

TEAM DANMARK TRIVSELSUNDERSØGELSE 2022

Rapport om de Team Danmark-støttede atlethers trivsel
og mentale sundhed

Rapport / Februar 2023



Steffen Rask &
Rasmus K. Storm



Idrættens
Analyseinstitut

TEAM DANMARK TRIVSELSUNDERSØGELSE 2022

Titel

Team Danmark trivselsundersøgelse 2022. Rapport om de Team Danmark-støttede atlethers trivsel og mentale sundhed

Forfatter

Steffen Rask & Rasmus K. Storm

Rekvirent

Team Danmark

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Yellows for Team Danmark

Udgave

1. udgave, Aarhus, februar 2023

Pris

Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk

ISBN

978-87-93784-86-4 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Resumé	6
Atleternes generelle trivsel	6
Grænseoverskridende adfærd og problematiske konflikter	6
Indledning, baggrund og datagrundlag	8
Rapportens opbygning og indhold	9
Datagrundlag	10
Atleternes generelle trivsel	11
Atleternes daglige træningsmiljø	13
Atleternes trænere og ledere	17
Atleternes hverdagsliv	20
Grænseoverskridende og problematisk adfærd i eliteidrætten	23
Problematiske konflikter	25
Overvejelser om elitekarrierestop	27
Bilag 1: Undersøgelsens datagrundlag	29
Bilag 2: Øvrige tabeller	31

Resumé

Idrættens Analyseinstitut (Idan) fremlægger hermed resultaterne af Team Danmark trivselsundersøgelse 2022. Det er den anden af sin slags og søger at give et overordnet billede af danske Team Danmark-atleters trivsel med udgangspunkt i en nuanceret model om mental sundhed og trivsel, som er udviklet af Team Danmarks stab af sportspsykologer.

Undersøgelsen dækker alle eliteatleter, der er omfattet af Team Danmarks støttekoncept, via en spørgeskemaundersøgelse gennemført i perioden primo november til ultimo december 2022.

Atleternes generelle trivsel

Resultaterne viser, at de danske atleter over en bred kam trives og har det godt. Som det var gældende i undersøgelsen fra 2021, har atleterne gode relationer til deres trænere og ledere og er tilfredse med deres respektive træningsmiljøer. Det generelle billede er desuden, at de danske eliteatleter har et sundt og godt hverdagsliv.

Atleternes gode trivsel kommer blandt andet til udtryk ved, at 87 pct. af atleterne er 'meget enige' eller 'enige' i, at de overordnet set – og i løbet af det seneste år - har været i stand til at håndtere udfordringer, de har mødt. Tilsvarende har 88 pct. haft en hverdag fyldt med ting, der interesserer dem. Blot 6 pct. er 'meget uenige' eller 'uenige' i, at de har haft lyst til at engagere sig socialt.

Når det gælder atleternes daglige træningsmiljø svarer 90 pct. af atleterne, at de er 'meget enige' eller 'enige' i, at de – inden for det seneste år – har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø. 88 pct. af atleterne anfører, at de har et godt forhold til andre atleter, der er en del af deres hverdag.

Der er dog også atleter, der ikke har haft det optimalt i denne kontekst, men det er få. F.eks. svarer blot 3 pct. 'uenig' eller 'meget uenig' til, at de har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø.

Hvad angår forholdet til trænere og ledere viser årets resultater, at 82 pct. af atleterne er 'meget enige' eller 'enige' i, at de har et godt forhold til deres nærmeste træner, mens 79 pct. har en træner, der har forståelse for respondenternes liv uden for sporten.

Et forhold stikker ud som i 2021-undersøgelsen. På spørgsmålet om, hvorvidt den sportslige ledelse tager hånd om u hensigtsmæssig adfærd, er der væsentligt færre af atleterne, der enten er 'enige' eller 'meget enige', set i forhold til, hvad der er tilfældet på andre områder af undersøgelsen. Samtidig svarer 7 pct. 'meget uenig' eller 'uenig' til spørgsmålet.

Grænseoverskridende adfærd og problematiske konflikter

Et fokuspunkt i trivselsundersøgelserne har været spørgsmålet om grænseoverskridende adfærd. I 2021-undersøgelsen fremgik det således, at 22 pct. i varierende udstræk – og

inden for det seneste år – havde oplevet grænseoverskridende adfærd. I denne undersøgelse er dette tal faldet til 17 pct. Karakteren af den grænseoverskridende adfærd koncentrerer sig herunder om nedladende kommentarer og mobning, og det sker sjældent. Kun én procent af atleterne oplever eksempelvis grænseoverskridende adfærd dagligt eller ugentligt. Langt de fleste af de atleter, der oplever grænseoverskridende adfærd, oplever det endvidere sjældnere end månedligt.

En positiv udlægning af tallene er, at der er sket forbedringer i adfærds-kulturen i eliteidrætten herhjemme. Samtidig er grænseoverskridende adfærd langt fra noget, majoriteten af de danske atleter oplever.

En mere negativ udlægning af tallene er, at der stadig er problemer, der skal adresseres. Noget tyder herunder på, at det er atleternes interne omgangsformer, der skal arbejdes med.

Således viser resultaterne, at den grænseoverskridende adfærd særligt er på spil atleterne imellem. Kun få svarer, at de oplever grænseoverskridende fra trænere og ledere eller øvrige personer i staben omkring dem.

Årets undersøgelse er i tillæg til de stillede spørgsmål fra 2021 udvidet med nogle spørgsmål angående problematiske konflikter, som atleterne måtte have oplevet. Her er der tale om 'mildere' konfliktforhold end egentlig grænseoverskridende adfærd, men det er alligevel problematikker, der f.eks. kan påvirke atleternes trivsel eller deres præstationer.

Undersøgelsen viser, at 35 pct. af atleterne inden for det seneste år har oplevet problematiske konflikter med enten andre atleter, trænere, ledere eller staben. Dette indikerer, at der er en problematik, der bør adresseres. Dog angiver de fleste atleter, at det sker sjældent, og blot 3 pct. svarer, at de har oplevet problematiske konflikter enten dagligt eller ugentligt.

Indledning, baggrund og datagrundlag¹

Mental sundhed og trivsel i dansk eliteidræt har gennem de senere år fået øget opmærksomhed. Formålet med denne trivselsundersøgelse er at danne et overordnet billede af den aktuelle trivselssituation blandt de atleter, der er omfattet af Team Danmarks støttekoncept. Det sker konkret gennem et spørgeskema udsendt til alle støttede atleter opdelt i en række tematiske nedslagspunkter.

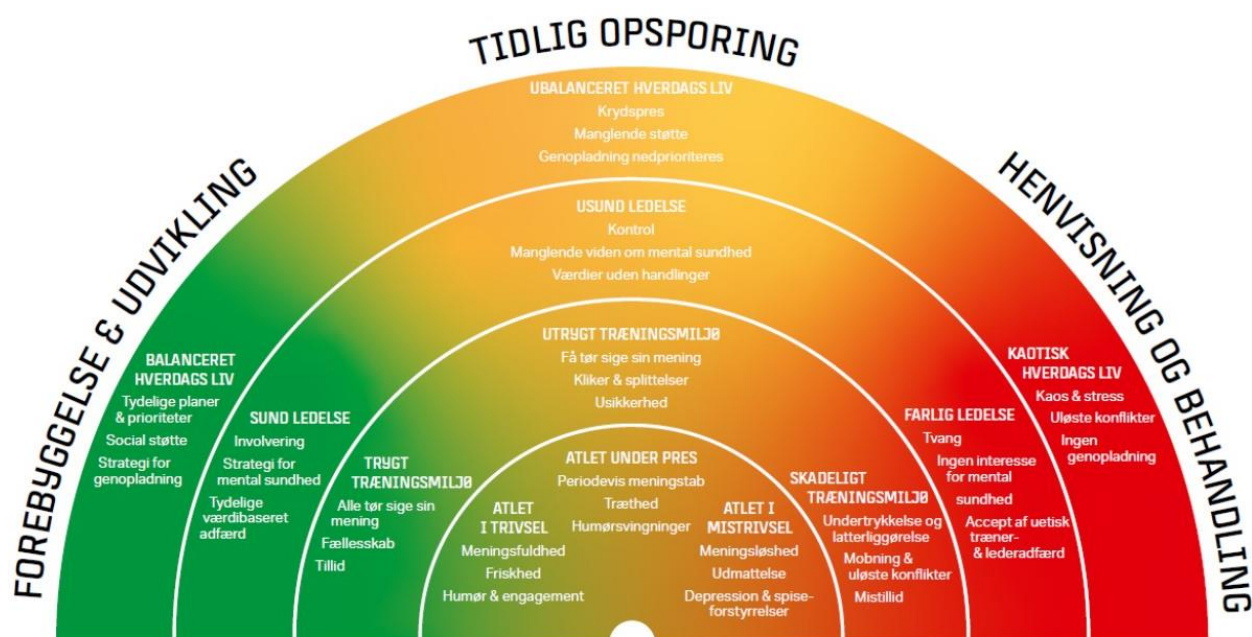
Spørgsmålene under de enkelte temaer er udviklet i samarbejde med Team Danmark og organisationens sportspsykologiske stab og tager udgangspunkt i en konceptuel model vedrørende mental sundhed og trivsel, som Team Danmark arbejder med i det daglige.

Modellen er illustreret i figur 1 og opererer med fire niveauer:

1. **Atlet:** Atleten ligger i centrum af modellen, som er omgivet af de tre andre niveauer. På dette niveau kan atleterne trives; deres trivsel kan være under pres, eller de kan mistrives som resultat af forholdene på de øvrige niveauer.
2. **Træningsmiljø:** Atleterne er næsten altid en del af et nært træningsmiljø sammen med hold- eller træningskammerater, som i nogle situationer også er deres konkurrenter. Der er mange faktorer i et træningsmiljø, som kan påvirke atleternes mentale sundhed og trivsel, og derfor kan træningsmiljøet være støttende, uengageret eller skadeligt.
3. **Ledelse:** Atleternes trænere og ledere spiller en vigtig rolle i at skabe et sundt miljø, og derfor kan den sportslige ledelse være sund, usund eller decideret farlig for atleternes trivsel.
4. **Hverdagsliv:** Atleterne befinder sig tit i en travl hverdag med mange bolde i luften, hvor de skal være i stand til at kombinere sport, uddannelse, arbejde, økonomi, familieliv og andre sociale relationer. Derfor er der også mange personer, som spiller en rolle i atletens mentale sundhed og trivsel (f.eks. lærere, venner, kæreste, børn, forældre, arbejdsgiver, osv.). En atlets hverdag kan være balanceret, ubalanceret eller kaotisk.

