



Factsheet

Mentaal welzijn van topsportcoaches

SPORT.
VLAANDEREN

Inleiding

Deze factsheet richt zich specifiek op coaches die actief zijn binnen de topsportcontext, zoals onderzocht door J. Kegelaers et al. (2021) en Laura Spolverato et al. (2024). Hun mentaal welzijn krijgt vandaag nog te weinig aandacht, terwijl het cruciaal is voor duurzame prestaties, gezond leiderschap en het voorkomen van drop-out.

Coaches, trainers en andere sportbegeleiders (in deze factsheet hanteren we de overkoepelende term 'coaches') in topsport werken dagelijks in een context van hoge verwachtingen, verantwoordelijkheid en prestatiedruk. Naast het begeleiden van sporters dragen zij ook organisatorische, sociale en vaak emotionele lasten.

Wat is mentaal welzijn?

Mentaal welzijn bij coaches gaat over hoe zij psychisch functioneren onder de druk van prestaties, organisatie en persoonlijke uitdagingen die bij het coachingsberoep horen. In lijn met internationale kaders zoals die van de World Health Organization (WHO) en het International Olympic Committee (IOC)¹ omvat dit zowel de mate waarin coaches vrij zijn van psychische klachten (zoals depressieve symptomen, angst, stress, slaapproblemen en problematisch alcoholgebruik)

als hun vermogen om zich aan te passen aan druk en te herstellen van tegenslagen (veerkracht).

Met andere woorden, mentaal welzijn weerspiegelt de dynamische balans tussen belasting (stressoren en symptomen) en beschermende factoren (zoals veerkracht en ondersteuning).

Wanneer een trainer prestatiedruk ervaart, en tegelijkertijd succesvolle veerkrachtige technieken toepast en ondersteuning ervaart, kan die trainer toch mentaal gezond functioneren.

**Mentaal welzijn =
Dynamische balans tussen
functioneren, veerkracht en
stressoren.**

Dat maakt duidelijk dat het niet alleen gaat om hoeveel druk er is, maar vooral om **hoe trainers ermee omgaan** en **welke ondersteuning beschikbaar is**.

¹Referenties

- IOC consensus statement on mental health in elite athletes: update (2023). British Journal of Sports Medicine 59: 1459–1480.
- WHO (2022) Mental health: strengthening our response. Beschikbaar via: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

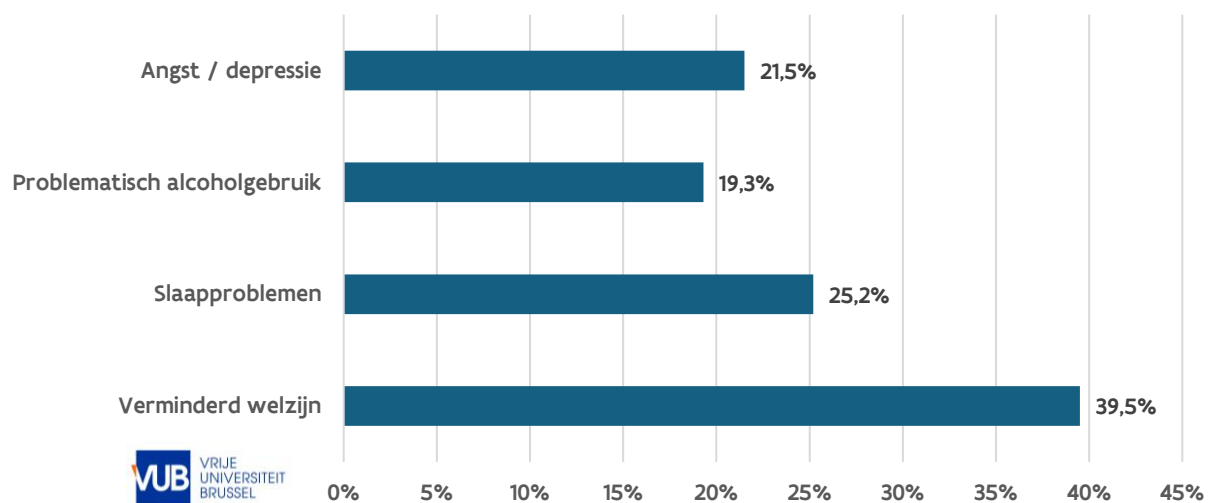
Hoe is het gesteld met het mentaal welzijn van topsportcoaches?

Prevalentie van mentale klachten bij topsportcoaches

Wetenschappelijk onderzoek van de Vrije Universiteit Brussel² bij coaches van elite- en topsporters op nationaal en internationaal niveau toont aan dat mentale klachten zoals depressie, angst, slaapproblemen en problematisch alcoholgebruik frequent voorkomen bij topsportcoaches: 55,5%

rapporteert symptomen van minstens één veelvoorkomende mentale klacht, met prevalenties variërend van 39,5% voor verminderd welzijn, 25,2% voor slaapproblemen, 21,5% voor symptomen van angst/depressie en 19,3% voor problematisch alcoholgebruik.

