

Hi,

schon mal cool, dass du bei unserer Befragung "NRW-Athlet:innen for future" mitmachen möchtest. Darum machen wir die Befragung:

Wir wollen, dass du in Zukunft besser im Training und Wettkampf unterstützt wirst.

Deshalb wollen wir Bedingungen im Sport besser machen - für dich und für alle Athlet:innen. 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? Daher brauchen wir deine Antworten, deine Angaben. Auf dieser Grundlage sagen wir Vereinen, Verbänden und Sportorganisationen, was sie besser machen können ... und wir machen auch selbst was dafür.

Altersgrenze:

Du darfst leider nur teilnehmen, wenn du mindestens 14 Jahre alt bist.

Ja, ich bin 14 Jahre oder älter

++

wenn nein → Du darfst leider nur teilnehmen, wenn du mindestens 14 Jahre alt bist.

Falls du versehentlich die falsche Option gewählt hast, lösche bitte die Chronik deines Browsers, schließe den Browser und nutze den Link dann noch einmal. Dann kannst du den Fragebogen erneut von vorne öffnen.

Vielen Dank für deine Bereitschaft teilzunehmen!

Das Team vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann & Wiebke Dierkes

Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

Deutsche Sporthochschule Köln

++

wenn ja → Datenschutz:

Alles ist anonym:

Anonymität ist uns super wichtig. Niemand kann herausfinden, was du geantwortet hast - auch wir nicht. Durch Anonymität schützen wir dich und ermöglichen dir, komplett ehrlich zu antworten.

So gehen wir mit deinen Daten um:

Wir geben keine Daten weiter. Wir veröffentlichen lediglich Auswertungen zur gesamten Befragung - nirgendwo tauchen deine Einzeldaten auf. Niemand sieht, was du geantwortet hast.

Laut Datenschutzgesetz (DSGVO) musst du hier ankreuzen, dass du verstanden hast, was mit deinen Daten passiert. Zum Beispiel, dass alles anonym ist und was wir mit der Befragung erreichen wollen.

Ja, ich habe verstanden, was mit meinen Daten gemacht wird und nehme freiwillig an der Umfrage teil.

So, jetzt geht's los!

Für den folgenden Fragebogen brauchen wir nur eine **Viertelstunde deiner Zeit**.

Deine Teilnahme an der Umfrage ist freiwillig. Du kannst die Befragung natürlich jederzeit abbrechen, ohne dass dir dadurch Nachteile entstehen. Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du dich jederzeit bei uns melden.

Hiermit hilfst du vielen Athlet:innen weiter und vielleicht ja auch dir selbst. Vielen Dank und cool nochmal, dass du mitmachst.

Das Team vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln
Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann & Wiebke Dierkes
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie
Deutsche Sporthochschule Köln

Fragen zu deiner Person

Wie alt bist du?

___ Jahre

Welches Geschlecht hast du?

männlich weiblich divers

Gehst du zur Schule?

ja nein

Welche Schulform besuchst du?

- Gymnasium
- Gesamtschule
- Sekundarschule
- Realschule
- Hauptschule
- Förderschule
- Berufskolleg
- Fachhochschule/Universität
- Sonstige und zwar _____

- Ich mache eine Ausbildung mit ___ Stunden/Woche
- Ich bin berufstätig mit ___ Stunden/Woche
- Ich mache ein Praktikum mit ___ Stunden/Woche
- Sonstiges und zwar _____ mit ___ Stunden/Woche

In welchem Bundesland liegt dein Hauptwohnsitz?

Wie häufig trainierst du in NRW?

In NRW trainiere ich ...

- nie
- selten
- gelegentlich
- oft
- immer

In welchem Bundesland trainierst du am häufigsten?

Am häufigsten trainiere ich in ...

Wie ist deine Wohnsituation? Ich wohne ...

- bei meinen Eltern
- alleine
- mit meinem/meiner festen Partner:in
- in einer WG
- im Sportinternat
- sonstige und zwar _____

Wie selbstständig oder abhängig fühlst du dich ...

im Training/Wettkampf?

völlig abhängig 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 völlig selbstständig

im Alltag/Freizeit?

völlig abhängig 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 völlig selbstständig

in Schule/Ausbildung/Beruf?

völlig abhängig 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 völlig selbstständig

Zu deiner sportlichen Situation

In welcher Sportart bist du aktiv?

Sportart: _____

Welchem Kader gehörst du derzeit an?

