

Jongeren algemeen

- Tijdens de pandemie hadden veel adolescenten last van mentale klachten zoals stress, eenzaamheid, agressie, suïcidaliteit.
- Ook fysieke klachten kwamen voor, zoals een toename in overgewicht door verminderde fysieke activiteit en veranderende eetpatronen.
- De kwaliteit van leven daalde tijdens de coronacrisis. Emotionele problemen zoals angstgevoelens en eenzaamheid verergerden. Er leken niet meer gedragsproblemen te zijn.
- Kinderen en jongeren die zich tijdens de pandemie verbonden voelden met hun vrienden, voelden zich beter (!).
- Een groot deel veerde tegen het einde van de pandemie ook weer terug, maar niet iedereen (risicogroepen: jongeren met psychische of lichamelijke aandoeningen, kansarme omgevingen).

Jonge sporters

- Jonge sporters hebben minder ervaring in het omgaan met onverwachte veranderingen en daardoor minder emotionele veerkracht en stresstolerantie dan volwassen sporters.
- De annulering van trainingen en wedstrijden zorgde tijdens de pandemie voor een toename in gevoelens van rouw, stemmingswisselingen, verwarring, boosheid, en symptomen van angst en depressie (incl. angst voor besmetting).
- Jongeren hadden zorgen over o.a. hun fysieke, psychosociale en professionele ontwikkeling (onderbreking van sportcarrière).
- Verminderde sportvaardigheden en fysieke fitheid kon leiden tot een vermindering van zelfvertrouwen.
- Jonge sporters hadden minder gemiddeld fysieke activiteit en ongezondere eetpatronen tijdens de pandemie. Dit zorgde voor een toename in lichaamsgewicht en lichaamsvet.
- Ook bij sporten die door konden gaan (bv. duurlopen) hadden sporters vaak minder motivatie en minder plezier in het sporten.
- Veel sporters zijn hun interesse in sport verloren door de onderbreking tijdens de pandemie en zijn gestopt met wedstrijden.
- Hoog-risicogroepen voor mentale gezondheidsproblemen tijdens de pandemie:
 - vrouwelijke jonge atleten (mogelijke verklaringen: vrouwen hebben minder materiaal om thuis te trainen dan mannen, vrouwen halen hun lichaamsbeeld uit sport)
 - sporters met een lage sociaal economische positie (SEP)
 - teamsporters (terwijl vóór de pandemie individuele sporters meer mentale klachten hadden dan teamsporters. Mogelijke verklaringen: veel individuele sporters konden blijven trainen en sociale interactie van individuele sporters verminderde minder dan bij teamsporters)
- Na een covid-19 infectie of trainingspauze door lockdowns kon het weer oppakken van sport uitdagend zijn. Er was meer risico op blessure (ook al bij 2 weken zonder trainen) en kans op andere infecties door het verzwakte immuunsysteem.

Praktische toepasbaarheid voor de sportpsycholoog

Adviezen tijdens en na toekomstige pandemieën:

1. Houd **Hoog-risicogroepen** (vrouwen, lage SEP, teamsporters, psychische en lichamelijke aandoeningen) in de gaten.
2. Heb extra aandacht voor gezonde **leefstijl**: voedings-, slaap- en bewegingspatronen zoveel mogelijk in tact houden als trainingen en wedstrijden worden afgezegd; voedingspatroon aanpassen bij minder lichaamsbeweging.
3. Heb aandacht voor eenzaamheid en bevorder **sociale interactie**, inclusief contact met teamgenoten en coaches/trainers.
4. Ondersteun atleten bij het maken van alternatieve, **motiverende trainingsplannen** met haalbare doelen en realistische verwachtingen.
5. Ondersteun atleten op maat bij het behouden van hun **fysieke en mentale opladers**.
6. Help atleten bij het kijken naar de **mogelijkheden** die de situatie brengt voor het vinden van nieuwe opladers en uitdagingen.
7. Bevorder (het behoud van) de **sporters-identiteit**.
8. Behoud waar mogelijk **face-to-face** meetings voor sociale interactie.
9. Geef **gezinsleden** educatie over emotionele steun bij onverwachte sportonderbrekingen.
10. Na infectie, lockdown of sportonderbreking: ondersteun de sporter in het langzaam en gradueel herstarten van training met voldoende ruimte voor mentaal en fysiek **herstel**.

AlSamhori, J. F., Alshrouf, M. A., AlSamhori, A. R. F., Alshadeedi, F. M., Madi, A. S., and Alzoubi, O. (2023). Implications of the COVID-19 pandemic on athletes, sports events, and mass gathering events: Review and recommendations. *Sports Medicine and Health Science*, 5, 165-173. doi: [10.1016/j.smhs.2023.07.006](https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.07.006)

Bartels, Popma, & Polderman (2023). Mentaal welbevinden van de jeugd: lessen uit de coronacrisis. Een nieuw overzicht van de onderzoeksliteratuur. NJI. <https://www.nji.nl/sites/default/files/2023-05/Rapport-Mentaal-welbevinden-van-de-jeugd-lessen-uit-de-coronacrisis.pdf>

Fitzgerald, H. T., Rublin, S. T., Fitzgerald, D. A., and Rubin, B. K. (2021). Covid-19 and the impact on young athletes. *Paediatric Respiratory Reviews*, 39, 9-15. doi: [10.1016/j.prrv.2021.04.005](https://doi.org/10.1016/j.prrv.2021.04.005)

Kass, P. & Morrison, T. E. (2023). The impact of COVID-19 restrictions on youth athlete mental health: A narrative review. *Current Psychiatry Reports*, 25, 193-199. doi: [10.1007/s11920-023-01422-y](https://doi.org/10.1007/s11920-023-01422-y)