



## Presse-Informationen

# Jugendliche im Spitzensport brauchen mehr Unterstützung

## ***Repräsentative NRW-Studie zum Kadersport zeigt Einbußen in der psychischen Gesundheit und Alltagsprobleme***

Köln, 9. Mai 2023

***Jede\*r siebte Kaderathlet\*in in NRW hat ein auffällig niedriges Wohlbefinden oder trägt ein Depressionsrisiko. Dies zeigt eine aktuelle Studie der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Probleme treten insbesondere bei Jugendlichen zwischen 16 und 17 Jahren auf. Außerdem sind Mädchen bzw. Frauen deutlich stärker betroffen als Jungen bzw. Männer.***

Das Forschungsprojekt „NRW-Athlet:innen for future“ untersucht die Lebenswelt und die Eigenschaften junger Leistungssportler\*innen in NRW. Die Idee dahinter: Athlet\*innen soll es gut gehen, sie sollen sich unterstützt fühlen, damit sie sich durch und im Sport positiv entwickeln können. „Wir wollen herausfinden, wie sich Belastungen gerade in der aktuell schwierigen Zeit auf das Leben und die psychische Gesundheit von Athlet\*innen auswirken“, erklärt Projektleiter Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert. Nun liegen die Ergebnisse des Projekts „NRW-Athlet:innen for future“ vor. Sie sollen Trainer\*innen, Betreuer\*innen, Vereinen und Verbänden dabei helfen, Maßnahmen zu entwickeln.

Daten von mehr als 480 Leistungssportler\*innen flossen in die Auswertung des Teams von „NRW-Athlet:innen for future“ ein. Überwiegend Landeskaderathlet\*innen zwischen 14 und 17 Jahren nahmen an der Umfrage teil, aber auch Bundeskaderathlet\*innen. Das Projektteam berücksichtigte dabei alle Sportarten: olympische und paralympische Sportarten, Disziplinen des Gehörlosen-sports (deaflympische Sportarten) sowie Sportarten, die nicht zum Wettkampfprogramm der Olympischen Spiele gehören (World Games Sportarten). Die Athlet\*innen beantworteten unter anderem Fragen zu ihrer persönlichen und sportlichen Situation, zu Zukunftsplänen, Wohlbefinden und Unterstützungsangeboten im Sport. Offene Fragen gaben auch Raum für persönliche Antworten. Die Studie ist repräsentativ für NRW.

### **Deutliche Einbußen in der psychischen Gesundheit**

Die Daten zeigen: Jede\*r siebte Kaderathlet\*in in Nordrhein-Westfalen gibt ein niedriges Wohlbefinden an oder besitzt ein auffällig hohes Risiko, eine Depression oder eine ähnliche psychische Erkrankung zu erleiden. Insbesondere Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren und weibliche Befragte sind hiervon betroffen. „Gleichzeitig sind die Stressresistenz und Resilienz häufig zu niedrig“, berichtet Dr. Johanna Belz aus dem ForFuture-Team. Jugendliche Kaderathlet\*innen benötigen daher eine angemessene psychische und psychosoziale

### Stabsstelle

**Akademische Planung und Steuerung**  
Academic Management

### Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln · Deutschland

Telefon +49(0)221 4982-3850

Telefax +49(0)221 4982-8400

presse@dshs-koeln.de

www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)

Julia Neuburg (Redaktion)

### **Kontakt ForFuture:**

E-Mail: [forfuture@dshs-koeln.de](mailto:forfuture@dshs-koeln.de)

Telefon: +49 221 4982-8700

Web: [www.dshs-koeln.de/forfuture](http://www.dshs-koeln.de/forfuture)

### **Projekt & Ergebnisse:**

Alle Informationen zu den Zielen des Projekts ForFuture, zur Umfrage, zu den Befragten, zum Aufbau des Fragebogens sowie den vollständigen Ergebnisbericht finden Sie [hier zum Download](#).

Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

*Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner\*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.*



Betreuung, bei der alle Betreuungssysteme zusammenarbeiten, lautet ein Fazit der Studie.

### **Probleme von Mädchen und Jugendlichen beachten**

Die Befragung zeigt auch: Obwohl die Mehrzahl der Sportler\*innen psychisch gesund ist, gibt es Handlungsbedarf bei bestimmten Zielgruppen, insbesondere bei Jugendlichen zwischen 16 und 17 Jahren sowie generell weiblichen Kaderathletinnen. Daher fordert das ForFuture-Team der Deutschen Sporthochschule Köln, dass Wissenschaft und Praxis gemeinsam die besondere Problematik dieser Zielgruppen hinterfragen müssen. „Außerdem müssen wir psychische Gesundheit regelmäßig und verbindlich im Sinne eines einfachen Screenings überprüfen, um auffälligen Werten nachgehen zu können“, fordert Studienleiter Kleinert.

### **Unterstützung ausbauen und bekannter machen**

Unterstützungsbedarf besteht insbesondere bei Alltagsproblemen und in der Doppelbelastung von Ausbildung und Leistungssport. Das Projektteam fordert, entsprechende Angebote auszubauen. Die Studie zeigt aber auch, dass Unterstützungsangebote oft nicht bekannt genug sind oder zu wenig genutzt werden. Insbesondere die wichtige Rolle von Eltern, aber auch Trainer\*innen, müsse stärker berücksichtigt werden. Diese und weitere Ergebnisse sollen nun mit Sportverbänden, Olympiastützpunkten, Landessportbünden und anderen Organisationen aus Sport und Wissenschaft aufbereitet werden. Das Projektteam schlägt dazu vor, ein Gremium zu bilden, das offenen Fragen nachgeht, klare Verantwortlichkeiten und kooperative Arbeitsstrukturen festlegt und konkrete Handlungsschritte vorschlägt.