Prevalentie mentale klachten bij topsportcoaches



Stressoren

Naast het frequent voorkomen van mentale klachten bij topsportcoaches, wordt hun welzijn ook beïnvloed door specifieke stressoren in hun **werkcontext**. Onderzoek wijst uit dat zowel **prestatiegerelateerde** als **organisatorische factoren** een belangrijke rol spelen in de ervaren druk.

De **drie meest impactvolle stressoren voor coaches** zijn: **zwakke prestaties**, **slechte voorbereiding van competities** en **slechte organisatie en communicatie van de federatie**. Dit zijn de 10 meest impactvolle stressoren voor coaches:

- Zwakke prestaties
- Slechte voorbereiding van competities
- Slechte organisatie en communicatie federatie
- Gebrek aan coachbaarheid van atleten
- Gebrek aan engagement van atleten
- Onduidelijke rollen
- Afwezig zijn bij de opvoeding van eigen kinderen
- Conflicten met atleten
- Moeite met het mentaal begeleiden van atleten
- Administratieve taken

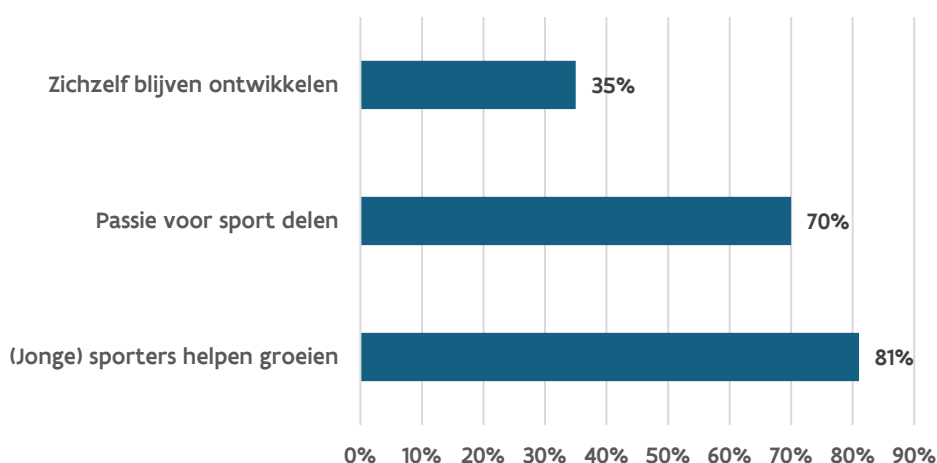
²Referenties

- Kegelaers J, Wylleman P, Van Breda E et al. (2021) Mental health in elite sport coaches: Prevalence of stress, anxiety and depressive symptoms. *International Sport Coaching Journal* 8: 1–12.
- Spolverato, L., Kegelaers, J., De Brandt, K., Wylleman, P. (2024). European Report: Mental Health Outcomes, Literacy, and Promotion in Athletes and Entourage Members in High-Performance Sport.

Vlaamse context: motivatie én drempels

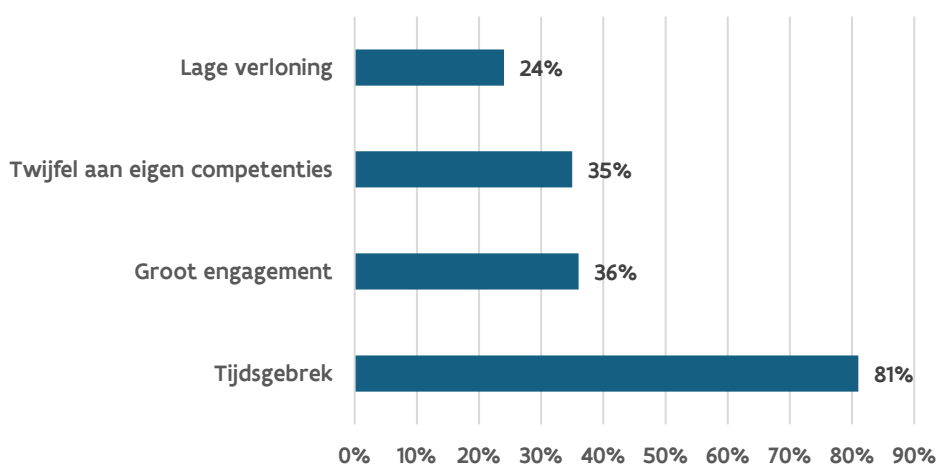
Uit de [Vlaamse trainersbevraging](#) van de Vlaamse Trainersschool (n = 1000) blijkt dat trainers vooral gedreven worden door het helpen groeien van (jonge) sporters (81%), het delen van hun passie voor sport (70%) en het zichzelf blijven ontwikkelen (35%).

