagegen weisen knapp ein Viertel aller Athlet:innen ein niedriges Selbstmitgefühl auf. Dies bedeutet, dass sie in schwierigen Zeiten sehr kritisch mit sich selbst sind und nicht sehr freundlich und fürsorglich mit sich umgehen. Bei dem Selbstmitgefühl zeigen sich keine signifikanten Unterschiede bezüglich des Geschlechts oder verschiedener Altersgruppen.

### Fazit 1: Jede:r dritte NRW-Kaderathlet:in ist wenig stressresistent und jeder vierte hat niedriges Selbstmitgefühl

Insgesamt zeigen unsere Ergebnisse, dass die Mehrheit der NRW-Kaderathlet:innen moderate bis hohe Stressresistenz und moderates bis hohes Selbstmitgefühl aufweisen. Dies ist ein schönes Ergebnis, denn eine gute Stressresistenz und ein gutes Selbstmitgefühl können als Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit der Athlet:innen dienen. Nichtsdestotrotz zeigt sich bei ca. ein Viertel aller Athlet:innen niedrige Stressresistenz und wenig Selbstmitgefühl. Besonders in schwierigen Lebensumständen sollten Trainer:innen, Funktionäre, Eltern und Sportpsycholog:innen deshalb ein wachsames Auge auf unsere Athlet:innen haben. Haben sie das Gefühl, dass sie schwierige Situationen nicht meistern können? Fühlen sie sich überfordert? Sind sie auffällig kritisch mit sich selbst? Falls dies der Fall sein sollte, dann sollten Athlet:innen dabei unterstützt werden, ihre Stressresistenz zu stärken und an ihrem Selbstmitgefühl zu arbeiten. Dies ist z. B. möglich, indem diesen Athlet:innen psychische und psychosoziale Unterstützung angeboten wird.

### Fazit 2: Athletinnen weisen eine geringere Stressresistenz auf als Athleten

Unsere Ergebnisse zeigen deutliche Unterschiede in der erlebten Stressresistenz zwischen weiblichen und männlichen Befragten. Zudem erleben Mädchen und Frauen mehr Stress (mehr wahrgenommene Anforderungen, ausgeprägtere Sorgen) als männliche Befragte, fühlen sich zudem weniger wohl und besitzen ein höheres Depressionsrisiko. Zu diesem höheren Stresslevel kommt nun noch, dass sich Athletinnen als weniger belastbar und widerstandsfähig empfinden als Athleten und das Gefühl haben, dass sie schwierige Lebensumstände schlechter bewältigen



*Mehr Verständnis  
für sich selbst  
zeigen*

<sup>8</sup> Resilienzskala RS-13 (Leppert et al., 2008)

<sup>9</sup> Self-Compassion Scale for Youth (Neff et al., 2021)



Unterstützung im Alltag oft nicht gut

können. Als Konsequenz ist es wichtig, dass Trainer:innen, Eltern und Freund:innen das Stresslevel und schwierige Lebensumstände besonders von Frauen und Mädchen im Leistungssport im Blick haben. Zudem sollten besonders Athletinnen in stressreichen Zeiten eine psychische und psychosoziale Unterstützung angeboten werden. Hier könnte z. B. ein besonderer Fokus auf die Entwicklung von Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit gelegt werden.

### Wie sehr sich Kaderathlet:innen unterstützt fühlen

Wir haben die Befragten gefragt, wie gut sie sich im sportlichen Bereich sowie im Alltag insgesamt unterstützt fühlen. In beiden Bereichen wird die Unterstützung im Mittel aller Befragten als gut bis sehr gut eingeschätzt. Allerdings:

#### Die Unterstützung im Sport wird besser wahrgenommen als die Unterstützung im Alltag

Die Athlet:innen schätzen die Unterstützung im Sport auf einer Skala von 1 bis 5 mit 3.8 ein, während die Unterstützung im Alltag lediglich mit 3.2 bewertet wird, das heißt knapp über dem Skalenmittel.

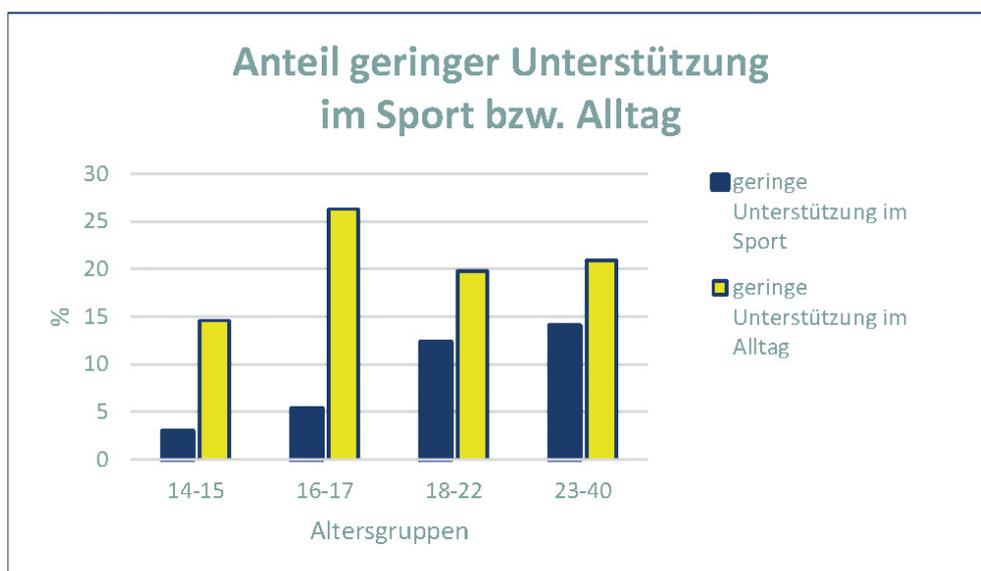


Abb. 6: Die Unterstützung im Sport wird besser wahrgenommen als die Unterstützung im Alltag. Jüngere Athlet:innen fühlen sich sowohl im Sport als auch im Alltag besser unterstützt als die drei älteren Altersgruppen.

#### Jede:r vierte Befragte fühlt sich im Alltag nur wenig oder gar nicht unterstützt

Während sich im Alltag 26.1 % der Befragten wenig oder gar nicht unterstützt fühlen liegt diese Quote im Bereich Sport lediglich bei 7.6 %. Die Angaben unterscheiden sich nicht auffällig zwischen Jungen/Männern und Mädchen/Frauen. Allerdings gibt es auffallende Altersunterschiede. Jüngere Athlet:innen (14-15 Jahre) fühlen sich sowohl im Sport (Mittel 4.0) als auch im Alltag (Mittel 3.4) besser unterstützt als die drei älteren Altersgruppen (Mittel Sport 3.5-3.7; Mittel Alltag 2.9-3.1).

Neben der allgemeinen Einschätzung haben wir die Athlet:innen außerdem nach unterschiedlichen Unterstützungsquellen gefragt, genauer gesagt nach der Unterstützung durch Eltern, Geschwister, Partner:innen, Teamkolleg:innen, Freund:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen und Sportpsycholog:innen.

### Eltern und Teamkolleg:innen werden am häufigsten als gute oder sehr gute Unterstützungsquellen eingeschätzt

Genauer betrachtet geben 79.2 %, 72 % sowie 65.3 % der Befragten an, dass Eltern, Trainer:in sowie Teamkolleg:innen sie gut oder sehr gut unterstützen. Ungefähr jede:r zweite Befragte gibt darüber hinaus an, dass Freund:innen und Geschwister eine (sehr) gute Unterstützung sind. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass in manchen Fällen die Unterstützungsquelle nicht vorhanden ist (z. B. keine Geschwister) oder nicht genutzt wird. Daher ist erstaunlich, dass 20.6 % eine:n Sportpsycholog:in als (sehr) gut unterstützend wahrnehmen, was darauf hinweist, dass diese Unterstützung von mindestens jedem:jeder Fünften in Anspruch genommen wird.

### Fazit: Gute Leistungen im Training und Wettkampf brauchen eine gute Unterstützung im Alltag

Athlet:innen nehmen Probleme im Alltag häufig mit in das Training und den Wettkampf. Dies können schulische oder berufliche Schwierigkeiten sein oder auch Probleme in der Beziehung mit Eltern, Partner:innen oder der alltäglichen Planung des Lebens (z. B. Wohnen, Haushalt). Je mehr sich Athlet:innen in den alltäglichen Belangen unterstützt fühlen, desto unbeschwerter und besser können sie sportlich agieren. Daher bedarf es eines Unterstützungsmanagements, das sich gerade auch auf alltägliche Herausforderungen bezieht.

