

TEAM DANMARK



# MODEL FOR MENTAL SUNDHED I ELITESPORT

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER



**TEAM DANMARKS MENTALE SUNDHEDSMODEL  
ER UDARBEJDET AF TEAM DANMARKS  
SPORTSPSYKOLOGISKE FAGGRUPPE**

- Kristoffer Novrup Henriksen, 5190-8192, knhe@teamdanmark.dk
- Gregory Michael Diment, 2175-7973, gmidi@teamdanmark.dk
- Anders Flemming Bendixen, 2548-8738, afbe@teamdanmark.dk
- Jonas Staun Pallesen, 5325-2003, jspe@teamdanmark.dk
- Nina Due Stagis, 2420-8719, ndst@teamdanmark.dk
- Sidsel Iversen, 3070-8830, siiv@teamdanmark.dk
- Tina Sun Kristensen, 61280444, tskr@teamdanmark.dk

# MODEL FOR MENTAL SUNDHED I ELITESPORT

Elitesport handler om mere end at vinde eller tabe. Et bæredygtigt eliteliv indbefatter at kunne trives i sportens miljøer, og det er med god grund, at mental sundhed og trivsel i elitesporten får øget opmærksomhed.

Man kan let tro, at atleter, der fysisk er sunde og stærke, automatisk også har høj mental sundhed, men det er ikke nødvendigvis tilfældet. Dygtige atleter er ikke immune for mistro.

Mental sundhed og gode præstationer følges ofte ad, men der er ingen årsagssammenhæng. En atlet, der trives, præsterer ikke nødvendigvis godt, ligesom en atlet, der præsterer godt, ikke nødvendigvis har høj mental sundhed.

Vi ved dog, at sandsynligheden for gode præstationer – især på den lange bane – stiger med atletens oplevede mentale trivsel.

## HVAD ER MENTAL SUNDHED?

Inspireret af forskningen definerer vi **mental sundhed** som:

*En dynamisk tilstand, hvor atleterne i størstedelen af tiden oplever meningsfuldhed og gode relationer i deres sport, hvor de kan realisere deres potentiale og samtidig oplever at kunne håndtere de svære perioder og udfordringer, der er uundgåelige i elitesport.*

I praksis er det især vigtigt at hæfte sig ved, at:

- Mental sundhed både indeholder en oplevelsesdimension (meningsfuldhed og tillid) og en funktionsdimension (at kunne håndtere stressfaktorer og realisere potentiale).
- Mental sundhed er mere end fraværet af mental sygdom og lidelse. Atleter skal opleve, at de kan bidrage, håndtere dagliglivets stress og udfolde deres evner i samspil med andre.
- Tilstanden af mental sundhed er dynamisk, det går op og ned.

## ELITESPORTENS PRÆMIS

Når vi snakker om mental sundhed, er det vigtigt også at snakke om elitesportens præmis.

Elitesporten rummer nogle vilkår, der kan bringe atlethers mentale sundhed under pres. Det gælder for eksempel, at atleter bliver valgt til og fra, at der er høj intern og international konkurrence og at der er intensive træningsperioder, hvor genopladning er vanskeligt, ligesom mange atleter oplever perioder med skader osv. Samtidig må mange atleter også balancere deres sport med andre vigtige elementer i livet som f.eks. uddannelse. Elitesport handler i vid udstrækning om at finde grænsen for den maksimale fysiske formåen, hvor træning ikke bliver til overtræning, og anstrengelse ikke bliver til overanstrengelse. Når kroppen presses ud på kanten af sin formåen, vil hovedet følge med. Det kan ikke være anderledes.

Disse vilkår er uundgåelige i moderne elitesport. En atlet vil over en sæson opleve, at presset varierer, ligesom vedkommende over en hel karriere vil opleve perioder, hvor trivslen har bedre vilkår end i andre perioder. Der vil være perioder med både fysisk, psykisk og socialt ubehag. Vores opgave er at sikre, at disse perioder ikke bliver for lange, og at atleterne er rustet til at håndtere dem og får den støtte, de har brug for.

## MODELLEN FOR MENTAL SUNDHED

Vi ønsker med nedenstående model at bidrage til, at trænere, ledere, forældre og andre betydningsfulde aktører i sportens verden bliver mere bevidste om, hvilken rolle de spiller for udviklingen af mentalt sunde atleter. At fastholde et højt niveau af mental sundhed kræver et kontinuerligt fokus fra alle aktører. Det er ikke atleternes ansvar alene. Langt fra.

Modellen giver et overblik over mental sundhed i elitesport. Den starter i atleternes mental sundhed og viser derefter nogle af de faktorer i miljøet, der påvirker den.

### Modellen har fire niveauer:

- Atleten, der beskriver den enkelte atlet, og hvordan han eller hun oplever livet som eliteatlet.
- Træningsmiljøet, der beskriver det daglige træningsmiljø på holdet.
- Ledelsen, der dækker over trænere og sportslig ledelse i miljøet.
- Hverdagslivet, der beskriver atleternes dagligdag.

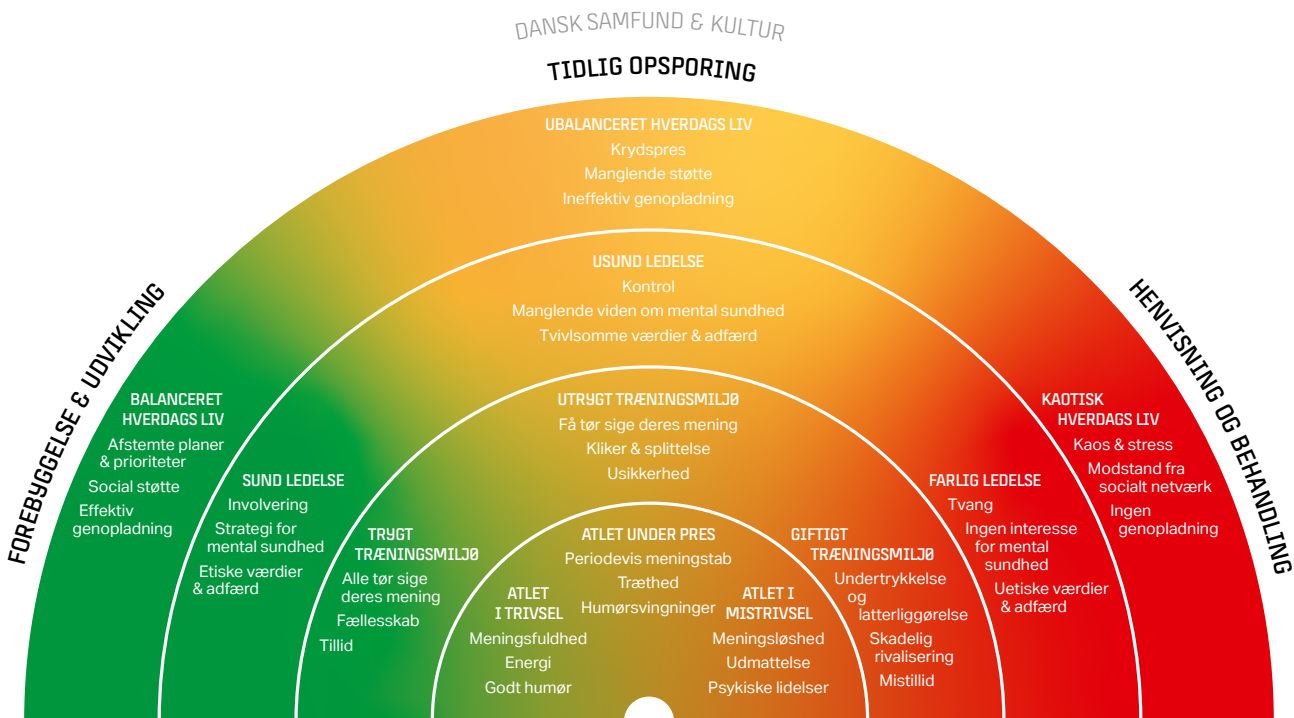
Mental sundhed handler ikke kun om den enkelte atlet og heller ikke kun om det, der foregår i sporten. Gode miljøer skaber god trivsel, og mistrivsel hænger ofte sammen med udfordringer i miljøet og dagligdagen.

