



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**

**EHSM**

Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen

# Mentale Gesundheit im Nachwuchsleistungssport: Belastungen erkennen, sicher handeln

Joleen Meissner, Stefanie Niggemann, Stephan Horvath, Philipp Röthlin



Quelle: ChatGPT



# Ziel & Ablauf

## Ziele

- Risikofaktoren und Schutzfaktoren für mentale Gesundheit im Nachwuchsleistungssport kennen
- Psychische Belastungen bei Jugendlichen erkennen und ansprechen können
- Zu einem sicheren Umfeld als präventive Massnahme beitragen
- Eskalationswege, Zuständigkeiten und nächste Schritte kennen

## Ablauf

- Input zu Häufigkeit, Risikofaktoren, Warnsignalen, Eskalationswegen
- 2 Arbeitsphasen im Wechsel (Gesprächsleitfaden & sicheres Umfeld)
- Abschluss



# Was ist mentale Gesundheit?

**Keine Beschwerden (z.B.  
depressive Symptome)  
+  
Wohlbefinden und  
Bewältigungsfähigkeit**



Quelle: ChatGPT



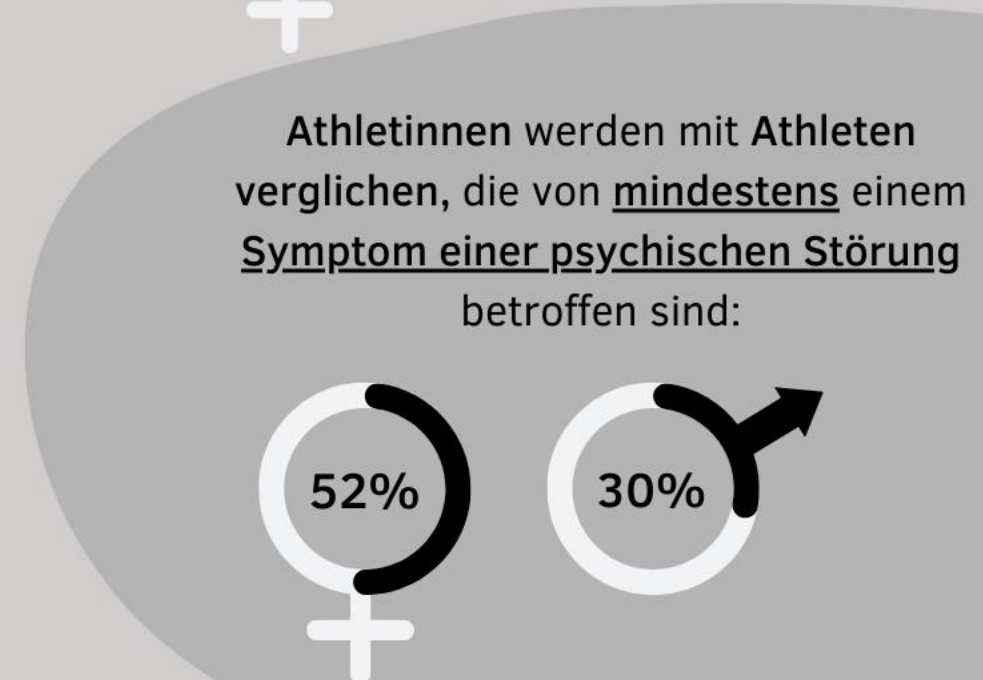
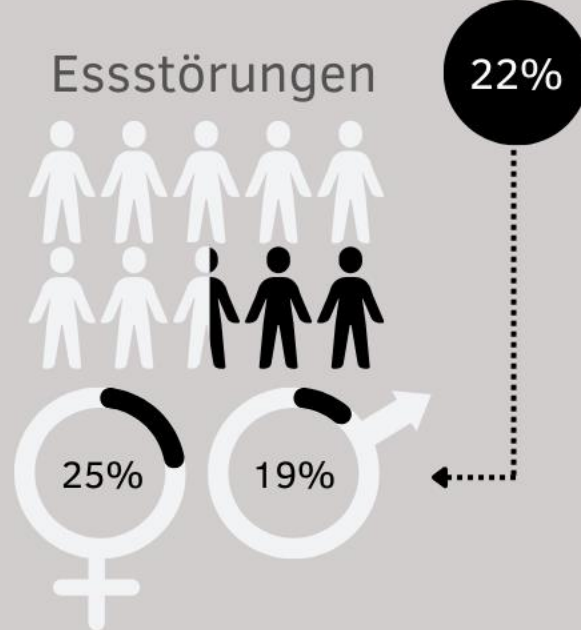
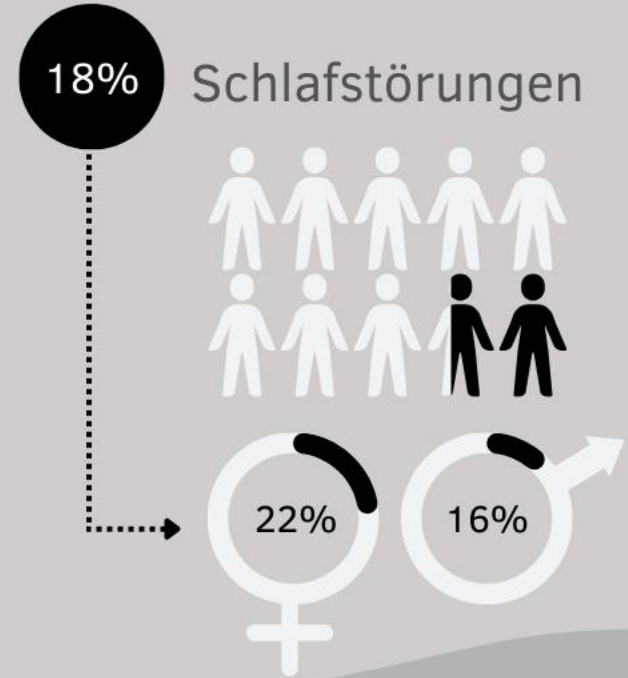
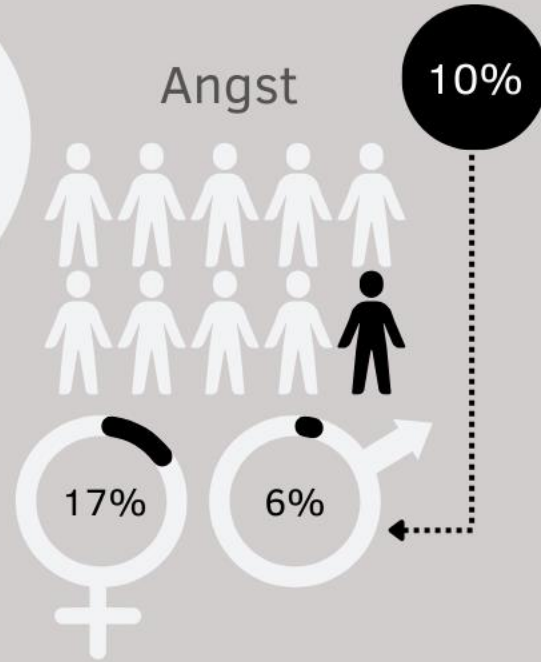
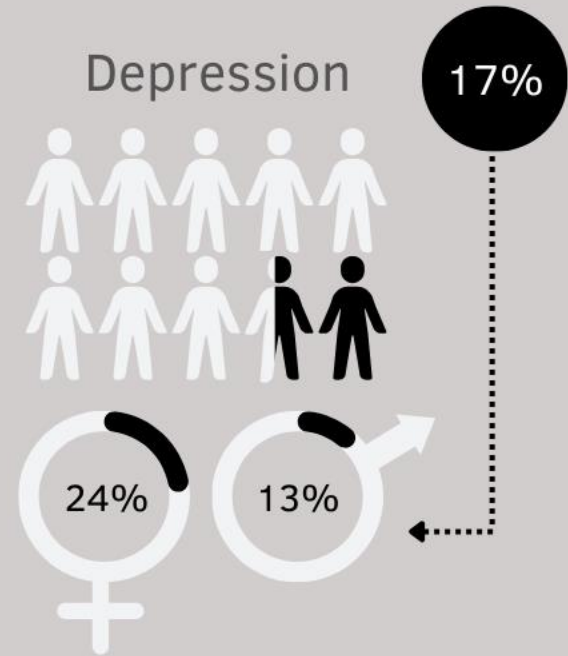
# Wie erkennt man psychische Belastung bei Jugendlichen?

Psychische Belastung bei Jugendlichen zeigt sich oft als Veränderung

- im Verhalten (z.B. Rückzug oder Unruhe),
- in der Stimmung (z.B. Reizbarkeit oder Niedergeschlagenheit),
- im Körper (z.B. Schlafprobleme oder Erschöpfung),
- im Alltag (z.B. Konzentrationsprobleme oder Motivationsverlust)
- und im sozialen Miteinander (z.B. Konflikte oder Rückzug von anderen).