### Welche Angebote NRW-Athlet:innen nutzen und welche sie sich wünschen

NRW-Athlet:innen stehen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung. Anbieter sind die Fach- und Sportverbände, OSPs, der LSB oder auch universitäre Einrichtungen. Wir haben die Inanspruchnahme und die Zufriedenheit mit bestehenden Angeboten und die Wünsche nach weiteren Unterstützungsangeboten erfasst.

### Die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten liegt zwischen 14 und 56 %

Mehr als jede:r zweite Athlet:in (56.1 %) nimmt eine Leistungsdiagnostik (z. B. über OSPs oder momentum) in Anspruch. 30.1 % der befragten Athlet:innen haben bereits eine Laufbahnberatung (z. B. über den OSP) gemacht. Mehr als jede:r Vierte (28 %) hat sportpsychologische Betreuung (z. B. *mentaltalent*) in Anspruch genommen. Jede:r fünfte Befragte (21.4 %) hat bereits eine Ernährungsberatung (z. B. über den OSP oder momentum) erhalten. Eine Beratung/



*Eltern, Trainer:in  
und Team helfen  
am meisten*

*Angebote  
besser nutzen*

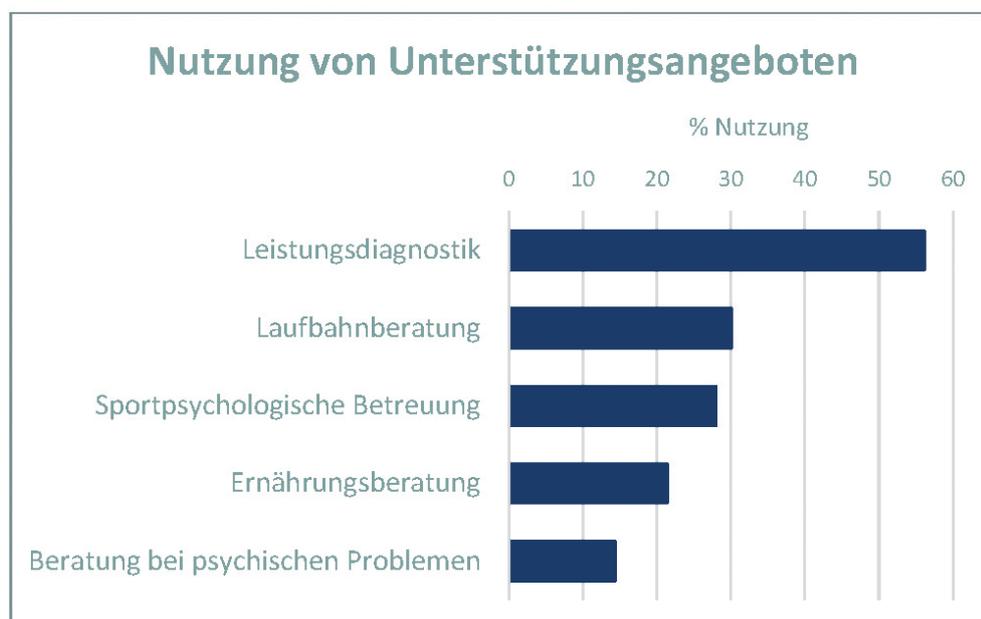


Abb. 7: Die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten liegt zwischen 14 und 56 %. Die NRW-Athlet:innen sind mit den Unterstützungsangeboten zufrieden.



Angebote  
sind gut

Mehr Hilfe für  
Schule und  
Ausbildung

Betreuung bei psychischen Problemen (z. B. durch die Initiative MentalGestärkt) haben 14.4 % der Athlet:innen in Anspruch genommen.

Geschlechterunterschiede zeigen sich in der Inanspruchnahme der Laufbahnberatung und der Beratung/Betreuung bei psychischen Problemen. Das Angebot einer Laufbahnberatung wurde häufiger von männlichen Befragten (33.9 %) als von weiblichen Befragten (27.4 %) genutzt. Dahingegen nehmen weibliche (16 %) im Vergleich zu männlichen (12.2 %) Athlet:innen häufiger eine Beratung/Betreuung bei psychischen Problemen in Anspruch. Diese Ergebnisse decken sich mit den vorherigen Befunden zu Geschlechterunterschieden im Hinblick auf ein reduziertes Wohlbefinden, höheres Depressionsrisiko sowie gesteigertes Stresslevel. Die Geschlechterunterschiede hinsichtlich der Inanspruchnahme der Unterstützungsangebote sind aber nicht statistisch signifikant.

