Factsheet 2025/40

Mentale gezondheid in de Nederlandse topsport

Maaike Heerschop, Agnes van Suijlekom, Wikke van Stam & Lisanne Balk

In 2024 hebben we Nederlandse topsporters (n=565), talentvolle sporters (n=1.565) en coaches (n=173) bevraagd over mentale gezondheid. Deze dataverzameling is onderdeel van de monitor Topsport in Nederland (TiN). In dit factsheet presenteren we de belangrijkste resultaten.

Ruime voldoendes voor mentale gezondheid

De talentvolle sporters en topsporters beoordelen hun mentale gezondheid gemiddeld met een ruime voldoende. 12 procent van de topsporters en 3 procent van de talentvolle sporters geeft een onvoldoende. Vrouwelijke topsporters geven gemiddeld een lager cijfer dan mannelijke (7,0 vs. 7,5). Dit verschil zien we ook tussen vrouwelijke en mannelijke talentvolle sporters (7,2 vs. 7,8).

Aandacht voor mentale gezondheid

Ongeveer de helft van de ondervraagde sporters vindt dat er voldoende aandacht is voor hun mentale gezondheid. Van de coaches vindt 68 procent dat er voldoende aandacht is voor de mentale gezondheid van topsporters.

7,5 Dit rapportcijfer geven **talentvolle sporters** gemiddeld aan hun mentale gezondheid.

7,2 Dit rapportcijfer geven **topsporters** gemiddeld aan hun mentale gezondheid.

55% Van de **talentvolle sporters** vindt dat er voldoende aandacht is voor hun mentale gezondheid.

46% Van de **topsporters** vindt dat er voldoende aandacht is voor hun mentale gezondheid.

Neem voor meer informatie contact op met Maaike Heerschop.

Topsport geeft plezier, maar kan ook eenzaam zijn

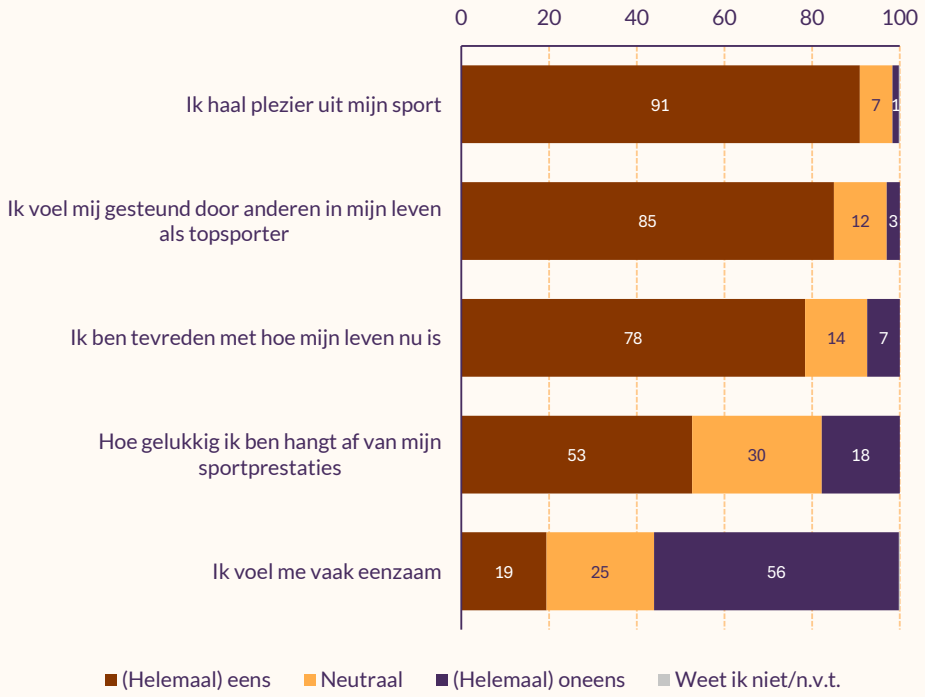
Ruime meerderheid haalt plezier uit sport

Veruit het grootste deel van de sporters haalt plezier uit hun sport, voelt zich gesteund en is tevreden met hoe hun leven nu is (zie figuur 1 en 2 op de volgende pagina). Dit geldt voor zowel topsporters als talentvolle sporters.