Eine repräsentative Stichprobe von  
Schweizer Athlet/-innen

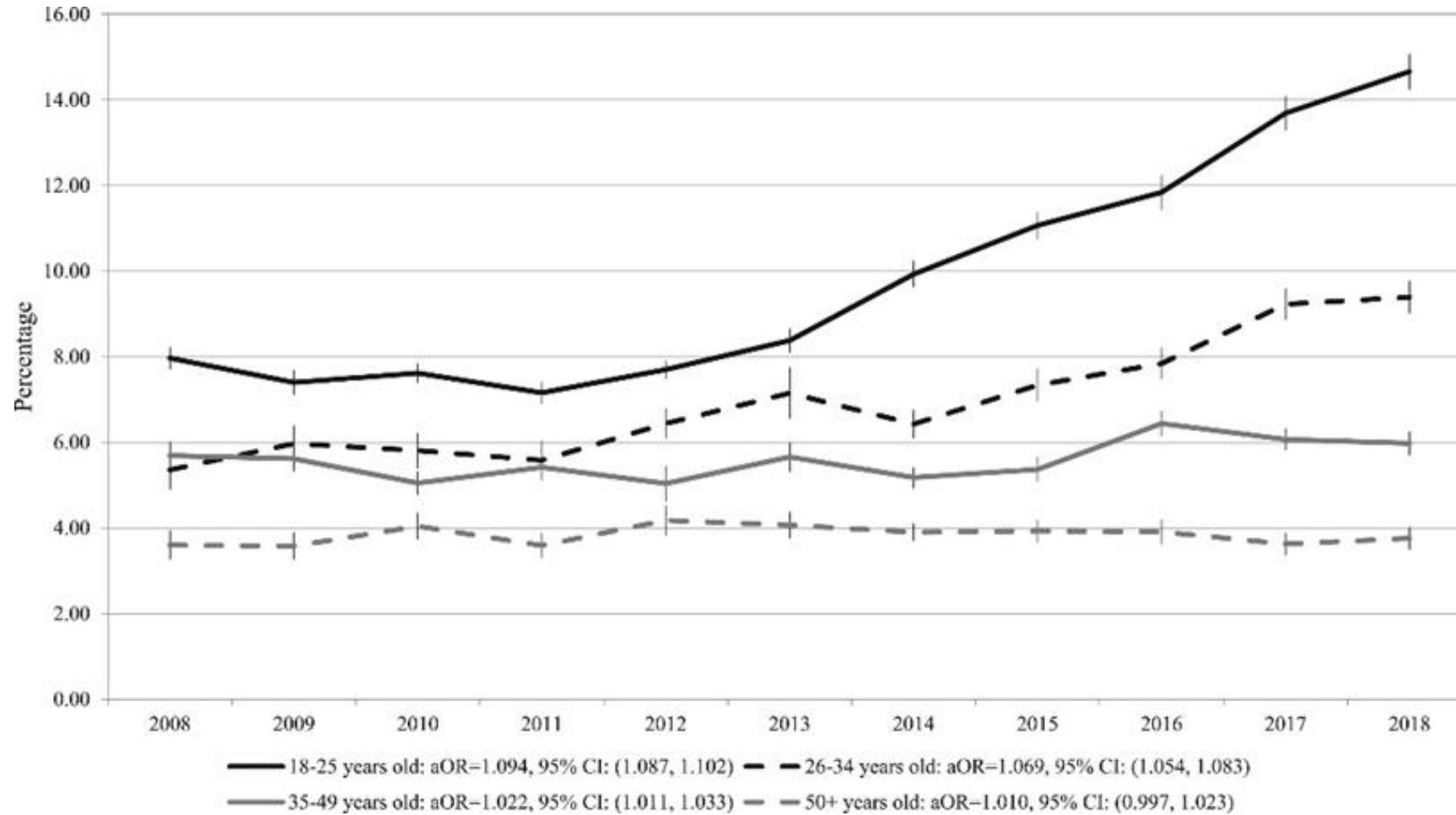
(N = 1003, M Alter = 21,69, 54 % Frauen,  
37 % Mannschaftssport, 10 % verletzt)  
beantwortete Fragen zu Symptomen von  
psychischer Gesundheitsprobleme.



□ = *unter dem cut-off-Wert*  
■ = *über dem cut-off-Wert*



# Mentale Gesundheit von Jugendlichen hat sich verschlechtert



Prevalence of past-month anxiety by age from 2008 to 2018 (NSDUH, US adults ages 18 years and older) (Goodwin et al., 2020).