### **NRW-Athlet:innen sind mit den Unterstützungsangeboten zufrieden**

Die Zufriedenheit mit den genannten Unterstützungsangeboten wurde auf einer Skala von 1 („fand ich sehr schlecht“) bis 5 („fand ich sehr gut“) erfasst. Insgesamt wurden die Erfahrungen mit den unterschiedlichen Unterstützungsquellen zumeist mit gut oder sehr gut eingeschätzt (4-4.5). Dies gilt vor allem für die Leistungsdiagnostik (4.5), die sportpsychologische Betreuung (4.3) oder die Beratung/Betreuung bei psychischen Problemen (4.3).

### **Fast jede:r zweite NRW-Athlet:in wünscht sich Unterstützung bei der Dualen Karriere**

Über die bestehenden Unterstützungsangebote hinaus haben wir Wünsche nach weiteren Unterstützungsangeboten der Athlet:innen erfasst. Ein Drittel der befragten Athlet:innen ( $n = 136$ ) haben an dieser Stelle Wünsche geäußert. Fast jede:r zweite dieser Athlet:innen wünscht sich Unterstützung in der Dualen Karriere (47.8 %), das heißt bei der Vereinbarkeit von Schule, Studium, Ausbildung etc. und dem Leistungssport. Weitere Wünsche (in absteigender Häufigkeit) betreffen finanzielle Unterstützung, z. B. durch Stipendienprogramme und Sponsoring von Ausrüstung etc. (22.8 %). Des Weiteren wünschen sich 19.9 % der Athlet:innen (mehr) sportpsychologische Betreuung. Der Wunsch nach weiterer sportmedizinischer Betreuung/Physiotherapie wurde von 10.3 % der Athlet:innen genannt. Logistische und organisatorische Unterstützung, z. B. in Form von Fahrdiensten zu und von Trainingseinheiten und Wettkämpfen, wurde ebenfalls von 10.3 % der Athlet:innen erwünscht. Den Wunsch nach Ernährungsberatung äußerten 4.4 %.

Wichtig anzumerken ist in diesem Zusammenhang, dass nur ein Drittel (33 %) der befragten Athlet:innen überhaupt Wünsche geäußert hat. Bei den restlichen Athlet:innen kann es sein, dass sie bereits zufrieden mit den erhaltenen Unterstützungsangeboten sind und sie keine (weiteren) Wünsche haben. Auch denkbar ist, dass die Athlet:innen, die keine Wünsche genannt haben, ihre Wünsche nicht genau benennen oder beschreiben können.

### **Fazit 1: Bestehende Angebote werden gut bewertet doch nicht immer gut genutzt**

Die teils geringere Nutzung von Unterstützungsangeboten kann zweierlei Gründe haben. Entweder die Athlet:innen wissen nicht von den Angeboten oder sie haben keine Gelegenheit diese zu nutzen. In beiden Fällen ist Optimierung möglich. So sollten Athlet:innen einerseits noch besser von möglichen Angeboten erfahren (z. B. durch soziale Medien, Information durch Trainer:innen, Betreuer:innen) und andererseits bei Interesse auch die Möglichkeit der Nutzung bekommen. Demgegenüber scheint die Qualität der Angebote gut oder sehr gut zu sein, was als Lob an die Anbieter:innen zurückgespielt werden sollte.

### **Fazit 2: Bessere Rahmenbedingungen und bessere eigene Ressourcen**

Unsere Ergebnisse machen den besonderen Bedarf an Unterstützungsangeboten hinsichtlich der Dualen Karriere deutlich. Unterstützungsangebote in der Dualen Karriere können zum einen direkt auf struktureller Ebene ansetzen und mögliche Veränderungen der Rahmenbedingungen (z. B. Schulbefreiung bei anstehenden Wettkämpfen) anstoßen. Zum anderen kann die Sportpsychologie bei der Vereinbarkeit von ausbildungs- und sportbezogenen Anforderungen helfen. Um der Doppelbelastung aus alterstypischen Entwicklungsaufgaben, Schule

und Trainingsbelastung standhalten zu können und dabei psychische Stabilität zu bewahren, sollten insbesondere Nachwuchsleistungssportler:innen über bestimmte Kompetenzen (z. B. Regenerationsmanagement, Resilienz) verfügen. Diese Schutzfaktoren lassen sich sehr gut in (sport-) psychologischen und psychosozialen Betreuungsangeboten vermitteln.