### Hvert af disse niveauer er inddelt i tre farver.

- Grøn signalerer trivsel, et sundt træningsmiljø med god ledelse og en sammenhængende hverdag.
- Gul signalerer, at vi skal være ekstra opmærksomme. Her finder vi atleter under pres, i et utrygt miljø og med et ubalanceret hverdagsliv.
- Rød signalerer reel mistrivsel, hvilket ofte hænger sammen med et skadeligt træningsmiljø, farlig ledelse og et kaotisk hverdagsliv.

Mental sundhed handler ikke kun om de få atleter, der mistrives. Mental sundhed handler om at værne om trivslen for alle.

Tid udgør et usynligt, men meget vigtigt perspektiv i modellen. Hvor det røde niveau aldrig bør accepteres, er det svært at undgå, at atleter og miljøer bevæger sig mellem det gule og det grønne. Dette er OK, så længe disse perioder ikke får lov at blive for lange og de efterfølges af en indsats for at finde tilbage i grønt.



Figur: Model for mental sundhed. Modellen viser ikke den mentale sundhedstilstand i dansk elitesport. Langt de fleste atleter har det godt og de fleste miljøer er gode. Det grønne område fylder således i virkeligheden mere end det røde. Modellen viser derimod, hvad der kendetegner mental sundhed, samt hvad der kendetegner miljøer, ledelse og hverdagsliv, der påvirker mental sundhed.

## ATLETEN: FRA TRIVSEL TIL MISTRIVSEL

**Atleter i trivsel** vil oftest fremstå som humørfyldte og engagerede i deres træningsaktiviteter og med en friskhed i adfærd og fremtoning. Der kan være enkelte dårlige dage, men selv når træningen er hård, vil de have en oplevelse af, at livet som eliteatlet grundlæggende er godt og meningsfuldt.

**Atleter under pres** fremstår ofte med uvante humørsvingninger og med manglende engagement i deres omgivelser. Træningen virker pludselig mindre vigtig. De kan opleve træthed og energimangel, hvilket ofte hænger sammen med uregelmæssig søvn, mangel på genopladning eller begyndende overtræning. I perioder mister de blik for meningen med det hele. Den slags er ikke ualmindeligt i elitesport, men perioderne må ikke blive for lange.

**Atleter i mistrivsel** vil ofte have diagnosticerbare psykiske lidelser som depression, spiseforstyrrelse, angst, stress eller lignende. De fremstår med tristhed og mangler energi til at engagere sig i deres omgivelser i og uden for sporten. Atleterne kan føle, at selv mindre belastninger bliver udmattende og uoverskuelige. Det hele bliver meningsløst, og de overvejer ofte at gøre en ende på karrieren.

---

## TRÆNINGSMILJØET: FRA TRYGT TIL SKADELIGT

**Et trygt træningsmiljø** er kendetegnet ved, at atleterne tør udtrykke deres meninger og holdninger uden frygt for repressalier. De føler sig inkluderet og oplever, at de kan være den, de er. De oplever, at det er trygt at stille spørgsmål og at udfordre, samt at det er OK at lave fejl. De oplever fællesskab og tillid. Derfor udnytter man alle ressourcer, får alle ideer på bordet og slipper atleternes kreativitet fri.

**Et utrygt miljø** betyder, at der er tvivl og usikkerhed hos atleten. Nogle atleter holder deres ideer for sig selv, fordi de er bange for, at de ikke vil blive modtaget positivt. Ofte opstår der klik og splittelse mellem medlemmerne. Atleterne oplever usikkerhed i relationerne til deres holdkammerater. Det er ikke usædvanligt, at den slags opstår, f.eks. i perioder omkring holdudtagelse, men det må aldrig blive en del af den daglige orden.

**Et giftigt træningsmiljø** er et miljø, hvor atleterne frygter repressalier, hån, latterliggørelse eller mobning og derfor holder kortene tæt til kroppen og tier med deres holdninger og ideer. Det er et miljø, hvor atleterne oplever mobning, og hvor uløste konflikter får lov at præge stemningen. Atleterne oplever mistillid til, at trænere, ledere og holdkammerater vil deres bedste og beskytter derfor sig selv. Skadelig intern rivalisering betyder, at atleterne oplever "mig mod de andre" oftere end "os mod verden".



## LEDELSEN: FRA SUND VÆRDIBASERET LEDELSE TIL FARLIG LEDELSE

**Sund ledelse** i elitesport handler om, at trænere og ledere involverer atleterne i væsentlige beslutninger, så atleterne oplever, at de bliver hørt, bidrager og udvikler sig. Der er plads til atleternes autonomi. Ledelsen leder ud fra tydelige værdier, der er velkendte for alle. Værdierne står ikke bare til skue. Ledelsen handler på værdierne, hvilket skaber en stærk kultur, der igen giver ro til at fokusere på opgaven. Ledere og trænere interesserer sig for "mennesket bag atleten", der således oplever, at fokus på præstation, udvikling og trivsel for det meste er i balance. Ledelsen har en reel strategi for udvikling og fastholdelse af mental sundhed for alle i miljøet.

**Usund ledelse** vil ofte være præget af en dagsorden om stærk kontrol, hvor atleterne har svært ved at udfolde sig. Ledere og trænere kontrollerer vægt, træning, mad, sengetider osv. på et niveau, der signaliserer mistillid. Ofte er der et overdrevent præstationsfokus, hvor atletens udvikling og trivsel kommer i anden række. Ledelsen har enten uklare værdier eller har beskrevet tydelige værdier, men handler ikke på dem. Det skaber usikkerhed i miljøet. Ledelsen giver udtryk for, at mental sundhed er vigtigt, men mangler viden om, hvordan de understøtter den mentale sundhed i dagligdagen.

**Farlig ledelse** i elitesport beskriver, når kontroldagsordenen tager overhånd, og atleterne oplever decideret tvang. Atleterne har ingen indflydelse og oplever, at der ikke bliver lyttet, når de udtrykker bekymringer eller behov. De oplever f.eks. at skulle træne hårdt trods skader, og holde ud gennem for lange perioder med utilstrækkelig genopladning. Ledere og trænere har alene fokus på præstation på bekostning af udvikling og trivsel. Ledelsen har muligvis beskrevet et værdigrundlag, men det er helt utydeligt i deres handlinger, og man "kigger den anden vej", hvis man får øje på uetisk adfærd såsom offentlig vejning eller mobning. Ledelsen mangler ikke bare viden om mental sundhed, men også interesse for atleternes trivsel.

---

## HVERDAGSLIV: FRA BALANCE TIL KAOS

**Et balanceret hverdagsliv** er et liv, hvor hverdagen hænger sammen. Der kan godt være travlt, men god planlægning og prioritering gør, at det hele bliver overskueligt. De forskellige aktører omkring atleten snakker sammen og koordinerer deres planer, således at atleten ikke oplever at blive hevet i fra alle sider. Atleten oplever social støtte fra sine omgivelser, også uden for sporten. Genopladning er ikke en sjælden luksus, men en integreret del af hverdagen, fordi alle omkring atleten forstår, at der er brug for at lade batterierne op for at kunne træne med kvalitet. Derfor er der også plads til reel ferie ind imellem.

**Et ubalanceret hverdagsliv** er karakteriseret ved, at atleten i perioder oplever krydspres og uforenelige krav. Klubtræneren vil én ting, landstræneren en anden, skolen en tredje og forældrene en fjerde. Det hviler alene på atleten at løse den uløselige knude. Samtidig oplever atleten måske, at omgivelserne ikke støtter op om deres sportslige ambitioner, hvad enten den støtte, de savner, er psykologisk, økonomisk eller praktisk. I en travl hverdag nedprioriteres genopladning ofte i længere perioder. Et ubalanceret hverdagsliv kan gå an i perioder, men må ikke blive normen.

**Et kaotisk hverdagsliv** er plaget af kaos, hvor der burde være struktur og systemer. Kravene fra forskellige aktører er modstridende, kalenderen alt for travl, og forventninger alt for høje. Atleterne får ikke hjælp til at planlægge og prioritere. De holder til det i en periode, men balancerer hele tiden på kanten af en reel langvarig belastningsreaktion (stress). Atleten oplever modstand fra det sociale netværk eller bliver fanget i konflikter med trænere, holdkammerater eller folk uden for sporten. Ingen tager initiativ til at tage små konflikter i opløbet. Atleterne sover ofte for lidt og for dårligt, de nedprioriterer genopladning og springer ferien over.

