

NRW-ATHLET:INNEN FOR FUTURE

Lebenssituation, Ressourcen und Perspektiven von NRW-Kaderathlet:innen

Unsere Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage 2022/2023 für NRW-Kaderathlet:innen

Das ForFuture-Team: Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann & Wiebke Dierkes

UNSERE IDEE

Wir wollen die Zukunft von NRW-Kaderathlet:innen verbessern – sowohl im Training und Wettkampf als auch im Alltag. Dafür brauchten wir Antworten auf folgende Fragen: Wie leben NRW-Kaderathlet:innen? Wie fühlen sie sich? Was wünschen sie sich? Wie möchten sie unterstützt werden?

TEILGENOMMEN HABEN

481 Kaderathlet:innen

- die in NRW trainieren oder wohnen.
- zwischen 14 und 40 Jahren, die meisten sind zwischen 14 und 17 Jahre alt.
- aus olympischen, paralympischen, deaflympischen und World Games Sportarten.
- davon knapp 50% Landeskader- und etwa 30% Bundeskaderathlet:innen.
- mit durchschnittlich 12.6 Stunden/Woche Training und dazu durchschnittlich 4.4 Stunden/Woche Fahrtzeit.

DAS SIND DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE

Psychische Gesundheit: Die psychische Gesundheit ist nicht selten in Gefahr – Jede:r siebte Kaderathlet:in fühlt sich auffällig unwohl. Große Sorgen sind aber selten. Insbesondere Athletinnen und 16-17-Jährige benötigen Unterstützung und Beratung.

Ziele und Träume: Die meisten Athlet:innen wollen sich auf internationalem Leistungsniveau messen. Die beliebtesten Berufswünsche sind Lehrer:in, Polizist:in und Arzt/Ärztin. Nach dem Ende der Karriere als Athlet:in haben viele die Ziele „Familie“ und „Reisen“.

Schutzfaktoren: Die Mehrheit der NRW-Kaderathlet:innen weist eine moderate bis hohe Stressresistenz und ein moderates bis hohes Selbstmitgefühl auf. Athletinnen weisen eine geringere Stressresistenz auf als Athleten.

Welche Angebote NRW-Athlet:innen nutzen und welche sie sich wünschen: Bestehende Angebote im Sport (z.B. Leistungsdiagnostik oder Sportpsychologische Betreuung) werden gut bewertet. Aber sie werden nicht immer gut genutzt. Die Unterstützung im Sport wird besser wahrgenommen als die Unterstützung im Alltag. Eltern, Trainer:innen und das Team helfen am meisten. Fast jede:r zweite Athlet:in wünscht sich Unterstützung in der Vereinbarkeit von Sport und Schule/Ausbildung/Beruf.

DIESE PUNKTE MÖCHTEN WIR GEMEINSAM ANGEHEN

- 👉 Es sollte ein verbindliches Screening der psychischen Gesundheit von Athlet:innen in NRW geben
- 👉 Es sollte mehr psychosoziale Unterstützung bei Problemen mit der Doppelbelastung Sport + Schule/Ausbildung/Beruf geben
- 👉 Es sollte mehr Angebote für Unterstützung im Alltag von Athlet:innen geben
- 👉 Es sollte eine einheitliche Informationsplattform zu Unterstützungsangeboten für Athlet:innen geben
- 👉 Besonders für Mädchen/Frauen sowie ältere Jugendliche sollte es Unterstützung geben

Ihr habt Anregungen, wie wir diese Punkte angehen können? Dann schreibt uns an forfuture@dshs-koeln.de. Wir freuen uns über jede Form der Unterstützung.



Zur Projektwebseite

Euer ForFuture-Team