

Rücktritt: Checkliste für Athlet*innen

Der Rücktritt vom Spitzensport ist für die meisten Athlet*innen ein einschneidender Moment. Oft begleiten viele Emotionen, offene Fragen und auch administrative Aufgaben diese Entscheidung. Die nachfolgende Checkliste soll dir helfen, dich Schritt für Schritt mit den wichtigsten Themen auseinanderzusetzen.



Offizielle Mitteilung und Kommunikation

- Team und Umfeld vorab informieren
- Verband/Verein und Club vorab informieren
- Termin für Rücktrittsgespräch mit Verband vereinbaren
- Rücktritt den Sponsoren und Partnern (Swiss Sports Integrity, Swiss Olympic und Sporthilfe) mitteilen
- Abschlussevent mit Sponsoren und Partnern planen
- Persönliche Social-Media-Mitteilung posten



Wichtig: Ohne Abmeldung bei Swiss Sports Integrity bist du weiterhin im System als Athlet*in registriert und kannst für eine Dopingkontrolle aufgeboten und entsprechend auch gesperrt werden.



Finanzen, Versicherung und Administration

- Laufende Verträge (Sponsoren, Verband, Armee, etc.) prüfen und ggf. kündigen
- Versicherungen (Unfall-, Kranken- und Berufsunfähigkeitsversicherung) überprüfen und anpassen
- Vorsorge prüfen (Sozialversicherungen, Pensionskasse)
- Rechtsform prüfen sowie künftige Nutzung mit [Fachexpert*innen](#) analysieren



Wichtig: Falls du selbstständig erwerbend warst, muss du dich aktiv bei der Sozialversicherungsbehörde abmelden!



Körperliche und psychische Gesundheit

- Neuen Hausarzt oder Hausärztin suchen
- Körperliche Umstellung mittels Abbautraining begleiten
- [Unmittelbare Unterstützung](#) holen, falls der Übergang psychisch herausfordernd ist
- Abschlussuntersuchung beim Verbandsarzt organisieren



Wichtig: Gewisse Krankenkassen bezahlen eine Präventivuntersuchung, allenfalls auch einige Zeit nach dem Rücktritt.



Links

- [Herausforderungen](#): Erfahre in unserer Infografik zu den Herausforderungen, in welchen Lebensbereichen Schwierigkeiten auftreten können und wie du damit umgehst.
- [Rücktritt](#): Finde in unserer Infografik zum Thema Rücktritt heraus, wie ein erfolgreicher Übergang von der aktiven in die Nachsportkarriere gelingt.
- [Athlet*innenstories](#): Schau dir in unseren Videos die Geschichten von anderen Athlet*innen an und wie ihr Weg in die Nachsportkarriere verlaufen ist.

Fragen? Wir unterstützen dich!

Die Swiss Olympic-Angebote stehen dir bis zwei Jahre nach dem Rücktritt offen. Swiss Olympic hilft dir bei der Planung deines Rücktritts und berät dich in Hinsicht auf das Leben nach dem Sport. Melde dich für mehr Informationen bei athlethub@swissolympic.ch oder [buche hier](#) direkt deinen Beratungstermin.



Wichtig für dich

- Nimm dir bewusst Zeit und nutze bei Bedarf Unterstützungsangebote, um dir über deine Zukunft klar zu werden
- Überlege dir, welche weiteren individuellen Massnahmen nötig sind:

Impressum

Autorin: Alina Pätz

Diese Checkliste wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern erarbeitet.