## WELCHE PERSPEKTIVEN SICH AUS UNSERER UMFRAGE ERGEBEN

Die ForFuture-Befragung umfasst die Datensätze von 481 NRW-Kaderathlet:innen zwischen 14-40 Jahren in olympischen, paralympischen, deaflympischen und World Games Sportarten. Somit ist unsere Befragung repräsentativ für die Situation der Kaderathlet:innen in NRW. Ein großer Dank gilt allen Teilnehmenden, unseren Partner:innen und allen Unterstützer:innen im System des NRW-Leistungssports, die diese Informationsbasis mit ermöglicht haben.

Entsprechend der Kaderverteilung in NRW stellen die 14-17-jährigen Landeskader-Athlet:innen die größte Gruppe unserer Befragung dar. Dementsprechend ist parallele schulische Belastung die Regel, jede:r zehnte Befragte (jede:r fünfte der 16-17-Jährigen) lebt in einem Internat. Die Trainingszeiten liegen meistens zwischen 10-19 Std./Woche zuzüglich ca. 4 Std. Fahrzeit.

Unsere Ergebnisse geben erstmals einen verlässlichen repräsentativen Einblick in die Lebenssituation, die psychosozialen Ressourcen, die wahrgenommene Unterstützung und die Wünsche der NRW-Kaderathlet:innen.

**Auf den ersten Blick ist vieles gut.** Viele Sportler:innen sind psychisch gesund (vergleichbar mit der Zeit vor Corona). Sie sind mehrheitlich stressresistent und verfügen über gute Ressourcen zur Bewältigung von Stress und Problemen. Außerdem werden die Unterstützungsangebote der Verbände und Einrichtungen des Leistungssports (sehr) positiv bewertet, insoweit sie genutzt werden. All dies zeigt, dass vieles gut läuft im NRW-System des Leistungssports und dass es den meisten Athlet:innen grundsätzlich gut geht.

**Aber unsere Befragung zeigt auch deutliche Handlungsbedarfe auf,** insbesondere bei der genaueren Betrachtung bestimmter Zielgruppen. Wenn zum Beispiel jede:r sechste Athlet:in zwischen 16 und 17 Jahren ein erhöhtes Depressionsrisiko besitzt, so zeigt dies, dass Maßnahmen notwendig sind. So machen diese Werte deutlich, dass die psychische Gesundheit regelmäßig im Sinne eines einfachen Screenings überprüft werden muss, um auffälligen Werten nachgehen zu können. Auffälligkeiten können insbesondere bei Athlet:innen im Jugendalter auf Entwicklungsprobleme hinweisen. Solche Probleme liegen häufig im Spagat zwischen dem Leistungssport und schulischer bzw. beruflicher Karriere begründet. Hier können geeignete psychosoziale Betreuung oder Unterstützung wichtige Stützen in der Bewältigung dieser Doppelbelastung sein. Eine solche Unterstützung oder Betreuung werden auch im Bereich der von uns erfassten Wünsche der Athlet:innen häufig geäußert.

**Auch der Faktor Unterstützung hat positive Seiten und Schwachstellen.** Positiv ist, dass die Angebote der Verbände, OSPs, des LSB oder der Hochschulen überwiegend positiv bewertet werden. Dies gilt jedoch nur für Angebote im sportlichen Bereich. Im Bereich des Alltags sieht sich jede:r vierte Athlet:in wenig oder gar nicht unterstützt, bei den 16-17-Jährigen sind es noch mehr. Eine weitere Schwachstelle besteht darin, dass Unterstützungsangebote offensichtlich zu wenig bekannt sind, da die meisten Angebote von der Mehrzahl der Befragten nicht genutzt werden.