# Aktuelles Projekt: mentale Gesundheit von Jugendlichen im Nachwuchsleistungssport "Pyramid to Square"

- Begleitung von zwei Kohorten von Card Holdern (Jahrgänge 2008 und 2010) über drei Jahre
- Befragung alle sechs Monate zu mentaler Gesundheit und relevanten erklärenden Faktoren
- Interviews mit Athlet:innen, die aus dem Leistungssport ausgeschieden sind





# Erste Ergebnisse zur mentalen Gesundheit der Stichprobe

Stichprobe: n = 1068 (T1) bzw. n = 719 (T2); Ø Alter 16,1–16,5 Jahre;  
Geschlechterverhältnis ausgeglichen

- 17–21% mit reduziertem Wohlbefinden
- 14–18% mit depressiven Symptomen
- 18–20% mit Angstsymptomen

Frauen weisen zu beiden Zeitpunkten höhere Belastungswerte auf.



# Vergleich Leistungssport und Normalbevölkerung

Psychische Erkrankungen: Gleich wie in der Normalbevölkerung  
(auch bei Jugendlichen)



Quelle: ChatGPT

(Höglinger et al, 2022; Reardon et al 2019; Röthlin et al., 2023)



# Risiko & Schutzfaktoren

EBENE	⚠️ RISIKOFAKTOREN	🛡️ SCHUTZFAKTOREN
<p><b>1</b> ATHLET*IN</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>🎯 perfektionistische Sorgen</li><li>😞 Angst vor Misserfolg</li><li>↓ stark leistungsabhängiger Selbstwert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🧠 adaptive Copingstrategien</li><li>🤝 Selbstmitgefühl</li><li>🌱 Resilienz</li></ul>
<p><b>2</b> COACH, TEAM, ELTERN</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>🗣️ kontrollierender oder abwertender Coachingstil</li><li>🏎️ hoher Erwartungsdruck</li><li>👥 ständige soziale Vergleiche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🤝 autonomieunterstützendes Coaching</li><li>🤝 vertrauensvolle Coach–Athlet*in–Beziehung</li><li>👥 emotionale Unterstützung durch Eltern</li></ul>
<p><b>3</b> VEREIN / VERBAND / SPORTSYSTEM</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>❓ intransparente Selektion oder Deselektion</li><li>➡️ frühe Spezialisierung</li><li>🔋 chronische Überlastung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>💬 transparente Selektionskommunikation</li><li>📊 gute Belastungssteuerung</li><li>🎓 Dual-Career-Unterstützung</li></ul>
<p><b>4</b> KULTUR &amp; UMFELD</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>⚠️ Diskriminierung</li><li>👋 Grenzverletzungen</li><li>🗣️ Stigmatisierung von Hilfesuche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🛡️ psychologische Sicherheit</li><li>🔒 Safeguarding-Strukturen</li><li>👥 inklusive Kultur</li></ul>



# Fazit

- **Vielfältige Einflussfaktoren**  
Die psychische Gesundheit hängt von zahlreichen Faktoren ab, die über den Sport hinausgehen.
- **Allgemeine Schutzfaktoren bleiben zentral**  
Soziale Unterstützung, Coping, Schlaf, Selbstwert und Lebensereignisse betreffen alle Jugendlichen, im Leistungssport kommen zusätzliche Anforderungen hinzu.
- **Keine einzelne Ursache**  
Es gibt keinen einzelnen Faktor, der psychische Gesundheit oder Erkrankungen eindeutig vorhersagen kann. Stattdessen ergibt sich das Risiko aus einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren.
- **Sportspezifische Risiken sind beeinflussbar**  
Unter anderem gestaltbar sind Selektion/Deselektion, Belastungssteuerung, Return-to-Sport, Mental Health Literacy, Safeguarding und psychologische Sicherheit.



## Entscheidungshilfe: Mentale Gesundheit (Eskalationswege)

## Fragen

Zeigt der/die Athlet:in Anzeichen, dass es ihm/ihr mental nicht gut geht?

Kennst du die Signale, die auf eine geringe mentale Gesundheit hindeuten?

Kennst du den/die Athlet:in?

**JA**

Sprich den/die Athlet:in an  
Sag ihm/ihr, was du wahrgenommen hast

**NEIN**

Ziehe jemanden hinzu, der bereits eine bestehende Beziehung zu dem/der Athlet:in hat.