Olympisch:

- Landeskader + (LK+)
- Landeskader (LK)
- Nachwuchskader 2 (NK2)
- Nachwuchskader 1 (NK1)
- Ergänzungskader (EK)
- Perspektivkader (PK)
- Teamkader (TK)
- Olympiakader (OK)
- kein Kaderstatus

Paralympisch:

- Nachwuchskader (NK2)
- Nachwuchskader (NK1)
- Perspektivkader (PK)
- Teamkader (TK)
- Paralympickader (PAK)
- kein Kaderstatus

Deaflympisch:

- Deaflympickader (DK)
- Erweiterungskader deaflympisch (EwK)
- kein Kaderstatus

World Games:

- Nachwuchskader (NK2)
- Nachwuchskader (NK1)
- Perspektivkader (PK)
- Teamkader (TK)
- World Games Kader
- kein Kaderstatus

Andere und zwar:

Wie viele Stunden trainierst du in einer normalen Trainingswoche durchschnittlich im Rahmen deines offiziellen Trainings?

Hinweis: Hier geht es um eine einfache Schätzung.

_____ Stunden pro Woche

Wie viele Stunden pro Woche benötigst du insgesamt für die Fahrt zum Training hin und zurück?

Hinweis: Hier geht es um eine einfache Schätzung.

_____ Stunden pro Woche

Seit wie vielen Jahren bist du schon in deiner Sportart aktiv?

Seit _____ Jahren

Seit wie vielen Jahren nimmst du schon an Wettkämpfen in deiner Sportart teil?

Seit _____ Jahren

Auf welcher Ebene fand der wichtigste Wettkampf statt, an dem du bisher teilgenommen hast? (z.B. Deutsche Meisterschaft, Europameisterschaft, 1. Bundesliga)?

Hinweis: **Anonymität ist uns super wichtig!** Niemand kann herausfinden, was du persönlich geantwortet hast - auch wir haben deinen Namen nicht.

Erhältst du BAföG?

ja nein

Wirst du darüber hinaus finanziell von Dritten unterstützt (nicht Familie)?

ja nein

Wenn ja, von wem?

- Stiftung Deutsche Sporthilfe
- Sportstiftung NRW
- Verband
- Verein
- Unternehmen
- Von anderen und zwar _____

Wie hoch ist die Gesamtsumme der Unterstützung (ohne BAföG und ohne Unterstützung der Eltern)?

- bis 100€/Monat
- 101 - 200€/Monat
- 201 - 300€/Monat
- 301 - 400€/Monat
- 401 - 500€/Monat
- 501 - 600€/Monat

- 601 - 700€/Monat
- 701 - 800€/Monat
- 801 - 900€/Monat
- 901 - 1.000€/Monat
- > 1.000€/Monat

Jetzt zu deinen Zielen - deinen Wünschen - deiner Lebensplanung

Welche sportlichen Ziele möchtest du erreichen?

Welchen Beruf möchtest du nach deiner aktiven Karriere als Athlet:in oder parallel dazu ausüben?

Hast du noch andere Pläne für dein Leben nach deiner aktiven Karriere als Athlet:in? Wenn ja, was für Pläne sind das?

Du hast ca. die Hälfte geschafft!

Zu deinem Wohlbefinden

Wie war dein Wohlbefinden in den letzten 2 Wochen? Welche der sechs Antwortmöglichkeiten passt jeweils am besten?

In den letzten 2 Wochen...	die ganze Zeit	meistens	etwas mehr als die Hälfte der Zeit	etwas weniger als die Hälfte der Zeit	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In den letzten 2 Wochen...	die ganze Zeit	meistens	etwas mehr als die Hälfte der Zeit	etwas weniger als die Hälfte der Zeit	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie oft hast du dich in den letzten 2 Wochen durch folgende Dinge beeinträchtigt gefühlt?
 Welche der vier Antwortmöglichkeiten passt jeweils am besten?

	überhaupt nicht	an einzelnen Tagen	an mehr als der Hälfte der Tage	beinahe jeden Tag
Ich hatte wenig Interesse oder Freude an Dingen, die ich getan habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mich niedergeschlagen, schwermütig oder hoffnungslos gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie häufig hast du in der letzten Zeit folgende Probleme erlebt?

	fast nie	manchmal	häufig	meistens
Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe viele Sorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Angst vor der Zukunft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich frustriert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe zu viel zu tun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe genug Zeit für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich unter Termindruck.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich gehetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	fast nie	manchmal	häufig	meistens
Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wichtiger Hinweis:

Solltest du bei den vorhergehenden Fragen gemerkt haben, dass dich etwas bedrückt, können wir dir unsere Hilfe anbieten.