Trainers worden vooral gedreven door:



Tegelijk ervaren ze structurele drempels, zoals tijdsgebrek (81%), een groot engagement (36%), twijfel aan eigen competenties (35%) en lage verloning (24%).

Grootste drempels



Coaching blijkt dus sterk intrinsiek gedreven, maar is vaak ook belastend.

Herstel is geen luxe, maar een prestatievoorwaarde

Onderzoek toont aan dat herstel meer omvat dan één aanpak en bestaat uit verschillende, elkaar aanvullende vormen:

1. fysiek herstel

- pauzes
- slaaphygiëne
- actief herstel
- lichte beweging

2. cognitief herstel

- mentale afstand nemen
- taken afbakenen
- mentale pauzes

3. emotioneel herstel

- mindfulness
- journaling
- humor
- ontspanningstechnieken

De balans tussen engagement en herstel bij coaches

De coaching commitment paradox beschrijft een spanningsveld waarbij een goede coach enerzijds voortdurend “aan” staat voor zijn of haar atleten, maar anderzijds ook moet kunnen loskoppelen en herstellen. Coaches willen vaak permanent beschikbaar zijn voor hun atleten, wat samen met andere stressfactoren kan leiden tot chronische druk. Daarom zijn voldoende herstelmomenten essentieel om mentaal gezond te blijven functioneren.

Wanneer herstelmomenten ontbreken, stijgt het risico op:

- emotionele uitputting
- burn-out
- verminderde betrokkenheid
- slechtere slaap
- verminderde jobtevredenheid

Wanneer coaches inzetten op deze verschillende vormen van herstel, ervaren ze:

- minder fysieke vermoeidheid
- meer positief affect
- hoger job engagement
- sterkere atleetbetrokkenheid
- grotere tevredenheid over prestaties

Herstel van coaches vertaalt zich bovendien in kwalitatief betere begeleiding en een positievere ervaring voor de atleet.

Masterclass

In de VTS Masterclass ‘Mentale gezondheid bij trainers & coaches’ kregen coaches inzichten en handvaten aangereikt om duurzaam voor zichzelf te zorgen, met onder meer aandacht voor de initiatieven waarmee Sport Vlaanderen coaches vandaag ondersteunt. De presentaties vind je op [VTS Connect](#) of via de QR-code.



Mentaal welzijn als gedeelde verantwoordelijkheid

Mentaal welzijn is een systeemverantwoordelijkheid

Internationale kaders benadrukken dat mentale gezondheid in sport beïnvloed wordt door:

- organisatiecultuur
- leiderschap
- rolduidelijkheid
- werkbelasting
- psychologische veiligheid

Coachwelzijn is niet enkel een individuele

aangelegenheid, maar ook een **structurele uitdaging** voor het volledige ecosysteem rond de coach. Dat omvat niet alleen de coach zelf, maar ook sporters, ouders, media, de volledige staf, clubbestuurders, federaties en beleidsmakers.

Al deze betrokkenen spelen een rol in het bewaken van de belastbaarheid en grenzen van coaches. Daarom is het belangrijk dat zij actief inzetten op **beleid, ondersteuning** en een **omgeving** die het mentaal welzijn van coaches bevordert.

Sterke coaches, sterke sportomgeving

Het mentaal welzijn van coaches beïnvloedt de kwaliteit van atleetbegeleiding, talentontwikkeling, een veilig sportklimaat, de retentie van coaches en de stabiliteit binnen clubs.

Wie de coach ondersteunt, versterkt immers

niet alleen de coach, maar ook het volledige team en de atleten die hij of zij begeleidt.

Goede zorg voor coaches vertaalt zich in **betere zorg voor sporters en sportclubs**.

Doe mee aan het vervolgonderzoek

Met de campagne 'Coachen is de mooiste sport' zet de Vlaamse Trainersschool dit jaar extra in op het mentaal welzijn en de ondersteuning van coaches. Om trainers hierin beter te kunnen ondersteunen, willen we een duidelijker beeld krijgen van hun ervaringen, noden en belangrijkste stressoren binnen de dagelijkse trainingspraktijk.

Over deze thema's bestaat al kennis bij topsportcoaches, maar voor de brede groep Vlaamse trainers ontbreekt nog een volledig beeld. Daarom nodigen we Vlaamse trainers uit om deel te nemen aan een korte, anonieme vragenlijst van ongeveer 10 minuten.

Met jouw deelname help je mee om beleid, ondersteuning en opleidingen beter af te stemmen op wat trainers echt nodig hebben. Zo bouwen we samen aan een sterker en gezonder coachklimaat in Vlaanderen.

Volg ook zeker de campagne '[Coachen is de mooiste sport](#)' en de initiatieven van de Vlaamse Trainersschool op sociale media.

Vul de bevraging in.



COLOFON

Deze publicatie is een uitgave van Sport Vlaanderen i.s.m. de Vrije Universiteit Brussel.

Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Redactie

Daphne Van Dessel & Nele Van Doren

Mei 2026

Depotnummer: D/2026/3241/190

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel