

# Odense Talentudvikling

Workshop 1 efterår 2021

Arbejdshæfte

## Indhold - Workshop 1

### Tema: Hvad er mental sundhed i eliteidræt?

**Formål:** At give nyeste viden om mental sundhed i talentudvikling og elitesport. At få kortlagt og beskrevet de udføvere der er i Odense Kommune, samt hvilke udfordringer som opleves af forskellige aktører involveret i talentudvikling og Dual Career.

#### Velkommen

v/Odense Kommune og Tornbjerg Gymnasium

- **'Uddannelses-billedet' i Odense Kommune – de store linjer** v/Tornbjerg Gymnasium
- **'Fra ide til virkelighed' – Sports Academy Denmark**  
v/Ideudvikler Jacob Landtved

#### Hvad er mental sundhed i Dual Career og hvorfor er det vigtigt?

v/Kristoffer Henriksen

- **Workshop – del 1:** Hvilke udfordringer møder vores atleter/elever ift. mental sundhed?

#### Aftensmad

- **'Vores erfaringer – del 1' – hvilke udfordringer møde vi?**  
v/Team Odense Q

#### Hvad gør vi for nuværende i praksis i arbejdet med mental sundhed?

v/Kristoffer Henriksen

- **Workshop – del 2:** Hvad gør vi som klub/skole for at understøtte atleternes/elevernes mentale sundhed? 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?
- **'Vores erfaringer – del 2' – vores praksis i det understøttende arbejde med mental sundhed**  
v/Team Odense Q

#### Opsamling og afrunding

v/Kristoffer Henriksen m.fl.

**Kristoffer Henriksen**, sportspsykolog i Team Danmark og professor ved forskningsenheden *Learning and Talent in Sport*/Institut for Idræt & Biomekanik, SDU

## Workshop 1 - Beskrivende

### Workshop 1 – del 1:

Hvem er vores  
atleter/elever?

Hvad kendetegner dem?

Hvilke udfordringer møder  
vores atleter/elever ift.  
mental sundhed?

Hvornår er de særligt  
sårbare?

Hvad stresser dem og  
hvornår genoplader de?

**Workshop 1 - Beskrivende****Workshop 1 – del 2:**

Hvad gør vi som klub/skole for at understøtte atleternes/elevernes mentale sundhed?

Hvem går vores atleter/elever til, når de oplever udfordringer?

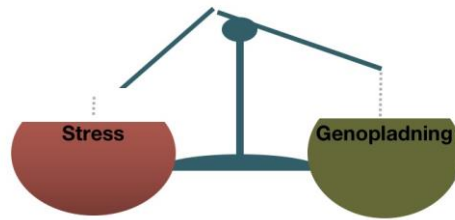
Hvad kendetegner den dialog, vi har med dem?

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 atleternes mentale sundhed?



Stress og genopladning  
er nøgler



**Belastninger**  
som dræner din energi



**Genopladning**  
som giver dig energi



*Reetablering af  
præstationsevne*