Am Ende der Befragung findest du eine Übersicht über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten.

Weiter geht's!

Wie ist dein Gefühl beim Training und Wettkampf?

Gebe bitte nachfolgend an, wie du dich in der letzten Zeit **beim Training bzw. bei Wettkämpfen** gefühlt hast ...

In der letzten Zeit fühlte ich mich beim Training ...	nicht zutreffend				mittelmäßig zutreffend				völlig zutreffend			
selbstsicher/überlegen/routiniert	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
fröhlich/zufrieden/heiter	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
müde/erschöpft/verausgabt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

In der letzten Zeit fühlte ich mich bei Wettkämpfen ...	nicht zutreffend				mittelmäßig zutreffend				völlig zutreffend			
selbstsicher/überlegen/routiniert	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
fröhlich/zufrieden/heiter	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
müde/erschöpft/verausgabt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Wer und was unterstützt dich im Sport oder im Alltag als Athlet:in?

Wir möchten herausfinden, ob du verschiedene Unterstützungsangebote im Bereich Sport nutzt und wie du sie einschätzt.

	Nutze ich, und ...		Nutze ich <u>nicht</u>
	finde/fand ich sehr schlecht	finde/fand ich sehr gut	
Laufbahnberatung (z. B. OSP)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Ernährungsberatung (z. B. OSP)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Leistungsdiagnostik (z. B. momentum)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Sportpsychologische Betreuung (z. B. <i>mentaltalent</i>)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Beratung/Betreuung bei psychischen Problemen (z. B. MentalGestärkt)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
Hier kannst du weitere Unterstützungsangebote eintragen, die du nutzt: _____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Wie gut unterstützen dich folgende Personen aus deinem privaten/direkten Umfeld im Sport oder im Alltag als Athlet:in?

	gar nicht	wenig	mittel-mäßig	gut	sehr gut
Eltern(-teil)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geschwister	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partner:in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teamkolleg:innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund:innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainer:in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lehrer:in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportpsycholog:in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Insgesamt betrachtet:

Wie gut fühlst du dich **insgesamt** beim Sport als Athlet:in unterstützt?

gar nicht	wenig	mittelmäßig	gut	sehr gut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Insgesamt betrachtet:

Wie gut fühlst du dich **insgesamt** im Alltag (z. B. Schule, Beruf, Freizeit) als Athlet:in unterstützt?

gar nicht	wenig	mittelmäßig	gut	sehr gut
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Welche weiteren Unterstützungsangebote könnten dir beim Sport oder im Alltag als Athlet:in helfen? In welchem Bereich fehlt dir ein Unterstützungsangebot? Hier kannst du deine Ideen und Wünsche eintragen:

Super, fast geschafft - jetzt noch ein paar Fragen dazu, wie du dich selbst siehst!

Nun ein paar Fragen zu deinen Eigenschaften

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich im Allgemeinen zu?

	Ich stimme <u>nicht</u> zu					Ich stimme <u>völlig</u> zu	
Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mag mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin entschlossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ich stimme <u>nicht</u> zu					Ich stimme <u>völlig</u> zu	
Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte beantworte, wie sehr die folgenden Beschreibungen auf dich zutreffen. Bitte antworte möglichst spontan, offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Ich ...	trifft voll und ganz zu	trifft eher zu	weder noch	trifft eher nicht zu	trifft überhaupt nicht zu
... bin eher zurückhaltend, reserviert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erledige Aufgaben gründlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... habe eine aktive Vorstellungskraft, bin phantasievoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... gehe aus mir heraus, bin gesellig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... neige dazu, andere zu kritisieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... bin bequem, neige zur Faulheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... werde leicht nervös und unsicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... habe nur wenig künstlerisches Interesse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In diesem Fragebogen geht es darum, wie du typischerweise mit dir selbst in schwierigen Zeiten umgehst.

	fast nie	nicht sehr oft	manchmal	sehr oft	fast immer
Ich versuche, freundlich und unterstützend zu mir selbst zu sein, wenn ich eine schwere Zeit habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich das Gefühl habe, in irgendeiner Hinsicht nicht "gut genug" zu sein, versuche ich mich daran zu erinnern, dass andere Menschen sich manchmal auch so fühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich die Dinge so zu sehen, wie sie sind, ohne zu übertreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich traurig oder unglücklich bin, erinnere ich mich daran, dass es anderen Menschen auch manchmal so geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin nett zu mir, wenn etwas schief läuft und ich mich schlecht fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn etwas Schwieriges passiert, versuche ich, die Dinge klar zu sehen, ohne zu übertreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn die Dinge nicht gut laufen, denke ich daran, dass das Leben manchmal für jeden schwer ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, verständnisvoll und geduldig mit mir selbst zu sein, auch wenn ich Mist baue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich über etwas aufrege, versuche ich, meine Gefühle wahrzunehmen und mich nicht von ihnen mitreißen zu lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vielen Dank für deine Teilnahme an der Befragung “NRW-Athlet:innen for future“

An dieser Stelle möchten wir noch auf einige Dinge hinweisen:

Das hast du selbst von der Befragung:

Wir können dir eine persönliche Auswertung über Teile der Befragung zuschicken, z.B. zu deinem Persönlichkeitsprofil und dem Profil deines Wohlbefindens oder deines Stresslevels. Das geht leider nur, wenn du 16 Jahre oder älter bist.

Um dir Rückmeldung zu deinen Ergebnissen zu geben, bräuchten wir allerdings deine E-Mail-Adresse. Dies ist ein freiwilliger Service für dich. **Denke daran, dass der Datenschutz nach der Befragung nicht mehr gewährleistet werden kann. Die Befragung ist dann nicht mehr anonym.**

Natürlich behandeln wir deine E-Mail-Adresse vertraulich und löschen sie nach dem Feedback automatisch, außer du erlaubst uns dann explizit, dich für Nachfragen oder andere Befragungen anzuschreiben. Auf keinen Fall geben wir deine E-Mail-Adresse an andere weiter!

Wenn du eine persönliche Auswertung haben möchtest, trage bitte hier deine E-Mail-Adresse ein:

Bitte löscht meine E-Mail **nicht** und sendet mir zukünftig Angebote/Infos für Kaderathlet:innen zu.

Falls du jemanden zum Reden brauchst, bieten wir dir gerne unsere Hilfe an:
mentaltalent

Als Kaderathlet:in mit LK oder NK2-Status hast du beispielsweise die Möglichkeit kostenlos über die Initiative *mentaltalent* an sportpsychologischen Workshops teilzunehmen oder auch Einzelgespräche mit unseren sportpsychologischen Expert:innen zu führen. Infos und Kontakte findest du unter www.mentaltalent.de oder bei Jana Beckmann und Lina Schulte (mentaltalent@dshs-koeln.de; +49(0)221 4982-8700) persönlich.

MentalGestärkt

Weiterhin kann dir auch die Initiative MentalGestärkt (www.mentalgestaerkt.de) eine psychologische Unterstützung in deiner Nähe vermitteln. Dieses Netzwerk ist speziell für Leistungssportler:innen gedacht, denen es über längere Zeit psychisch immer wieder schlecht geht und die daher gerne professionelle Hilfe in Anspruch nehmen würden. Dieses Angebot wird in der Regel von der Krankenkasse finanziert. Den Kontakt findest du auf der Webseite.

Olympiastützpunkte

Infos zu den verschiedenen Serviceleistungen der OSPs (Laufbahnberatung etc.) findest du auf folgenden Homepages: <https://www.osp-rheinland.nrw/>, <https://www.osp-westfalen.nrw/>, <https://www.osp-rheinruhr.nrw/>.

Sportstiftung NRW

Vor allem für Fragen zu finanzieller Unterstützung oder wenn du Kontakte suchst, steht dir auch das Team der Sportstiftung NRW selbstverständlich jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung: <https://www.sportstiftung-nrw.de/>

Solltest du noch irgendwelche Fragen haben, kannst du dich immer auch an uns wenden. Dies ist natürlich auch anonym über unser Telefon möglich (Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule, Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie, Ansprechpartnerin Jana Beckmann: Tel.: +49(0)221 4982-8700, mentaltalent@dshs-koeln.de).

Das Team vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln
Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann & Wiebke Dierkes
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie
Deutsche Sporthochschule Köln

Vielen Dank für deine Teilnahme an der Befragung - bis zum Frühjahr gibt es die ersten Ergebnisse und wir versuchen dann zusammen mit den Verbänden deine Situation zu verbessern!