¹ Denne rapport er bygget op om samme undersøgelsesdesign som den tilsvarende trivselsundersøgelse, der blev offentliggjort i 2021. Rapporten gentager derfor i visse henseender tekst fra 2021-rapporten, hvor til der er i øvrigt henvises. Trivselsundersøgelsen fra 2021 kan downloades fra www.idan.dk eller www.teamdanmark.dk.

Figur 1: Model for mental sundhed



Kilde: Team Danmark

På alle fire niveauer er der tre farver, som repræsenterer forskellige grader af mental sundhed – fra trivsel til mistrivsel:

- **Grøn - trivsel:** Atleten er en del af et sundt træningsmiljø med sund sportslig ledelse og har en balanceret hverdag.
- **Gul - under pres:** Atleten er en del af et uengageret træningsmiljø med usund ledelse og har en ubalanceret hverdag.
- **Rød - mistrivsel:** Atleten er en del af et skadeligt træningsmiljø med farlig ledelse og har en kaotisk hverdag.

En atlets trivsel eller mentale sundhed er en dynamisk størrelse, hvor atleten over et tidsforløb kan bevæge sig mentalt og trivselsmæssigt i forskellige farvezoner. Dynamikken kan endvidere bestå i, at det kan ske på tværs af de skitserede niveauer. F.eks. kan atleten opleve et velfungerende hverdagsliv, men samtidig være i et usundt træningsmiljø. Eller omvendt.

Det er desuden naturligt i en tilværelse som eliteatlet, at man f.eks. til tider kan opleve fravær af mening eller forskellige grader af glæde ved sin tilværelse. Derfor opstår der primært mentale og trivselsmæssige problemstillinger, hvis atleterne gennem længere tid bevæger sig i de gule (under pres) og røde zoner (mistrivsel) af modellens niveauer.

Rapportens opbygning og indhold

Rapportens fire første hovedafsnit belyser på baggrund af modellens tilsvarende niveauer atleternes tilstand med henblik på at spore, hvordan atleterne som gruppe overordnet trives. Det sker i afrapporteringen ved at angive farvezoner, hvor farveskalaen går fra grøn,

der modsvarer (høj(ere) grad af) trivsel, til rødligere farver, der modsvarer mindre grad af trivsel. Den gule farve svarer til den pressede situation.

I undersøgelsen spørges der til atleternes overordnede oplevelse af en række forhold 'inden for det seneste år'. Derved forsøges atleternes trivsel at blive afdækket på en måde, der bedst favner dynamikken i deres tilværelse. Tilgangen er at identificere problemstillinger, der er mere vedvarende end dem, der er korte og midlertidige.

Det er i den forbindelse vigtigt at understrege, at afrapporteringen ikke udtrykker et forsøg på at 'diagnosticere' atletgruppen i klinisk forstand. Det er modellen eller undersøgelsesdesignet ikke i stand til.

Der er, som nævnt ovenfor, tale om et generelt undersøgelsesværktøj, der – på et så kvalificeret grundlag som muligt – søger at vurdere atletgruppens overordnede mentale trivselsniveau, så Team Danmark og organisationens sportspsykologiske stab kan arbejde videre med at håndtere de identificerede problemstillinger i nærmere bestemt omfang.

Designet muliggør desuden, at undersøgelsen kan gentages i fremtiden med henblik på at vurdere, om der er sket en udvikling til det værre eller bedre i atleternes trivsel.

Udover de fire hovedtemaer indeholder undersøgelsen også nogle konkrete spørgsmål om, hvorvidt atleterne har oplevet grænseoverskridende adfærd fra andre atleter, trænere, ledere mv. Det sker med henblik på at få et indblik i, hvorvidt der i den henseende er tale om et generelt problem i dansk eliteidræt. Ydermere spørges der til problematiske konflikter, der er 'mildere' former for adfærdsproblematikker, der kan opstå mellem atleterne og de mennesker, der møder i deres hverdag.

Endelig spørger undersøgelsen til, om atleterne har overvejet at stoppe pga. en række konkrete årsager – f.eks. økonomi, skader/sygdom, manglende motivation eller lignende.

Datagrundlag

Trivselsundersøgelsen blandt atleterne er gennemført fra 4. november 2022 til 31. december 2022. Undersøgelsen omfatter et spørgeskema, som er udsendt til samtlige 1.222 atleter, der er omfattet af Team Danmarks støttekoncept. 52 pct. af atleterne har besvaret spørgeskemaet, hvilket er på niveau med undersøgelsen fra 2021.

I forhold til 2021-undersøgelsen er nogle spørgsmål udskiftet eller justeret med henblik på at få mere præcise svar.

Svarsamplet er repræsentativt for hele atletgruppen, der er omfattet af Team Danmarks støttekoncept, dog med mindre afvigelser i enkelte undergrupper. I Bilag 1 præsenteres en kort analyse heraf. I Bilag 2 findes desuden alle gennemsnitsværdier på de stillede spørgsmål i tabeloversigtsform.

1. Atleternes generelle trivsel

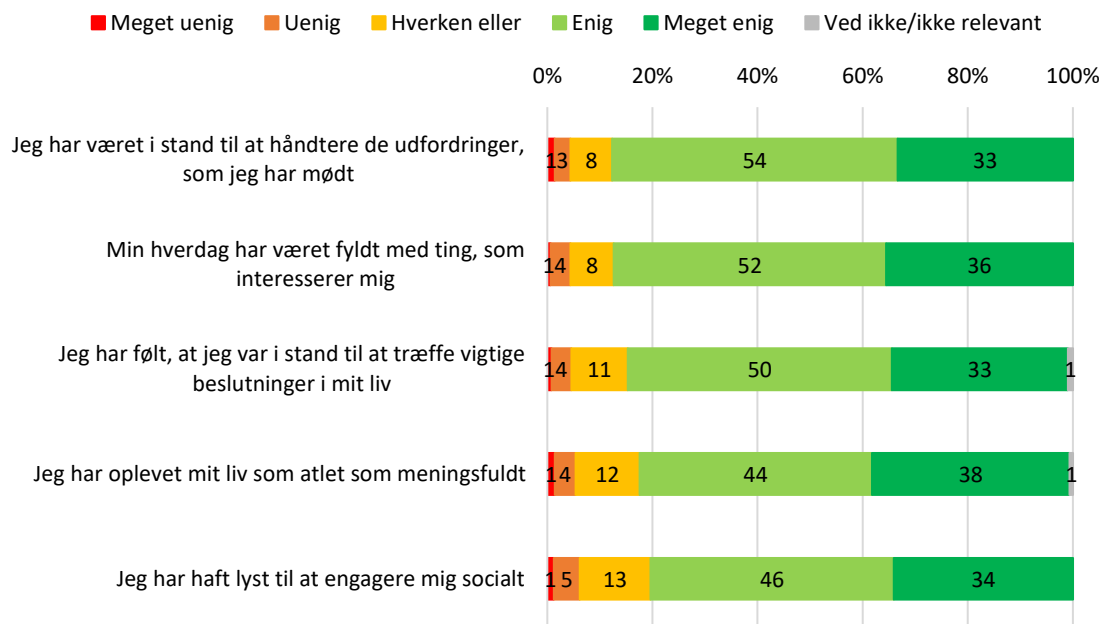
Det fremgår af figur 2, at langt de fleste atleter har det godt (grønlig zone). F.eks. er det 87 pct. af atleterne, der er 'meget enige' eller 'enige' i, at de overordnet set – i løbet af det seneste år - har været i stand til at håndtere udfordringer, de har mødt. Tilsvarende har 88 pct. haft en hverdag fyldt med ting, der interesserer dem.

Atleternes besvarelser indikerer endvidere, at nogle ikke har været i stand til at træffe vigtige beslutninger i deres liv eller ikke oplever, at deres liv som atlet er meningsfuldt. Det er dog få, der befinder sig i den rødlige zone på de stillede spørgsmål. Eksempelvis er det blot 6 pct. der er 'meget uenige' eller 'uenige' i, at de har haft lyst til at engagere sig socialt.

Endvidere er der godt 1 pct. af atleterne (i alt seks), der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem spørgsmål, og blot tre atleter i samplet, der har svaret 'meget uenig' til alle fem spørgsmål.

Atleternes generelle trivsel ser ud til at være højest blandt verdensklasseatleterne og blandt de atleter, der dyrker de store holdsportsgrene (fodbold, håndbold og ishockey). Men forskellene er små set over alle fem spørgsmål. Der kan endvidere ikke ses mærkbare udsving i trivslen for hele gruppen – og over alle spørgsmål – siden 2021 (se bilag 2, tabel 3).

Figur 2: Atleternes generelle trivsel (pct.)