Lieber einmal zu viel, als zu wenig fragen. Was hindert dich, zu fragen: «Wie geht es dir?»

Bist du besorgt, dass für den/die Athlet:in oder andere eine ernsthafte und unmittelbare Gefahr bestehen könnte?

**JA**

**DAS IST EIN NOTFALL!**

Kontaktiere die Notfall-Stelle  
Bleib beim/bei der Athle:in, bis Hilfe kommt (falls für dich keine Gefahr besteht)

**NEIN**

Das ist wichtig, aber kein Notfall.  
Höre zu und nimm die Sorgen des/der Athlet:in ernst.  
Biete an, den/die Sportärzt:in und/oder eine qualifizierte Fachperson für psychische Gesundheit zu kontaktieren.

Wen kannst/sollst du in Notfällen kontaktieren, oder direkt 144?

Mit wem würdest du dich als erstes austauschen, wenn du unsicher hinsichtlich deiner Einschätzung bist?

### Nächste Schritte

Folge den nächsten Schritten des Notfallplans für psychische Gesundheit deines Vereins/Teams/Organisation, oder frage bei der verantwortlichen Person nach.  
Nimm (gegebenenfalls) innerhalb von 24 Stunden Kontakt mit dem/der Athlet:in auf, um zu klären, ob weitere Massnahmen erforderlich sind.

Gibt es bei euch einen Notfall-Plan oder Personen, die sich um Notfälle (weiter) kümmern?



# Beratungsstellen und Angebote in der ganzen Schweiz



Adressen und Angebote

## Ich suche Unterstützung

Psychische Erkrankungen sollten möglichst früh von Fachpersonen behandelt werden. Wer sich psychisch angeschlagen fühlt, kann seine Hausärztin oder seinen Hausarzt darauf ansprechen. Auf dieser Seite findest du weitere Adressen zu professionellen Beratungsstellen.

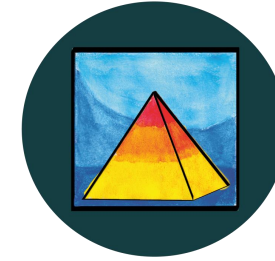
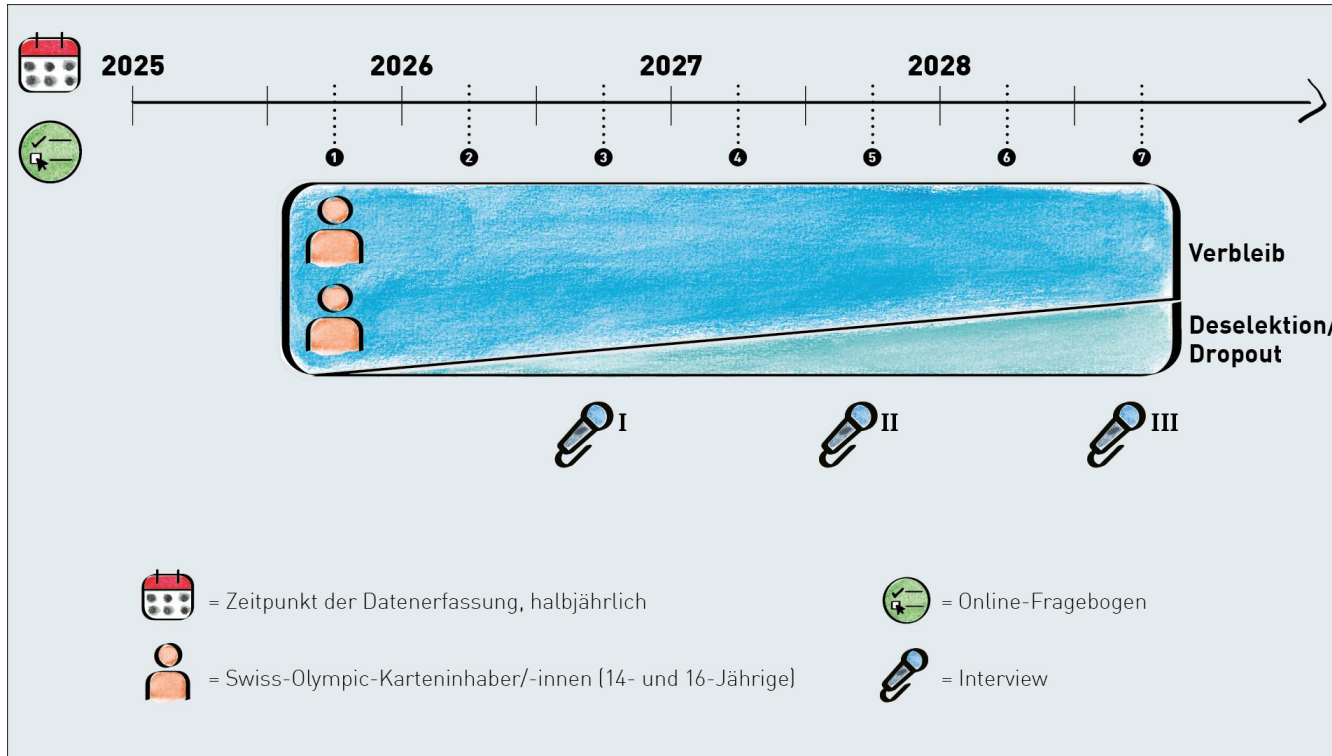
### Beratungsstellen und Angebote

Angebote für die ganze Schweiz





# Projektwebseite und Kontakt



Joleen Meissner [joleen.meissner@baspo.admin.ch](mailto:joleen.meissner@baspo.admin.ch)  
Stephan Horvath [stephan.horvath@baspo.admin.ch](mailto:stephan.horvath@baspo.admin.ch)  
Philipp Röthlin [philipp.roethlin@baspo.admin.ch](mailto:philipp.roethlin@baspo.admin.ch)



- Ackeret, N., Röthlin, P., & Horvath, S. (2024). Factors contributing to elite athletes' mental health in the junior-to-senior transition: A mixed methods study. *Psychology of Sport and Exercise*, 73, 102645.
- Birrer, D., & Weber, A. Ch. (2025, August 8). Conceptualization of a sports-specific adaptation of Bronfenbrenner's ecological systems model for use within the Swiss sport system (AktENZEICHEN BASPO-151-6/5/3) [Internal working paper]. Swiss Federal Institute of Sport Magglingen.
- Bundesamt für Statistik. (2017). Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2017.
- Bundesamt für Statistik. (2022). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/28625352/master>
- CDC. (2022). Youth Risk Behavior Survey 2011-2021. [https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBS\\_Data-Summary-Trends\\_Report2023\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf)
- Chapa, D. A., Johnson, S. N., Richson, B. N., Bjorlie, K., Won, Y. Q., Nelson, S. V., ... & Perko, V. L. (2022). Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 55(7), 861-885.
- Chapman, J., & Woodman, T. (2016). Disordered eating in male athletes: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 34(2), 101-109.
- Horvath, S., Röthlin, P.; & Weber, A. (under review). Mental Health Measures Swiss Sports Federations.
- Höglinger, M., Dosch, S., Hämmig, O., Heiniger, S., Künzi, A., Meier, F., Moser, A., Puhon, M. A., Wieser, S., Wirth, B., & von Wyl, V. (2022). COVID-19 Social Monitor. <https://covid19.ctu.unibe.ch/>
- Iasiello, M., & Van Agteren, J. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas*, (1), 1-45.
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., De Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., & Haro, J. M. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265.
- Maercker, A., Perkonig, A., Preisig, M., Schaller, K., & Weller, M. (2013). The cost of disorders of the brain in Switzerland: an update from the European Brain Council Study for 2010. *Swiss Medical Weekly*, 143, w13755. <https://doi.org/10.5167/uzh-77067>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-Open*, 5(1), 46.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., & Currie, A. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Richter, F., Strauss, B., Braehler, E., Adametz, L., & Berger, U. (2017). Screening disordered eating in a representative sample of the German population: Usefulness and psychometric properties of the German SCOFF questionnaire. *Eating Behaviors*, 25, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.02>
- Röthlin, P., Horvath, S., Ackeret, N., Peter, C., & Birrer, D. (2023). The Mental Health of Swiss Elite Athletes. *Swiss Psychology Open: The Official Journal of the Swiss Psychological Society*, 3(1).
- Röthlin, P., Horvath, S., & Birrer, D. (2023). Measures to protect and promote elite athletes' mental health in Swiss sports: Current status and areas for improvement. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*.
- Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D. B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S., & Carvalho, K. M. B. (2020). Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analyses. *PLOS ONE*, 15(4), e0232007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232007>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., & Kim, J. H. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J. T., & Swann, C. (2021). A systematic review and meta-synthesis of mental health position statements in sport: Scope, quality and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101946.
- WHO (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2022). International Classification of Diseases (ICD-11).