Deel van de sporters voelt zich vaak eenzaam

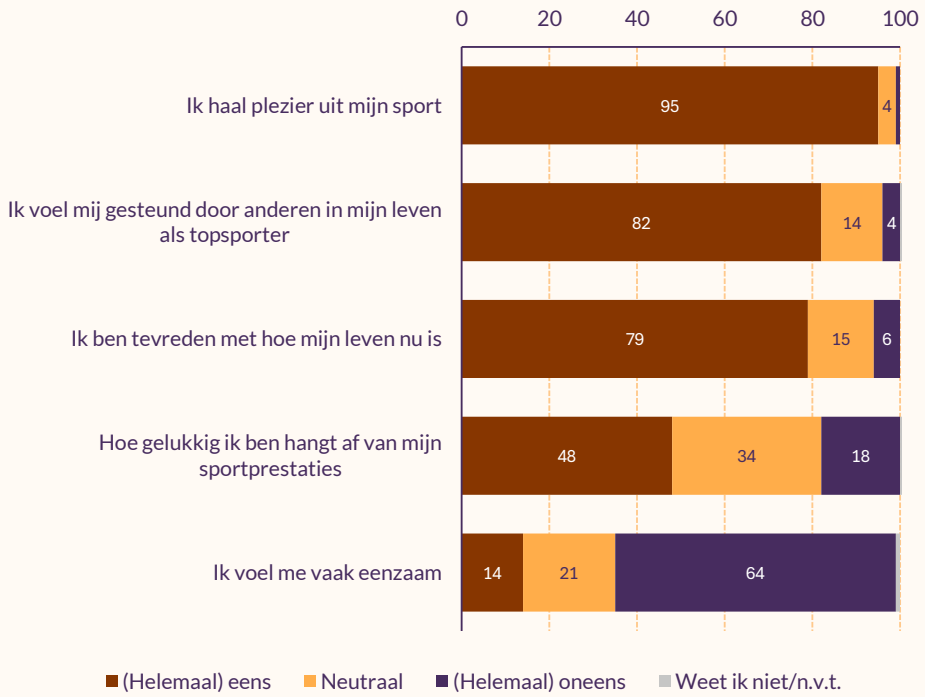
Opvallend is dat bijna een op de vijf topsporters en een op de zeven talentvolle sporters zich vaak eenzaam voelt. Topsporters die te maken hebben gehad met ongewenst gedrag voelen zich vaker eenzaam dan topsporters waarvoor dit niet geldt (29% vs. 13%). Toch zijn ongeveer vier op vijf sporters tevreden met hoe hun leven nu is (topsporters: 78%, talentvolle sporters: 79%).

Figuur 1
Stellingen over mentale gezondheid, volgens topsporters
(in procenten, n=473)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters 2024.

Figuur 2
Stellingen over mentale gezondheid, volgens talentvolle sporters
(in procenten, n=1.271)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst talentvolle sporters 2024.

Coach-sporterrelatie en mentale gezondheid

We hebben coaches (figuur 3) en sporters (figuur 4 en 5 op de volgende pagina) enkele stellingen voorgelegd over hun onderlinge relatie.

Meesten hebben goede band met coach

De meeste sporters hebben een goede band met hun coach. De meerderheid van zowel de sporters als de coaches geeft aan dat de coach weet hoe die de sporters moet motiveren en ingrijpt bij pesten of ruzie.