## KONTEKSTEN:

### Dansk samfund og kultur

Mental sundhed i elitesport hænger tæt sammen med den større kontekst, som sportsmiljøerne er en del af. I det danske samfund som helhed oplever vi desværre i disse år, at mange unge lider af mistrivsel. De oplever samfundet som et præstationsamfund med pres fra mange kanter, herunder pres for at klare sig godt i uddannelsessystemet og at følge med og tage sig godt ud på sociale medier. De oplever bekymring for verden og klimaet og stort personligt ansvar. Danske atleter er også en del af dette samfund. Det er begrænset, hvilken indflydelse vi i sporten kan have på disse udfordringer, men vi kan anerkende udfordringerne og støtte atleterne i deres kamp for at håndtere dem.

### HVAD KAN VI GØRE? STRATEGIER TIL FREMME AF MENTAL SUNDHED

At fremme mental sundhed handler ikke alene om at hjælpe de atleter, der oplever virkelig mistrivsel (rød). Vi bør fokusere på alle niveauer (atleterne selv, træningsmiljøet, ledelsen og hverdagslivet) og på alle farver (grøn, gul og rød).

**Forebyggelse og udvikling.** Heldigvis har Danmark mange atleter, der trives, og mange sunde og velfungerende elitemiljøer. Men vi må ikke hvile på laurbærerne. De grønne strategier handler om at forebygge. Det vigtigste formål er fortsat at skabe gode sunde miljøer, hvor atleterne trives og udvikler sig. Gode miljøer bør løbende forholde sig til egen praksis på de fire niveauer. Hvordan støtter vi op om atleternes engagement og oplevelse af meningsfuldhed? Hvordan kan vi fortsat skabe trygge træningsmiljøer, hvor alle tør bidrage og føler sig hørt? Hvordan kan ledere og trænere fortsat involvere atleterne, handle værdibaseret og udvikle strategier for mental sundhed? Og hvordan kan vi sikre et hverdagsliv, der i det store hele og i de fleste perioder er sammenhængende og ikke unødigt stressende?

**Tidlig opsporing.** Få atleter læner sig op ad en belastningsreaktion eller mistrives i kortere perioder. Den primære indsats i den sammenhæng er tidlig opsporing og hjælp, således at det ikke udvikler sig. Uden at sygeliggøre normale reaktioner (præstationsangst) og i anerkendelse af, at visse perioder er hårde (når konkurrencesæson og eksamen falder sammen), bør vi løbende indgå i dialog med atleterne om deres trivsel. Hvis en atlet virker usædvanligt træt eller demotiveret, bør vi have modet til at indgå i dialog og rette træning eller andre belastninger til. Oplevelsen af klikedannelse, at få tør sige deres mening, kontrollerende trænere, mangel på viden om mental sundhed, krydspres, manglende genopladning mm. bør ansætte sig til hurtig intervention. Løbende screening af alle atleter er vigtig, men må aldrig erstatte, at folk i miljøet er årvågne og opmærksomme.

**Henvielse og behandling.** Når det handler om atleter i rød zone, atleter med angst, depression, stress eller spiseforstyrrelse, er det vigtigt at have klare procedurer for henvielse til rette behandling (f.eks. egen læge, klinisk psykolog eller psykiater). Det er vigtigt, at alle i miljøet kender adgangsveje og ved, hvilke atleter der er berettigede til hvilke former for hjælp. Det er vigtigt, at alle i miljøet tager ansvar og råber op, hvis de oplever mobning, tvangsbase-rede træningsregimer eller kaos i atleternes hverdagsliv, eller hvis atleterne bortprioriterer genopladning.

Det er vores alles anliggende, at de danske atleter trives, men det kan med fordel også betragtes som få personers dedikerede ansvar.



# TEAM DANMARK



**Kontakt:**

Team Danmark  
post@teamd danmark.dk  
Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER