



KU LEUVEN

GROEP BIOMEDISCHE WETENSCHAPPEN

FACULTEIT BEWEGINGS- EN REVALIDATIEWETENSCHAPPEN

Het leven na sport op het allerhoogste niveau: Het belang van sociale identiteiten

door Wiebe CEULEMANS

en Dries DICTUS

masterproef aangeboden, tot het behalen
van de graad van Master of Science in de
lichamelijke opvoeding en de
bewegingswetenschappen

o.l.v.

Prof. dr. K. Fransen, promotor

Prof. dr. F. Boen, copromotor

drs. N. Mertens, copromotor

LEUVEN, 2020



KU LEUVEN

GROEP BIOMEDISCHE WETENSCHAPPEN

FACULTEIT BEWEGINGS- EN REVALIDATIEWETENSCHAPPEN

Het leven na sport op het allerhoogste niveau: Het belang van sociale identiteiten

door Wiebe CEULEMANS

en Dries DICTUS

masterproef aangeboden, tot het behalen van de graad van Master of Science in de lichamelijke opvoeding en de bewegingswetenschappen

o.l.v.

Prof. dr. K. Fransen, promotor

Prof. dr. F. Boen, copromotor

drs. N. Mertens, copromotor

LEUVEN, 2020

Opgesteld volgens de richtlijnen van de Journal of Psychology of Sport and Exercise

Woord Vooraf

Na een leerrijke periode van twee academiejaren kunnen we tevreden terugblikken op het schrijven van onze masterthesis. Gedurende deze periode kregen we een unieke kans om ons op verschillende gebieden wetenschappelijk te verdiepen. Het schrijven van onze masterthesis was een uitdagende belevenis vol nieuwe ervaringen die een bijdrage leverden aan onze ontwikkeling als student. Uiteraard was dit niet mogelijk geweest zonder hulp en steun. Daarom zouden we graag even stil willen staan bij de personen die ons hebben bijgestaan in dit proces.

Om te beginnen zouden wij graag onze oprechte dank betuigen aan onze promotor Prof. Dr. Fransen om ons te begeleiden en bij te sturen gedurende het hele proces. Ook willen we haar assistent Drs. Mertens bedanken voor zijn bijdrage op vlak van expertise en presentatie skills.

Verder willen we van deze gelegenheid gebruik maken om de vlotte samenwerking met de University of Queensland en de Jiangxi University of Finance and Economics aan te halen. In het bijzonder willen we hun bedanken voor het aanleveren van de eerste versie van de vragenlijst alsook het uitwisselen van data. Daarnaast zouden wij graag de sportclubs, sportfederaties en bachelor studenten, Lise Brulmans, Ines Chikhi en Floris Jusche, bedanken voor het helpen verspreiden van de vragenlijst. We bedanken ook al de ex-topsporters die de moeite hebben genomen om de vragenlijst in te vullen.

Tot slot willen we onze familie en vrienden bedanken voor het bieden van de nodige steun en de bijdrage die ze hebben geleverd in het geven van advies.

We wensen u alvast veel leesplezier.

Brieversweg 410 te Sint-Kruis, 22 mei 2020

W.C.

Piannesbergstraat 19 te Diepenbeek, 22 mei 2020

D.D

Situering

Dit onderzoek is onderdeel van een breder kader aan onderzoeken binnen het Departement Bewegingswetenschappen van de KU Leuven, dat onderzoek voert naar de bewegende mens. Het departement focust zich hierbij op twee thema's. Het eerste thema is Sport en Prestatie, wat betrekking heeft op prestatieverbetering in een brede waaier van sport-, motorische en fysieke activiteiten. Het andere thema is Gezondheid en Welzijn, waarbinnen het optimaliseren van gezondheid en welzijn in de maatschappij wordt beoogd door motorische en fysieke activiteiten (KU Leuven, 2018). Dit thema wordt bekeken op sociaal, fysiek en psychologisch vakgebied. Het departement bestaat uit vijf onderzoeksgroepen met ieder een andere focus. Ons project kadert zich binnen de onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid, waarbinnen studies worden uitgevoerd met maatschappelijke impact op gezondheid, fysieke fitheid en sportprestatie van zowel individuen als groepen voor de gehele levensduur (KU Leuven, 2016). Binnen de onderzoekslijn: 'Physical Activity for Fitness and Health research line' gaan we in op het belang van sociale identiteiten, waarmee we verder bouwen op reeds verworven kennis hierover in verschillende contexten. We vertrekken daarbij vanuit het theoretisch kader van de sociale identiteitstheorie, toegepast op het pensioen (Haslam, et al., 2018). Ons onderzoek volgt daarnaast op eerder onderzoek naar identiteitsleiderschap en past zo ook binnen de onderzoekslijn: 'Leadership for Team Effectiveness and Motivation in Sport research line'. Deze studie wordt begeleid door Prof. Dr. Fransen en Drs. Mertens.

Momenteel is het voor eliteatleten allesbehalve eenvoudig om een einde te maken aan hun topsportcarrière. Ze krijgen amper begeleiding bij de transitie naar het leven na de topsport, wat toch heel wat ongemakken met zich mee kan brengen. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat deze transitie gepaard kan gaan met heel wat fysieke en mentale problemen, zoals eenzaamheid en depressie (Jewett, Kerr, & Tamminen, 2018). Dit heeft onder meer te maken met lichamelijke veranderingen die optreden tijdens het pensioen en het al dan niet bewust kiezen voor een carrièrebeëindiging (Lavalley & Robinson, 2007). Er zijn echter nog andere factoren die hier een belangrijke rol in spelen. Zo blijken sociale groepsnetwerken ondersteuning te kunnen bieden bij de aanpassing aan ingrijpende levensveranderingen, en dit zowel bij positieve (bv. de geboorte van een kind) als negatieve (bv. een traumatische ervaring meemaken) levensveranderingen. Dit vormt de basis voor het SIMIC-model (Social Identity Model of Identity Change). Specifiek werd de relevantie van dit model getest op de overgang van het leven als werknemer naar het pensioen, waarbij gevonden werd dat zowel het behouden van bestaande als het verwerven van nieuwe sociale groepen de aanpassing aan het pensioen

vereenvoudigt (Haslam, et al., 2018). Deze bevindingen werden toegepast in de praktijk door middel van het sociaal interventieprogramma ‘Groups 4 Health’. Het is erop gericht mensen te begeleiden op vlak van hun sociale identiteiten bij de overgang naar het pensioen. Dit gebeurt in vijf modules, waarin onder meer gebruik wordt gemaakt van ‘social identity mapping’: een tool om iemands sociale identiteiten te visualiseren. Het programma bleek effectief en verbetert de mentale gezondheid, het welzijn en de sociale verbondenheid (Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle, & Chang, 2016). Dergelijk programma is in de sportcontext nog een grote afwezige en om het te kunnen ontwikkelen, met als doel sporters te begeleiden bij het verlaten van de elitesport, is het noodzakelijk om eerst inzicht te krijgen in hoe sociale identiteiten ook voor ex-topsporters van belang zijn. Het doel van ons onderzoek is dan ook het effect van het behouden en het verwerven van sociale identiteiten op gezondheid en welzijn bij ex-elitesporters in kaart te brengen.

Referenties

- Cruwys, T., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., & Dingle, G. A. (2016). Social Identity Mapping: A procedure for visual representation and assessment of subjective multiple group memberships. *British Journal of Social Psychology, 55*, 613-642.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, A. S., Dingle, G., & Chang, M. X.-L. (2016). Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group memberships improves mental health. *Journal of Affective Disorders, 194*, 188-195.
- Haslam, C., Steffens, N. K., Branscombe, N. R., Haslam, A. S., Cruwys, T., Lam, B. C., . . . Yang, J. (2018). The Importance of Social Groups for Retirement Adjustment: Evidence, Application, and Policy Implications of the Social Identity Model of Identity Change. *Social Issues and Policy Review, 1-32*.
- Jewett, R., Kerr, G., & Tamminen, K. (2018). University sport retirement and athlete mental health: a narrative analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 1-18*.
- KU Leuven. (2016). *Onderzoeksporaal: Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid*. Opgehaald van Website van KU Leuven: <https://www.kuleuven.be/onderzoek/portaal/#/team/52068755?hl=nl&lang=nl>
- KU Leuven. (2018, December 4). *DEPARTMENT OF MOVEMENT SCIENCES*. Opgehaald van Website van KU Leuven: <https://gbiomed.kuleuven.be/english/research/50000737>
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise, 8 (1)*, 119-141.
- Rees, T., Haslam, A., Coffee, P., & Lavallee, D. (2015). A Social Identity Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects. *Sports Medicine, 45(8)*, 1083-1096.

Abstract

Heel wat voorgaande studies hebben zich reeds toegespitst op de sociale identiteitstheorie, waarbij het belang van sociale identiteiten werd aangetoond voor gezondheid en welzijn in uiteenlopende contexten. Zeker tijdens de overgang tussen verschillende levensfasen blijkt het behouden en/of verwerven van sociale identiteiten cruciaal. In dit onderzoek hebben we dit toegepast op de overgang van elitesport naar het sportpensioen. We onderzochten in welke mate het behouden en het verwerven van sociale identiteiten doorheen deze transitie een effect hebben op gezondheid en welzijn. Daarbij bekeken we of eventuele effecten gemedieerd worden door het hebben van een zinvol levensdoel en/of een gevoel van controle. Hiervoor hebben we een online vragenlijst op basis van zelf-rapportering verspreid naar zoveel mogelijk topsporters die de voorbije vijf jaar hun carrière beëindigden. De vragenlijst werd ingevuld door 239 ex-eliteatleten, waarvan 140 vrouwen en 99 mannen met een gemiddelde leeftijd van 28,8 jaar. Na de gegevensverzameling gebeurde een analyse in SPSS en toetsten we onze verwachtingen via 'Structural Equation Modeling' in STATA. De resultaten bevestigen onze hypothesen, al dan niet via mediatie, en tonen dus aan dat zowel het behouden als het verwerven van sociale identiteiten een grote invloed hebben op de gezondheid en het welzijn van ex-elitesporters. Ze kunnen compenseren voor het verlies van hun identiteit als sporter. Deze inzichten bieden mogelijkheden om sporters beter te begeleiden aan het einde van hun carrière.

***Sleutelwoorden:* Sociale Identiteit, Gezondheid en Welzijn, Elitesporters, Sportpensioen**

1. Inleiding

“It was lonely. If I didn’t get up and go out I wouldn’t talk to anybody, whereas at training you’re guaranteed to talk to someone first thing in the morning. I miss seeing my friends every day. Where I live now no one knows who I am. When they see me they’re probably like, ‘there’s that girl who looks like maybe she was crying earlier’. Whereas on campus people who I knew lived down the street and no matter where I was walking around, people knew who I was and that was fun.” (ex-universitair topsporter; Jewett, Kerr, & Tamminen, 2018)

Op recreatief en lager competitief niveau wordt sport vaak geassocieerd met positieve karakteristieken als een hoger zelfvertrouwen, stressreductie en bestendigheid tegen depressie in de toekomst (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013; Jewett, et al., 2014). De getuigenis hierboven toont echter aan dat sporten op topsportniveau niet alleen positieve gevolgen heeft. Het beëindigen van hun carrière blijkt een zware beproeving voor de mentale gezondheid van deze sporters. Meerdere onderzoeken toonden aan dat heel wat sporters met gelijkende mentale problemen kampen na hun carrière (Grove, Lavalley, & Gordon, 1997; Hammond, Christie, Hanna, & Henry, 2013; Douglas & Carless, 2015). In een andere studie werd namelijk gevonden dat de transitie naar het leven na de sport vaak gepaard gaat met eenzaamheid, depressie, angst en andere mentale en fysieke problemen (Jewett, Kerr, & Tamminen, 2018). De transitie uit topsport brengt duidelijk risico’s met zich mee voor de gezondheid van een sporter, wat verklaard kan worden door verschillende mogelijke factoren (Kerr & Dacyshyn, 2000; Wylleman, Alfermann, & Lavalley, 2004; Lavalley & Robinson, 2007). Hieronder bespreken we een aantal van deze factoren die een invloed uitoefenen op de transitie naar het sportpensioen.

1.1 Factoren die de transitie naar het leven na topsport beïnvloeden

1.1.1 Beweegredenen/motieven om te stoppen

De beweegredenen om een topsportcarrière te beëindigen heeft een grote invloed op het omgaan met dit transitieproces. Leeftijd, bewuste keuze of een blessure zijn drie mogelijke redenen, die de sporter verschillend beïnvloeden. In het onderzoek van Cosh, Crabb en Lecouteur (2013) werden meer dan 250 artikels verzameld over het sportpensioen van vijf vrouwelijke en 16 mannelijke sporters die deelnamen in zowel individuele als teamsporten. Ze vonden dat sporters

die te vroeg of te laat hun carrière beëindigen en sporters die er niet bewust voor kiezen of stoppen omwille van een blessure, het moeilijker hebben met de overgang (Cosh, Crabb, & Lecouteur, 2013). Vooral de afwezigheid van een bewuste keuze, kan het transitieproces heel erg lastig maken (Lavalley & Robinson, 2007). Het kan onder meer zorgen voor hogere stress- en angstgevoelens, ontevredenheid en een gebrek aan voldoening.

1.1.2 Lichamelijke oorzaken

Doordat sporters tijdens hun carrière fysiek in orde zijn en tevreden met hun eigen lichaam, gebeurt het vaak dat ze tijdens hun pensioen worstelen met lichamelijke veranderingen, zoals de toename van hun gewicht (Lavalley & Robinson, 2007), denk bijvoorbeeld aan de Braziliaanse oud-voetballer Ronaldo die erg verdikte na zijn carrière. Ook depressieve gevoelens treden regelmatig op gerelateerd aan chronische pijn die ze nog ervaren als gevolg van blessures opgelopen tijdens hun sportcarrière (Schwenk, Gorenflo, Dopp, & Hipple, 2007).

1.1.3 Carrièreplanning

Daartegenover heeft het plannen van de sportbeëindiging een positief effect. Een gepland sportpensioen gaat gepaard met een hogere cognitieve, emotionele en gedragsmatige stabiliteit. (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004). Sporters die zich enkel focussen op hun sportcarrière en het pensioen niet plannen, zien sport als hun enige optie voor een alternatieve professionele carrière. Ze richten zich dan op een verdere carrière als coach of in een bestuurlijke functie. Hun gebrek aan voorbereiding zorgt voor stress en moeilijkheden tijdens de overgang (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Susana, Azócar, & Selva, 2015). Carrièreplanning zal sporters helpen bij het ontwikkelen van een gebalanceerde identiteit die op zijn beurt nodig is voor een succesvolle overgang uit de topsport (Taylor & Ogilvie, 1994).

1.1.4 Carrièredoelstellingen

In een systematische review over carrièrere transitie van sporters (Park, Lavalley, & Tod, 2013) worden factoren aangehaald omtrent het al dan niet behalen van carrière doelen. Sporters die succesvol waren in hun sport, toonden een stabiel zelfbeeld en meer zelfvertrouwen tijdens het transitieproces of tijdens hun leven na de sport. Daartegenover vertoonden sporters, die hun vooropgestelde doelstellingen niet gehaald hadden, psychologische moeilijkheden, zoals eenzaamheid en moeite met het organiseren van hun leven na topsport (Chow, 2001; Koukouris, 1994). Aansluitend bleek dat het niet voltooien van hun studies en het stoppen met

sporten op jonge leeftijd gelijkaardige effecten veroorzaakt (Fernandez, Stephan, & Fouquereau, 2006; Stronach & Adair, 2010).

1.1.5 Persoonlijke identiteit als sporter

Eén van de belangrijkste oorzaken van een moeilijke transitie naar het gewone leven is de ‘identiteit als sporter’. Wanneer een topsporter een sterke identiteit als sporter heeft, staat het feit dat hij een sporter is centraal in zijn leven en bepaalt dat in grote mate het zelfbeeld van die sporter. Dit zorgt er ook voor dat andere sociale identiteiten, zoals een ‘identiteit als student, broer of vrijwilliger’ worden weggedrukt (Lally, 2007). Het hebben van een sterke identiteit als sporter is negatief geassocieerd met de kwaliteit van de carrièretransitie. Meerdere studies hebben aangetoond dat ex-sporters met een sterke identiteit als sporter een identiteitsverlies ervaren na het einde van hun carrière (Park, Lavallee, & Tod, 2013). Daarenboven hebben sporters met een sterke identiteit als sporter meer kans om te worstelen met angst- en depressiesymptomen na hun sportcarrière (Giannone, Haney, Kealy, & Ogrodniczuk, 2017). Zij zijn fysiek, psychologisch en emotioneel erg toegewijd aan hun rol als sporter, wat vaak leidt tot exclusie van andere academische en sociale rollen.

1.1.6 Ontbrekende factoren

Zoals hierboven aangehaald, is er al veel onderzoek naar factoren gebeurd die een invloed hebben op de transitie naar het leven na de sport. Daarbij is nog weinig aandacht besteed aan het hebben van sociale identiteiten. Een sociale identiteit is hierbij het gevoel dat je behoort tot een bepaalde groep die belangrijk voor je is en je zelfbeeld mee bepaalt. Voorbeelden van dergelijke groepen zijn je sportteam, maar ook een hobbygroep, je familie of gezin, je organisatie, enz. Het al dan niet verliezen of bijwinnen van deze sociale identiteiten zou mee kunnen verklaren waarom sommige sporters de transitie naar het leven na sport probleemloos doormaken en anderen hierbij heel wat moeilijkheden ervaren. Het doel van deze studie is dan ook het belang van sociale identiteiten te onderzoeken in deze context van carrière-beëindiging in de topsportwereld. We geven hier eerst meer uitleg bij het onderliggend theoretisch kader, waarna we de link maken naar deze specifieke context.

1.2 De sociale identiteitsbenadering

1.2.1 Theoretische onderbouw

De sociale identiteit weerspiegelt de mogelijkheid om groepen te integreren in ons zelfbeeld, in ons idee van wie we zijn. De manier waarop we onze omgeving zien en hoe we ons daarin gedragen is niet enkel een uiting van onszelf als individu, maar ook van de groepen waartoe we behoren. Deze groepsidentiteiten beïnvloeden namelijk gedachten, gevoelens en zelfs de perceptie van wie we denken te zijn (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014). De verschillende groepen waartoe men behoort, vormen op deze manier ‘sociale identiteiten’. Hierbij is het belangrijk om te beseffen dat sociale identiteiten de capaciteit kunnen hebben om op te treden als psychologische bronnen (Greenaway, Cruwys, Haslam, & Jetten, 2016; Jetten, Haslam, & Haslam, 2012; Jetten, Haslam, Haslam, Dingle, & Jones, 2014). Dit komt doordat sociale identiteiten bepalen wie we zijn. Ze vormen een belangrijke psychologische basis waarop we kunnen terugvallen. Deze basis omvat verschillende factoren. Ten eerste is er de ‘sociale connectie’. Dit is het gevoel dat men psychologisch verbonden is met andere leden van de groep (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014). Ten tweede maakt het hebben van een gemeenschappelijk doel, betekenis en zin hier ook een belangrijk onderdeel van uit (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014). Een laatste factor is sociale steun, wat wil zeggen dat men meer steun geeft aan anderen die als onderdeel van de groep gezien worden. Dit werd onderzocht bij voetbalsupporters, die zichzelf identificeerden als supporters van Manchester United. Er werd gevonden dat behoren tot eenzelfde groep belangrijk is bij het helpen van anderen. Zo werd een vreemde die zich kwetste en een shirt van Manchester United droeg, eerder geholpen dan wanneer dit een neutraal shirt of één van Liverpool was. Wanneer de vreemde een shirt van Liverpool droeg werd zijn kwetsuur wel opgemerkt, maar ging men veel minder snel over tot actie. Informatie over sociale groepen (bijvoorbeeld Manchester United supporters) speelt dus eerder als een voordeel voor mensen die tot de groep behoren dan als een nadeel voor mensen die niet tot de groep behoren. (Levine, Prosser, Evans, & Reicher, 2005).

1.2.2 Invloed van sociale identiteiten op gezondheid & welzijn

Sociale identiteiten hebben een belangrijke bijdrage op vlak van gezondheid en welzijn. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat het behoren tot meerdere sociale groepen, zoals een gezin, een sportclub en collega’s zowel preventief als curatief helpt tegen depressie. Daarbij is het aantal groepen waartoe men behoort een goede voorspeller van mogelijke depressie (waarbij minder sociale groepen meer depressie voorspellen). Depressieve respondenten die tot geen enkele groep behoorden en toetraden tot één groep, verminderden hun risico op hervallen in

een depressie met 24%; als ze toetraden tot drie groepen, verminderde hun risico op herval met 63% (Cruwys, et al., 2013).

In een meta-analyse van 148 studies (betreffende 308,849 deelnemers) werd ook aangetoond dat ervaringen van een persoon binnen zijn sociale relaties een significante voorspeller is van sterfte. Personen met sterkere sociale relaties hebben daarbij 50% meer kans om te overleven. Deze resultaten bleven gelijk voor leeftijd, geslacht, aanvankelijke gezondheid, follow-up periode en doodsoorzaak, wat er op wijst dat deze associatie veralgemeend kan worden (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Ondanks literatuur aangetoond heeft dat het integreren en behoren tot sociale groepen van cruciaal belang is voor de gezondheid en welzijn van personen wordt het belang sociale integratie nog steeds stelselmatig onderschat. Dit werd in dit onderzoek ook aangetoond. Burgers moesten het aantal toegevoegde jaren aan de levensverwachting schatten voor verschillende gedragsfactoren (niet roken, gestopt met roken, weinig alcohol, griepvaccinatie, fysieke activiteit, geen obesitas, nodige medicatie en geen luchtvervuiling) en sociale factoren (sociale steun en sociale integratie). De bijdrage van sociale factoren aan de gezondheid werd slechts half zo groot geschat als die van de gedragsfactoren, waar in werkelijkheid de gemiddelde bijdrage van sociale factoren ongeveer dubbel zo groot is.

Op deze manier werken sociale identiteiten als een soort ‘social cure’: een term die in literatuur vaak wordt gebruikt om het belang van groepen voor de gezondheid te duiden (Haslam, Jetten, Postmes, & Haslam, 2009; Jetten, Haslam, & Haslam, The social cure: Identity, health and well-being, 2012). Om positieve effecten te ondervinden van sociale groepen, is het dus noodzakelijk dat deze worden ervaren als betekenisvol en relevant voor zichzelf en geïnternaliseerd zijn in de eigen persoonlijkheid (Turner, Hogg, Oakes, Reicher, & Wetherell, 1987).

Cruwys en collega's (2014) concludeerden dat het behoren tot verschillende groepen verrijkend kan zijn en mensen sterker en gezonder kan maken. Ze voorzien hen van zelfvertrouwen, betekenis, zingeving, controle, doeltreffendheid en het gevoel ergens bij te horen (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014; Greenaway, Haslam, Cruwys, Branscombe, & Ysseldyk, 2015; Jetten, et al., 2015).

1.2.3 Een zinvol levensdoel en het gevoel van controle als verklarende procesvariabelen

Van deze elementen zijn vooral een zinvol levensdoel en het gevoel van controle belangrijk om de invloed van sociale identiteiten op gezondheid en welzijn te verklaren. Wanneer de normen en waarden van een persoon niet overeenstemmen met die van de groep waartoe hij behoort, is

er een grotere waarschijnlijkheid dat hij weinig zin kan geven aan het leven en geen doel of richting vindt. Daardoor is het mogelijk dat hij nog amper vreugde ervaart, een kernsymptoom van depressie (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014). Hiernaast zijn groepen een krachtige bron van controle. Gedeelde sociale identiteit is een mechanisme waardoor individuele motivatie en de perceptie van persoonlijke controle worden gestimuleerd. Men krijgt het gevoel in staat te zijn om beslissingen te nemen en gewenste uitkomsten te bereiken. Dit subjectief gevoel (eerder dan de objectieve realiteit) om situaties te kunnen beïnvloeden is één van de best voorspellende factoren van mentale en fysieke gezondheid (Greenaway, Haslam, Cruwys, Branscombe, & Ysseldyk, 2015). In deze studie werden ‘social cure’-effecten in politieke, academische, maatschappelijke en nationale groepen verklaard door dit gevoel van persoonlijke controle.

1.2.4 Sociale identiteiten in de sportcontext

In de sportcontext werd de rol van sociale identiteiten onder meer al onderzocht door Rees, Haslam, Coffee, & Lavalley, 2015. In hun studie hanteren ze een benadering van sportpsychologie waarbij groepen deel uitmaken van iemands zelfbeeld en hierdoor bepalende factoren zijn van sport gerelateerd gedrag. Ze vonden aanwijzingen dat sociale identiteiten, in de context van sportgroepen, de basis vormen voor (1) gedrag, (2) het vormen en ontwikkelen van groepen, (3) steun en omgang met stress, en (4) leiderschap.

In een ander onderzoek werd het effect van sociale identiteiten op prosociaal en antisociaal gedrag ten opzichte van teamgenoten en tegenstanders bekeken, alsook of dit effect gemedieerd werd door groepscohesie. Verschillende onderdelen van sociale identiteiten bleken in jeugdsport een positief effect te hebben op prosociaal gedrag ten opzichte van teamgenoten en een negatief effect op antisociaal gedrag ten opzichte van zowel teamgenoten als tegenstanders. Deze bevindingen werden gedeeltelijk verklaard door veranderingen in groepscohesie (Bruner, Broadley, & Côté, 2014).

1.2.5 Belang van sociale identiteiten bij levensveranderingen

Het belang van sociale identiteiten is in heel wat contexten reeds aangetoond. Hierbij gaat het telkens om belangrijke levensveranderingen, waarin sociale identiteiten een prominente rol spelen. Ten eerste kunnen sociale relaties een grote impact hebben bij het omgaan met verlies van een naaste. Personen die te maken kregen met zelfmoord van een bekende of van een familielid vertoonden een verbeterd psychologisch welzijn na deelname aan een zelfmoordbewustmakingsworkshop. Bij deze workshop komen ze in contact met lotgenoten,

horen elkaars verhalen en gaan als groep om met hun ervaringen. Deze workshop kan dus dienen als een effectieve sociale interventie. Zich identificeren met gelijkaardige anderen blijkt hier te fungeren als een ‘social cure’ (Kearns, Muldoon, Msetfi, & Surgenor, 2017).

Vervolgens zijn sociale identiteiten ook onderzocht in de context van post-traumatische stress, bijvoorbeeld de stress die optreedt bij het ervaren van een aardbeving. Hierbij wordt ‘post-traumatische groei’ (PTG) beschouwd als de mogelijkheid om een tegenslag te kunnen ombuigen naar een psychologisch positieve verandering om zo beter te kunnen omgaan met stress in bepaalde omstandigheden. De relatie tussen het ervaren van een aardbeving en ‘post-traumatische groei’ werd gemedieerd door een sterke identificatie van slachtoffers met hun gemeenschap (Muldoon, et al., 2017).

Verder geldt de rol van sociale identiteiten als ‘social cure’ ook voor drugsverslaafden. Een vrouw, 6 weken in behandeling voor verslaving, getuigde het volgende:

“It’s like building the foundation of a house, and all the community and staff have had input into building that foundation for me. The foundation isn’t ready yet and has to be rooted in firm strong ground otherwise I’ll just sink in the sand. I want to be strong and I don’t want to quit”.

Deelnemers van deze studie rapporteerden dat ze emotionele steun en begrip ontvingen van andere leden van de behandelingsgroep, die gelijkaardige omstandigheden hadden meegemaakt. De leden van de groep vormden een coherente entiteit (Dingle, Cruwys, & Frings, Social Identities as Pathways into and out of Addiction, 2015). Een stijgende sociale identificatie met de behandelingsgroep en een vermindering van identificatie met de nog gebruikende groep van drugsverslaafden was een belangrijke voorspeller voor het volhouden van de behandeling. Dus hoe meer de deelnemers de sociale normen en waarden van de behandelingsgroep internaliseerden, hoe meer kans dat ze de behandeling zouden volhouden (Beckwith, Best, Dingle, Perryman, & Lubman, 2015). Dit was ook rechtstreeks geassocieerd met betere behandelingsuitkomsten (Vanderplasschen, et al., 2013).

Bovendien bleken deze sociale identiteiten ook cruciaal te zijn voor vluchtelingen, wanneer zij hun land verlaten hebben en elders een nieuw leven proberen op te bouwen. Het is van belang dat ze zich geaccepteerd voelen in hun nieuwe omgeving en de connectie met hun afkomst niet verliezen. Een nationale identificatie met zowel het gastland als het thuisland zijn dus positief voor de gezondheid en het welzijn (Bobowik, Martinovic, Basabe, Barsties, & Wachter, 2017).

Ten slotte is voor het grootste deel van de bevolking het beëindigen van de loopbaan één van de meest ingrijpende levensveranderingen. In deze context werd het belang van sociale identiteiten tijdens de overgang naar een pensioen reeds onderzocht. Er werd gevonden dat hoe meer sociale identiteiten men had na het pensioen (een gezin, nieuwe collega's, een groep topsporters ...), hoe meer men tevreden was met het pensioen, en hoe beter hun gerapporteerde gezondheid en levenskwaliteit. Daarnaast gaat het hebben van meerdere sociale groepen vóór het pensioen ook gepaard met een hogere levenskwaliteit en een lagere kans op sterven tijdens deze transitieperiode (t.e.m. zes jaar in het pensioen). Dit wel enkel als men deel bleef uitmaken van deze groepen tijdens de overgang van werk naar pensioen (Steffens, Cruwys, Haslam, Jetten, & Haslam, 2016; Steffens, Jetten, Haslam, Cruwys, & Haslam, 2016).

Binnen deze masterproef kijken we specifiek naar een belangrijke levensverandering binnen de topsport, namelijk het beëindigen van de sportcarrière. Vooraleer we hier dieper op ingaan, bespreken we eerst het theoretisch model dat we hierbij zullen toepassen.

1.3 Social Identity Model of Identity Change (SIMIC)

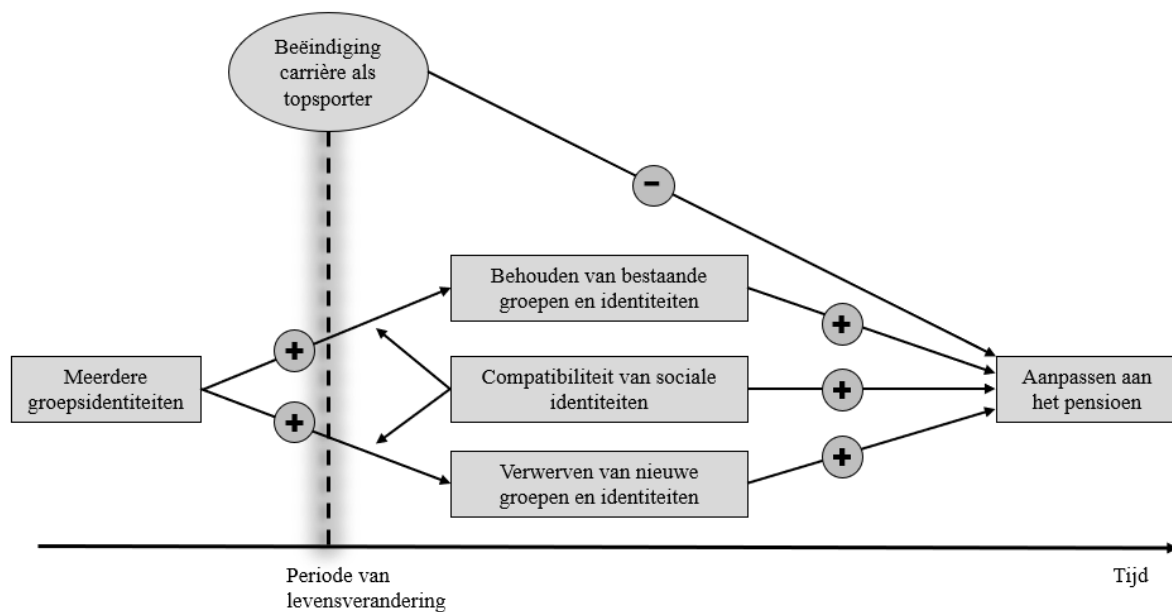
Elke relevante verandering in het leven, zowel positief als negatief, zorgt voor stress en onzekerheid. In het 'Social Identity Model of Identity Change' wordt beschreven dat men tijdens deze levensveranderingen steun kan vinden bij verschillende groepen waartoe men behoort. In die context kan de gezondheid en de aanpassing aan de verandering verbeterd worden, indien men in staat is deel te blijven uitmaken van belangrijke groepen en tot nieuwe groepen toe te treden. Ook de compatibiliteit tussen de verschillende groepen is van belang. Zo zal een nieuwe sociale identiteit die in normen en waarden overeenstemt met een reeds aanwezige identiteit een positief effect hebben (Haslam, et al., 2018). Ter illustratie, wanneer vluchtelingen terechtkomen in een nieuw land, zal de compatibiliteit van de culturen van beide landen van groot belang zijn. Als de normen en waarden van familieleden in het thuisland overeenkomen met die van nieuwe kennissen in het gastland, zal dit volgens deze theorie de integratie ten goede komen.

De illustratie van het SIMIC-model hieronder (Haslam, et al., 2018), geeft de sociale identiteitsbenadering weer bij de overgang naar het pensioen. De schaduw rond de stippellijn geeft weer dat het transitieproces naar het pensioen zich over een langere periode voltrekt. Het behouden van bestaande groepen en identiteiten gedurende deze periode heeft een positief effect op het aanpassen aan het pensioen, net zoals het verwerven van nieuwe groepen en

identiteiten. Daarbovenop zal ook de compatibiliteit tussen de verschillende sociale groepen waartoe men behoort de aanpassing aan het pensioen vergemakkelijken.

1.4 SIMIC binnen sport

Hoewel het belang van sociale identiteiten al onderzocht is bij de overgang van werk naar pensioen, is hierover nog weinig literatuur betreffende het pensioen na de sport op het hoogste niveau. Stress en onzekerheid kunnen een sporter, die zijn carrière beëindigt, enorm parten spelen. Uit het SIMIC-model blijkt dat sociale groepen dit zouden kunnen verhelpen. In de sportcontext is er tot nog toe vooral gefocust op het verlies van je persoonlijke identiteit als sporter. De gevolgen van veranderende sociale identiteiten tijdens de transitie zijn vooralsnog onderbelicht (Giannone, Haney, Kealy, & Ogradniczuk, 2017; Grove, Lavallee, & Gordon, 1997).



Figuur 1. Het SIMIC-model van Haslam, et al., 2018 toegepast op de transitie naar het pensioen.

In dit onderzoek bekijken we deze nieuwe factor die mogelijks meer inzicht kan bieden over waarom sommige personen de transitie naar het leven na de sport probleemloos doormaken en anderen hierbij veel problemen ervaren. Deze veranderingen delen we op in drie elementen. Ten eerste bekijken we de impact van het verlies van identiteit als sporter. Daarnaast bekijken we ook het effect van continuïteit (het behouden van huidige sociale groepen) en het toetreden tot nieuwe groepen.

Op basis van de hierboven gevonden literatuur, kunnen we de volgende hypothesen stellen:

H1: Een verlies van identiteit als sporter hangt significant samen met een vermindering van de gezondheid en het welzijn van de sporter.

H2: Het behouden van sociale identiteiten hangt significant samen met een verbetering van de gezondheid en het welzijn van de sporter.

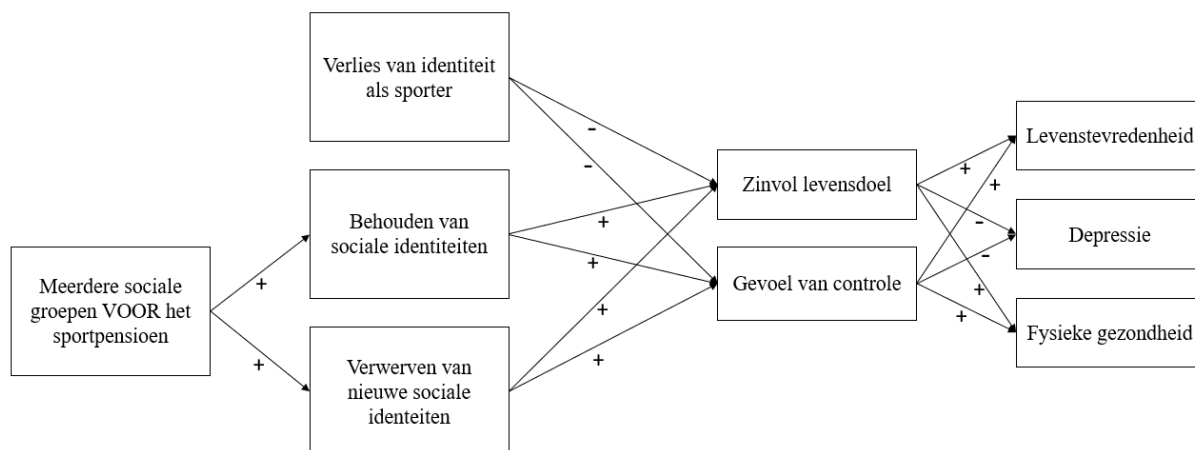
H3: Het verwerven van nieuwe sociale identiteiten hangt significant samen met een verbetering van de gezondheid en het welzijn van de sporter.

H4a: De effecten uit de eerste drie hypothesen worden gemedieerd door het hebben van een zinvol levensdoel

H4b: De effecten uit de eerste drie hypothesen worden gemedieerd door het hebben van een gevoel van controle

We verwachten dat sporters, die een grote levensverandering ondergaan, zoals het beëindigen van hun carrière, een daling in hun gezondheid en welzijn zullen ervaren, vooral door een verlies van persoonlijke identiteit als sporter. Hoe sterker dit verlies, hoe groter de impact op gezondheid en welzijn. Wanneer een topsporter belangrijke sociale groepen verliest in het transitieproces, verwachten we hierbij een negatieve correlatie met fysieke gezondheid en levenstevredenheid, en een positieve correlatie met depressie. Omgekeerd verwachten we dat sociale identiteiten dit kunnen compenseren en de schadelijke gevolgen zo vermijden. Specifiek verwachten we dat sporters, die hun sociale groepen weten te behouden en/of toetreden tot nieuwe groepen, een betere gezondheid en welzijn zullen ervaren in hun post-atletische carrière. Voor deze twee variabelen verwachten we een positieve correlatie met fysieke gezondheid en levenstevredenheid, en een negatieve correlatie met depressie.

We onderzoeken daarbij ook de mechanismen die er mee voor zorgen dat sociale identiteiten een effect hebben op de verschillende factoren van gezondheid. Voorgaand onderzoek rond het beëindigen van de professionele loopbaan toonde aan dat de afwezigheid van een zinvol levensdoel aanleiding geeft tot depressie (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014) en dat een subjectief gevoel van controle over situaties een voorspellende factor is van mentale en fysieke gezondheid (Greenaway, Haslam, Cruwys, Branscombe, & Ysseldyk, 2015). Op basis daarvan verwachten we ook in de sportcontext dat een duidelijk, zinvol levensdoel en een gevoel van controle zullen optreden als mediërende factoren, die de correlatie tussen sociale groepen en gezondheid verklaren. Onderstaand model geeft onze hypothesen weer.



Figuur 2. Het hypothesemodel met de verwachte positieve en negatieve correlaties.

2. Methode

2.1 Procedure

Dit kwantitatief cross-sectioneel onderzoek naar de rol van sociale identiteiten bij de overgang naar het leven na topsport voerden we uit aan de hand van een online vragenlijst. De eerste stap was het opstellen van een vragenlijst (op basis van zelf-rapportering), waarbij de vragen zo geformuleerd werden dat we correcte en voldoende informatie konden verkrijgen om onze hypothese te toetsen. Daarvoor was er een samenwerking met de University of Queensland en de Jiangxi University of Finance and Economics, die een eerste versie van de vragenlijst bezorgden en later ook meewerkten aan de dataverzameling. Na vertaling en herwerking konden we de vragenlijst verspreiden. De inclusiecriteria bepaalden we op topsporters van minstens nationaal niveau, die maximaal vijf jaar geleden gestopt zijn. Om tot onze steekproef te komen, spraken we sportfederaties, sportclubs en persoonlijke contacten aan via telefoon en mail. Er werd daarin uitgelegd wat de bedoeling van de studie was, welke doelgroep we zochten en dat anonimiteit verzekerd werd. Ook vroegen we om de vragenlijst verder te verspreiden om zo een sneeuwbaaleffect te creëren en een zo groot mogelijk bereik te realiseren. De gegevensverzameling liep van januari 2019 tot november 2019. Er stond geen beloning tegenover deelname, enkel de mogelijkheid om de resultaten van het onderzoek te verkrijgen. De geïnteresseerde deelnemers kregen in tussentijd ook de resultaten van deze informatie bezorgd via e-mail waarbij ook een infographic werd toegevoegd die de resultaten op een bevattelijke manier visueel in beeld bracht (zie Appendix V). Na de gegevensverzameling gebeurde een statistische analyse in SPSS om informatie te verkrijgen over de steekproef en de

correlaties tussen de variabelen afzonderlijk te onderzoeken. Ons finale hypothesemodel hebben we uiteindelijk getoetst aan de hand van ‘Structural Equation Modeling’ (SEM) in STATA.

2.2 Deelnemers

In totaal reageerden 239 personen op onze uitnodiging om de vragenlijst in te vullen. Dit waren 140 vrouwen (58.6%) en 99 mannen (41.4%), met een gemiddelde leeftijd van 28.79 jaar ($SD = 7.18$), variërend tussen 16 en 48 jaar. De deelnemers kwamen uit verschillende Westerse landen: 149 uit België (62.3%), 16 uit Nederland (6.7%), 11 uit Australië (4.6%) en 62 uit andere, voornamelijk Europese landen (25.9%). Ze hadden carrières in 50 verschillende sporten. 87 personen deden hun sport individueel, 88 in teamverband en 43 beoefenden hun sport zowel individueel als in teamverband (21 deelnemers beantwoordden deze vraag niet). Alle deelnemers waren tijdens hun carrière sporters op nationaal of internationaal niveau.

Tabel 1. Overzicht deelnemers.

Variabele	Beschrijving	Frequentie	Percentage
Geslacht	Man	99	41.4%
	Vrouw	140	58.6%
Afkoms	België	149	62.3%
	Nederland	16	6.7%
	Australië	11	4.6%
	Andere	62	25.9%
Type sport	Teamverband	88	36.8%
	Individueel	87	36.4%
	Beide	43	18.0%
	Niet vermeld	21	8.8%
Soort sport	Balsporten	86	36.0%
	Gymnastiek Disciplines	43	18.0%
	Watersporten	21	8.8%
	Wintersport	18	7.5%
	Gevechtssport	15	6.3%
	Atletiek disciplines	14	5.9%
	Fietssport	11	4.6%
	Andere	31	12.9%

2.3 Metingen

Eerst vroegen we de deelnemers naar een aantal basisgegevens, zoals geslacht, leeftijd, nationaliteit, beoefende sport en of ze hun sportcarrière reeds hadden beëindigd (noodzakelijk om de vragenlijst verder te zetten). Daarna stelden we een heel aantal vragen over hun carrière en de periode erna. Aan het einde van de vragenlijst lieten we aan de deelnemers de mogelijkheid open om opmerkingen toe te voegen onder de vraag ‘Is er nog iets dat u ons zou willen laten weten met betrekking tot uw ervaring van het beëindigen van uw sportcarrière?’ Kwalitatieve informatie die we hieruit verkregen hebben we opgenomen in de discussie.

Sociale identiteit. Om informatie te bekomen over de identiteiten van de deelnemers tijdens hun transitie naar het sportpensioen deelden we vragen rond identiteit op in drie onderdelen: verlies, continuïteit en winst van sociale identiteit.

Het verlies van persoonlijke identiteit als sporter na de overgang werd gemeten met een drie-item schaal (bijvoorbeeld: “ik mis het topsporter zijn sinds het beëindigen van mijn carrière”). Deelnemers beoordeelden deze items op een 5-punten Likert schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*). De antwoorden bleken intern consistent (Cronbach’s $\alpha = .73$).

Continuïteit van sociale identiteiten werd bevraagd met een 4-item schaal (bijvoorbeeld: “Ik behoor nog steeds tot dezelfde groepen waarvan ik lid was voordat ik stopte met mijn sport”). Antwoorden werden gegeven op een 5-punten Likert schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*) en bleken intern consistent tussen de deelnemers (Cronbach’s $\alpha = .84$).

Sociale identiteitswinst werd ook gemeten op een 4-item schaal (bijvoorbeeld: “ik heb mij aangesloten bij één of meerdere nieuwe groepen”) die de deelnemers beoordeelden op een 5-punten Likert schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*). De interne consistentie was ook bij deze vraag hoog (Cronbach’s $\alpha = .91$).

Gezondheid en welzijn. Drie aspecten van gezondheid en welzijn namen we op in ons onderzoek. We bekeken de relatie van sociale identiteiten met depressie, levenstevredenheid en fysieke gezondheid. Elk van deze factoren werden bevraagd via subjectieve zelf-rapportering door de deelnemers, het gaat dus om gepercipieerde depressie, levenstevredenheid en fysieke gezondheid.

Depressie werd gemeten met een 8-item schaal (bijvoorbeeld: “u voelde zich depressief”, “alles wat u deed koste moeite”). Twee van deze items moesten omgekeerd worden bij de analyse,

met name “u voelde zich gelukkig” en “u genoot van het leven”. Deelnemers beoordeelden deze items op een 4-punten Likert schaal van “zelden tot nooit” tot “vaak tot bijna altijd”, waarbij de antwoorden een hoge interne consistentie vertoonden (Cronbach’s $\alpha = .85$).

Levenstevredenheid werd gemeten op een 5-punten schaal (bijvoorbeeld: “ik denk dat mijn leven op de meeste vlakken mijn ideaal leven benadert”). De items werden beoordeeld op een 5-punten Likert schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*). Deze vraag had eveneens een hoge interne consistentie (Cronbach’s $\alpha = .84$).

De fysieke gezondheid van de deelnemers werd bevraagd op een 1-item schaal: “hoe zou u uw algemene fysieke gezondheid beoordelen in deze periode?”. Ze konden hier op antwoorden op een 5-item Likert schaal van “slecht” tot “uitstekend”.

Mediërende factoren. Twee elementen namen we op als verklarende factoren voor de relatie tussen identiteitsverandering en fysieke en mentale gezondheid: het hebben van een duidelijk, zinvol levensdoel en het gevoel van controle.

Het eerste werd gemeten op een 5-item schaal (bijvoorbeeld: “ik begrijp de zin van mijn leven”, “mijn leven heeft een duidelijk doel”), bevraagd via een 5-item Likert schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*), waarvan de antwoorden zeer intern consistent bleken (Cronbach’s $\alpha = .90$).

De deelnemers moesten ook beoordelen in welke mate ze een gevoel van controle hadden over hun eigen leven. Dit gebeurde met een 3-item schaal (bijvoorbeeld: “ik ben vrij om mijn leven te leven zoals ik dat wil”) die beoordeeld werd op een 5-item Likert schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*). De antwoorden op deze vraag bleken in voldoende mate intern consistent (Cronbach’s $\alpha = .72$).

2.4 Data analyse

Om de relaties tussen sociale identiteiten en fysieke en mentale gezondheid te onderzoeken voerden we een ‘Structural Equation Modeling (SEM)’ uit in STATA. Hierbij keken we ook naar de mediërende rol van enerzijds een duidelijk, zinvol levensdoel en anderzijds een gevoel van controle. Voor het gebruik van Structural Equation Modeling (SEM) moesten we eerst ons model specificeren en fitten in STATA. Voor de evaluatie van ons model werd er gekeken naar de mate van fit met de gegevens die we hadden verzameld. Hiervoor werden de volgende fit-values gebruikt: de chi-square (χ^2), waarbij een niet significante chi-square (χ^2), met $p > .05$, een goede fit van de data met het getoetste model betekent. Overeenkomstig gebruikten we een

genormeerde chi-square statistiek (χ^2/df), waar een goede fit aangeduid wordt met een waarde onder 3 (Kline, 2005). De Tucker-Lewis index (TLI) en de Comparative Fit Index (CFI), die met een waarde boven .90 een goede fit bevestigen. De Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA) en de Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), die met een waarde onder .08, een significant verschil tussen het getoetste model en de verzamelde data bevestigen (Hu & Bentler, 1999).

3. Resultaten

3.1 Afzonderlijke correlaties van de variabelen

Tabel twee geeft de afzonderlijke correlaties weer tussen de verschillende variabelen uit het hypothesemodel. We vinden een significante negatieve correlatie tussen het verlies van identiteit als sporter en beide mediërende factoren: het hebben van een zinvol levensdoel en van een gevoel van controle ($p < .01$). Voor het behouden van sociale identiteiten vinden we geen correlatie met de mediërende factoren, het verwerven van nieuwe sociale identiteiten correleert enkel met een gevoel van controle ($p < .01$). Verder is er een significante negatieve correlatie tussen het verlies van identiteit als sporter en de gezondheidsfactoren (positief met depressie ($p < .01$), negatief met levenstevredenheid ($p < .01$) en fysieke gezondheid ($p < .05$)). Zowel het behouden als het verwerven van sociale identiteiten correleert significant met depressie (respectievelijk $p < .05$ en $p < .01$) en enkel het verwerven van nieuwe sociale identiteiten vertoont een significante positieve correlatie met fysieke gezondheid ($p < .01$). De mediërende factoren blijken beide significant te correleren met elke gezondheidsfactor ($p < .01$). Deze correlaties stemmen overeen met de correlaties in ons finale hypothesemodel.

Tabel 2. Gemiddelden, standaard deviaties en correlaties tussen alle inbegrepen variabelen.

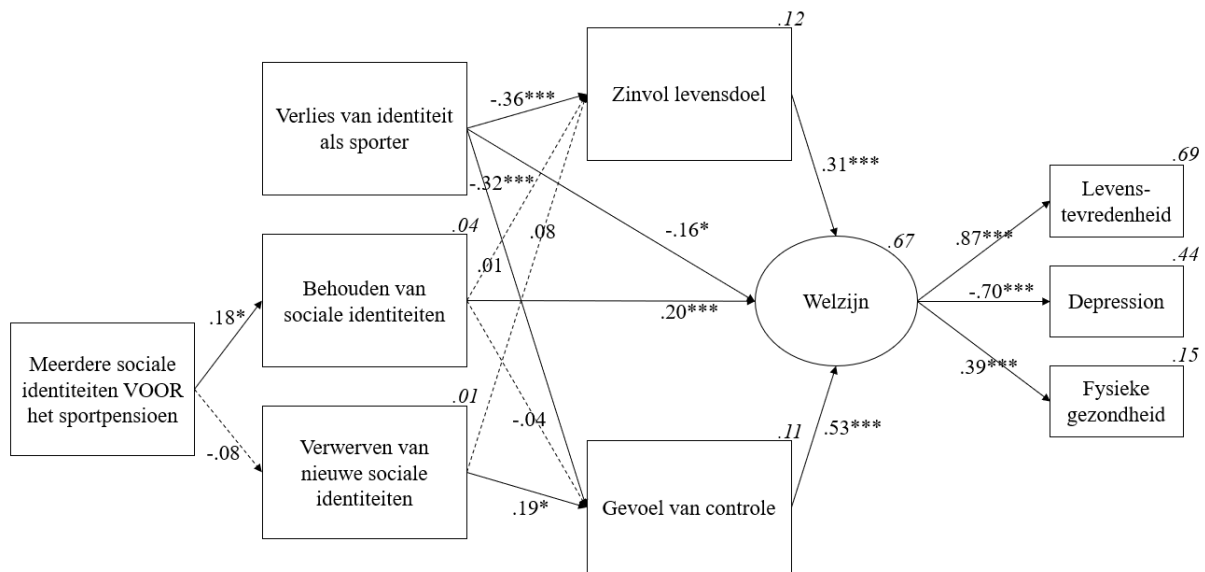
	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Meerdere sociale identiteiten voor het sportpension ^a	3.12	1.03	-.00	.28**	.00	.06	-.03	.05	-.16	.09
2. Verlies van identiteit als sporter ^a	3.15	1.04		-.06	-.06	-.32**	-.24**	-.31**	.43**	-.18*
3. Behouden van sociale identiteiten ^a	3.19	.87			-.10	.03	-.05	.12	-.19*	.11
4. Verwerven van nieuwe sociale identiteiten ^a	3.93	.79				.10	.24**	.11	-.30**	.24**
5. Zinvol levensdoel ^a	3.67	.76					.49**	.57**	-.39**	.30**
6. Gevoel van controle ^a	3.91	.62						.58**	-.36**	.35**
7. Levens-tevredenheid ^a	3.70	.72							-.54**	-.31**
8. Depressie ^a	1.70	.55								-.25**
9. Fysieke gezondheid ^a	3.24	.99								

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

^aDeze factoren werden gemeten op een schaal van 1 tot 5.

3.2 *Finale model*

Het finale model toonde een goede fit met de verworven data met een niet-significante χ^2 (18) = 24.87. De Tucker-Lewis index (TLI) = .95 en de Comparative Fit Index (CFI) = .97, beide waarden boven .90, bevestigen deze goed fit. De Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA) = .05 en de Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) = .05. Deze waarden sluiten een significant verschil tussen de data en het getoetste model uit.



Figuur 3. Structureel model met directe en indirecte effecten, met pijlen weergegeven, op de latente variabele gezondheid en welzijn (omvat levenstevredenheid, depressie en fysieke gezondheid). De β regressie gewichten die duiden op de sterkte van een verband zijn aangeduid naast de pijlen, net zoals de verklaarde variantie van elke variabele in rechts boven elke variabele in het cursief. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Een latente factor van gezondheid en welzijn is geïntroduceerd en omvat de drie factoren levenstevredenheid, depressie en fysieke gezondheid. Respectievelijk 69%, 44% en 15% van de variantie van deze drie factoren wordt verklaard in ons model. Als we kijken naar welzijn in het algemeen, wordt 67% van de variantie van deze latente factor verklaard in ons model. De verklaarde varianties van het behouden en het verwerven van sociale identiteiten bedragen slechts 4% en 1%. Voor onze mediators, het hebben van een zinvol levensdoel en een gevoel van controle vonden we dat 12% en 11% van de variantie verklaard wordt in ons model.

Uit ons model blijkt dat het hebben van meerdere sociale identiteiten significant correleert met het behouden van sociale identiteiten na het pensioen. Dit is niet het geval voor het verwerven van nieuwe sociale identiteiten. Het aantal groepen waarbij sporters konden toetreden is dus onafhankelijk van het aantal groepen die ze voor het pensioen al hadden.

Als we dan kijken naar onze hypothesen blijkt dat het verlies van identiteit als sporter significant samenhangt met een vermindering van gezondheid en welzijn. Het verlies van identiteit als sporter is negatief gecorreleerd met gezondheid en welzijn ($\beta = -.16$, $p < .05$) en bevestigt dus H1. Daarnaast is er een significant indirect effect (IE) van het verlies van identiteit als sporter op gezondheid en welzijn via het hebben van een zinvol levensdoel (IE = -0.069, 95% CI [-0.019, -0.120]) en een gevoel van controle (IE = -0.151, 95% CI [-0.071, -0.230]). Zowel H4a als H4b worden hierdoor bevestigd. Echter wordt het effect niet volledig gemedieerd door deze

factoren, er is ook sprake van een significant direct effect ($DE = -0.098$, 95% CI [-0.006, -0.190]).

De bekomen resultaten bevestigden ook H2. Het behouden van sociale identiteiten is rechte reeks positief gecorreleerd met het welzijn van de sporter ($\beta = .20$, $p < 0.001$). Zo zal bijvoorbeeld een topsporter die studeert en deel uitmaakt van een studentenkring een beter welzijn ervaren als hij zijn studies voortzet na het beëindigen van zijn/haar topsportcarrière. Het behouden van die sociale identiteit zal er dus mee voor zorgen dat de transitie naar het sportpensioen vlot verloopt. Voor het behouden van sociale identiteiten vonden we geen indirecte effecten op gezondheid en welzijn, noch via het hebben van een zinvol levensdoel, noch via het hebben van een gevoel van controle. H4a/b worden niet bevestigd, er is geen sprake van mediatie via deze factoren. Het behouden van sociale identiteiten heeft enkel een direct effect op het welzijn.

Tot slot werd ook H3 bevestigd door onze resultaten. We vonden een positieve correlatie tussen het verwerven van nieuwe sociale identiteiten en gezondheid en welzijn. Deze relatie wordt in de vorm van een indirect effect volledig gemedieerd door het hebben van een gevoel van controle ($IE = -0.075$, 95% CI [-0.002, -0.153]). H4b wordt dus eveneens bevestigd. Hier zal bijvoorbeeld het vinden van een nieuwe job na de carrière van een topsporter een positief effect hebben op het welzijn. Dit omdat het controlegevoel van de ex-topsporter met behulp van zijn/haar nieuwe sociale identiteit verhoogt. We vonden daarentegen geen significantie voor een mediërende rol van een zinvol levensdoel, H4a wordt dus niet bevestigd.

4. Discussie

Zoals eerder aangehaald is het overgangsproces naar het sportpensioen voor topsporters vaak fysiek en mentaal erg zwaar. Er bestaat heel wat wetenschappelijke literatuur die deze problematiek beschrijft. Ex-topsporters vallen als het ware in een ‘zwart gat’ en krijgen te maken met depressie, angst en andere mentale en fysieke problemen (Jewett, Kerr, & Tamminen, 2018). Deze problematiek bleek eveneens voor te komen bij de atleten van ons onderzoek. In onze discussie zullen we daarom regelmatig quotes van onze eigen deelnemers gebruiken om bepaalde bevindingen te verduidelijken. Zo gaf een ex-Olympisch kampioene crosscountry ski in de kwalitatieve sectie van onze vragenlijst aan met deze problemen te kampen.

“It is a tough change to go from professional to retirement, both mentally and physically, and it should be good to prepare athletes for that change.”
(Ex-Olympisch kampioene crosscountry ski).

Voorafgaand onderzoek beschrijft verschillende factoren die deze transitie naar het leven na topsport beïnvloeden, zoals de beweegreden om te stoppen, de persoonlijke identiteit als sporter en het al dan niet hanteren van een carrièreplanning.

Daarnaast is al veel onderzoek gevoerd rond de sociale identiteitsbenadering in verschillende contexten. Zeker bij ingrijpende veranderingen en transities tussen verschillende levensfasen is het belang van het hebben van meerdere sociale identiteiten meermaals aangetoond. In de context van de loopbaanbeëindiging binnen organisaties werd bijvoorbeeld gevonden dat het aantal sociale identiteiten na het pensioen positief gecorreleerd was met de tevredenheid met het pensioen en de subjectieve gezondheid en levenskwaliteit. Desondanks wordt het belang van sociale identiteiten op gezondheid en welzijn nog stelselmatig onderschat (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010).

In dit onderzoek onderzoeken we de relevantie van deze sociale identiteitsbenadering bij de overgang naar het sportpensioen, een link die nog niet eerder in wetenschappelijke literatuur werd gelegd. In de lijn van heel wat onderzoek vonden we opnieuw dat sociale identiteiten van cruciaal belang zijn bij het verwerken van een ingrijpende levensverandering. Ten eerste blijkt dat verlies van identiteit als sporter wel degelijk een effect heeft op de gezondheid en het welzijn van de sporter (H1), zowel direct als indirect. Indirect wordt dit effect teweeggebracht doordat het verlies enerzijds zinvolle levensdoelen wegneemt en anderzijds de sporter het gevoel heeft minder controle te hebben over zijn leven (H4a & H4b).

“Hetgeen wat voor mij het moeilijkste was na het stoppen van mijn sportcarrière, was het zoeken naar nieuwe uitdagingen, bezigheden... Iedereen in mijn vriendengroep zat in de sport en mijn vriendenkring was over het algemeen vrij beperkt. Ik moest echt op zoek gaan naar een nieuw sociaal leven en dat is lang heel moeilijk geweest.”
(ex-judoka op internationaal niveau)

Deze bevindingen liggen in lijn met eerder uitgevoerd onderzoek waarbij werd aangetoond dat ex-sporters met een sterke identiteit als sporter identiteitsverlies ervaren na het einde van hun sportcarrière (Park, Lavalley, & Tod, 2013). Het bleek dat sporters met een sterke identiteit als sporter hierbij ook meer kans hebben om te worstelen met depressiesymptomen na hun carrière (Giannone, Haney, Kealy, & Ogrodniczuk, 2017). Onze resultaten bevestigen dat het verlies

van deze identiteit als sporter wel degelijk een negatieve invloed heeft op het welzijn van de sporter, dit zowel rechtsreeks als gemedieerd door het hebben van een zinvol levensdoel en een gevoel van controle. Naast een effect via deze twee mediators speelt er dus ook nog een direct effect (0 ligt buiten het betrouwbaarheidsinterval), wat er op kan wijzen dat er nog andere mediators meespelen die niet werden opgenomen in ons onderzoek.

Hiernaast bevestigen onze bevindingen dat het SIMIC-model (Haslam, et al., 2018) ook in de sportcontext van toepassing is. In het SIMIC-model werd reeds aangetoond dat sociale identiteiten cruciaal zijn tijdens belangrijke levensveranderingen. In dit model wordt er bewezen dat zowel het behouden van groepen als het verwerven van nieuwe groepen een positief effect hebben op de aanpassing aan het pensioen. Onze bevindingen liggen in lijn met dit model en bevestigen dat sociale identiteiten ook van cruciaal belang zijn in de overgang naar het sportpensioen. Zo vonden we dat het behouden van, en het verwerven van nieuwe sociale identiteiten een positief effect hebben op de gezondheid en het welzijn van de sporter (H2 & H3). Deze resultaten steunen ook op voorgaand onderzoek waar het belang van sociale identiteiten bij belangrijke levensveranderingen op de gezondheid en welzijn eerder werd aangetoond, zoals bij vluchtelingen (Bobowik, Martinovic, Basabe, Barsties, & Wachter, 2017) en drugsverslaafden (Vanderplasschen, et al., 2013).

“Na het beëindigen van mijn sportcarrière werd ik dus een 'normale' student wat een gemakkelijke overgang was. Daarnaast ben ik andere sporten gaan doen, ben ik begonnen met training te geven in de turnclub en ben ik jury geworden. Ik bleef dus actief binnen de club en bleef contact houden met mijn vroegere clubgenoten.”
(ex-gymnaste op internationaal niveau)

Bij het verwerven van nieuwe sociale identiteiten vonden we een positief effect op het welzijn dat volledig verklaard wordt door het toegenomen controlegevoel van de topsporter. Het hebben van een zinvol levensdoel bleek hier geen mediatie op uit te oefenen. Bij het behouden van sociale identiteiten (H2) vonden we echter geen ondersteuning voor de mediators, H4a & H4b werden hier dus niet bevestigd.

Het hebben van een zinvol levensdoel en/of een gevoel van controle bood dus wel een volledige verklaring voor H3, een gedeeltelijke verklaring voor H1, maar geen voor H2. Het feit dat H1 niet volledig gemedieerd wordt en we in H2 enkel kunnen spreken van een direct effect kan verklaard worden doordat we andere mediators niet hebben opgenomen in ons onderzoek. In eerdere literatuur vonden we namelijk andere psychologische bronnen die ook als dergelijke

mediator kunnen functioneren. Het behouden van sociale identiteiten na de sportcarrière zou een positieve invloed kunnen hebben op het welzijn van de ex-sporter door middel van sociale connectie met de groep die behouden blijft, deze geeft een gevoel van psychologische verbondenheid met andere leden van de groep (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014). Hiernaast kan het behouden van identiteiten de ex-sporter ook voorzien van een gemeenschappelijk doel en zin, wat op zijn beurt een mediërende rol zou kunnen spelen voor het welzijn (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam, & Jetten, 2014). Eveneens zorgen sociale identiteiten voor sociale steun, waarbij meer steun wordt gegeven aan mensen die binnen éénzelfde groep behoren (Levine, Prosser, Evans, & Reicher, 2005). Deze sociale steun zou ook een verklarende factor kunnen zijn waarom het behouden van sociale identiteiten een positieve invloed heeft op het welzijn van de ex-sporter.

Sterktes en beperkingen van het onderzoek

Een eerste element dat ons onderzoek sterk maakt, is het feit dat de sociale identiteitsbenadering in wetenschappelijk onderzoek nog niet eerder werd toegepast op het beëindigen van een topsportcarrière. Doordat we rechtstreeks gezocht hebben naar recentelijk gestopte elite-sporters, konden we de aanwezige gezondheids- en welzijnsproblemen in deze specifieke omgeving bekijken. Het aantal personen dat we konden bereiken is relatief beperkt. Dit zou een zwakte kunnen zijn, maar gezien de specificiteit van de doelpopulatie (elite-sporters die minder dan vijf jaar geleden gestopt zijn) zien we onze steekproefgrootte eerder als een sterkte.

Onze gegevens haalden we uit een online vragenlijst op basis van zelf-rapportering. Proefpersonen moesten zichzelf beoordelen op factoren als levenstevredenheid, depressie en subjectieve fysieke gezondheid. Dit limiteert enerzijds de interne validiteit van het onderzoek. Anderzijds kan de externe validiteit gelimiteerd zijn, doordat er enkel gegevens zijn van sporters die bereid waren de vragenlijst in te vullen. Het zou kunnen dat we zo vooral sporters hebben gerekruteerd die problemen hebben ervaren bij de overgang naar het pensioen, omdat zij meer geneigd zijn te reageren op onderzoek naar dit onderwerp.

Wat de externe validiteit wel ten goede komt, is de grote variatie aan sporters. Er is een relatief evenwichtige man-vrouw verhouding en de sporters komen uit heel wat verschillende sporten (zowel individuele sporten als teamsporten). Dit zorgt voor een goede representatie, waardoor de resultaten veralgemeend kunnen worden. Dit bleek ook uit de correlaties wanneer we die apart bekeken voor mannen en vrouwen, alsook voor individuele sporten en teamsporten (zie appendix IV). We vonden slechts enkele kleine verschillen. Zo was de correlatie tussen

meerdere sociale identiteiten voor het pensioen en het behouden van die identiteiten enkel aanwezig bij vrouwen, net zoals de correlatie tussen het behouden van sociale identiteiten en depressie. Het verlies van identiteit als sporter correleert dan weer enkel voor mannen met een gevoel van controle en met levenstevredenheid. Verder vonden we voor individuele sporten geen significante correlatie tussen meerdere identiteiten voor het pensioen en het behouden ervan na het pensioen, wat wel het geval was bij teamsporten. Dit bleek ook enkel voor teamsporten significant te correleren met depressie. De correlatie tussen het verwerven van nieuwe sociale identiteiten en levenstevredenheid was dan weer enkel voor individuele sporten significant. Tenslotte bleken de mediators bij individuele sporters niet te correleren met fysieke gezondheid.

Inhoudelijk moet er opgepast worden met een uitsluitend positieve interpretatie van sociale identiteiten. In deze studie halen we de positieve invloed aan die verschillende groepen kunnen hebben op gezondheid en welzijn, wat in de literatuur vaak omschreven wordt als de ‘social cure’. Onderzoek heeft echter ook aangetoond dat groepen waartoe men behoort stress kunnen veroorzaken, wat een negatief effect heeft op gezondheid en welzijn. Dit kan voorkomen als personen deel uitmaken van gestigmatiseerde groepen, groepen die te weinig sociale steun bieden of die ongezonde normen voordragen. Dit kunnen bijvoorbeeld vrienden zijn die aanzetten tot roken of allochtone jongeren die vaak (onterecht) in een slecht daglicht komen te staan. In dit geval wordt gesproken van de ‘social curse’ (Dingle, Stark, Cruwys, & Best, 2015).

Verder is de afwezigheid van een interventie nog een limitatie aan ons onderzoek. We hebben de effecten van sociale identiteiten cross-sectioneel onderzocht en niet experimenteel. Doordat we geen variabelen hebben gemanipuleerd kunnen we niet spreken van causaliteit, maar blijven onze observaties beperkt tot het vinden van correlaties of samenhang tussen de verschillende factoren.

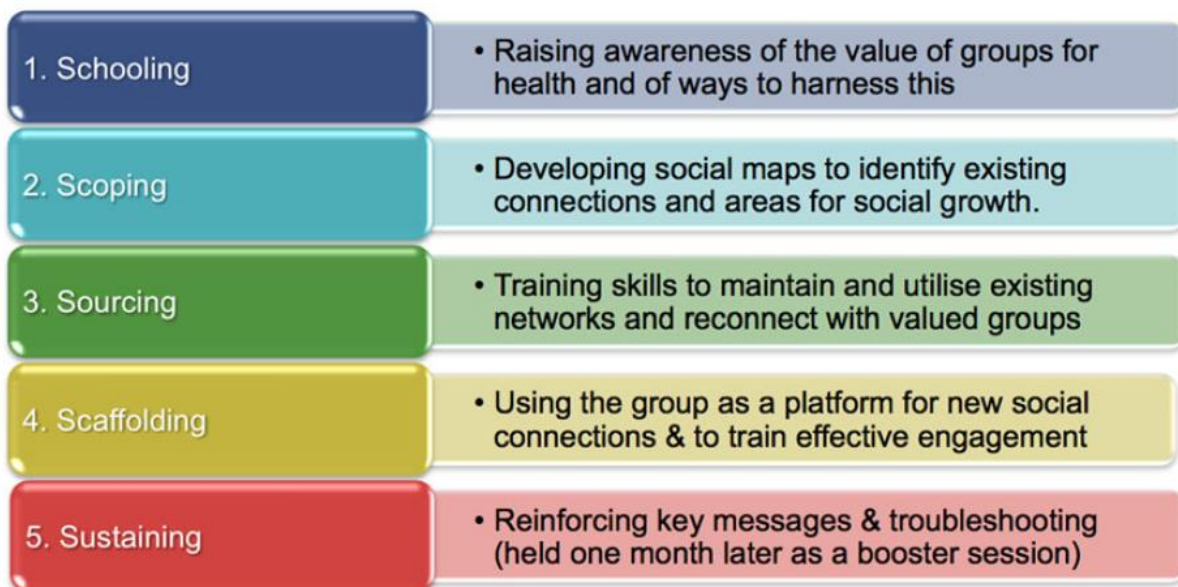
Praktische implicaties

“Jammer dat je na je carrière geen begeleiding en erkenning krijgt. Tijdens is alles mogelijk, maar op het moment dat je stopt sta je er alleen voor.”
(ex-Olympisch roeier)

Uit de kwalitatieve sectie van onze vragenlijst blijkt dat er zelden aandacht wordt besteed aan het plannen van de carrièrebeëindiging en slechts een beperkte groep wordt hierin ondersteund. In de inleiding vonden we al dat een carrièreplanning sporters kan helpen bij de overgang van hun carrière naar het pensioen (Taylor & Ogilvie, 1994). Huidige

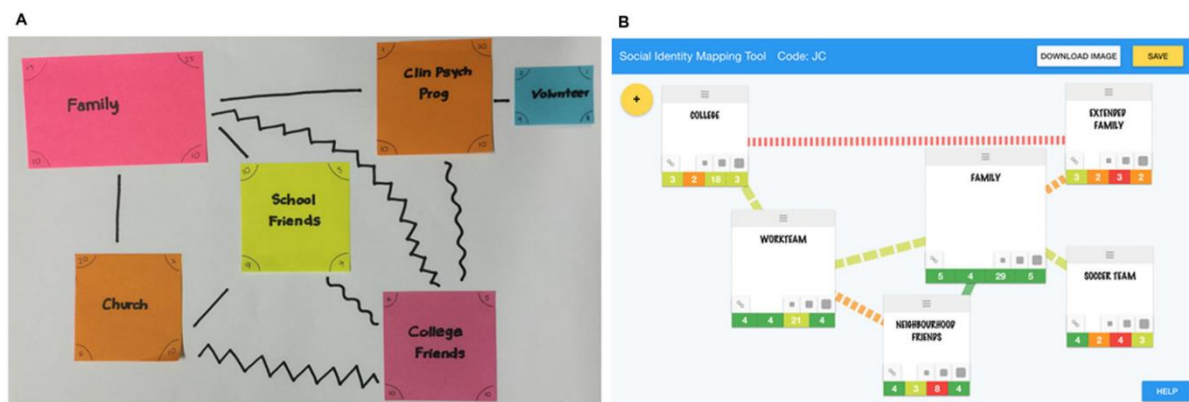
carrièrebegeleidingsprogramma's richten zich vooral op de transitiefases die topsporters meemaken tijdens hun carrière. In deze transitiefases ligt de focus op topsport in combinatie met studieplanning en loopbaanbegeleiding. Bij de transitie naar het sportpensioen worden topsporters opgevolgd tot ze een succesvolle overgang van topsport naar ander werk hebben kunnen maken. Verder focust de carrièrebegeleiding zich ook op de persoonlijke ontwikkeling van topsporters. Echter richten de belangrijkste initiatieven van Sport Vlaanderen zich niet op het belang van de sociale identiteiten bij deze transitiefases (Sport Vlaanderen, 2019). Uit onze bevindingen blijkt dat het behouden en verwerven van sociale identiteiten hierbij zeer belangrijk is. Dit zou in de toekomst dus een prominente rol moeten krijgen binnen het plannen van een carrièrebeëindiging.

De sociale identiteitsbenadering wordt wel reeds toegepast in een psychologisch interventieprogramma: Groups 4 Health (G4H). Dit steunt op de bevindingen uit het SIMIC-model en moet werknemers helpen de overgang naar hun pensioen vlotter te maken. Het programma is opgebouwd uit vijf modules om sociale groepsrelaties te ontwikkelen en te onderhouden. Het volgen van deze vijf modules helpt mensen hun sociale identiteiten in eigen handen te nemen. Elke module omvat een aantal oefeningen en discussies die gericht zijn op de verschillende aspecten van het leven in groep.



Figuur 4. Overzicht van het GROUPS 4 HEALTH programma (Haslam C. , Jetten, Cruwys, Dingle, & Haslam, 2018b)

Tijdens de tweede module doorlopen deelnemers onder meer het proces van ‘social identity mapping’. Dit is een middel om iemands sociale identiteiten te ontdekken, hun huidige sociaal functioneren te beoordelen en om een idee te krijgen van hoe ze in de toekomst zouden willen functioneren. Eerst geven deelnemers het aantal groepen weer en hun belang, bijvoorbeeld op Post-its van verschillende grootte. Daarna wordt informatie verzameld over die groepen aan de hand van vragen. Ze worden bijvoorbeeld gescoord op hoe positief deelnemers zich voelen om er deel van uit te maken. Vervolgens worden de groepen op een blad gepositioneerd, waarbij de afstand tussen groepen hun mate van overeenkomstigheid weergeeft. De lijnen tussen groepen geven ten slotte hun compatibiliteit weer. Hoe meer gekarteld een lijn is, hoe moeilijker de deelnemer het vindt om lid te zijn van beide groepen tegelijk. Het doel is om op die manier psychologisch ongemak, veroorzaakt door sociale isolatie, aan het licht te brengen en aan te pakken. Ook voor sporters zou dit een zinvolle interventie kunnen zijn om beter grip te kunnen krijgen op de sociale groepen waartoe ze behoren, zowel binnen als buiten de sport.



Figuur 5. Voorbeelden van ‘social identity maps’ (A) op papier en (B) elektronisch (Haslam C. , Jetten, Cruwys, Dingle, & Haslam, 2018b)

Er is gevonden dat G4H de mentale gezondheid, welzijn, en sociale verbondenheid verbetert en dit zowel bij afwerking van het programma als na 6 maanden follow-up. In lijn met de theorie omtrent sociale identiteiten is eveneens aangetoond dat verbeteringen op vlak van depressie, angst, stress, eenzaamheid en tevredenheid in het leven onderbouwd werden door een verhoogde identificatie van deelnemers met zowel hun G4H groep als andere groepen (Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle, & Chang, 2016). In zijn essentie geeft het programma de kennis en vaardigheden die mensen nodig hebben om het vormen van sociale identiteiten in eigen handen te nemen. Dit is vooral belangrijk wanneer mensen zich kwetsbaar of uitgedaagd voelen, wat normaal is tijdens grote levensveranderingen.

Er werden reeds verschillende uitgewerkte programma's van G4H ontwikkeld, die door iedereen geraadpleegd kunnen worden. Deze richten zich onder meer op het aanpassen aan het universiteitsleven voor studenten en het helpen van mensen bij de overgang van hun loopbaan naar het pensioen. De uitgewerkte programma's zijn voorzien om personen met problemen van deze moeilijke transities voor te bereiden en hun sociale groepen te onderhouden op een manier dat het de overgang vergemakkelijkt, wat positief is voor hun gezondheid en welzijn. Deze programma's zijn opgesteld op basis van wetenschappelijke bevindingen die het SIMIC-model bevestigen. Concreet gaat het om online programma's die de relevante acties uit de vijf modules bevatten voor een succesvolle transitie (Kelly, 2016). Dit kan eenvoudigweg betekenen dat mensen er op gewezen worden om bewust te zijn van de bevindingen in het SIMIC-model en deze toe te passen (Haslam, et al., 2018).

Dit programma wordt echter nog niet toegepast binnen de sportcontext, maar zou een ideale tool kunnen zijn om sporters te begeleiden bij de overgang naar het sportpensioen. Federaties en sportclubs kunnen hier een belangrijke rol in spelen door sporters bewust te maken van de problematiek en de juiste oplossingen aan te bieden. Toekomstig interventieonderzoek zou opgestart kunnen worden om hieraan een oplossing te bieden. Gelijkaardig aan het Groups 4 Health interventieprogramma kan een modulesysteem uitgewerkt worden dat er op gericht is om gezondheid en welzijn te verbeteren door sporters te stimuleren om groepsrelaties te ontwikkelen en te onderhouden.

Toekomstig onderzoek

Aangezien het belang van sociale identiteiten op de gezondheid en welzijn tijdens een belangrijke levensverandering in de topsport nog nooit eerder werd onderzocht, zijn er in deze context nog veel nieuwe onderzoeksmogelijkheden. Als we de correlaties tussen mannen en vrouwen apart bekeken, bleken sociale identiteiten voor beide van belang te zijn. We vonden echter wel kleine verschillen in significantie voor de identiteit als sporter en het behouden van sociale identiteiten. Dit zou erop kunnen wijzen dat deze factoren een verschillend aandeel hebben bij beide geslachten. Verder onderzoek zou dieper kunnen ingaan op een verschillende aanpak voor mannen en vrouwen. Ook bij teamsporten en individuele sporten zou een verschillende aanpak onderzocht kunnen worden. Bij individuele sporten bleek het behouden van sociale identiteiten namelijk niet significant te correleren met het welzijn. Verder kan onderzoek zich ook richten op de soorten groepen waar ex-sporters deel van uitmaken. Dit zou kunnen uitwijzen of het van belang is dat sociale groepen te maken hebben met de sport of net

dat het hebben van meerdere niet-sportgerelateerde groepen een positiever effect heeft. Hierbij kan er ook gekeken worden naar het belang van de compatibiliteit tussen deze verschillende groepen.

Hiernaast kan verder onderzoek zich richten op welke mediators er nog een rol kunnen spelen in het verklaren waarom de sporters net deze sociale groepen zo belangrijk vinden in de overgangsfase naar het sportpensioen. Op deze manier kunnen interventieprogramma's effectiever en accurater worden toegepast op de sportcontext.

Verder kan toekomstig onderzoek uitwijzen of de uitvoering van het Groups 4 Health interventieprogramma ook in de praktijk een positief effect zal uitoefenen in de sportcontext. Gebaseerd op eerder Groups 4 Health interventie onderzoek van Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle en Chang (2016) zou dergelijk onderzoek moeten bestaan uit ex-topsporters die recent hun carrière beëindigden. Ze zullen in de eerste fase een vragenlijst moeten invullen waar ze via zelfrapportering hun gezondheid en welzijn in kaart brengen. Enkel topsporters die aangeven een bepaalde isolatie, angst of stress te ervaren kunnen worden opgenomen in de interventiestudie. Ex-topsporters zullen worden opgedeeld in een controlegroep en een groep die het Groups 4 Health interventieprogramma zal doorlopen. Na de interventieperiode zullen beide groepen opnieuw gevraagd worden een vragenlijst in te vullen op basis van zelfrapportering. De hypothese van dergelijke studie zou een verbetering moeten verwachten in de post-interventie zelfrapportering van gezondheid en welzijn bij de interventiegroep in vergelijking met de pre-interventie zelfrapportering. Dit effect zou niet aanwezig mogen zijn in de controle groep. Deze resultaten zouden opnieuw getest kunnen worden in een follow-up periode van 6 maanden om te zien of de effecten blijvend zijn. Om nog meer argumenten te verzamelen ter ondersteuning van dergelijk interventieprogramma kan verder onderzoek trachten onze resultaten te bevestigen met objectieve metingen op vlak van fysieke en mentale gezondheid.

Tot slot gebeurt het vaak dat sporters tijdens hun carrière met depressieve gevoelens kampen door de grote druk en stress die ermee gepaard gaat (Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers, & Elbe, 2018). Als ze bijvoorbeeld lang naar een bepaald doel, zoals de Olympische Spelen, hebben toegewerkt kunnen ze het daarna mentaal moeilijk krijgen. Ook wanneer onverwachte omstandigheden, zoals de snelle verspreiding van het coronavirus, hun carrièreverloop en -doelstellingen grondig wijzigt, kan dit een grote mentale impact hebben. Op dit gebied kan

onderzoek uitwijzen welke rol sociale identiteiten kunnen spelen voor gezondheid en welzijn van atleten tijdens hun carrière.

5. Conclusie

Het belang van de sociale identiteitsbenadering is al in heel wat verschillende contexten onderzocht. Meermaals bleek dat het hebben van meerdere sociale identiteiten positief gecorreleerd is met gezondheid en welzijn. Vooral bij de overgang tussen ingrijpende levensfasen vond men dat het behouden en/of verwerven van sociale identiteiten cruciaal is om dit proces succesvol te doorstaan. In dit onderzoek bekeken we specifiek de overgang van een topsportcarrière naar het sportpensioen en uit de resultaten kunnen we besluiten dat dit ook in de sportcontext geldt. Zo zien we dat ex-elitesporters die een verlies van hun identiteit als sporter ervaren meer moeite hebben met de overgang naar het sportpensioen. Zij die hun sociale identiteiten kunnen behouden en/of nieuwe kunnen verwerven, kunnen de transitie vlotter maken. Effecten van het verlies van identiteit als sporter werden gemedieerd door het hebben van een zinvol levensdoel en een gevoel van controle. Effecten van het verwerven van nieuwe sociale identiteiten werden enkel gemedieerd door het hebben van een gevoel van controle, niet door een zinvol levensdoel. Voor het behoud van sociale identiteiten vonden we voor beide mediators geen significantie. Deze resultaten zijn een belangrijk uitgangspunt voor het begeleiden van topsporters in de overgangsfase en kunnen in de toekomst gebruikt worden voor het uitwerken van interventieprogramma's.

Referentielijst

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport & Exercise, 5* (1), 61-75.
- Beckwith, M., Best, D., Dingle, G., Perryman, C., & Lubman, D. (2015). Predictors of Flexibility in Social Identity Among People Entering a Therapeutic Community for Substance Abuse. *Alcoholism Treatment Quarterly, 33*, 93-104.
- Bobowik, M., Martinovic, B., Basabe, N., Barsties, L., & Wachter, G. G. (2017). "Healthy" Identities? Revisiting Rejection-Identification and Rejection-Disidentification Models among Voluntary and Forced Immigrants: Healthy Identities. *European Journal of Social Psychology, 47* (7), 818-831.
- Bruner, M., Broadley, I., & Côté, J. (2014). Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 56-64.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise 5*, 45-59.
- Chow, B. (2001). Moving on? Elite Hong Kong Female Athletes and Retirement from Competitive. *Women in Sport & Physical Activity Journal, 10* (2), 47.
- Cosh, S., Crabb, S., & Lecouteur, A. (2013). Elite athletes and retirement: Identity, choice and agency. *Australian Journal of Psychology, 65* (2), 89-97.
- Cruwys, T., Dingle, G. A., Haslam, C., Haslam, A. S., Jetten, J., & Morton, T. A. (2013). Social group memberships protect against future depression, alleviate depression symptoms and prevent depression relapse. *Social Science & Medicine, 98*, 179-186.
- Cruwys, T., Haslam, A. S., Dingle, G. A., Haslam, C., & Jetten, J. (2014). Depression and Social Identity: An Integrative Review. *Personality and Social Psychology Review, 18* (3), 215-238.
- Cruwys, T., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., & Dingle, G. A. (2016). Social Identity Mapping: A procedure for visual representation and assessment of

- subjective multiple group memberships. *British Journal of Social Psychology*, 55, 613-642.
- Dingle, G. A., Cruwys, T., & Frings, D. (2015). Social Identities as Pathways into and out of Addiction. *Frontiers of Psychology*, 6, 1-12.
- Dingle, G. A., Stark, C., Cruwys, T., & Best, D. (2015). Breaking good: Breaking ties with social groups may be good for recovery from substance misuse. *British Journal of Social Psychology*, 54 (2), 236-254.
- Douglas, K., & Carless, D. (2015). *Life Story Research in Sport: Understanding the Experiences of Elite and Professional Athletes through Narrative*. Abingdon, New York: Routledge.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, vol.10, p.98, 1-21.
- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (4), 407-421.
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*, 63 (7), 598-601.
- Greenaway, K. H., Cruwys, T., Haslam, A. S., & Jetten, J. (2016). Social identities promote well-being because they satisfy global psychological needs. *European Journal of Social Psychology*, 46 (3), 294-307.
- Greenaway, K. H., Haslam, A. S., Cruwys, T., Branscombe, N. R., & Ysseldyk, R. (2015). From "We" to "Me": Group Identification Enhances Perceived Personal Control With Consequences for Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109 (1), 53-74.
- Grove, R. J., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 191-203.

- Hammond, T., Christie, G., Hanna, K., & Henry IV, D. (2013). The Prevalence of Failure-Based Depression Among Elite Athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23 (4), 273-277.
- Haslam, A. S., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social Identity, Health and Well-Being: An Emerging Agenda for Applied Psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 58 (1), 1-23.
- Haslam, A. S., McMahon, C., Cruwys, T., Haslam, C., Jetten, J., & Steffens, N. k. (2018). Social cure, what social cure? The propensity to underestimate the importance of social factors for health. *Social Science & Medicine*, 198, 14-21.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, A. S., Dingle, G., & Chang, M. X.-L. (2016). Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group memberships improves mental health. *Journal of Affective Disorders*, 194, 188-195.
- Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G., & Haslam, S. (2018b). *The New Psychology of Health: Unlocking the social cure*. Oxford: UK: Taylor & Francis.
- Haslam, C., Steffens, N. K., Branscombe, N. R., Haslam, A. S., Cruwys, T., Lam, B. C., . . . Yang, J. (2018). The Importance of Social Groups for Retirement Adjustment: Evidence, Application, and Policy Implications of the Social Identity Model of Identity Change. *Social Issues and Policy Review*, 1-32.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, B. J. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7 (7), e1000316.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Jensen, S., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A.-M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 147-155.
- Jetten, J., Branscombe, N. R., Haslam, A. S., Haslam, C., Cruwys, T., Jones, J. M., . . . Zhang, A. (2015). Having Lot of a Good Thing: Multiple Important Group Memberships as a Source of Self-Esteem. *PLoS ONE*, 10 (6), e0131035.

- Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, A. S. (2012). *The social cure: Identity, health and well-being*. New York: Psychology Press.
- Jetten, J., Haslam, C., Haslam, A. S., Dingle, G., & Jones, J. M. (2014). How Groups Affect Our Health and Well-Being: The Path from Theory to Policy. *Social Issues and Policy Review*, 8 (1), 103-130.
- Jewett, R., Kerr, G., & Tamminen, K. (2018). University sport retirement and athlete mental health: a narrative analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-18.
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School Sport Participation During Adolescence and Mental Health in Early Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55 (5), 640-644.
- Kearns, M., Muldoon, O. T., Msetfi, R. M., & Surgenor, P. W. (2017). Darkness into light? Identification with the crowd at a suicide prevention fundraiser promotes well-being amongs participants. *European Journal of Social Psychology*, 47 (7), 878-888.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnast. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (2), 115-133.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York: NY: Guilford Press.
- Koukouris, K. (1994). Constructed case studies: Athletes' perspectives of disengaging from organised competitive sport. *Sociology of Sport Journal*, 11, 114-139.
- KU Leuven. (2016). *Onderzoekspitaal: Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid*. Opgehaald van Website van KU Leuven: <https://www.kuleuven.be/onderzoek/portaal/#/team/52068755?hl=nl&lang=nl>
- KU Leuven. (2018, December 4). *DEPARTMENT OF MOVEMENT SCIENCES*. Opgehaald van Website van KU Leuven: <https://gbiomed.kuleuven.be/english/research/50000737>
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport & Exercise*, 8 (1), 85-99.
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (1), 119-141.

- Levine, M., Prosser, A., Evans, D., & Reicher, S. (2005). Identity and Emergency Intervention: How Social Group Membership and Inclusiveness of Group Boundaries Shape Helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (4), 443-453.
- Muldoon, O. T., Acharya, K., Jay, S., Adhikari, K., Pettigrew, J., & Lowe, R. D. (2017). Community identity and collective efficacy: A social cure for traumatic stress in post-earthquake Nepal. *European Journal of Social Psychology*, 47 (7), 904-915.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athlete's career transition out of sports: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6 (1), 22-53.
- Rees, T., Haslam, A., Coffee, P., & Lavallee, D. (2015). A Social Identity Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects. *Sports Medicine*, 45(8), 1083-1096.
- Schwenk, T. L., Gorenflo, D. W., Dopp, R. R., & Hipple, E. R. (2007). Depression and Pain in Retired Professional Football Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39 (4), 599-605.
- Steffens, N. K., Cruwys, T., Haslam, C., Jetten, J., & Haslam, A. S. (2016). Social group memberships in retirement are associated with reduced risk of premature death: evidence from a longitudinal cohort study. *BMJ Open*, 6, e010164.
- Steffens, N. K., Jetten, J., Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, A. S. (2016). Multiple Social Identities Enhance Health Post-Retirement Because They Are a Basis for Giving Social Support. *Frontiers of Psychology*, 7, 1-11.
- Stronach, M., & Adair, D. (2010). Lords of the Square Ring: Future Capital and Career Transition Issues for Elite Indigenous Australian Boxers. *Cosmopolitan Civil Societies Journal*, 2 (2), 46-70.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6 (1), 1-20.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, Susana, Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport & Exercise*, 21, 50-56.

- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Cambridge: Basil Blackwell.
- Vanderplasschen, W., Colpaert, K., Autrique, M., Rapp, R. C., Pearce, S., Broekaert, E., & Vandavelde, S. (2013). Therapeutic Communities for Addictions: A Review of Their Effectiveness from a Recovery-Oriented Perspective. *The Scientific World Journal*, 2013, 1-22.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 5 (1), 7-20.

Appendices

Appendix I. Populaire samenvatting

“Elke ochtend sta ik op met de gedachte dat het maar weer zo snel mogelijk avond wordt. Als ik nu echt zou mogen kiezen, zou ik het liefst naar het ziekenhuis van Bonheiden rijden, naar de balie gaan en zeggen: hier is mijn portefeuille, mijn sleutels en telefoon. Breng ze thuis maar op de hoogte van waar ik zit en dat ze me even laten doen...”

Niels Albert in het reportageprogramma ‘Kroost’ op Vier (2015)

Hieruit blijkt dat Niels Albert zijn leven niet meer hetzelfde zag nadat hij in mei 2014 door hartproblemen moest stoppen met veldrijden. Het komt jammer genoeg veel voor dat topsporters kampen met gezondheidsproblemen na hun topsportcarrière. Velen krijgen depressieve gevoelens en lijden hier ook fysiek onder. Verschillende factoren spelen hierbij een rol. Zo maakt het een groot verschil of de sporter bewust kan kiezen om te stoppen, persoonlijke doelen heeft bereikt en/of actief blijft in de sport. Een vergelijking tussen ex-veldrijders Niels Albert en Sven Nys maakt dit heel duidelijk. Bij Albert werden hartproblemen vastgesteld, waardoor hij verplicht werd om de sport vaarwel te zeggen. Nys daarentegen zette bewust een punt achter zijn carrière en heeft daarin de hoogst mogelijk doelen bereikt. Terwijl Albert uit het veldritbeeld verdween, bleef Nys zich voor de sport inzetten als coach, ambassadeur en analist.

Toch zijn er eveneens sporters die bewust stoppen en hun carrière doelstellingen hebben bereikt, maar desondanks moeilijkheden ervaren bij de overgang naar hun sportpensioen. Dit komt vooral voor bij sporters die een sterke focus hebben op wie ze zijn als sporter, wat ook wel ‘de identiteit als sporter’ genoemd wordt. Het feit dat hij/zij sporter is staat centraal in zijn/haar leven en bepaald in grote mate het zelfbeeld. Het wegvallen van deze identiteit kan dus een grote impact hebben. Naast deze identiteit als sporter spreken ze in wetenschappelijke literatuur ook over ‘sociale identiteiten’. Deze hebben betrekking op de groepen waartoe men behoort en bepalen mee onze gedachten, gevoelens en zelfbeeld. Zo zal Sven Nys zijn identiteit als sporter ‘elite-veldrijder, geboren in Bonheiden op 17 juni 1976’ geweest zijn (tijdens zijn carrière). Zijn sociale identiteit was dan onder meer ‘vader in een gezin van drie’, ‘inwoner van Baal’ en ‘renner van het team Crellan-AA Drink’.

Uit onderzoek is meermaals gebleken dat net deze sociale identiteiten belangrijk zijn voor het welzijn en dit vooral tijdens ingrijpende levensveranderingen, zoals de overgang van het werkveld naar het pensioen. In dit onderzoek focussen we ons op de specifieke context van het

sportpensioen bij topsporters. We bekijken de invloed van het behouden en/of verwerven van sociale identiteiten op gezondheid en welzijn, alsook de invloed van het verlies van identiteit als sporter.

Ex-topsporters werden gecontacteerd om een reeks vragen in te vullen over hun carrièrebeëindiging, identiteiten en welzijn. De resultaten bevestigden onze vermoedens dat sporters die een verlies ervaren van hun persoonlijke identiteit als sporter meer kampen met mentale en fysieke gezondheidsproblemen. Ook werd aangetoond dat zowel het behouden van sociale groepen die men had tijdens de carrière als het verwerven van nieuwe sociale groepen na hun carrière de gezondheid en het welzijn ten goede komen.

Deze resultaten kunnen gebruikt worden om sporters die hun carrière beëindigen beter te begeleiden tijdens deze overgangsfase en op die manier hun gezondheid en hun welzijn te beschermen.

Appendix II. Toelating Ethische Commissie

Het leven na sport op het allerhoogste niveau: Hoe atleten die hun carrière beëindigen er goed aan doen om meer dan één sociale identiteit te hebben.

Communicatie geschiedenis

De verstrekte informatie toont aan dat het onderzoek in het kader van de masterproef integraal deel uitmaakt van een studie die reeds werd goedgekeurd door een erkend ethisch comité.

U hoeft bijgevolg geen nieuw dossier in te dienen in het kader van uw masterproef. Wel dient u het UZ/KU Leuven toe te voegen als nieuw deelnemend centrum aan het huidige dossier indien dit nog niet het geval was. Gelieve u bij het betreffende comité te informeren en u te conformeren aan de daar geldende procedures en hun adviezen te volgen.

Onder voorbehoud van de volledigheid en correctheid van de door u verstrekte gegevens, krijgt u hierbij de goedkeuring om het onderzoek in het kader van de masterproef te starten.


Wij willen u erop attent maken dat u zelf verantwoordelijk blijft voor uw onderzoek. Bovendien doet elke wijziging aan de door u verstrekte gegevens omtrent de onderzoeksopzet elke eerdere goedkeuring vervallen. U dient in dat geval een amendement te maken aan uw huidige dossier bij het comité dat eerder uw dossier goedkeurde.

Details met de antwoorden van de vragenlijst zijn [hier raadpleegbaar](#).

Dossiernr.	MP009165
Stage	Masterproef FaBeR
Faculteit/opleiding	Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen - LOBW-REVAKI-REHAB-IMAPA-SGK-EMA
Studiefase	eerste fase
Academiejaar	2018-2019
Korte omschrijving / abstract	<p>Er wordt vaak gezegd dat elite atleten twee keer sterven, de eerste keer bij het beëindigen van hun sportcarrière. Voor elite atleten die hun hele leven hebben toegewijd aan hun sport, wat gebeurt er wanneer topsport niet langer deel uitmaakt van je leven? Wat als je geen topsporter meer bent? Wat ben je dan wel?</p> <p>Elite atleten trainen zeer intensief voor verschillende jaren, wat in vele situaties een groot deel van hun jonge levens overspaant. Hierbij moeten ze vaak grote persoonlijke opofferingen doen om zo hun dromen waar te maken, zoals enorme financiële opofferingen, het verlaten van de familie om voltijds te gaan trainen, het opofferen van vriendschappelijke of romantische relaties, enz. Deze atleten willen het liefst niet stilstaan bij het feit dat ze ooit zullen moeten stoppen met de beoefening van hun sport. Ongeacht de achterliggende redenen, gaande van leeftijd tot een blessure of mentale burn-out, alle carrières komen echter tot een einde.</p> <p>Wat gebeurt er met deze atleten, waarvan hun eerdere dagen gevuld waren met intensieve training, reizen in functie van trainingen en wedstrijden, en de adrenaline van de competitie op het allerhoogste niveau? In deze periode zijn deze atleten extra gevoelig voor het ontwikkelen van een depressie. We veronderstellen dat de reden van die depressie vooral te maken heeft met het feit dat deze elite atleten te veel steunen op één enkele identiteit: ze zien zichzelf enkel als elite atleet.</p> <p>Binnen deze masterproef gaan we onderzoeken of het hebben van verschillende sociale identiteiten (d.i. naast hun identiteit van elite atleet, ook een brede vriendenkring hebben, een partner, kinderen, enz.) de gezondheid en het welzijn van deze atleten kan beschermen bij de overgang na het beëindigen van hun sportcarrière. Om deze onderzoeksvraag verder te onderzoeken, zullen we een online vragenlijst opstellen waarbij het aan jullie is om deze te verspreiden binnen de ...</p>
Key publication	Steffens, N. K., Jetten, J., Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, S. A. (2016). Multiple social identities enhance health post-retirement because they are a basis for giving social support. <i>Frontiers in Psychology</i> , 7(1519). doi:10.3389/fpsyg.2016.01519
Trefwoorden	sociale identiteiten carrièrebeëindiging elite atleten
Gewenste taal van communicatie	nl
Promotor	Prof. Katrien Fransen (u0064451)
Copromotor	Niels Mertens (u0112164) Professor Filip Boen (u0008593)

Extra groepsleden

 **Dries Dictus**
dries.dictus@student.kuleuven.be
r0627783

 **Wiebe Ceulemans**
wiebe.ceulemans@student.kuleuven.be
r0627783

Status toegewezen masterproefonderwerpen

25 ▼ resultaten weergeven 1 tot 1 van 1 resultaten Zoeken:

Toetsing referentie	Onderwerp	Student(en)	Promotor	Copromotor	Status	Acties
MP009165	Het leven na sport op het allerhoogste niveau: Hoe atleten die hun carrière beëindigen er goed aan doen om meer dan één sociale identiteit te hebben.	Dictus Dries Ceulemans Wiebe	Katrien Fransen	Niels Mertens, Filip Boen	Automatisch goedgekeurd	<input type="button" value="Search Toet"/> <input type="button" value="Search Onderwerp"/> <input type="button" value="Search Studk"/> <input type="button" value="Search Prc"/> <input type="button" value="Search Coprc"/> <input type="button" value="Filter"/> <input type="button" value="Acties"/>

Vorige 1 Volgende

Appendix III. Guidelines for authors

Richtlijnen voor auteurs voor publicaties van de GUIDELINES FOR AUTHORS in Psychology of Sport and Exercise:

<https://www.elsevier.com/journals/psychology-of-sport-and-exercise/1469-0292/guide-for-authors>

Appendix IV. Tabellen afzonderlijke correlaties: man-vrouw, individueel-team

Tabel 3. Gemiddelden, standaard deviaties en correlaties tussen alle inbegrepen variabelen, voor enkel mannelijke proefpersonen.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Meerdere sociale identiteiten voor het sportpension ^a	3.08	1.06	.00	.23	-.05	.09	.11	.10	-.19	.06
2. Verlies van identiteit als sporter ^a	3.05	1.01		-.07	.05	-.39**	-.33*	-.48**	.51**	-.14
3. Behouden van sociale identiteiten ^a	3.11	.86			-.18	-.03	-.05	.08	.03	.05
4. Verwerven van nieuwe sociale identiteiten ^a	3.87	.84				.15	.20	.04	-.26*	.26*
5. Zinvol levensdoel ^a	3.66	.79					.39**	.59**	-.43**	.10
6. Gevoel van controle ^a	3.89	.63						.55**	-.41**	.27*
7. Levens-tevredenheid ^a	3.67	.77							-.55**	-.25
8. Depressie ^a	1.70	.50								-.18
9. Fysieke gezondheid ^a	3.32	1.01								

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

^aDeze factoren werden gemeten op een schaal van 1 tot 5.

Tabel 4. Gemiddelden, standaard deviaties en correlaties tussen alle inbegrepen variabelen, voor enkel vrouwelijke proefpersonen.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Meerdere sociale identiteiten voor het sportpension ^a	3.15	1.02	-.01	.31**	.04	.03	-.13	.01	-.14	.11
2. Verlies van identiteit als sporter ^a	3.21	1.06		-.07	-.15	-.29**	-.19	-.21	.39**	-.21
3. Behouden van sociale identiteiten ^a	3.24	.88			-.05	.06	-.06	.14	-.30**	.16
4. Verwerven van nieuwe sociale identiteiten ^a	3.97	.76				.06	.26*	.17	-.33**	.23*
5. Zinvol levensdoel ^a	3.68	.74					.57**	.56**	-.36**	.44**
6. Gevoel van controle ^a	3.93	.61						.60**	-.34**	.40*
7. Levens-tevredenheid ^a	3.72	.69							-.54**	.36**
8. Depressie ^a	1.70	.58								-.29**
9. Fysieke gezondheid ^a	3.19	.98								

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

^aDeze factoren werden gemeten op een schaal van 1 tot 5.

Tabel 5. Gemiddelden, standaard deviaties en correlaties tussen alle inbegrepen variabelen, voor enkel individuele sporten.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Meerdere sociale identiteiten voor het sportpension ^a	3.03	1.04	-.10	.12	.05	.11	-.04	.11	-.30*	.14
2. Verlies van identiteit als sporter ^a	3.19	1.04		-.14	.05	-.29*	-.15	-.28*	.28*	-.24
3. Behouden van sociale identiteiten ^a	3.12	.90			-.19	-.02	-.13	.07	-.06	.25
4. Verwerven van nieuwe sociale identiteiten ^a	3.88	.75				.21	.35**	.31*	-.45**	.19
5. Zinvol levensdoel ^a	3.59	.83					.50**	.62**	-.38**	.24
6. Gevoel van controle ^a	3.90	.61						.56**	-.27*	.22
7. Levens-tevredenheid ^a	3.66	.68							-.52**	.40**
8. Depressie ^a	1.71	.51								-.25
9. Fysieke gezondheid ^a	3.37	.96								

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

^aDeze factoren werden gemeten op een schaal van 1 tot 5.

Tabel 6. Gemiddelden, standaard deviaties en correlaties tussen alle inbegrepen variabelen, voor enkel teamsporten.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Meerdere sociale identiteiten voor het sportpension ^a	3.11	1.00	.06	.36**	-.10	-.05	-.23	-.10	-.02	-.07
2. Verlies van identiteit als sporter ^a	3.08	1.07		-.04	-.19	-.38**	-.29*	-.44**	.52**	-.28*
3. Behouden van sociale identiteiten ^a	3.15	.83			-.09	.02	-.16	.05	-.29*	-.07
4. Verwerven van nieuwe sociale identiteiten ^a	3.85	.88				.08	.36**	.14	-.34**	.37**
5. Zinvol levensdoel ^a	3.79	.77					.55**	.56**	-.37**	.42**
6. Gevoel van controle ^a	3.92	.61						.60**	-.36**	.52**
7. Levens-tevredenheid ^a	3.81	.74							-.57**	.35**
8. Depressie ^a	1.63	.60								-.24
9. Fysieke gezondheid ^a	3.19	1.01								

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

^aDeze factoren werden gemeten op een schaal van 1 tot 5.

Appendix V. Sport retirement Infographic

When the final whistle blows: Retirement for Elite Athletes

Retirement from professional sport can be problematic with some sports people reporting considerable psychological distress and reduced well-being as a result. Increasingly we are starting to recognise the role that *identity change* plays in these transitions, particularly change in:

- **athletic identity** and
- **social identity** — our sense of belonging with the groups in our lives i.e., family, team, community, and interest groups, among others

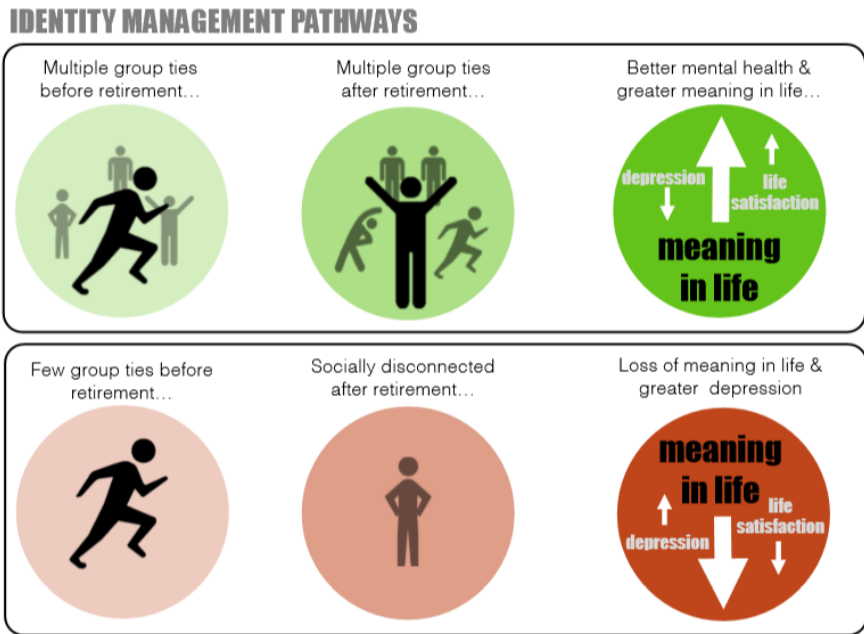
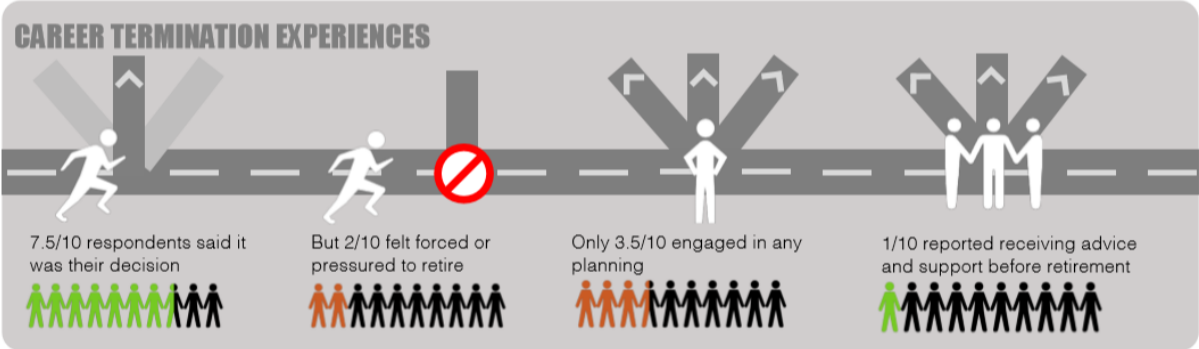
This research investigated the extent to which these factors impacted on adjustment to retirement from



67% of people reported experiencing loss of their professional athletic identity, and every one point increase in identity loss was associated with a 10% increase in depression.

METHOD Sample: 150 retired elite athletes [75% Belgian; 7% Dutch; 7% Australian; 10% other]

- Average age: 27.63 years
- Age range: 16 to 48
- 60% female
- Average age since retirement: 3.18 years



CONCLUSIONS

There are two key predictors of poor adjustment to retirement:

1. **Athletic identity loss**
2. **A lack of meaningful group ties (i.e., weak social identity)**

Both contribute to increasing depression, reducing meaning in life, and undermining well-being.

As the data demonstrate, identity management is critical in sport retirement, and needs to be the target of intervention to ensure a smooth transition.

Appendix VI. Vragenlijst ex-topsporters

Het leven na sport op het hoogste niveau

Beste sporter,

Het doel van deze studie is om te onderzoeken hoe atleten die op een hoog niveau actief waren binnen hun sport de overgang maken naar het leven na de sport. Meer bepaald onderzoeken we welke factoren ervoor kunnen zorgen dat deze overgang optimaler verloopt.

Het is zeer belangrijk dat je heel eerlijk antwoord geeft op onze vragen. Al jouw antwoorden worden strikt vertrouwelijk behandeld.

Door deel te nemen aan dit onderzoek verklaar je dat je akkoord bent met onderstaande informatie.

- ✓ Ik neem deel aan dit onderzoek door één keer een vragenlijst in te vullen.
- ✓ Ik neem uit vrije wil deel aan dit onderzoek. Ik kan op elk moment mijn deelname aan het onderzoek stopzetten, zonder dat daaruit nadeel voor mij ontstaat.
- ✓ Al mijn antwoorden zijn vertrouwelijk en niemand anders buiten de onderzoekers zal mijn individuele resultaten te zien krijgen.
- ✓ Bij het beëindigen van de studie krijg ik meer informatie over de conclusies van de studie.
- ✓ Ik haal voordeel uit deze studie omdat deze informatie mij meer inzicht geeft in hoe de overgang naar het leven na de sport te faciliteren.
- ✓ De resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden voor wetenschappelijke doeleinden en mogen gepubliceerd worden. Mijn naam wordt daarbij niet gepubliceerd. Anonimiteit en de vertrouwelijkheid van de gegevens is in elk stadium van het onderzoek gewaarborgd.
- ✓ Voor eventuele klachten weet ik dat ik na mijn deelname terecht kan bij de betrokken Sociaal-Maatschappelijke ethische commissie waar dit onderzoek werd goedgekeurd (smec@kuleuven.be)

Indien je specifieke vragen hebt over het onderzoek, kan je deze uiteraard altijd stellen aan onderstaande personen.

Door deel te nemen aan dit onderzoek geef ik aan dat ik bovenstaande informatie heb gelezen, begrepen heb, antwoord gekregen heb op al mijn vragen betreffende deze studie en toestemming geef om deel te nemen.

Namens het volledige onderzoeksteam,

Lise Brulmans (lise.brulmans@student.kuleuven.be)

Wiebe Ceulemans (wiebe.ceulemans@student.kuleuven.be)

Ines Chikhi (ines.chikhi@student.kuleuven.be)

Dries Dictus (dries.dictus@student.kuleuven.be)

Floris Jüsche (floris.jusche@student.kuleuven.be)

Drs. Niels Mertens

Prof. Katrien Fransen
Prof. Filip Boen
Selecteer uw geslacht

- Man*
- Vrouw*
- Ander* _____

Geef aan hoe oud u bent:

.... jaar oud

In welk land woont u momenteel?

- België
- Nederland
- Een ander land. Gelieve hierbij aan te geven het welke:

Bent u gestopt met uw professionele sportcarrière?

- Ja, ik ben volledig gestopt met mijn professionele sportcarrière.*
- Ja, ik ben gestopt met spelen op mijn hoogste competitieniveau, maar ik ben nog steeds actief op een lager niveau.*
- Wat is het niveau waarop u momenteel speelt? Verduidelijk

(1) Internationaal, verduidelijk: _____

(2) Nationaal, verduidelijk: _____

(3) Provinciaal, verduidelijk: _____

(4) Regionaal, verduidelijk: _____

(5) Ander, verduidelijk: _____

- Nee, ik ben nog steeds aan het spelen op mijn hoogste competitieniveau (In dit geval mag u de vragenlijst beëindigen omdat we specifiek op zoek zijn naar mensen die hun sportcarrière op het hoogste niveau beëindigd hebben.)*

Wat was het hoogste niveau dat u hebt behaald in uw sport?

- Internationaal, verduidelijk: _____
- Nationaal, verduidelijk: _____
- Provinciaal, verduidelijk: _____
- Regionaal, verduidelijk: _____
- Ander, verduidelijk: _____

Wanneer bent u gestopt met spelen op het hoogste niveau van de competitieve sport? Geef hier het jaar aan, bijvoorbeeld: 2015.

Hebt u professioneel of semiprofessioneel gespeeld?

- Professioneel
- Semiprofessioneel
- Ander, verduidelijk: _____

Hebt u op een ander niveau('s) gespeeld voordat u volledig gestopt bent?

- Ja, Verduidelijk: _____
- Nee

Wanneer bent u volledig gestopt met uw sportcarrière? Geef hier het jaar aan.

End of Block: Demos & Retirement Status

Start of Block: Sport Career Life

Sportcarrière

Wat was de sport die u op het hoogste competitieniveau hebt beoefend?

In welke mate denkt u dat deze sport een belangrijk onderdeel is van hoe u zichzelf ziet?
Selecteer een cijfer om uw mening weer te geven.

- 1 = Helemaal niet belangrijk
- 2
- 3
- 4
- 5 = Heel belangrijk

Vanaf welke leeftijd nam u deel aan competitie in deze sport?

Speelde u individueel of als deel van een team?

- Als individu
- Als deel van een team
- Zowel individueel als deel van een team

Hoeveel uur per dag en hoeveel dagen per week heeft u gemiddeld **getraind** op het hoogtepunt van uw sportcarrière? (Geef een cijfer)

- Aantal uren per dag: _____
- Aantal dagen per week _____

Hoeveel uur per dag en hoeveel dagen per week nam u gemiddeld deel aan **competitie** op het hoogtepunt van uw sportcarrière? (Geef een cijfer)

- Aantal uren per dag: _____
- Aantal dagen per week _____

Wat was uw grootste prestatie in uw sportcarrière (bv. Olympische medaille, Wereldkampioenschap, Nationaal kampioenschap, etc.)?

Heeft u al uw sport gerelateerde doelen bereikt? Selecteer een cijfer om uw mening weer te geven.

- 1 = Geen enkel doel bereikt
- 2
- 3
- 4
- 5 = Alle doelen bereikt

Bent u tevreden over uw prestaties tijdens uw sportieve carrière? Selecteer een cijfer om uw mening te geven.

- 1 = Helemaal niet tevreden
- 2
- 3
- 4
- 5 = Zeer tevreden

Hoe bekend was u tijdens uw sportcarrière? Selecteer een cijfer om uw mening te geven.

- 1 = Publiekelijk onbekend
- 2
- 3
- 4
- 5 = Publiekelijk zeer bekend

End of Block: Sport Career Life

Start of Block: Post-Athletic Career Planning

Post-atletische carrière planning

In hoeverre had u een post-atletische carrière gepland voordat u met pensioen ging?
Selecteer een nummer om uw mening weer te geven.

- 1 = helemaal niet
- 2
- 3
- 4
- 5 = Grotendeels

In welke mate zocht u of werd u ondersteuning of advies aangeboden bij het voorbereiden van het einde van uw professionele sportcarrière? Selecteer een cijfer om uw mening weer te geven.

- 1 = Helemaal niet
- 2
- 3
- 4
- 5 = Grotendeels

In welk stadium van uw sportcarrière heeft u een post-atletische carrière overwogen?

Wat was uw geplande loopbaanrichting?

End of Block: Post-Athletic Career Planning

Start of Block: Reasons for Retirement

Geef aan in hoeverre de volgende redenen hebben bijgedragen aan uw beslissing om uw sportcarrière te beëindigen:

	1 = Helemaal niet	2	3 = In zekere mate	4	5 = Grotendeels
Ik was de sportieve levensstijl beu (bv. reizen, training, stress).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had de meeste van mijn carrièredoelen bereikt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had een slechte relatie met de coaching staf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wilde meer tijd om persoonlijke relaties op te bouwen (bv. met familie, partner).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ik had financiële moeilijkheden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik worstelde met de federatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had last van blessures of andere gezondheid problemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn prestaties namen af.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was niet geselecteerd om deel uit te maken van een team.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vond een job buiten de sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kreeg geen steun van familie en/of vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kon mijn carrière doelen niet bereiken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had een slechte relatie met mijn teamgenoten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bereikte de leeftijd om te stoppen met mijn sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Reasons for Retirement

Start of Block: Readiness for Retirement

Bereidheid afscheid te nemen van de sport op hoog niveau

Geef aan in hoeverre de volgende redenen hebben bijgedragen aan uw beslissing om uw sportcarrière te beëindigen:

	1 = <i>Helemaal niet akkoord</i>	2 = <i>Niet akkoord</i>	3 = <i>Neutraal</i>	4 = <i>Akkoord</i>	5 = <i>Helemaal akkoord</i>
Ik was klaar om mijn sportcarrière te beëindigen toen ik deze beslissing nam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben gedwongen of onder druk gezet om te stoppen met mijn sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het was mijn eigen beslissing om mijn sportcarrière te beëindigen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had controle over mijn beslissing om mijn sportcarrière te beëindigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Readiness for Retirement

Start of Block: Retirement Decision
Beslissing om je sportcarrière te beëindigen.

Hoe vrijwillig was uw beslissing om uw sportcarrière te beëindigen?

- 1 = Helemaal niet vrijwillig
- 2
- 3
- 4
- 5 = Volledig vrijwillig

Is het einde van uw sportcarrière geleidelijk gekomen? Selecteer een cijfer om uw mening weer te geven.

- 1 = *Heel plots*
- 2
- 3
- 4
- 5 = *Heel geleidelijk*

Hoe tijdig kwam uw sportpensioen?

- 1 = Te laat
- 2
- 3
- 4
- 5 = Te vroeg

End of Block: Retirement Decision

Start of Block: Post-Athletic Life
Leven na de Sport

Nam u, onmiddellijk na het beëindigen van uw sportcarrière, deel aan activiteiten om je bezig te houden (bijv. een beroep, verdere studies, een relatie, hobby's)?

- Ja, verduidelijk de activiteit(en) _____
- Nee

Wat is uw huidige tewerkstellingsstatus?

- Voltijds werkend
- Deeltijds werkend
- Tijdelijk werkend
- Werkend als zelfstandige
- Werkloos, op zoek naar werk
- Werkloos, niet op zoek naar werk
- Andere, Verduidelijk _____

Hoeveel uren per dag en hoeveel dagen per week besteedt u aan uw huidig betaald werk? (Verduidelijk met een cijfer)

- Aantal uren per dag _____
- Aantal dagen per week _____

Verduidelijk het soort werk dat u momenteel beoefend.

Wat is/zijn voor u de belangrijkste reden(en) om te werken na het beëindigen van uw sportcarrière?

Is uw huidig werk sport gerelateerd (bijv. Als coach, club manager, enz.)?

- Ja, verduidelijk: _____
- Nee

Duid aan in hoeverre u al dan niet akkoord bent met de volgende stellingen:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik gebruik mijn verworven sportervaring in mijn huidig betaald werk.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik gebruik mijn verworven sportervaring in mijn niet-betaald werk (bijv. vrijwilligerswerk).</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Post-Athletic Life

Start of Block: Multiple Identities

Meerdere identiteiten

Beantwoord volgende stellingen over uw relaties met groepen van andere mensen **TIJDENS uw sportcarrière**. Voorbeelden van deze groepen zijn uw familie, collega's/vrienden,

sportclub/organisatie, vrijwilligersgroepen, belangengroepen, steunende groepen, gemeenschapsgroepen, enz.:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik behoorde tot veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik nam deel aan activiteiten van veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik had sterke banden met veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik was bevriend met mensen in veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beantwoord volgende stellingen over uw relaties met groepen van andere mensen **NA het beëindigen van uw sportcarrière**. Deze groepen kunnen uw familie, collega's/vrienden, sportclub/organisatie, vrijwilligersgroepen, belangengroepen, steunende groepen, gemeenschapsgroepen, enz. bevatten:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik behoor tot veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik neem deel aan activiteiten van veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb sterke banden met veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben bevriend met mensen in veel verschillende sociale groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Multiple Identities

Start of Block: Group Identities
Groepsidentiteiten

Beoordeel in hoeverre u zich identificeert met elke groep hieronder (in hoeverre u zich een

deel voelt van die groep, in hoeverre die groep bepaalt wie u bent, en hoeveel waarde u schenkt aan uw lidmaatschap van die groep).

	In hoeverre identificeert u zichzelf met elke onderstaande groep?				
	1=Helemaal niet	2	3	4	5=Heel sterk
<i>Mijn voormalige sportploeg(en) of teamgenoten</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sporters van andere teams/ploegen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mijn voormalige sportfederatie(s)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mijn fanclub(s) of de fanclub(s) van mijn team</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mijn sportvrienden</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Group Identities

Start of Block: Multiple Identities Compatibility
Compatibiliteit van *Meerdere Identiteiten*

Duid aan in hoeverre elke stelling van toepassing is op alle groepen waartoe u behoort:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Het behoren tot deze verschillende groepen verloopt in harmonie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>In het algemeen is het gemakkelijk lid te zijn van mijn verschillende groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>De normen en idealen van mijn verschillende groepen zijn gelijkend aan elkaar</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>In het algemeen is lid zijn van één bepaalde groep verenigbaar met lid zijn van de andere groepen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Multiple Identities Compatibility

Start of Block: Social Support
Sociale Steun

Duid aan in hoeverre elke standpunt van toepassing is op alle groepen waartoe je momenteel behoort:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Mensen uit mijn groepen helpen me met mijn taken.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mensen uit mijn groepen geven me emotionele steun.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mensen uit mijn groepen luisteren naar mij als ik nood heb om te praten.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mensen uit mijn groepen zorgen dat ik me geliefd en gesteund voel.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Duid aan in hoeverre elke standpunt van toepassing is op alle groepen waartoe je momenteel behoort:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik help mensen uit mijn groepen met hun taken.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik bied emotionele steun aan mensen uit mijn groepen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik luister naar mensen uit mijn groepen als ze nood hebben om te praten.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik zorg dat mensen uit mijn groepen zich geliefd en gesteund voelen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Social Support

Start of Block: Identity Continuity and Gain

Continuïteit en groei van je identiteit

Duid aan in hoeverre elke standpunt op u van toepassing is **SINDS het beëindigen van uw sportcarrière:**

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
Ik behoor nog steeds tot dezelfde groepen waarvan ik lid was voordat ik stopte met mijn sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik neem nog steeds deel aan dezelfde groepsactiviteiten die ik deed voordat ik stopte met mijn sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben nog steeds bevriend met mensen van dezelfde groepen als toen ik nog aan mijn sport deed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb nog steeds sterke banden met dezelfde groepen als toen ik nog aan sport deed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Duid aan in hoeverre elke standpunt op u van toepassing is **SINDS het beëindigen van uw sportcarrière**:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik heb mijn aangesloten bij één of meerdere nieuwe groepen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben actief in één of meerdere nieuwe groepen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben bevriend geworden met personen in één of meerdere nieuwe groepen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb sterke banden ontwikkeld met één of meerdere nieuwe groepen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Identity Continuity and Gain

Start of Block: Athletic Identity

Identiteit als Sporter

Duid aan in hoeverre elke standpunt op u van toepassing is **SINDS het beëindigen van uw sportcarrière**:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik zie mezelf nog steeds als een atleet</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb nog veel sport gerelateerde doelstellingen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>De meeste van mijn vrienden zijn sporters</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sport is nog steeds het belangrijkste onderdeel van mijn leven.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik denk nog steeds meer aan sport dan aan iets anders.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



End of Block: Athletic Identity

Start of Block: Athletic Identity Loss

Verlies van Identiteit als Sporter

Duid aan in hoeverre elke standpunt op u van toepassing is **SINDS het beëindigen van uw sportcarrière**:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik voel dat ik een belangrijk deel van mezelf ben verloren sinds het beëindigen van mijn sportcarrière.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb mezelf afgevraagd wie ik ben sinds het beëindigen van mijn sportcarrière.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik mis het topsporter zijn sinds het beëindigen van mijn sportcarrière.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beoordeel de volgende standpunten omtrent uw identiteit als sporter.

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Zonder deze identiteit zou ik niet zijn wie ik nu ben.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Als ik deze identiteit zou verliezen, zou ik niet meer dezelfde persoon zijn.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Zonder deze identiteit zou ik onvolledig zijn.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Als ik deze identiteit zou verliezen, zou ik een belangrijk deel van mezelf verliezen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Athletic Identity Loss

Start of Block: Athletic Identity Continuity

Continuïteit van de Identiteit als Sporter

Sommige atleten blijven actief binnen hun sport nadat ze hun sportcarrière beëindigd hebben (bv. deelnemen aan activiteiten georganiseerd door hun vroegere sportorganisatie, mentor of adviseur worden van jonge spelers). Duid aan in hoeverre elke standpunt op u van toepassing is SINDS het beëindigen van uw sportcarrière:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik werk nog actief mee in de organisaties gerelateerd aan mijn sport.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik blijf een actief lid van mijn sportgemeenschap</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben nog actief betrokken bij activiteiten gerelateerd aan mijn sport.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Athletic Identity Continuity

Start of Block: Retired Athlete Identification

De identiteit van Ex-Sporter

Duid aan in hoeverre elke standpunt op u van toepassing is **SINDS het beëindigen van uw sportcarrière:**

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik zie mezelf als een ex- sporter.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben tevreden dat ik een ex- sporter ben.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb sterke banden met andere sporters die hun carrière ook beëindigd hebben.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik identificeer mezelf met andere sporters die hun carrière beëindigd hebben.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Retired Athlete Identification

Start of Block: Retirement Difficulties

Moeilijkheden met Beëindigen van de Sportcarrière

Beoordeel in hoeverre u de volgende moeilijkheden hebt ervaren bij het beëindigen van uw sportcarrière:

	1 = Helemaal niet	2	3 = Een beetje	4	5 = Veel
<i>Ik heb het sociale aspect van sport gemist.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb studie-of werkdruk ervaren</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb financiële moeilijkheden gehad</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb relationele moeilijkheden ervaren met mijn coach/associatie.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb een verlies aan status ervaren.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb me incompetent gevoeld in andere activiteiten dan sport.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb een gebrek aan zelfvertrouwen ervaren.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb aan blessures of andere gezondheidsproblemen geleden.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb relationele moeilijkheden gehad met mijn familie/partner.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb gewichtsproblemen ervaren.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb mijn sportvrienden gemist.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb een vermindering in publiekelijk aanzien ervaren.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb de levensstijl als sporter gemist.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb problemen gehad met het vinden van een job.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ik heb moeilijkheden gehad met het maken van sociale contacten.

Ik heb moeite gehad om me aan te passen aan de vereisten van mijn job na mijn leven als sporter.

Ik heb het gevoel gemist van in het midden van de belangstelling te staan.

Ik heb het gevoel ervaren dat ik niet langer iets kan doen dat gewaardeerd wordt door anderen.

End of Block: Retirement Difficulties

Start of Block: Coping Strategies

Strategieën om om te gaan met het beëindigen van je sportcarrière

Geef aan in welke mate je de volgende strategieën hebt gebruikt om met het beëindigen van uw sportcarrière om te gaan:

	1 = Helemaal niet	2	3 = Een beetje	4	5 = Veel
<i>Ik heb een andere interesse gevonden.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb mezelf druk bezig gehouden</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben blijven trainen en sport beoefenen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb gepraat met mensen die naar me luisterden.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben in contact gebleven met mijn sportvrienden.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb gelachen om het beëindigen van mijn sportcarrière</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb mijn gevoelens voor mezelf gehouden.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb geweend</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb gelezen over het leven van sporters die hu carrière beëindigen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb loopbaanbegeleiding gehad.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb mijn problemen genegeerd.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb persoonlijke begeleiding gekregen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb alcohol en/of drugs gebruikt.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Coping Strategies

Start of Block: Retirement Satisfaction

Tevredenheid over het beëindigen van de sportcarrière

Geef aan in welke mate u het eens of oneens bent met de volgende stellingen:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Over het algemeen ben ik tevreden over het beëindigen van mijn sportcarrière.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Over het algemeen vind ik het niet leuk dat mijn carrière beëindigd is.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Over het algemeen vind ik het leuk dat mijn carrière beëindigd is.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Retirement Satisfaction

Start of Block: Depression

Depressie

Hoe vaak hebt u zich op deze manier gevoeld gedurende **de afgelopen week...**

	Zelden of nooit	Weinig tot soms	Regelmatig	Vaak tot bijna altijd
<i>... u voelde zich depressief</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... alles wat u deed kostte moeite</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... uw slaap was rusteloos</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... u voelde zich gelukkig</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... u voelde zich eenzaam</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... u genoot van het leven</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... u voelde zich ongelukkig</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>... u kon niet in actie komen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Depression

Start of Block: Life Satisfaction

Tevredenheid in het leven

Geef aan in welke mate u akkoord of niet akkoord bent met de volgende stellingen:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik denk dat mijn leven op de meeste vlakken mijn ideaal leven benaderd.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik denk dat mijn levensomstandigheden uitstekend zijn.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben tevreden met mijn leven.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Tot nu toe heb ik de belangrijke dingen die ik in het leven wil ook gekregen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Als ik mijn leven kon overdoen, zou ik bijna niets veranderen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Life Satisfaction

Start of Block: Meaning in Life

Zin van het leven

Geef aan in welke mate u het eens of oneens bent met de volgende stellingen:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik begrijp de zin van mijn leven.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mijn leven heeft een duidelijk doel.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb een goed beeld van wat mijn leven betekenisvol maakt.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik heb een bevredigend levensdoel gevonden.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mijn leven heeft een duidelijk doel.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Meaning in Life

Start of Block: Self-Esteem & Personal Control

Zelfvertrouwen & persoonlijke controle

Geef aan in welke mate u het eens of oneens bent met de volgende stellingen:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
<i>Ik heb een hoog zelfvertrouwen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik voel me in controle over mijn leven.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ik ben vrij om mijn leven te leven zoals ik dat wil.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mijn ervaringen in het leven zijn een gevolg van mijn eigen acties.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Self-Esteem & Personal Control

Start of Block: Physical Health

Fysieke gezondheid

Hoe zou u uw algemene fysieke gezondheid beoordelen in deze periode?

- Slecht
- Matig
- Goed
- Zeer goed
- Uitstekend

End of Block: Physical Health

Start of Block: Demographics

Demografische kenmerken

Wat is uw huidige relatiestatus?

- Alleenstaand (nooit getrouwd)
- In een relatie (niet samenwonend)
- Getrouwd of Samenwonend
- Andere, specificeer: _____

Wat is het hoogste diploma of opleidingsniveau dat u **behaald** heeft?

- U maakte de lagere school niet af
- Lagere school
- Diploma secundair onderwijs of evenwaardig
- Beroepsopleiding
- Bachelor diploma
- Universiteitsdiploma
- Doctoraatsdiploma

Bekijk deze ladder met 10 treden die mensen in uw land voorstellen met verschillende niveaus van inkomen, opleiding en beroepsstatus. Mensen bovenaan de ladder zijn degenen die het meeste geld hebben, de beste opleidingen hebben gehad en de beste

banen hebben. Mensen onderaan de ladder zijn degenen die het minste geld hebben, de laagste opleiding hebben gehad en de slechtste baan of geen werk hebben.

Waar zou u uzelf plaatsen op deze ladder ten opzichte van anderen in uw land?

- 10 = beste
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1 = slechtste

Beoordeel het volgende naargelang uw huidige financiële status:

	1 = Helemaal niet akkoord	2 = Niet akkoord	3 = Neutraal	4 = Akkoord	5 = Helemaal akkoord
Tijdens mijn sportcarrière beschikte ik over voldoende financiële middelen om in mijn levensonderhoud te voorzien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Op het moment dat ik mijn sportcarrière stopte, maakte ik me zorgen over hoe ik aan voldoende financiële middelen zou geraken om in mijn levensonderhoud te voorzien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinds ik gestopt ben, heb ik genoeg financiële middelen om in mijn levensonderhoud te voorzien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoe zou u uw culturele/etnische achtergrond beschrijven? Selecteer alles wat van toepassing is.

Belgisch

Andere: specificeer:

End of Block: Demographics

Start of Block: Final

Tenslotte

Is er nog iets dat u ons zou willen laten weten met betrekking tot uw ervaring van het beëindigen van uw sportcarrière?

End of Block: Final

Einde

Een laatste vraag:

Wat is jouw e-mailadres? Dit zal enkel gebruikt worden om je de resultaten van het onderzoek te kunnen doorsturen en wordt niet doorgegeven aan anderen.

.....

We willen jou graag bedanken voor jouw tijd. Zonder jouw medewerking zou dit onderzoek niet mogelijk zijn.

Mocht u andere mensen kennen die minder dan 5 jaar geleden gestopt zijn met hun sport op hoog niveau, dan zouden we het heel erg appreciëren, mocht u de link naar deze vragenlijst naar hen kunnen doorsturen!

Hartelijk dank alvast!

Namens het volledige onderzoeksteam,

Lise Brulmans (lise.brulmans@student.kuleuven.be)

Wiebe Ceulemans (wiebe.ceulemans@student.kuleuven.be)

Ines Chikhi (ines.chikhi@student.kuleuven.be)

Dries Dictus (dries.dictus@student.kuleuven.be)

Floris Jüshe (floris.jusche@student.kuleuven.be)

Drs. Niels Mertens

Prof. Katrien Fransen

Prof. Filip Boen