

Bewegungs- und Sportverhalten bei Kindern und Jugendlichen mit Geschlechtsdysphorie

– eine qualitative Studie –



Lilian Marie Hettinger¹, Manuel Föcker², Matthias Marckhoff³, Ute Große-Westerman⁴, Sebastian Salomon⁴, Lena Henning⁴, Maike Tietjens⁴, Nils Neuber⁴, Georg Romer¹, Angela Rölver¹

¹ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Universitätsklinikum Münster | ² Kinder- und Jugendpsychiatrie LWL Hamm, Campus Gütersloh, Ruhr-Universität Bochum | ³ Helen-Keller-Schule, Klinikschule der Stadt Münster | ⁴ Institut für Sportwissenschaft, Universität Münster

1 Hintergrund

Sport und Bewegung fördern die psychische und körperliche Gesundheit von Jugendlichen. [1,2]

Jugendliche mit **Geschlechtsdysphorie** (GD) berichten häufiger über Barrieren und geringere Sportteilnahme als cisgeschlechtliche Gleichaltrige. [3]

Unklar ist bisher, welche **strukturellen, sozialen** und **körperbezogenen** Faktoren Sportteilnahme **behindern** oder **fördern**.

2 Ziel & Methode

Ziel

Untersuchung von Barrieren, Ressourcen und Anpassungsstrategien bzgl. der Sportteilnahme von Jugendlichen mit GD im verpflichtenden Sportunterricht und freiwilligen Freizeitsport.

Methode

- **Design:** Interviewstudie
- **Stichprobe:** 20 Jugendliche (11-18 Jahre) der Spezialambulanz für GD am UKM
- **Erhebung:** Semi-strukturierte Telefoninterviews (Ø 31 Min), Leitfaden des SpoPsy4Health-Projekts [4]
- **Analyse:** Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring [5]

4 Fazit

Situative Dysphorie:

Dysphorie im Sport entsteht situativ durch Kontextbedingungen und ist nicht dauerhaft präsent.

Sportunterricht als Risikokontext:

Sportunterricht mit binären Teamstrukturen, bewertungsbezogener Exposition und geschlechtergetrennten Umkleideräumen erhöht dysphorische Belastung.

Freizeitsport als Ressource:

Autonomie, supportive Teams und flexible Settings ermöglichen psychische Entlastung.

Implikationen

- Reduktion vermeidbarer geschlechtergetrennter Strukturen.
- Förderung eines unterstützenden sozialen Klimas durch Lehrkräfte und Trainer*innen.
- Transparente und nicht-stigmatisierende Teilhaberegeln im Vereinssport.
- Mehr Autonomie und Wahlmöglichkeiten in sportlichen Settings.

TAKE-HOME MESSAGE

Sportbezogene Belastung bei Jugendlichen mit GD entsteht weniger aus individueller Vulnerabilität als aus **kontextspezifischen Bedingungen** der Sportumgebung. Interventionen sollten primär auf die Gestaltung **inklusive Teilnahmeumgebungen** abzielen.

5 Limitationen

- Kleine klinische Stichprobe, Selbstselektion der Teilnehmenden
- Querschnittliches, retrospektives Studiendesign
- Selbstberichtete Erfahrungen

Referenzen

- [1] Biddle SJH, Asare M. Br J Sports Med. 2011;45:886–895.
[2] Hoare E, Milton K, Foster C, et al. Int J Behav Nutr Phys Act. 2016;13.
[3] Hargie ODW, Mitchell DH, Somerville IJA. Int Rev Sociol Sport. 2017;52:223–239.
[4] Salomon S, Große-Westermann U, Dahl S, et al. dann steht man da einfach im Regen" – Erleben des Sportunterrichts aus der Sicht von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen. Sportunterricht. 2025;74(10):434–440.
[5] Mayring P, Fenzl T. Qualitative Inhaltsanalyse. In: Baur N, Blasius J (eds). Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Springer, 2014.

3 Ergebnisse

Stichprobe & Sportteilnahme

Alter (M ± SD)	15,1 ± 2,1 Jahre
Geschlecht (identifiziert)	w = 4, m = 16
Sozialer Rollenwechsel	19 / 20
Körpermedizinische Maßnahmen (z.B. geschlechtsangleichende Hormontherapie)	17 / 20
Regelmäßig Freizeitsport	16 / 20
Eingeschränkte Teilnahme Sportunterricht	16 / 20

Barrieren

Barriere	Sportunterricht	Freizeitsport
Strukturelle Barriere (z.B. Umkleiden, Teamaufteilung, Bewertung)	16/20	8/20
Interpersonelle Stressoren (z.B. antizipierte Ablehnung)	13/20	8/20
Körperbezogene Stressen (z.B. Körperexposition, bewegungsbezogene Trigger)	13/20	8/20

“
Da achte ich bei mir noch viel mehr auf meinen Körper [...] weil ich mich nicht so akzeptiert fühle unter den Mitschülern. [...] dadurch, dass ich dann auch in der Frauenumkleide noch war [...] wo ich mich selber auf meinen Körper reduziert gefühlt habe. (T01)

Förderliche Faktoren

Förderlicher Faktor	Sportunterricht	Freizeitsport
Strukturelle Anpassung (z.B. flexible Umkleidelösungen, angepasste Prüfungsformate und Kleidungsregeln)	6/20	
Inklusives soziales Klima	8/20	8/20

Positives Erleben	Sportunterricht	Freizeitsport
Psychische Entlastung	1/20	14/20
Positives Körpergefühl	–	12/20

“
Ich mag die Freunde in meiner Klasse sehr gerne [...] und der Lehrer ist super nett [...] dann hat man auch mehr Motivation, das zu versuchen und mitzumachen. (T20)

Verhaltensanpassungen

Verhaltensanpassung	Sportunterricht	Freizeitsport
Reduzierte Teilnahme	10/20	5/20
Abbruch einzelner Sportsettings	–	16/20
Vereinswechsel	–	3/20

“
Manchmal bin ich beim Schwimmunterricht [...] schon fertig umgezogen, aber stehe immer noch da und möchte einfach nicht zum Schwimmen. Also ich will nicht rausgehen aus dem Raum, wo ich mich umgezogen habe [...], also ich komme immer noch pünktlich, aber so, dass es richtig nutzlos ist und ich deswegen auch nicht so mega mitmache an den paar Tagen. (T13)