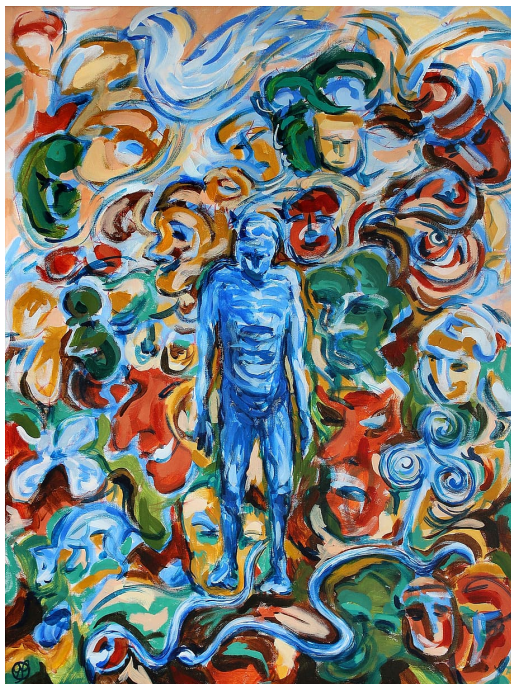


Mental sundhed i talentudvikling Dual Career



Kristoffer Henriksen



LET'S MAKE MOVING MEANINGFUL

Why now?

Atleter mestrer evnen til at have høje ambitioner, bide smerten i sig og gøre det umulige. Det forpligter atleternes netværk til i endnu højere grad at have fokus på atleternes velbefindende

- ***I: Mental health is a core component of a culture of excellence***



International Journal of Sport and Exercise Psychology

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

ISSN: 1612-197X (Print) 1557-251X (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/rjps20>

Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes

Kristoffer Henriksen, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen & Peter Terry

Del 1

Hvad er mental sundhed og hvorfor er det vigtigt?

Hvad udfordrer vores atleter

Beskrivende

Styr på begreberne

- **Mental sundhed** ”en tilstand, hvor mennesker trives fordi de kan udvikle og udfolde deres evner, håndtere belastninger, indgå i sociale fællesskaber og bidrage til fællesskabet”. *Oplevelse & funktion*
- **Trivsel** ”oplevelsen af velbefindende, overskud, handlekraft og glæde ved livet”. Bemærk at trivsel således på sin vis indgår i definitionen af mental sundhed.
- **Mistrivsel** ”når man ikke har det godt med sig selv og med andre”. Fra perioder til generelt og fra let til tungt
- **Mental styrke** ”kunne holde fokus og handle i tråd med planen når man er under pres”

Talentudvikling som kontekst

Atleterne

- Dedikerede, perfektionistiske, selvkritiske, ambitiøse, evner at bide ”smerten” i sig

Sporten

- Målbar, (ofte) kortsigtet, grænsesøgende, konkurrence

Hverdagen

- Stramme tidsskemaer, dual career, få ferier, krydspres

Samfundet

- Præstationskultur, fastlåste forestillinger “rigtig” gymnasieliv, atlet osv.

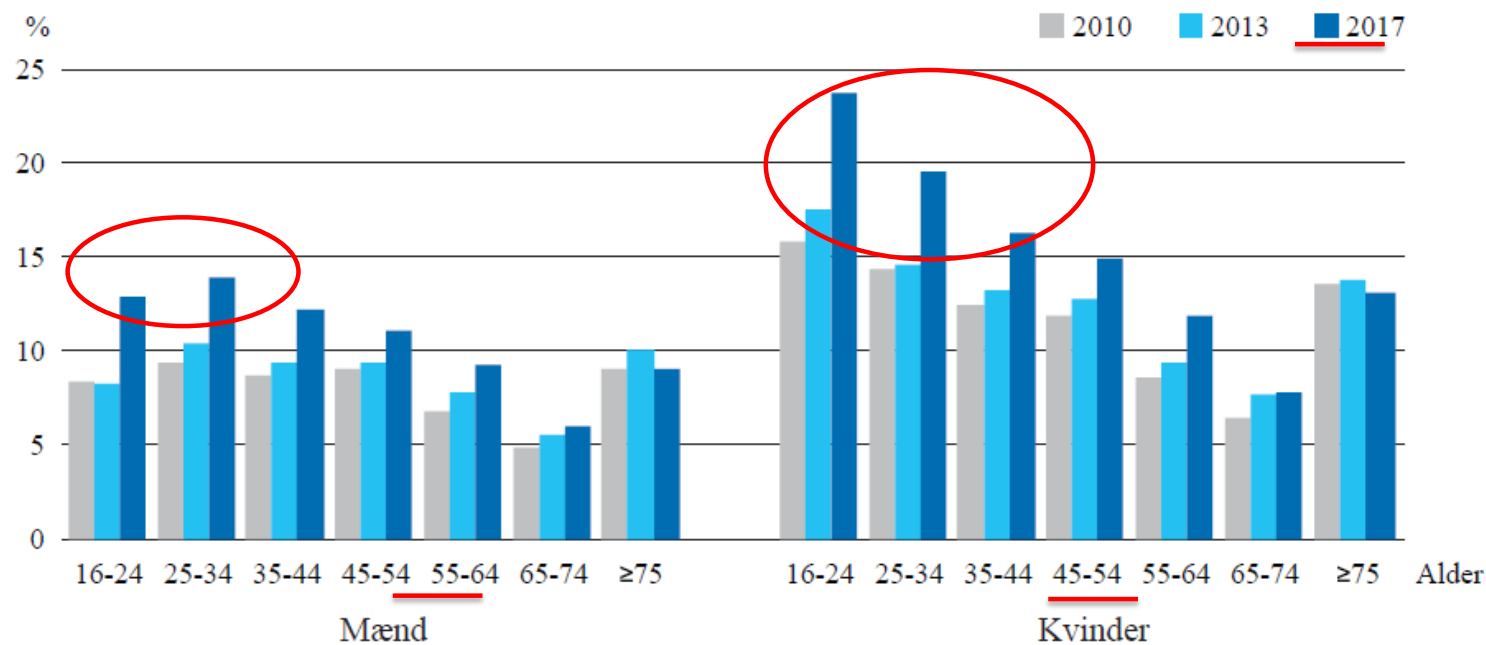
Hvad ved vi?

- **De fleste har det godt, men det går den gale vej**
- **Dygtige atleter er ikke immune for mistrivsel**

DANSKERNES SUNDHED

DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL 2017

Figur 2.2.2 Andel med dårligt mentalt helbred blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. Procent



6) Definitionen af dårligt mentalt helbred baserer sig ikke på en klinisk begrundet grænseværdi for skalaen, men snarere på en relativ grænseværdi. Dette medfører, at det ikke i sig selv er så væsentligt at fokusere på absolutte hyppigheder, men derimod på forskel mellem grupper og på udviklingen over tid.

Undersøgelse: Mental sundhed hos danske eliteatleter



TEAM DANMARK

SDU 

	N = 612
Køn	Kvinder: 42,2 % Mand: 57,8 %
Alder	Op til 16 år: 10 % 16-19 år: 61,3 % 20-24 år: 13,4 % M = 19 (4.3) 25-29 år: 10,1 % 30-34 år: 5,2 %
Niveau	Regional ungdomselite: 5,6% National ungdomselite: 40,2% International ungdomselite: 18,8% Regionalt senior elite: 2,5% National senior elite: 15,2% International senior elite: 11,9% World-class senior elite: 5,9 %
	17 forskellige sportsgrene

Deskriptive resultater

	M (SD)
Træningstimer (<i>om ugen</i>)	16.2 (7.7)
Yderlige timer i forbindelse med sport	7.5 (6.5)
Timer uddannelse	22 (15.3)
Timer arbejde	5 (10.4)
Alvorlige skader (<i>i de sidste 2 år</i>)	42% ingen; 33% = 1; 18% = 2
Stress sport (1-5)	3.3 (1.1)
Stress uddannelse/arbejde (1-5)	3.6 (1.2)
Stress privat (1-5)	2.8 (1.2)
Social media forbrug (<i>per dag</i>)	5% = mindre end 30min 23% = 30-60min 38% = 1-2 timer 22% = 2-3 timer
Søvnkvalitet	72% = god/meget god 8,5% = dårlig/meget dårlig

UDVALGTE KONKLUSIONER

Kuettel & Larsen 2020



Langt de fleste har det godt (høj well-being) men mistrivsel, angst og depression forefindes i alle sportsgrene og aldersgrupper.



10% angiver moderate og 4% svære angstsymptomer



9% angiver svære depressive symptomer



Dobbelt så mange kvindelige atleter angav symptomer på både angst og depression sammenlignet med mandlige atleter



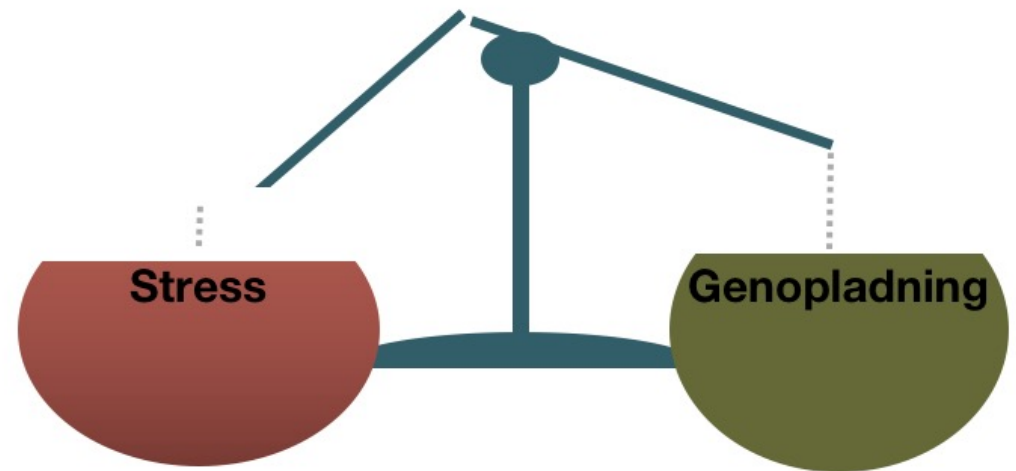
18,5 % af alle atleter ved ikke hvor de kunne henvende sig, hvis de skulle blive undersøgt for en mental/psykisk sygdom.

Hvad ved vi?

- **De fleste har det godt, men det går den gale vej**
- **Dygtige atleter er ikke immune for mistrivsel**
- **Mental sundhed og mental u-sundhed hænger sammen, men....**
- **Mental sundhed og top præstationer hænger sammen, men...**
- **Stress og genopladning er helt centralt**

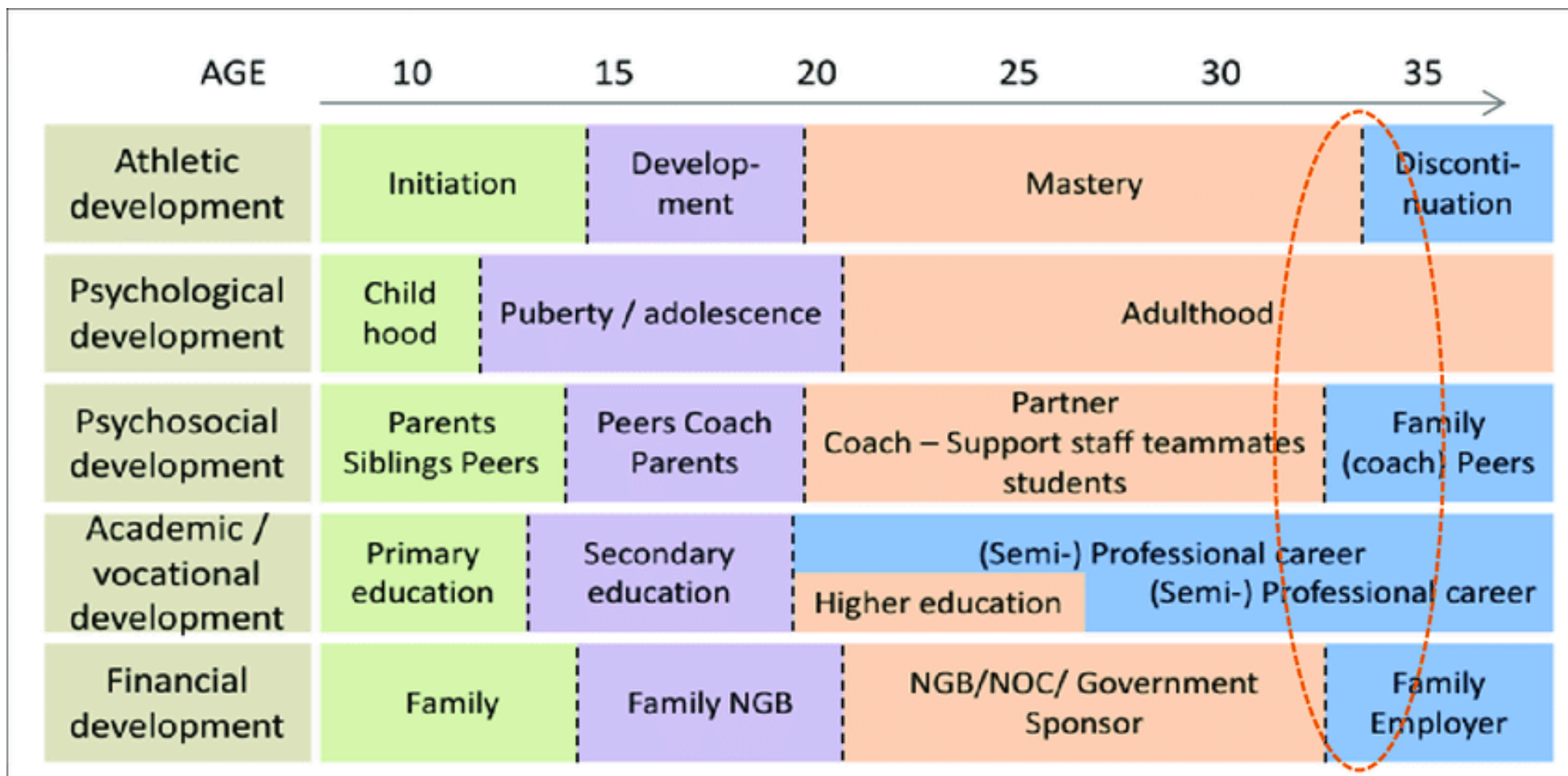


Stress og genopladning
er nøgler



Hvad ved vi?

- **De fleste har det godt, men det går den gale vej**
- **Dygtige atleter er ikke immune for mistrivsel**
- **Mental sundhed og mental u-sundhed hænger sammen, men....**
- **Mental sundhed og top præstationer hænger sammen, men...**
- **Stress og genopladning er helt centralt**
- **Mental sundhed er især udfordret på særlige tidspunkter i karrieren**



Hvad ved vi?

- **De fleste har det godt, men det går den gale vej**
- **Dygtige atleter er ikke immune for mistrivsel**
- **Mental sundhed og mental u-sundhed hænger sammen, men....**
- **Mental sundhed og top præstationer hænger sammen, men...**
- **Stress og genopladning er helt centralt**
- **Mental sundhed er især udfordret på særlige tidspunkter i karrieren**
- **Miljøer kan understøtte men også true atlethers mentale sundhed**
 - De åbenlyse trusler (mobning, vægt kontrol, krænkelser)
 - De snigende trusler (pres for at specialisere tidligt, droppe skole og venner, træne lange perioder uden genopladning, osv.)

Så hvorfor er mental sundhed vigtigt?

Høj mental sundhed er forbundet med

- Længere tid i sporten
- Bedre resultater i sporten
- Bedre resultater i skolen
- Bedre personlig udvikling

Diskussion I

- Hvem er vores atleter? Hvad kendetegner dem?
- Hvilke udfordringer møder vores atleter/elever ift. mental sundhed?
- Hvornår er de særligt sårbare?
- Hvad stresser dem og hvornår genoplader de?

DEL 2

Hvad gør vi i dag?
Stadig beskrivende

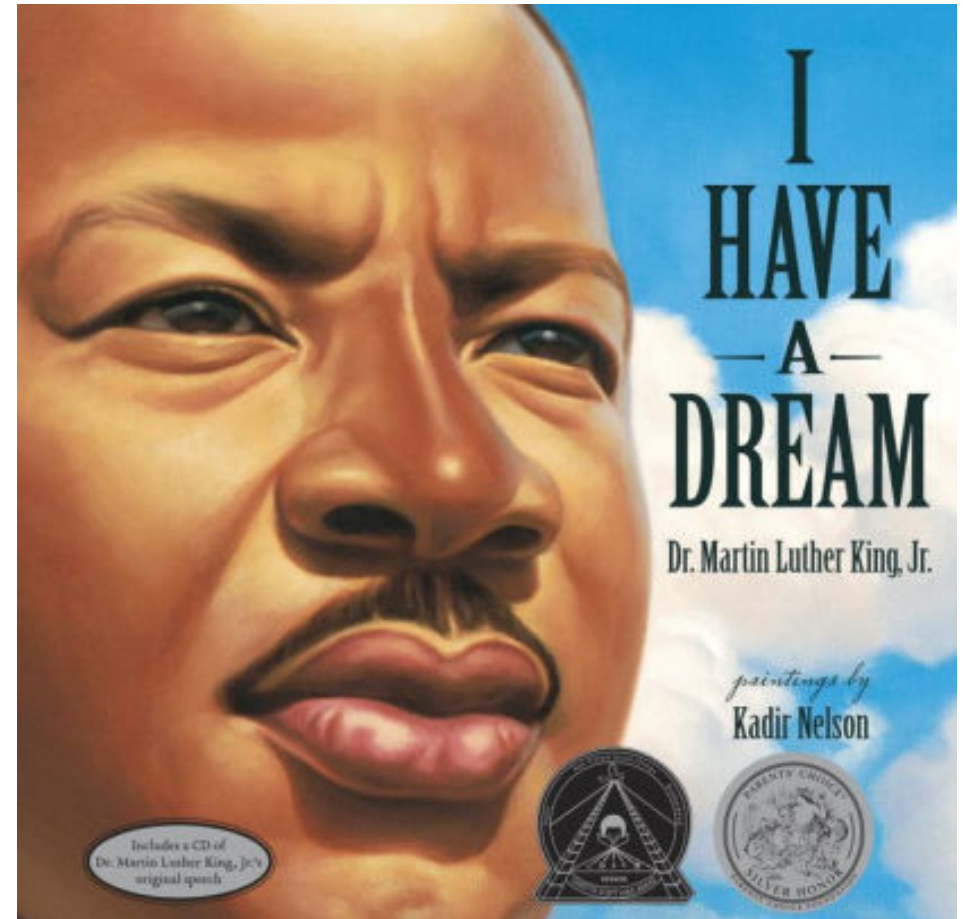
Talentudvikling

En rejse gennem stærke miljøer, der understøtter atleternes *trivsel, engagement, udvikling og præstationer* som *atleter & mennesker*

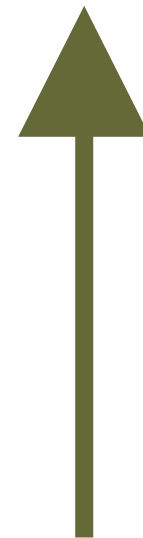
Sporten kan vise hvordan vi kan skabe miljøer, der på en og samme tid støtter op om præstationer og trivsel.

...lære de unge mennesker at være ambitiøse uden at være (for) selvkritiske, målrettede uden at miste nuet, og dedikerede uden at tabe glæden

...at et godt liv ikke står i vejen for gode resultater



Belastninger
som dræner din energi



Genopladning
som giver dig energi

- **Mental health is everybody's business but should be overseen by one or a few specified members (MHO).**



International Journal of Sport and Exercise Psychology

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

ISSN: 1612-197X (Print) 1557-251X (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/rjjs20>

Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes

Kristoffer Henriksen, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen & Peter Terry

Diskussion II

- Hvad gør vi som klub/skole for at understøtte atleternes/elevernes mentale sundhed? (reducere stress, stimulere genopladning)?
- Hvem går vores atleter/elever til, når de oplever udfordringer?
- Hvad kendetegner den dialog, vi har med dem?
- Hvad kendetegner den dialog, vi har rundt om dem? Hvordan og hvor ofte taler vi om sunde udviklingsmiljøer og mental sundhed?
- Hvem har ansvaret for atleterne mentale sundhed?

Further readings

- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–8.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Kuettel A., & Larsen C. H. (2019). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. Manuscript under review in *International Review of Sport and Exercise Psychology*
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... others. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. doi:doi:10.1136/bjsports-2019-100715
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 1–18. doi:http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557
- Uphill, M., Sly, D., & Swain, J. (2016). From mental health to mental wealth in athletes: looking back and moving forward. *Frontiers in Psychology*, 7, 935. doi:10.3389/fpsyg.2016.00935