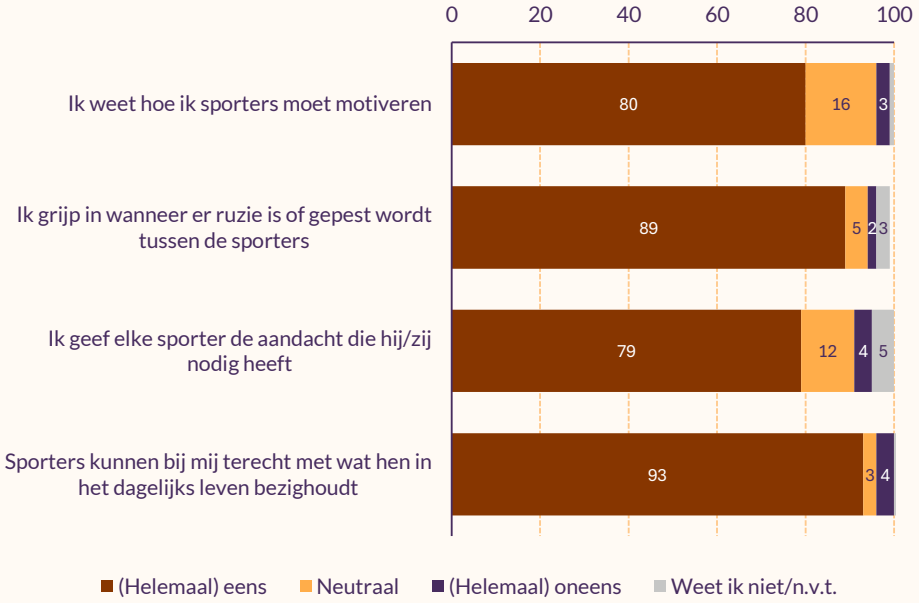
Relatie met coach hangt samen met mentale gezondheid

De topsporters en talentvolle sporters die een goede relatie met hun coach hebben, geven hun mentale gezondheid gemiddeld een hoger cijfer dan sporters die een minder goede relatie met hun coach hebben.

Kwart ziet verband tussen aandacht coach en prestaties

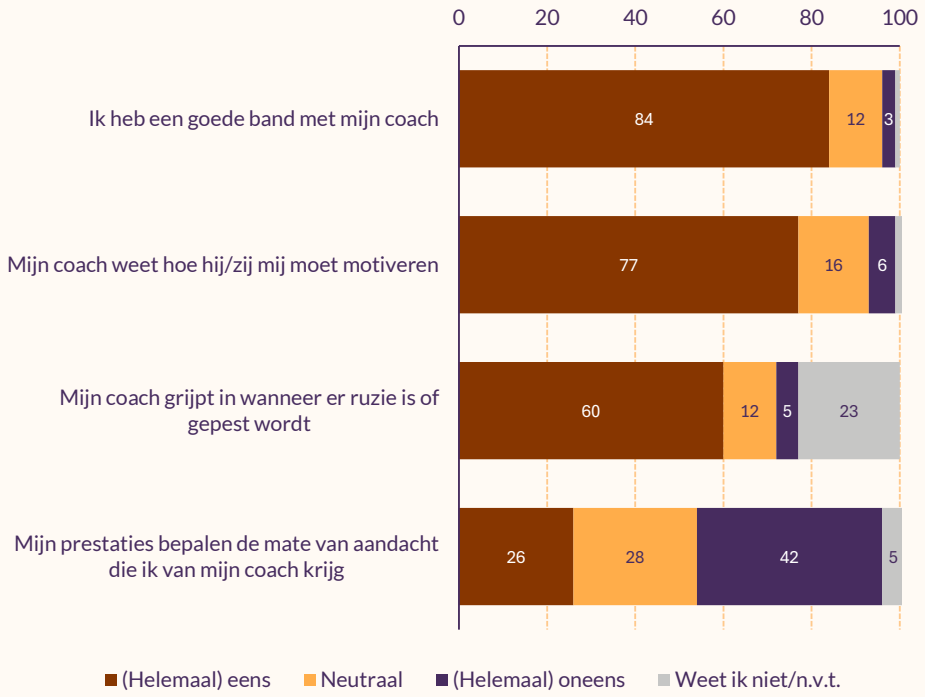
Een kwart van de topsporters en talentvolle sporters ervaart dat de aandacht die ze van de coach krijgen, afhangt van hun prestaties (resp. 28% en 26%). Vrouwelijke topsporters geven vaker aan dat dit het geval is dan mannelijke (34% vs. 21%). Van de coaches geeft 79 procent aan elke sporter de aandacht te geven die deze nodig heeft.

Figuur 3
Stellingen over de relatie tussen coaches en hun sporters, volgens coaches
(in procenten, n=151)



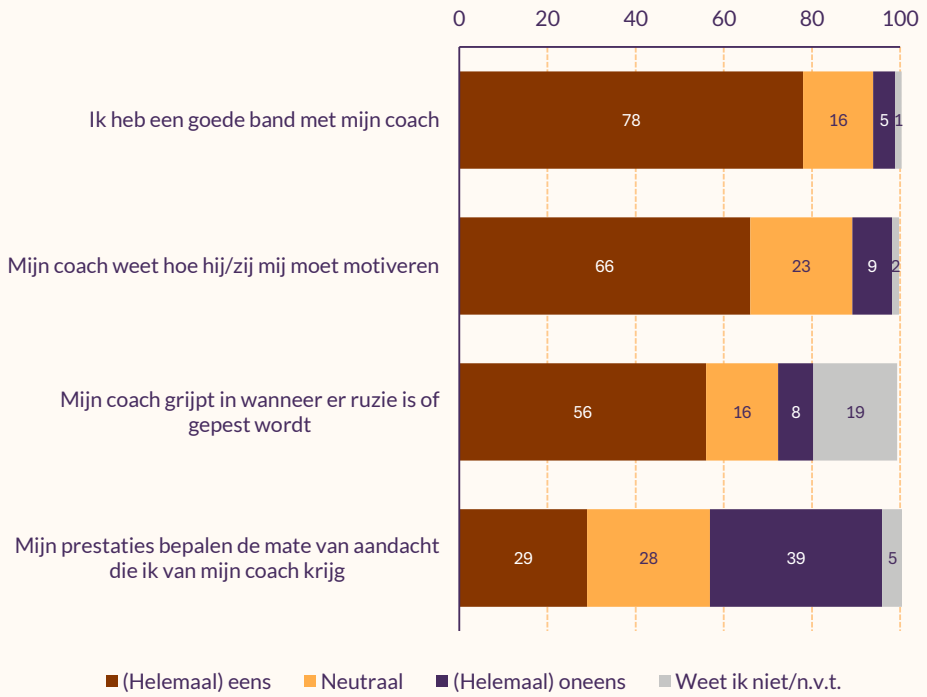
Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst coaches 2024.

Figuur 4
Stellingen over de relatie tussen sporters en coach, volgens topsporters
(in procenten, n=484)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters 2024.

Figuur 5
Stellingen over de relatie tussen sporters en coach, volgens talentvolle sporters
(in procenten, n=1.346)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst talentvolle sporters 2024.

Lichamelijke en mentale gezondheid: een wisselwerking

Samenhang lichamelijke en mentale gezondheid

Voor talentvolle sporters hangt het cijfer dat zij aan hun mentale gezondheid geven samen met hun lichamelijke gezondheid. Talentvolle sporters die hun fysieke gezondheid een voldoende geven, geven vaker ook hun mentale gezondheid een voldoende. Bij topsporters is deze samenhang iets minder sterk.

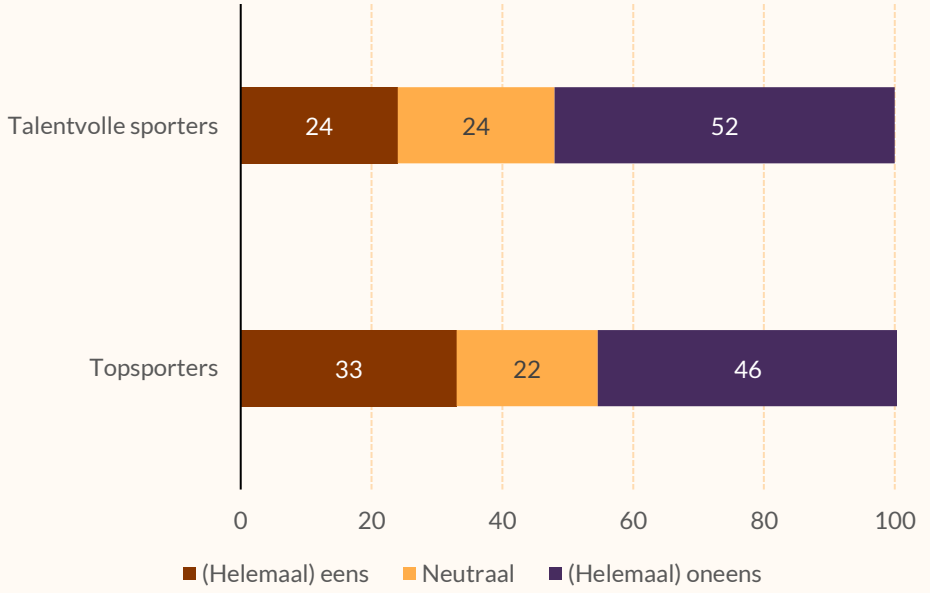
Zorgen over lichamelijke gezondheid

Een kwart van de talenten en één op de drie topsporters maakt zich zorgen over hun lichamelijke gezondheid (figuur 6). De sporters lichten toe dat ze minder goed in hun vel zitten of zich zorgen maken als ze een blessure hebben of weinig rust (kunnen) nemen. Een van de talentvolle sporters geeft aan:

> *'Ik zou het fijn vinden om met een sportpsycholoog te gaan praten, zeker omdat ik met mijn blessure al lange tijd zit en dit ook een mentale impact heeft.'*

Sommige sporters benoemen dat zij meer mentale rust of minder stress nodig hebben om hun lichamelijke gezondheid te verbeteren.

Figuur 6
Stelling: 'Ik maak me zorgen over mijn lichamelijke gezondheid'
(in procenten, n=473 topsporters en n=1.271 talentvolle sporters)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijsten topsporters en talentvolle sporters 2024.

Belang van praten over mentale gezondheid en rust

Heel belangrijk: iemand om mee te praten

We vroegen talentvolle sporters en topsporters die hun mentale gezondheid beoordeelden met een 9 of lager, wat zij nodig hebben om hun mentale gezondheid te verbeteren. Een grote meerderheid antwoordt met: ‘iemand om mee te praten’, ‘een (sport)psycholoog’ of een ‘mentaal begeleider’.

Sommige sporters praten het liefst met naasten als ze ergens mee zitten, maar de meerderheid heeft voorkeur voor een professional. Veel sporters denken dat gesprekken met een psycholoog of mentaal begeleider kunnen helpen om hun mentale gezondheid te verbeteren. Sommigen geven aan dat ze dit al doen en dat dit helpt.

Sommige sporters willen gevoelens bespreken. Anderen willen concrete ‘tools’ om hun 'mindset' te veranderen. Een aantal benoemt enkel ‘minder stress’ te willen. Daarbij zou een psycholoog of mentaal begeleider kunnen helpen.

Sommige sporters lichten toe wat zij aan zichzelf willen veranderen om hun mentale gezondheid te verbeteren, met of zonder hulp. Talentvolle sporters benoemen vaker dan topsporters meer zelfvertrouwen te willen en minder streng voor zichzelf te willen zijn.

Veel sporters willen meer rust

Vier op de tien talentvolle sporters (42%) en een kwart van de topsporters (24%) vinden dat zij onvoldoende rust hebben. Topsporters zonder topsportstatus van NOC*NSF geven vaker aan dat ze onvoldoende rust hebben dan topsporters met status (33% vs. 19%).

Veel sporters geven in de open antwoorden aan dat zij meer rust nodig hebben om hun mentale gezondheid te verbeteren. Het kan hierbij gaan om nachtrust, fysieke rust, rust van school, rust in het hoofd, minder stress, weinig druk of een rustiger tempo van leven. Ook ontspanning buiten de sport, zoals sociale activiteiten met vrienden, werd regelmatig genoemd.

Sommige topsporters lichten toe dat zij niet de ruimte voelen om rust te nemen. Bijvoorbeeld omdat ze een studie volgen of moeten werken naast het sporten om rond te kunnen komen.

Contact

Maaike Heerschop
m.heerschop@mulierinstituut.nl

Agnes van Suijlekom
a.vansuijlekom@mulierinstituut.nl

Wikke van Stam
w.vanstam@mulierinstituut.nl

Lisanne Balk
l.balk@mulierinstituut.nl