*Screening der psychischen Gesundheit*

*Unterstützung bei Doppelbelastung*



*Ausbau alltäglicher  
Unterstützung*

*integratives Infor-  
mationsmedium*

*Probleme von  
Mädchen und  
Jugendlichen  
beachten*

*Gremium für  
Umsetzung bilden*

*Akteur:innen der  
Praxis über Ergeb-  
nisse informieren*

Eine wichtige Konsequenz dieser Ergebnisse besteht aus dem **Ausbau alltäglicher Unterstützung**, insbesondere der psychosozialen Betreuung im Umgang mit der Doppelbelastung von Leistungssport einerseits und Schule, Ausbildung und Beruf andererseits. Hierbei sollten auch die Eltern und die Teamkolleg:innen vermehrt einbezogen werden, weil diese Personen als wichtige Unterstützungsquellen wahrgenommen werden. Eine weitere Konsequenz ist die Optimierung der Information zu möglicher Unterstützung, insbesondere durch Abstimmung und Integration der Information auf unterschiedlichen sozialen Kanälen. Derzeit hat jeder Verband und jede Einrichtung einen oder mehrere eigene Kanäle, auf denen redundante, schlimmstenfalls sogar widersprüchliche Informationen gegeben werden. Wünschenswert wäre jedoch eine integrative Lösung, beispielsweise durch ein KI-gestütztes System, in dem verschiedene Angebote einfach und systematisch für die Athlet:innen zusammengebracht und aufbereitet werden.

An verschiedenen Stellen unserer Ergebnisse wird deutlich: **Bestimmte Gruppen brauchen besondere Hilfe**. Dies betrifft vor allem Athletinnen (Mädchen und Frauen) sowie 16-17-jährige Athlet:innen. Diese Gruppen zeigen eine auffallend schlechtere psychische Gesundheit, weniger psychosoziale Ressourcen und berichten eine höhere Beanspruchung als die jeweiligen Vergleichsgruppen. Hier bedarf es der Suche nach Gründen und ihrer Bearbeitung. Zum Beispiel gilt es in Hinsicht auf Mädchen und Frauen zu hinterfragen, ob bestimmte strukturelle Bedingungen im Leistungssport Mädchen und Frauen stärker beanspruchen als Jungen und Männer. Solche Strukturen könnten darin bestehen, dass zu wenig auf typisch weibliche Besonderheiten eingegangen wird (z. B. Kinderwunsch, hormonelle Schwankungen) oder dass es an weiblichen Ansprechpersonen mangelt. Insgesamt gilt es diese vulnerablen Zielgruppen in Zukunft besser zu fördern. Hierzu müssen spezifische psychosoziale Unterstützungskonzepte entwickelt und implementiert werden. Außerdem gilt es Trainer:innen, Betreuer:innen und auch Eltern für die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppen zu sensibilisieren. Aufklärung und Vermittlung von Handlungskompetenz ist nötig.

## WIE ES NUN WEITERGEHEN SOLLTE

Unsere Befragung hat wichtige Ergebnisse und Wissen generiert, auf deren Basis sowohl Fragen gestellt als auch konkrete Handlungsschritte umgesetzt werden sollten. Beides, offene Fragen und Handlungsschritte, sollten in einem Gremium aus Vertreter:innen der Verbände, der OSPs, des LSB, anderer Landeseinrichtungen des Sports und der Wissenschaft festgelegt werden. Basis hierfür sind die vorliegenden Ergebnisse und unsere perspektivischen Empfehlungen. Auf dieser Basis sollten die wichtigsten Handlungsschritte und die wichtigsten Fragen für zukünftige Forschung abgeleitet und klare Verantwortlichkeiten bzw. kooperative Arbeitsstrukturen festgelegt werden.

Genauso wichtig ist ein Transfer der wichtigsten Ergebnisse und Forderungen in den Kreis der Athlet:innen, Trainer:innen und Betreuer:innen. Uns ist wichtig, dass unsere Erkenntnisse mit möglichst vielen Menschen an der Basis des Leistungssports in NRW geteilt werden. Soziale Medien sind für dieses Ziel zweifellos die wichtigsten Instrumente. Dieses Teilen ermöglicht ein Mitdenken, Mitgestalten und die Partizipation an zukünftigen Veränderungen. In dieser Hinsicht sehen wir Wissen als Grundlage für Selbst- und Mitbestimmung an. Dies bedarf jedoch der zielgruppengerechten Gestaltung und Verteilung von Wissen – eine Aufgabe, der wir uns als Autor:innenteam in der Folge dieses Berichts widmen werden.

## **EMPFEHLUNGEN FÜR ZUKÜNFTIGE VERÄNDERUNGEN**

- » ***Verbindliches Screening der psychischen Gesundheit***
- » ***Mehr psychosoziale Unterstützung bei Problemen mit der Doppelbelastung Sport + Schule/Ausbildung/Beruf***
- » ***Weiterentwicklung und Ausbau alltäglicher Unterstützung***
- » ***Integratives Informationsmedium zum Spektrum möglicher Unterstützungsangebote***
- » ***Besondere Beachtung der Problemlagen von Mädchen/Frauen sowie älteren Jugendlichen***

## LITERATUR

Bonsignore, M., Barkow, K., Jessen, F. & Heun, R. (2001). Validity of the five-item WHO Well-Being Index (WHO-5) in an elderly population. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 251 (Suppl 2), 27–31.

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B.F. (2001). Validierung des "Perceived Stress Questionnaire" (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. *Diagnostica*, 47, 142–152.

Hackfort, D., & Schlattmann, A. (1995). *Die Stimmungs- und Befindensskalen (SBS)*. *Arbeitsinformation Sportwissenschaft: Vol. 7*. Institut für Sportwissenschaft und Sport.

Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance and emotions. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 157–187). Human Kinetics.

Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Reiß, F., Napp, A.-K., Simon, A. M., Hurrelmann, K., Schlack, R., Hölling, H., Wieler, L. H. & Ravens-Sieberer, U. (2023). Two years of pandemic: the mental health and quality of life of children and adolescents—findings of the COPSY longitudinal study. *Deutsches Ärzteblatt International*, 120, 269–270. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2023.0001>

Kleinert, J., Sulprizio, M. & Anderten, M. (2016). Depression und Jugendleistungssport. Hintergründe, Prävention und Früherkennung. In H. Deimel & T. Thimme (Hrsg.), *Bewegungs- und Sporttherapie bei psychischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters (Brennpunkte der Sportwissenschaft, Bd. 38, S. 108–126)*. Academia Verlag.

Kroenke, K., Spitzer, R. L. & Williams, J. B. W. (2003). The Patient Health Questionnaire-2. Validity of a two-item depression screener. *Medical Care*, 41, 1284–1292.

Leppert, K., Koch, B., Brähler, E. & Strauß, B. (2008). Die Resilienzskala (RS): Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik Und Evaluation*, 1(2), 226–243.

Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z. & Costigan, A. (2021). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>

## DAS FORFUTURE TEAM



Prof. Dr. Jens Kleinert, Dipl.-Sportlehrer und approbierter Arzt, ist Professor für Sport- und Gesundheitspsychologie an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln und Leiter der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der DSHS Köln. Wissenschaftliche Arbeitsschwerpunkte des ehemaligen Trainers und Leistungssportlers (Schwimmen, Handball) sind Motivation, Emotion, Stress, Gruppe/Beziehung.



Dr. Johanna Belz, Diplom-Psychologin, Sportwissenschaftlerin (M.Sc.) und Sportpsychologin (asp), Akademische Rätin an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln in der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der DSHS Köln. Wissenschaftliche Arbeitsschwerpunkte sind das Selbstmitgefühl, Stress und die psychische Gesundheit von Leistungssportler:innen und der Allgemeinbevölkerung.



Jana Beckmann, Psychologin (M.Sc.), Sportwissenschaftlerin (B.A.), psychologische Psychotherapeutin (in Ausbildung) und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt mentaltalent in der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der DSHS Köln. Wissenschaftliche Arbeitsschwerpunkte sind die psychische Gesundheit im Leistungssport sowie die Ergebnisqualität sportpsychologischer Betreuung.



Wiebke Dierkes, M.A. Sport-, Medien- und Kommunikationsforschung (DSHS Köln), Mitarbeiterin der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) und Beauftragte für Kommunikation für mentaltalent - sportpsychologische Initiative für Nachwuchs-Leistungssportler:innen. Wissenschaftliche Arbeitsschwerpunkte sind Coaching & Motivation sowie Kommunikation & Social Media.



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne

**Psychologisches Institut**  
Institute of Psychology