

Als Leistungssportler\*in sollst du dich wohl fühlen. Mentale Gesundheit bedeutet mehr als das Fehlen von psychischen Erkrankungen – es umfasst auch ein hohes Wohlbefinden und die Fähigkeit, den Alltag erfolgreich zu meistern.

## Wann bist du mental gesund?

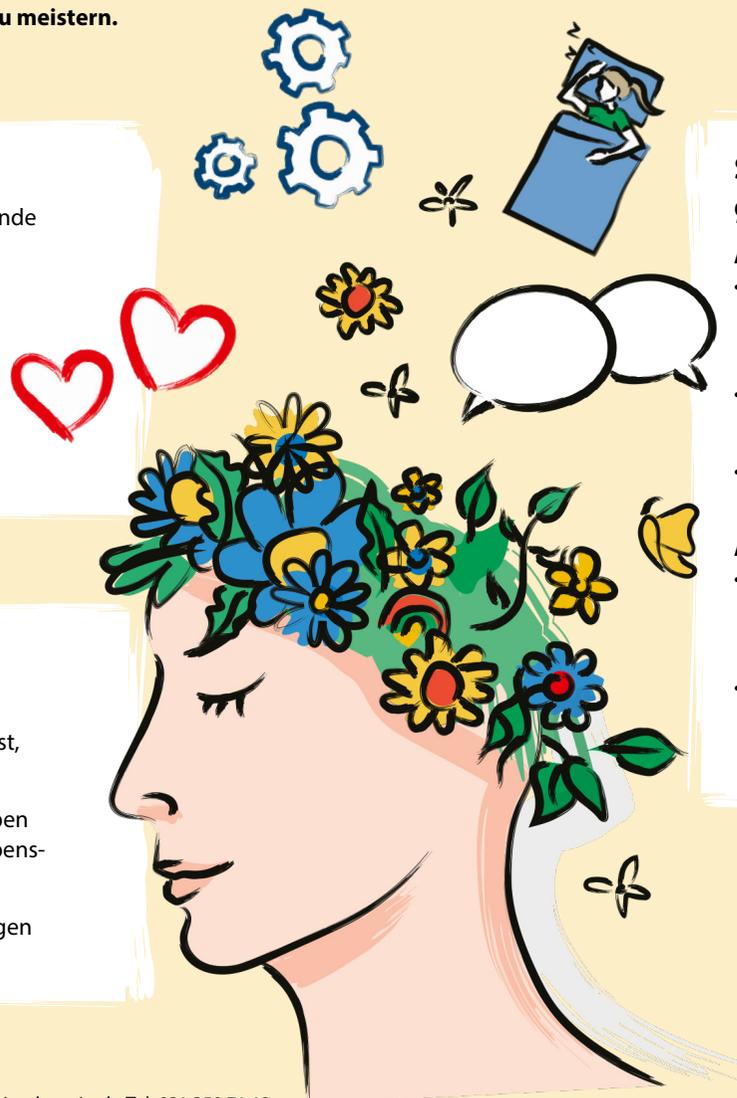
- Du zeigst keine Symptome psychischer Erkrankungen wie anhaltende Traurigkeit, Angst oder Schlaflosigkeit.
- Du verfügst über ein hohes Wohlbefinden, das heisst du bist mit deinem Leben zufrieden, bewältigst die Anforderungen des Alltags und hast das Gefühl, Teil der Gesellschaft zu sein.

Geht es dir nicht gut oder weist du Symptome psychischer Erkrankungen auf, signalisiert dies Handlungsbedarf.

Suche Unterstützung, um deine mentale Gesundheit zu verbessern.

## Welches sind die wichtigsten Zahlen?

- **Häufigkeit:** Eine\*r von 5 Leistungssportler\*innen in der Schweiz zeigt Symptome mentaler Erkrankungen (z. B. Depressionen, Angst, Essstörungen oder Schlafprobleme).
- **Vergleich mit der Normalbevölkerung:** Eliteathlet\*innen erleben psychische Erkrankungen etwa gleich stark und in ähnlichen Lebensabschnitten wie die Normalbevölkerung.
- **Kritisches Alter:** Etwa die Hälfte aller Fälle von Beeinträchtigungen treten zwischen dem 17. und dem 21. Lebensjahr auf.



## So kann mentale Gesundheit gefördert werden

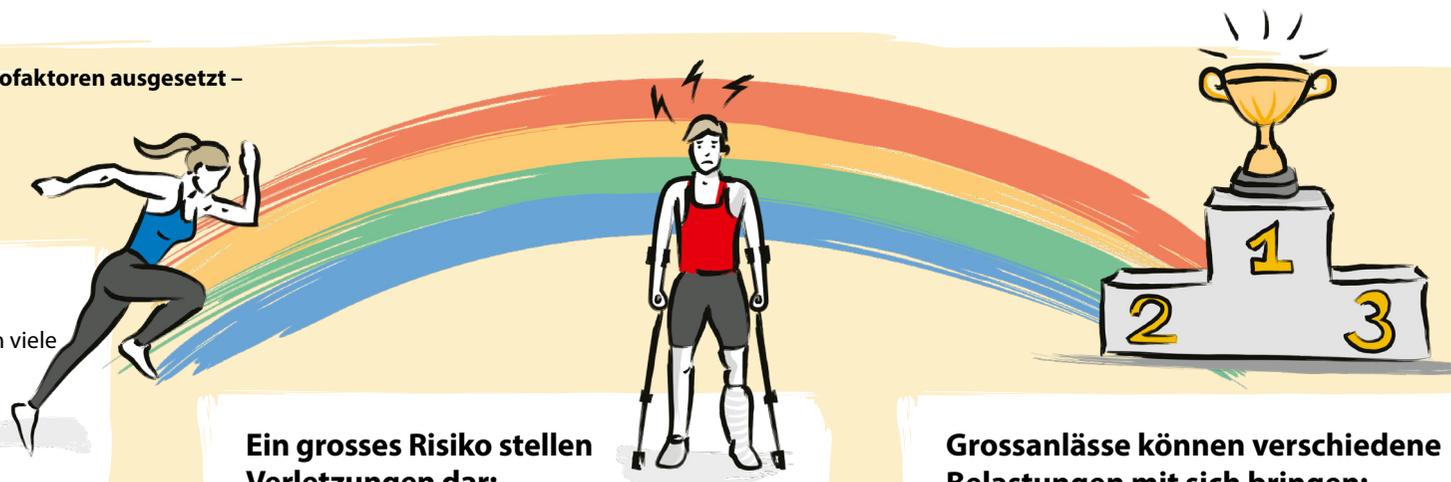
### Als Athlet\*in

- Pflege einen gesunden Lebensstil, einschliesslich ausreichender Schlafhygiene, Ernährung und Erholung. Schau gut zu dir und plane Zeit für dich selbst ein.
- Sprich über mentale Gesundheit mit anderen Personen, ihr könnt euch gegenseitig unterstützen.
- Informiere dich [hier](#) über die bestehenden Angebote und traue dich, sie zu nutzen.

### Als Person einer Sportorganisation

- Unterstütze die Koordination von Ausbildung und Leistungssport, biete Erholungsmöglichkeiten und zeige Offenheit für das Thema.
- Ermögliche Mitsprache und Selbstbestimmung, fördere das Gefühl der Kompetenz und stärke den Teamzusammenhalt sowie die Zugehörigkeit.

Als Leistungssportler\*in bist du spezifischen Risikofaktoren ausgesetzt – so können du und dein Umfeld damit umgehen.



## Karriereübergänge

Kritische Phasen, wie Karriereübergänge, bringen viele Veränderungen mit sich.

Übergang vom Nachwuchs- zum Elitesport:

- Höhere Anforderungen und Erwartungen
- Grösseres Trainingsaufkommen
- Veränderungen im sportlichen und sozialen Umfeld
- Belastungen durch die Vereinbarkeit von Sport und Ausbildung/Beruf

Karriereende:

- Neuorientierung und mögliche Identitätskrisen
- Wegfall von Strukturen und Routinen
- Verlust von sozialen Kontakten im sportlichen Umfeld

### Tipps

- **Für Athlet\*innen:** Erkenne, dass du nicht nur Athlet\*in bist. Sei dir deiner anderen Rollen bewusst und pflege sie.
- **Für Organisationen:** Unterstützt die Athlet\*innen bei der Koordination von Sport, Ausbildung/Beruf und Privatleben.

## Ein grosses Risiko stellen Verletzungen dar:

- Gefährdung von Zielen und Karriere
- Einschränkung des Kontakts zum Team
- Verlust von Strukturen
- Abnahme im Selbstwert

### Tipps

- **Für Athlet\*innen:** Schau gut zu dir selbst und sei dir bewusst, dass negative Gefühle wie Frustration oder Traurigkeit in dieser Situation normal sind.
- **Für Organisationen:** Zeigt verletzten Athlet\*innen, dass sie weiterhin dazugehören, erkundigt euch nach deren Wohlbefinden und vermittelt bei Bedarf Unterstützung.

## Grossanlässe können verschiedene Belastungen mit sich bringen:

- Selektions- und Erwartungsdruck
- Medienpräsenz, eingeschränkte Privatsphäre und mangelnde Schlafqualität
- Emotionales Tief nach dem Anlass

### Tipps

- **Für Athlet\*innen:** Entwickle Strategien, um mit den spezifischen Herausforderungen von Grossanlässen umzugehen, z. B. indem du dich mit Athlet\*innen austauschst, die solche Ereignisse schon erlebt haben.
- **Für Organisationen:** Stellt ein ausreichendes Unterstützungssystem während und nach den Anlässen bereit, wie z. B. Nachbetreuung, um bei der Verarbeitung der Erlebnisse zu helfen.



Mehr Infos für alle Phasen der Karriere findest du beim Athlete Hub auf der Website von [Swiss Olympic](https://www.swissolympic.ch).



Auch im Bereich «Ethik» gibt es diverse Risikofaktoren, denen Leistungssportler\*innen ausgesetzt sind. Hierzu gehören zum Beispiel (Macht-)Beziehungen oder das Thema Grenzverletzungen/Übergriffe.

Konkrete Tipps, Hilfestellungen sowie Handlungsmöglichkeiten hierzu findest du im [Ethik-Kompass](#).