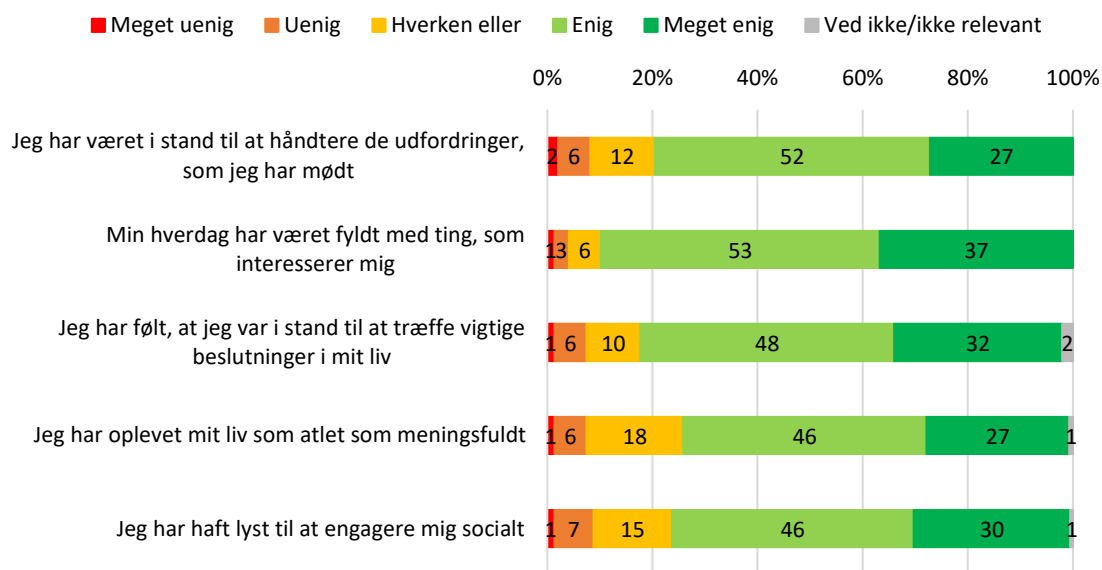
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år' (n=633).

Atleterne er blevet spurgt til, hvorvidt deres primære træningsmiljø er i regi af forbundet, dvs. på elitecenter, kraftcenter eller lignende, eller i egen klub. Opdeler man svarerne efter

det primære træningsmiljø, fremkommer der ikke store forskelle. Det fremgår af figur 3 og 4.

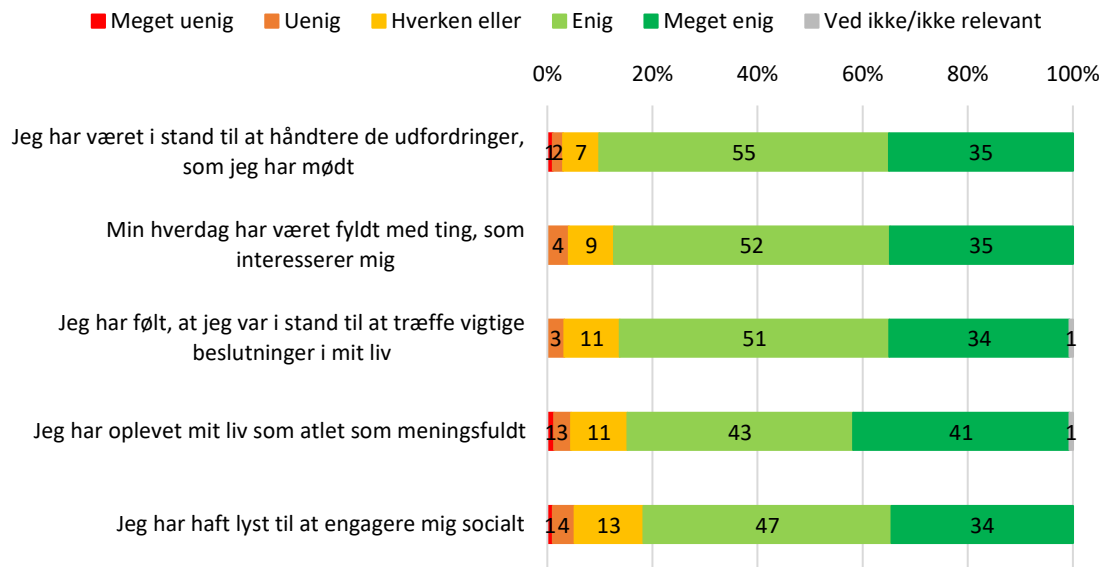
Det kan dog ses, at atleter, der har deres primære træningsmiljø i forbundsregi, i lidt større udstrækning er uenige i de fem spørgsmål – set i forhold til atleter, der primært træner i klubregi.

Figur 3: Atleternes generelle trivsel – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=147).

Figur 4: Atleternes generelle trivsel – blandt atleter, hvis træning primært foregår i deres klub (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres klub (n=466).

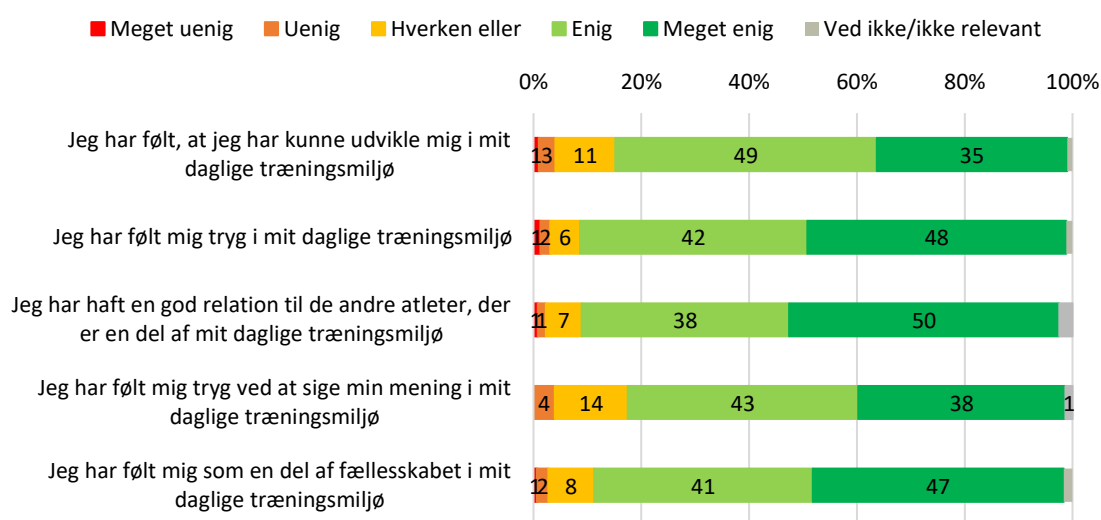
2. Atleternes daglige træningsmiljø

Atleternes mentale sundhed og trivsel påvirkes, som tidligere nævnt, af de miljøer og omverdensbetingelser, atleterne indgår i. God trivsel hænger sammen med et godt omverdensmiljø, og omvendt er mistrivsel forbundet med udfordringer, som atleten oplever i dagligdagen.

Det fremgår af figur 5, at størstedelen af atleterne har et udviklende og trygt dagligt træningsmiljø, der er inkluderende med venskaber og støtte (grøn zone). 90 pct. af atleterne er eksempelvis 'meget enige' eller 'enige' i, at de – inden for det seneste år – har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø. Tilsvarende svarer 88 pct. af atleterne, at de har et godt forhold til andre atleter, der er en del af deres daglige træningsmiljø.

Der er dog også tegn på, at nogle atleter ikke har det optimalt, men få atleter er i den rødlige zone set over de fem spørgsmål på dette niveau i trivselsmodellen (træningsmiljø). F.eks. svarer blot 3 pct. 'uenig' eller 'meget uenig' til, at de har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø. Tilsvarende er blot 4 pct. ikke trygge ved at sige deres mening, mens 4 pct. ikke føler, at de kan udvikle sig. Endelig føler 3 pct. sig ikke som en del af fællesskabet i deres daglige træningsmiljø.

Figur 5: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år' (n=614).

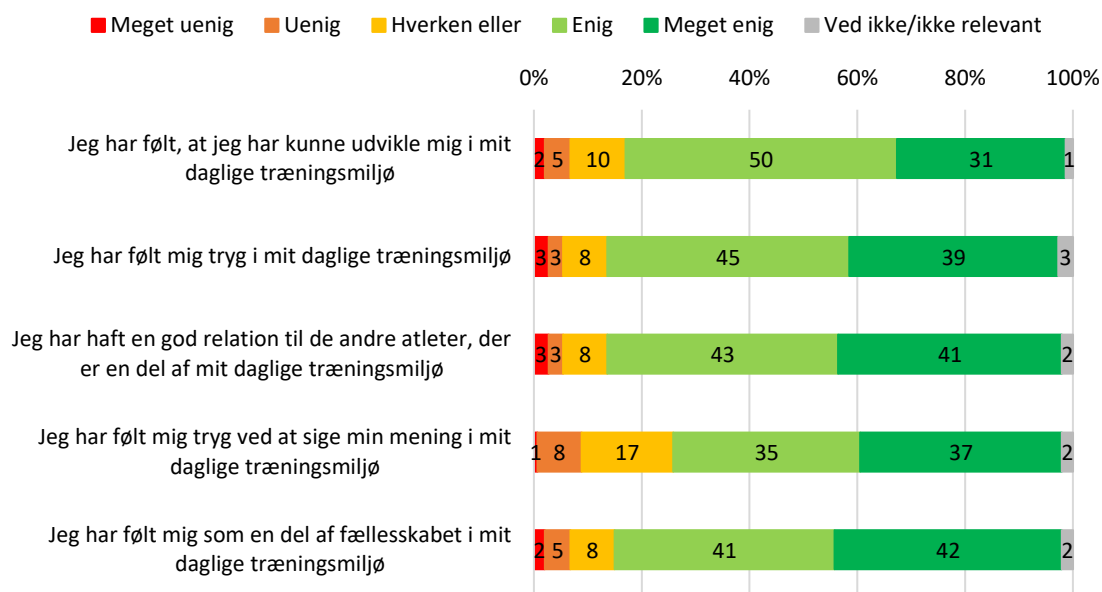
Mere konkret har lige knapt 1 pct. af atleterne svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem spørgsmål. Der er blot én atlet i svarsamplet, der har svaret 'meget uenig' til alle fem spørgsmål.

Når man kigger på tværs af de fem spørgsmål, er tilfredsheden meget ens for såvel brutto- og elite-, elite- som verdensklasseatleter, mens atleterne i sportsgrene inden for de store holdsporter (fodbold, håndbold og ishockey) (se bilag 2, tabel 4) er marginalt mere tilfredse

end atleterne inden for de øvrige sportsgrene. I forhold til undersøgelsen i 2021 er niveauerne på de enkelte spørgsmål meget ens.

Opdelt på hvor atleterne har deres daglige træningsmiljø, fremgår det, at atleter, der primært har træningsmiljø i klubberne, i størst udstrækning svarer 'meget enig' på de fem spørgsmål. Det kan ses i figur 6 og 7.

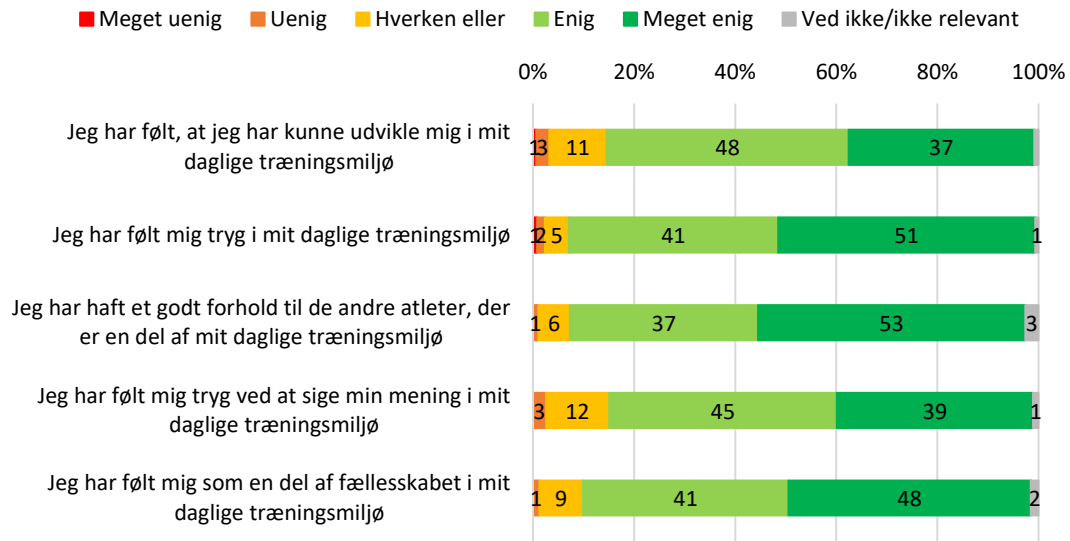
Figur 6: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=147).

Tilsvarende er der en lidt større andel af atleter med primært træningsmiljø i regi af forbundet, der placerer sig i den mere gullige og rødlige zone af svarkategoriene.

Figur 7: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – blandt atleter, hvis træning primært foregår i deres klub (pct.)



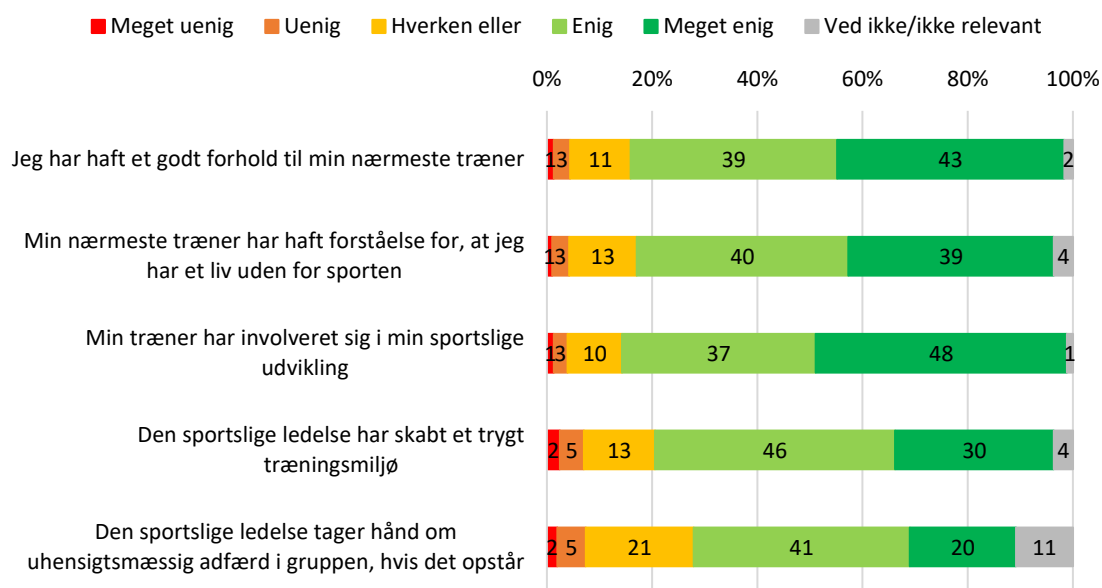
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres klub (n=466).

3. Atleternes trænere og ledere

Den sportslige ledelse, dvs. trænere og sportschefer, spiller en afgørende rolle i at skabe sunde sportsmiljøer, hvor atleterne trives. De udgør det tredje niveau i trivselsmodellen.

Årets undersøgelse viser, at størstedelen af atleterne oplever en sund træner- og ledelsesadfærd, hvor atleternes forhold til træneren er godt; hvor trænerne har forståelse for atleternes liv uden for sporten, og hvor træneren involverer sig i spørgsmål om deres sportslige udvikling (grønlig zone). Det fremgår af figur 8.

Figur 8: Atleternes tilfredshed med trænere og ledere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år' (n=609). Bemærk, at spørgsmålet: 'Den sportslige ledelse har skabt et trygt træningsmiljø' er omformuleret en anelse i forhold til 2021-målingen.

82 pct. af atleterne er således 'meget enige' eller 'enige' i, at de har et godt forhold til deres nærmeste træner, mens 79 pct. på samme måde har en træner, der har forståelse for atleternes liv uden for sporten.

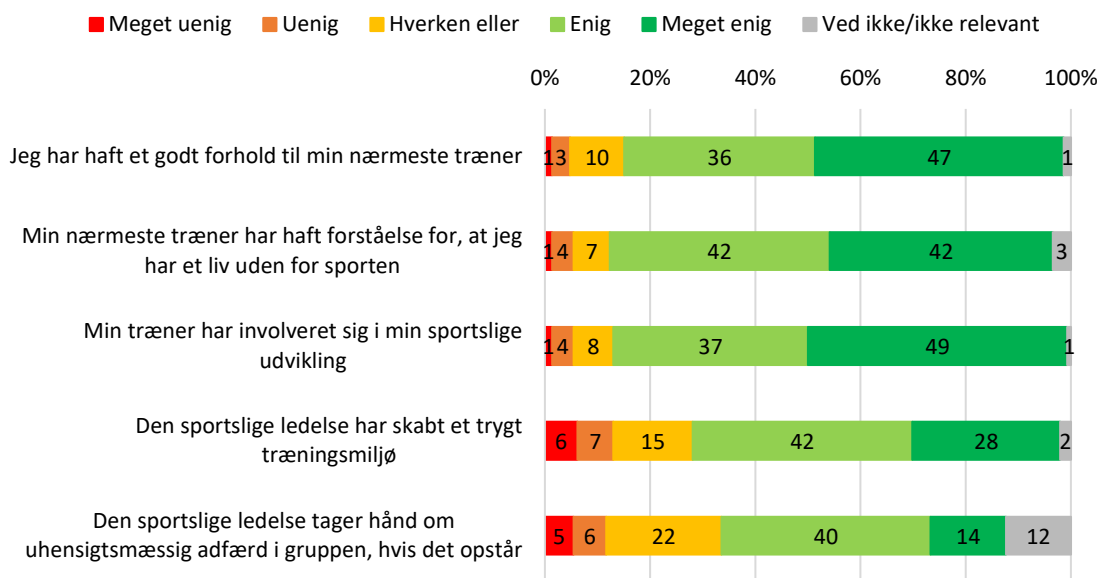
Som det var tilfældet i 2021-målingen, stikker særligt ét forhold ud: Der er således væsentligt færre atleter, der er enten 'enige' eller 'meget enige' i, at den sportslige ledelse tager hånd om uhensigtsmæssig adfærd i gruppen, end det er tilfældet på de øvrige spørgsmål på dette niveau af trivselsmodellen (ledelse). Samtidig svarer 7 pct. 'meget uenig' eller 'uenig' til spørgsmålet.

Nogle atleter oplever samtidig en mere usund ledelse (rødligere zone), der ensidigt har fokus på sporten, hvor atleten ikke føler sig involveret, og hvor træningsmiljøet er utrygt.

Døg er der blot 0,5 pct., der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem spørgsmål, og ingen af atleterne har svaret 'meget uenig' til alle fem spørgsmål.

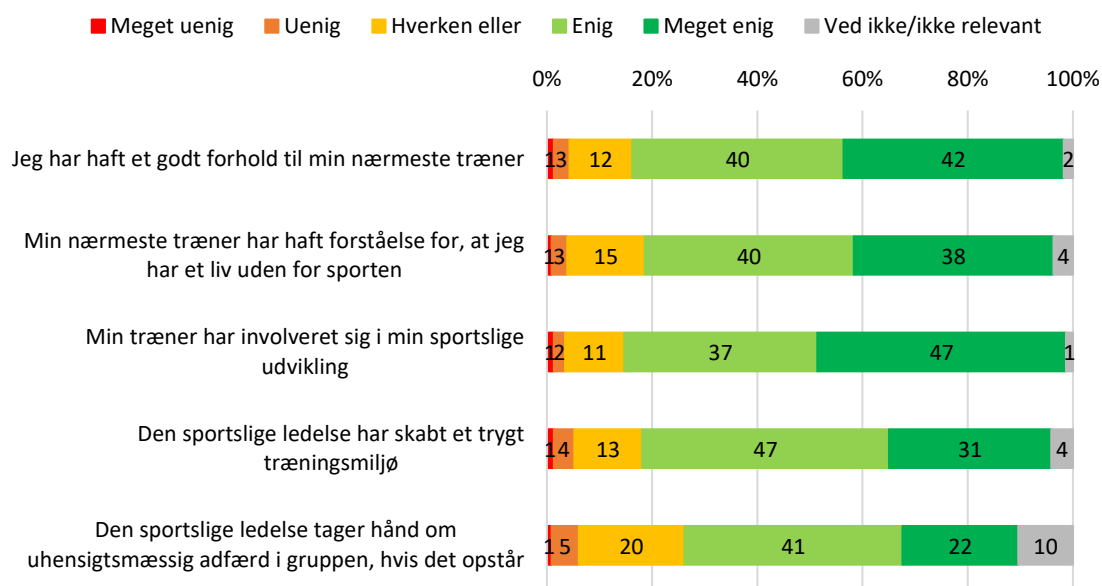
Svarfordelingen på tværs af atleter, hvis primære træningsmiljø er henholdsvis træning med forbund eller klub, kan ses i figur 9 og 10.

Figur 9: Atleternes tilfredshed med trænere og ledere – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=146).

Figur 10: Atleternes tilfredshed med trænere og ledere – blandt atleter, hvis træning primært foregår i deres klub (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres klub (n=463).

Det fremgår, at atleternes tilfredshed tenderer til at være størst blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i forbundsregi, når det gælder de tre første spørgsmål vedrørende atleternes trænere.

Omvendt forholder det sig imidlertid på de to sidste spørgsmål, der omhandler den sportslige ledelse mere generelt. Her er det atleterne med primært træningsmiljø i klubregi, der svarer mest i den grønne zone.

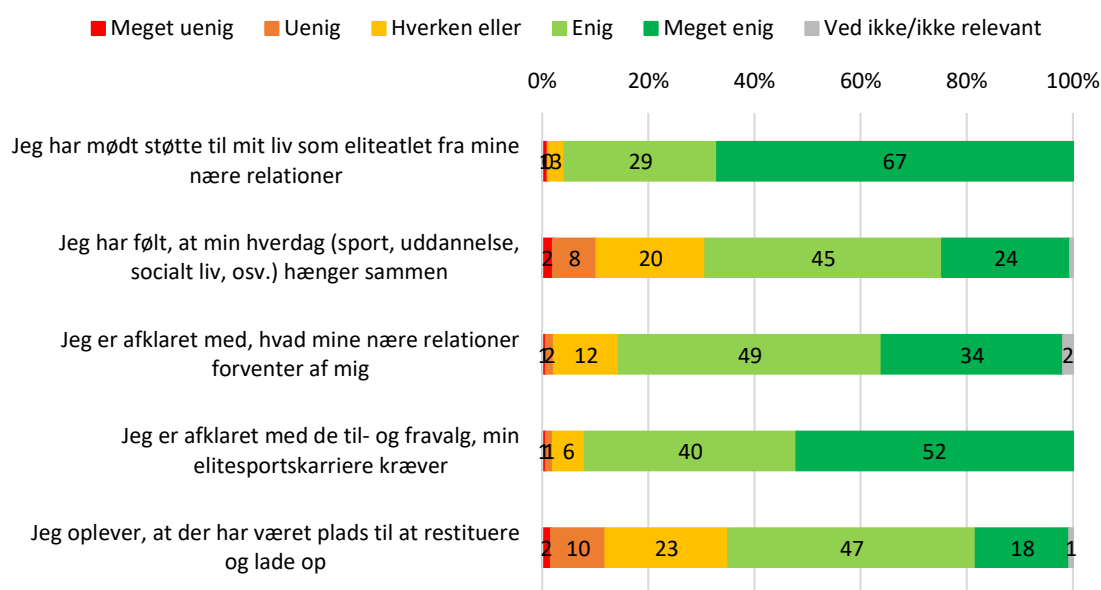
Samtidig viser undersøgelsen, at det også er på de to sidste spørgsmål, at der er en større andel af atleter med primært træningsmiljø i forbundsregi, der svarer 'meget uenig' eller 'uenig' – set i forhold til gruppen af atleter med primært træningsmiljø i klubben.

4. Atleternes hverdagsliv

Alle områder i atleternes liv kan påvirke deres trivsel. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på den koordinering, balance, støtte og belastning, som atleterne oplever fra både deres sport, uddannelse, arbejde, familieliv og andre sociale relationer.

Når det kommer til atleternes hverdagsliv, varierer billedet lidt mere end på de øvrige niveauer. De fleste atleter oplever dog, at de får støtte fra deres nære relationer, og at hverdagen hænger sammen (grønlig zone). Majoriteten er ligeledes afklaret med forventninger fra nære relationer samt de til- og fravalg, som elitekarrieren kræver. Det ses i figur 11.

Figur 11: Atleternes tilfredshed med hverdagslivet (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år' (n=596). Bemærk, at spørgsmålet: 'Jeg er afklaret med, hvad mine nære relationer forventer af mig' erstatter et lignende spørgsmål fra 2021-målingen.

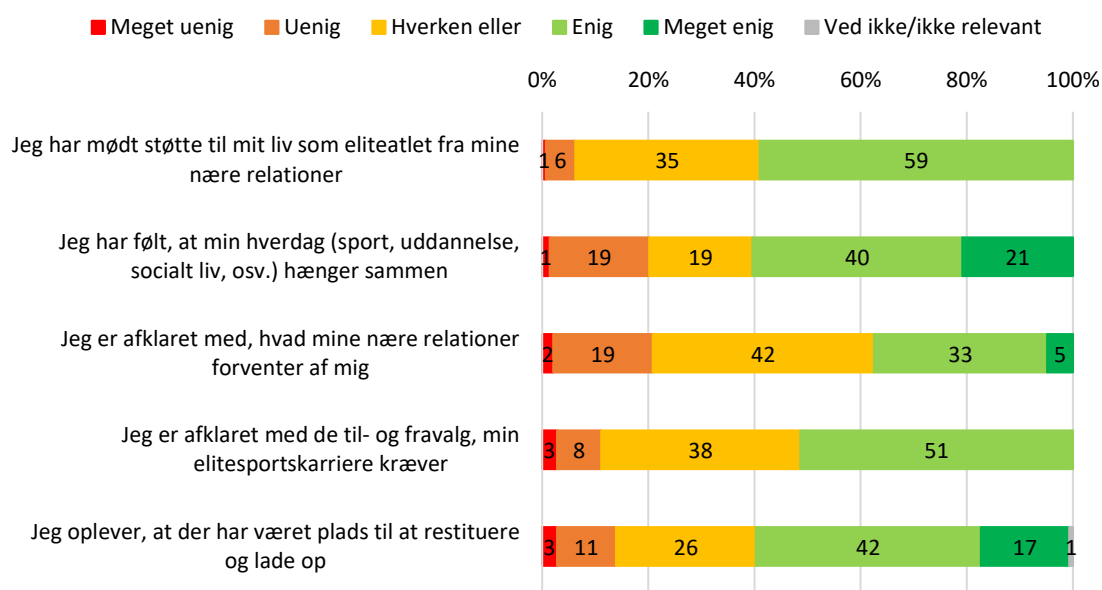
På andre områder ser hverdagslivet ud til at befinde sig mere i den gullige eller rødlige zone. Det er f.eks. gældende på spørgsmålet om, hvorvidt atleterne har følt, at deres hverdag hænger sammen, men også i forhold til om der er plads til at restituere og lade op. Endvidere er der 12 pct., der enten er 'uenige' eller 'meget uenige' i, at der er plads til restitution og opladning.

Det er dog blot 0,3 pct. af atleterne, der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem spørgsmål, og ingen har svaret 'meget uenig' (på alle fem spørgsmål). Derudover er der ingen store forskelle at spore på tværs af bruttogruppe-, elite- og verdensklasseatleter, set henover svarene på de fem spørgsmål (se bilag 2, tabel 6).

Dog ser det ud til, at atleter, der dyrker sportsgrene inden for de store holdsportsgrene er lidt mere enige i de forskellige udsagn end atleter inden for de øvrige holdssportsgrene, når man kigger på tværs af de stillede fem spørgsmål.

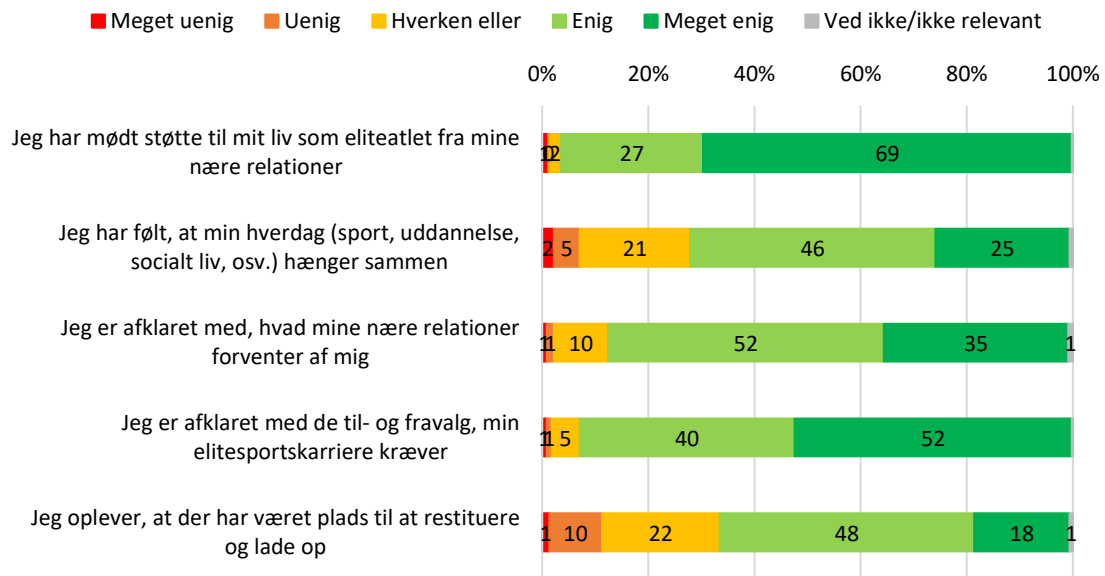
Figur 12 og 13 viser, at atleter, der har deres daglige træning i klub, svarer mere i grønlig zone - over de fem spørgsmål på dette niveau af trivselsmodellen (hverdagslivet) - end atleter med primært træningsmiljø i forbundsregi, på elite-, kraftcenter eller lignende.

Figur 12: Atleternes tilfredshed med hverdagslivet – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=133).

Figur 13: Atleternes tilfredshed med hverdagslivet – blandt atleter, hvis træning primært foregår i deres klub (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres klub (n=463).

5. Grænseoverskridende og problematisk adfærd i eliteidrætten

De senere år har der i medierne - og som følge heraf fra politisk side - været fokus på grænseoverskridende adfærd og krænkelser overfor eliteatleter. Opmærksomheden har blandt andet medført en revision af 'lov om eliteidræt'.

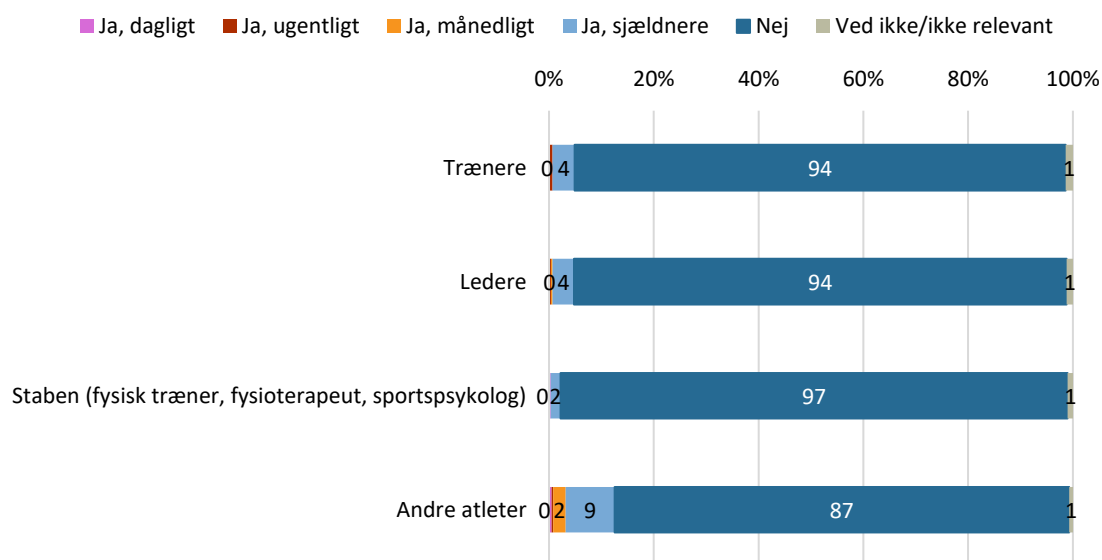
Denne undersøgelse søger at vurdere omfanget og så vidt muligt, hvorfra adfærden udspringer. *Karakteren* af den grænseoverskridende adfærd er vanskelig at afdække i en spørgeskemaundersøgelse. Derfor kan denne undersøgelse ikke stå alene, men primært bidrage til at kaste et overordnet lys over sagen.

Dette års undersøgelse søger dog at stikke lidt dybere ved at spørge ind til, hvilke typer af grænseoverskridende adfærd, atleterne har oplevet – i det omfang, at de har oplevet noget.

Det skal samtidig nævnes, at besvarelsene udtrykker en subjektiv opfattelse af, hvad man overhovedet kan forstå ved grænseoverskridende adfærd. Opfattelsen af karakteren og alvorligheden vedrørende grænseoverskridende adfærd kan således variere fra person til person, men uanset er enhver oplevelse af grænseoverskridende adfærd i udgangspunktet problematisk.

Årets undersøgelse viser, at 17 pct. samlet set svarer, at de i løbet af året har oplevet grænseoverskridende adfærd fra enten andre atleter, trænere, ledere eller staben (kan ikke aflæses af figuren). Det er lavere end i seneste undersøgelse fra 2021, hvor andelen var 22 pct. Fordelingen på de enkelte svarkategorier fremgår af figur 14.

Figur 14: Andelen af atleter, der har oplevet grænseoverskridende adfærd (pct.)



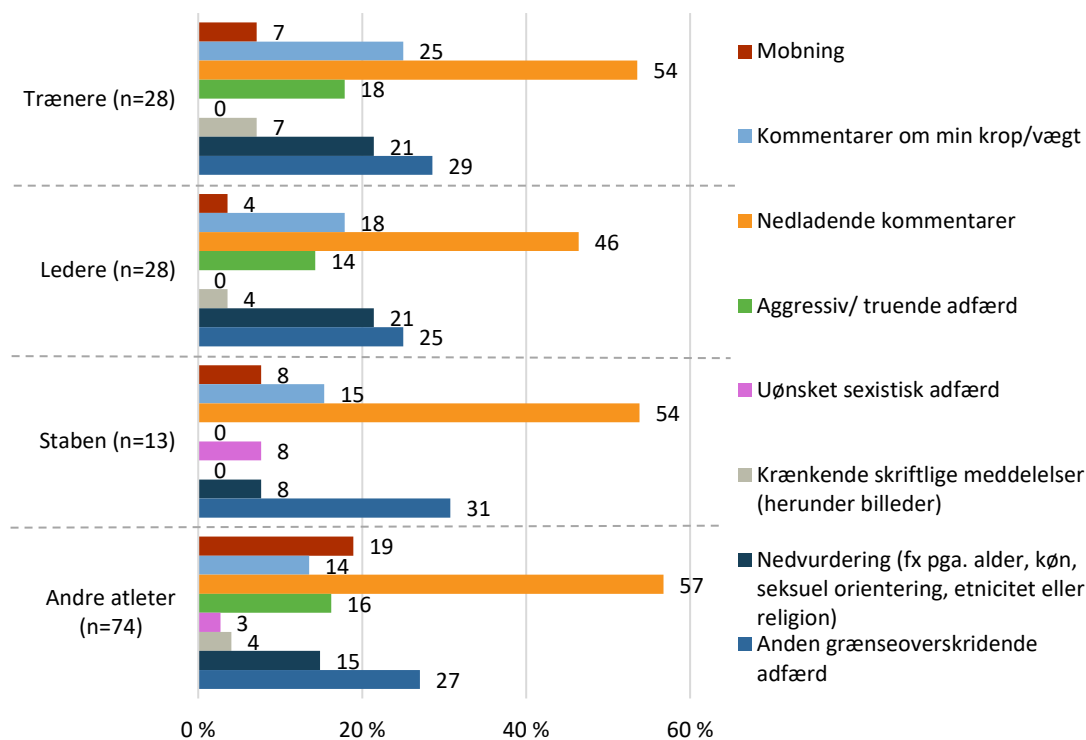
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Har du inden for det seneste år oplevet grænseoverskridende adfærd fra...' (n=590).

Det kan også ses, at atleterne, der har oplevet grænseoverskridende adfærd, typisk svarer i kategorien: 'ja, sjældnere'. Konkret angiver blot 1 pct. af alle atleterne at have oplevet grænseoverskridende adfærd enten dagligt eller ugentligt i løbet af året.² Desuden kan det ses, at den grænseoverskridende adfærd i de fleste tilfælde kommer fra andre atleter.

Uanset at den grænseoverskridende adfærd – når den opleves – er sjælden, så er enhver form for grænseoverskridende adfærd imidlertid problematisk og bør af hensyn til atleternes trivsel og mentale sundhed adresseres. Undersøgelsen peger på, at der er en problematik både i forhold til atleternes adfærd over for hinanden, men også i forhold til trænere, ledere og stab.

Atleterne, der har oplevet grænseoverskridende adfærd, har angivet, hvilke former for grænseoverskridende adfærd de har oplevet. Figur 15 viser, hvilke former for grænseoverskridende adfærd atleterne oplever, og hvem de oplever det fra.

Figur 15: Fordelingen af forskellige typer af grænseoverskridende adfærd (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvilke former for grænseoverskridende adfærd har du oplevet?' blandt de atleter, der har oplevet grænseoverskridende adfærd (trænere: n=28, ledere: n=28, staben (fysisk træner, fysioterapeut, sportspsykolog): n=13, andre atleter: n=74).

Det kan ses, at atleterne oplever nedladende kommentarer, nedvurdering, kommentarer om krop og vægt samt anden grænseoverskridende adfærd fra både trænere, ledere, stab

² Blandt de atleter, der angiver at have oplevet grænseoverskridende adfærd, svarer 7 pct. enten 'ja, dagligt' eller 'ja, ugentligt'.

og andre atleter. Atleterne oplever også mobning på tværs af relationerne, men i størst grad fra andre atleter.

Desuden viser undersøgelsen, at der ikke er væsentlig forskel på besvarelserne mellem de atleter, der træner i klub versus forbundsregi.

Problematiske konflikter

Udover at spørge til grænseoverskridende adfærd er spørgsmålsbatteriet i dette års undersøgelse udvidet med nogle ekstra spørgsmål vedrørende atleternes oplevelser med problematiske konflikter med andre, der er en del af deres trænings- eller konkurrence miljø. Her er der ikke tale om decideret grænseoverskridende forhold, men 'mildere' problematikker. Dog er der tale om konflikter, der f.eks. kan påvirke atleternes trivsel eller deres præstationer.

Årets undersøgelse viser, at 35 pct. svarer, at de på et tidspunkt i løbet af året har oplevet problematiske konflikter med enten andre atleter, trænere, ledere eller staben. Der er ikke noget sammenligningsgrundlag fra 2021 på dette område.

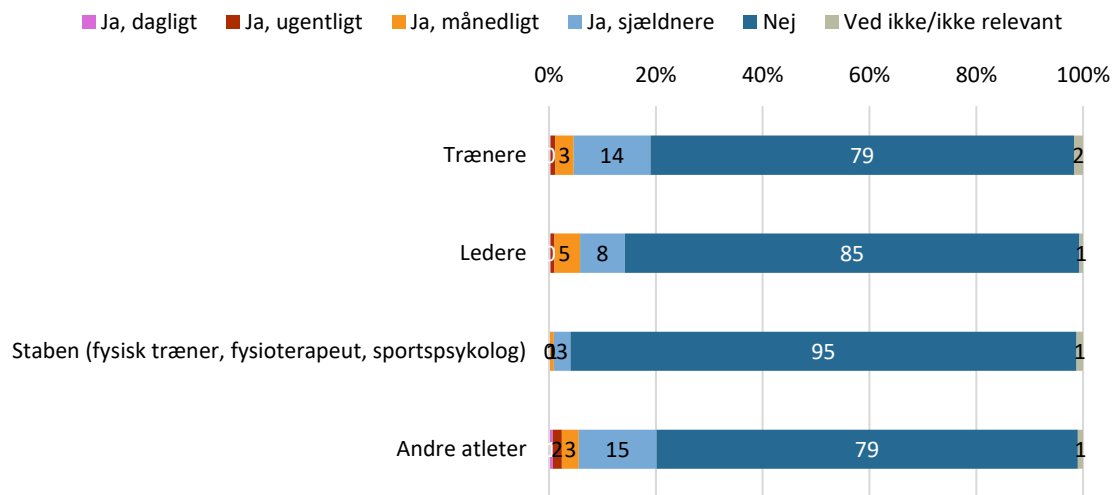
Opdelt på de nævnte relationer fremgår det af figur 16, at svarene i majoriteten af besvarelserne falder i 'nej'-kategorien på de enkelte spørgsmål. Dvs., at langt de fleste atleter ikke oplever problematiske konflikter. Ud af alle atleter er det eksempelvis blot 3 pct., der svarer, at de enten dagligt eller ugentligt har oplevet problematiske konflikter med relationerne.

For de atleter, der angiver at have oplevet problematiske konflikter i løbet af året, falder de fleste af deres besvarelser i kategorien 'ja, sjældnere'. Få svarer desuden i kategorierne 'ja, dagligt' eller 'ja, ugentligt' over de fire typer af relationer.³ For langt majoriteten af atleter er denne type konflikter altså ikke hverdagsproblematikker. Ikke desto mindre forekommer der at være en problematik, der bør adresseres.

Der er ikke markante forskelle mellem atleter, der træner i henholdsvis klubregi og forbundsregi. Der er dog en tendens til, at atleter, der primært træner i forbundsregi, i lidt højere grad end atleter, der træner i klubregi, har oplevet problematiske konflikter med andre atleter. Der er dog stadig tale om, at svarene primært ligger i kategorien 'ja, sjældnere'.

³ 10 pct. af de atleter, der har oplevet problematiske konflikter i løbet af året, har oplevet det enten dagligt eller ugentligt med enten trænere, ledere, staben eller andre atleter.

Figur 16: Andelen af atleter, der har oplevet problematiske konflikter (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Har du inden for det seneste år oplevet andre problematiske konflikter (der påvirker din trivsel eller evne til at præstere) med....' (n=585).

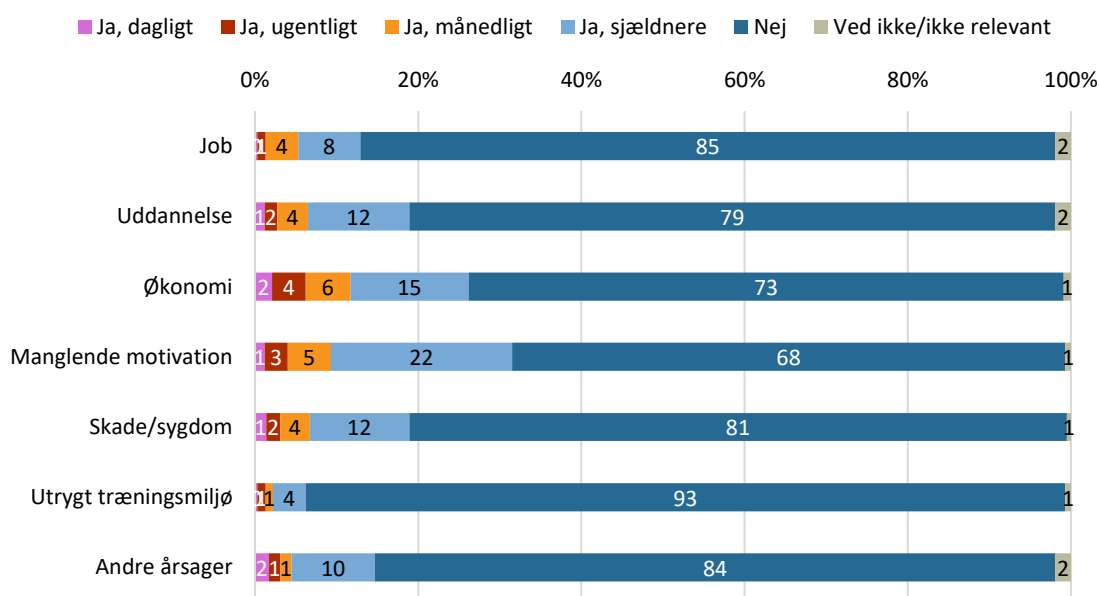
6. Overvejelser om elitekarrierestop

Det øgede fokus omkring atlethers mentale trivsel skal blandt andet være med til at fastholde dem i elitesporten på længere sigt. Derfor er det interessant at få nærmere indsigt i, om atleterne løbende overvejer at indstille deres elitesportskarriere. Atleternes svar på spørgsmål om overvejelser vedrørende karrierestop kan også indirekte give indblik i, om atleterne trives i deres elitesportskarriere.

Svarerne viser overordnet set, at 55 pct. af atleterne har overvejet at stoppe med deres elitesport inden for det seneste år. De 55 pct. dækker over atleter, der enten dagligt, ugentligt, månedligt eller sjældnere har overvejet at indstille deres elitesportskarriere på grund af job, uddannelse, økonomi, manglende motivation, skade ellersygdom, utrygt træningsmiljø eller andre årsager.

Det fremgår af figur 17, at manglende motivation er den udfordring, der giver flest atleter anledning til at overveje at indstille elitesportskarrieren efterfulgt af økonomiske udfordringer. Udfordringer med job, uddannelse eller skader og sygdomme giver også anledning til overvejelser blandt nogle atleter.

Figur 17: Andelen af atleter, der har overvejet at indstille deres elitesportskarriere (pct.)



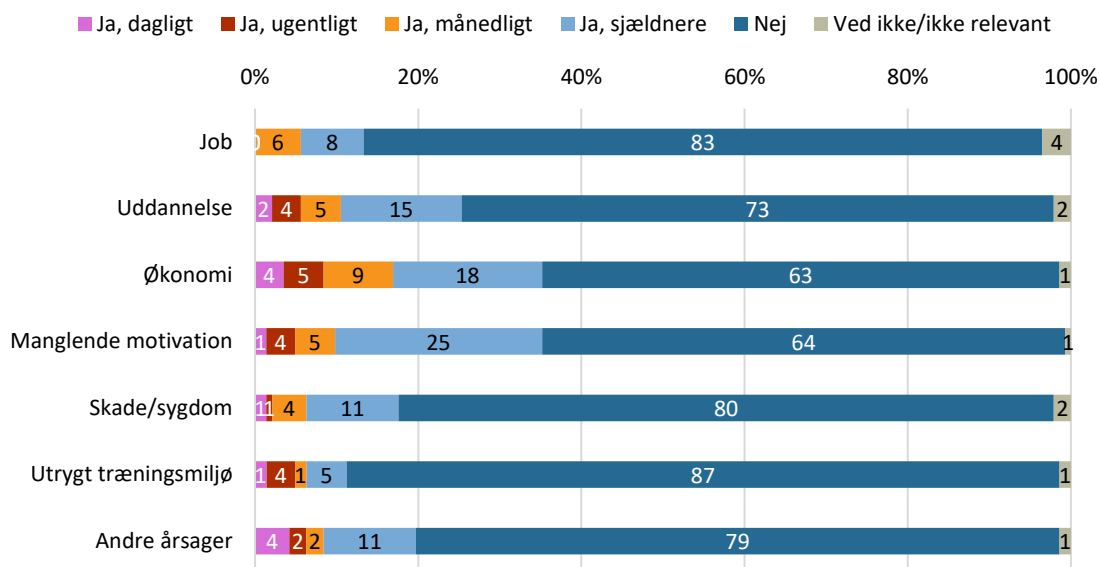
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Har du inden for det seneste år overvejet at stoppe med at dyrke elitesport på grund af udfordringer med...' (n=581).

Nogle atleter oplever et utrygt træningsmiljø, der giver anledning til at stoppe ugentligt (1 pct.), månedligt (1 pct.) eller sjældnere end månedligt (4 pct.).

'Andre årsager' dækker blandt andet over, at det er svært at kombinere en elitesportskarriere med familieliv, at elitesportskarrieren betyder mange sociale afkald og problemer med den sportslige ledelse i forbundet. Det angives i spørgeskemaets åbne svarkategori.

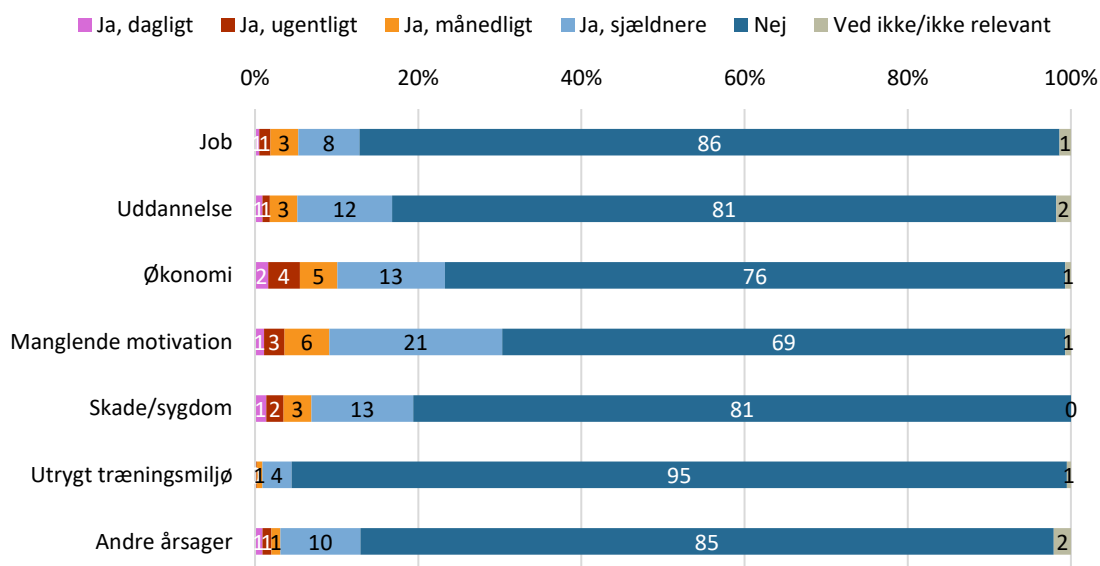
Figur 18 og 19 viser, at atleter, der primært træner i regi af forbund i større udstrækning end atleter, der primært træner i klubregi, har overvejet at stoppe inden for det seneste år.

Figur 18: Andelen af atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende, som har overvejet at indstille deres elitesportskarriere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Har du inden for det seneste år overvejet at stoppe med at dyrke elitesport på grund af udfordringer med...'. Blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=144).

Figur 19: Andelen af atleter, hvis træning primært foregår i deres klub, der har overvejet at indstille deres elitesportskarriere (pct.)



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Har du inden for det seneste år overvejet at stoppe med at dyrke elitesport på grund af udfordringer med...'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres klub (n=441).

Bilag 1: Undersøgelsens datagrundlag

Svarprocenten på spørgeskemaet til atleterne er 52 pct., hvilket fremgår af nedenstående tabel. Dog har alle respondenter ikke svaret på alle spørgsmål i spørgeskemaet. Det betyder, at der i afrapporteringen af nogle af spørgsmålene kan være en lidt lavere svarprocent. Alle deltagerne i brugerundersøgelsen er sikret anonymitet.

Tabel 1: Atletbesvarelser fordelt på støttekategori

	Total	Bruttogruppe- atleter	Elite- atleter	Verdensklasse- atleter
Modtog spørgeskema	1.222	667	410	145
Besvarede spørgeskema	633	390	173	70
Svarprocent	52	58	42	48

Tabellen viser undersøgelsens datagrundlag. Total og på tværs af støttekategorier.

Tabel 2: Besvarelser fordelt på specialforbund

	Modtog spørgeskema (antal)	Besvarede spørgeskema (antal)	Svarprocent 2022 (pct.)
Badminton Danmark	63	28	44
Bordtennis Danmark	8	4	50
Danmarks Bowling Forbund	20	18	90
Danmarks Brydeforbund	4	2	50
Danmarks Cykle Union	74	31	42
Danmarks Ishockey Union	148	58	39
Danmarks Motor Union	16	9	56
Dans Danmark	22	16	73
Dansk Atletik Forbund	32	19	59
Dansk Automobil Sports Union	28	12	43
Dansk Boldspil-Union	230	94	41
Dansk Curling Forbund	4	4	100
Dansk Forening for Rosport	33	16	48
Dansk Golf Union	63	37	59
Dansk Håndbold Forbund	182	106	58
Dansk Kano og Kajak Forbund	47	35	74
Dansk Karate Forbund	12	4	33
Dansk Orienterings-Forbund	26	18	69
Dansk Ride Forbund	18	9	50
Dansk Sejlunion	60	36	60
Dansk Skytte Union	18	7	39
Dansk Skøjte Union	3	3	100
SvømDanmark	50	22	44

Dansk Tennis Forbund	6	4	67
Parasport Danmark	37	26	70
Triatlon Danmark	18	15	83

Tabellen viser undersøgelsens datagrundlag fordelt på forbund.

På baggrund af de deltagende Team Danmark-atleters tilhørsforhold til specialforbundene kan man vurdere, om enkelte idrætter er over- eller underrepræsenterede i undersøgelsen.

Generelt er alle specialforbund godt repræsenterede i svarsamplet. Fodboldspillerne (DBU) er den gruppe, der stikker mest ud ved at være underrepræsenteret i samplet. Desuden er der også en mindre kønsmæssig underrepræsentation af mænd, hvilket hænger sammen med fodboldspillernes underrepræsentation.

Herudover er der nogen variation i de forskellige forbunds svarprocenter, hvilket i høj grad hænger sammen med, at der er relativt få atleter inden for mange af forbundene, og at der derfor ikke skal meget til, for at tallene varierer meget.

Ikke desto mindre er svarprocenterne i undersøgelsen meget tilfredsstillende, særligt når man tager i betragtning, at der er tale om atleter med en travl hverdag.

Bilag 2: Øvrige tabeller

Tabel 3: Atleternes generelle tilfredshed – fordelt på støttekategori og forbund (gennemsnit på en skala fra 1-5)

	Støttekategori			Forbund		Alle 2022	Alle 2021
	Bruttogruppe- atleter	Elite- atleter	Verdens- klasseatleter	Store	Øvrige		
Jeg har været i stand til at håndtere udfordringer, jeg har mødt	4,14	4,16	4,20	4,31	4,04	4,15	N/A
Min hverdag har været fyldt med ting, som interesserer mig	4,17	4,18	4,24	4,19	4,17	4,18	4,20
Jeg har følt, at jeg var i stand til at træffe vigtige beslutninger i mit liv	4,10	4,17	4,19	4,20	4,08	4,13	4,11
Jeg har oplevet mit liv som atlet som meningsfuldt	4,14	4,04	4,30	4,25	4,05	4,13	4,12
Jeg har haft lyst til at engagere mig socialt	4,10	3,99	4,09	4,19	3,98	4,07	4,07

Tabellen viser atleternes gennemsnitlige trivsel for hver af de fem spørgsmål. Gennemsnittene er beregnet ud fra spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år', hvortil atleterne har kunnet svare '1: meget uenig, 2: uenig, 3: hverken eller, 4: enig, 5: meget enig'. Der har desuden været en svarkategori 'ved ikke/ikke relevant', som ikke er medtaget i gennemsnittet. Total (n=633) og fordelt på støttekategori og forbund. Bemærk, at spørgsmålet: 'Jeg har været i stand til at håndtere de udfordringer, jeg har mødt' erstatter et tidligere spørgsmål. 'Store' forbund dækker over fodbold, håndbold og ishockey, som adskiller sig fra de øvrige specialforbund på en række områder (medieopmærksomhed, sponsorpotentiale, professionalisering mv.).

Tabel 4: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – fordelt på støttekategori og forbund (gennemsnit på en skala fra 1-5)

	Støttekategori			Forbund		Alle 2022	Alle 2021
	Bruttogrupper-atleter	Elite-atleter	Verdensklasseatleter	Store	Øvrige		
Jeg har følt, at jeg har kunne udvikle mig i mit daglige træningsmiljø	4,17	4,12	4,14	4,23	4,1	4,15	4,13
Jeg har følt mig tryk i mit daglige træningsmiljø	4,38	4,32	4,28	4,41	4,31	4,35	4,30
Jeg har haft en god relation til de andre atleter, der er en del af mit daglige træningsmiljø	4,41	4,36	4,37	4,53	4,29	4,39	4,36
Jeg har følt mig tryk ved at sige min mening i mit daglige træningsmiljø	4,12	4,19	4,28	4,12	4,18	4,16	4,08
Jeg har følt mig som en del af fællesskabet i mit daglige træningsmiljø	4,33	4,30	4,33	4,42	4,26	4,32	N/A

Tabellen viser atleternes gennemsnitlige tilfredshed for hver af de fem spørgsmål. Gennemsnittene er beregnet ud fra spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år', hvortil atleterne har kunnet svare '1: meget uenig, 2: uenig, 3: hverken eller, 4: enig, 5: meget enig'. Der har desuden været en svarkategori 'ved ikke/ikke relevant', som ikke er medtaget i gennemsnittet. Total (n=602) og fordelt på støttekategori og forbund. Bemærk, at spørgsmålet 'Jeg har følt mig som en del af fællesskabet i mit daglige træningsmiljø' erstatter et tidligere spørgsmål. 'Store' forbund dækker over fodbold, håndbold og ishockey, som adskiller sig fra de øvrige specialforbund på en række områder (medieopmærksomhed, sponsorpotentiale, professionalisering mv.).

Tabel 5: Atleternes tilfredshed med trænere og ledere – fordelt på støttekategori og forbund (gennemsnit på en skala fra 1-5)

	Støttekategori			Forbund		Alle 2022	Alle 2021
	Bruttogruppe- atleter	Elite- atleter	Verdens- klasseatleter	Store	Øvrige		
Jeg har haft et godt forhold til min nærmeste træner	4,19	4,25	4,31	4,01	4,36	4,22	4,20
Min nærmeste træner har haft forståelse for, at jeg har et liv uden for sporten	4,15	4,20	4,25	3,97	4,32	4,17	4,14
Min træner har involveret sig i min sportslige udvikling	4,30	4,26	4,26	4,12	4,40	4,29	4,20
Den sportslige ledelse har skabt et trygt træningsmiljø	4,02	4,01	3,91	4,02	3,99	4,00	4,12
Den sportslige ledelse tager hånd om uhenigtsmæssig adfærd i gruppen, hvis det opstår	3,86	3,78	3,62	3,86	3,77	3,81	3,75

Tabellen viser atleternes gennemsnitlige tilfredshed for hver af de fem spørgsmål. Gennemsnittene er beregnet ud fra spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år', hvortil atleterne har kunnet svare '1: meget uenig, 2: uenig, 3: hverken eller, 4: enig, 5: meget enig'. Der har desuden været en svarkategori 'ved ikke/ikke relevant', som ikke er medtaget i gennemsnittet. Total (n=602) og fordelt på støttekategori og forbund. 'Store' forbund dækker over fodbold, håndbold og ishockey, som adskiller sig fra de øvrige specialforbund på en række områder (medieopmærksomhed, sponsorpotentiale, professionalisering mv.).

Tabel 6: Atleternes tilfredshed med hverdagslivet – fordelt på støttekategori og forbund (gennemsnit på en skala fra 1-5)

	Støttekategori			Forbund		Alle 2022	Alle 2021
	Bruttogrupper-atleter	Elite-atlet	Verdens-klasseatlet	Store	Øvrige		
Jeg har mødt støtte til mit liv som eliteatlet fra mine nære relationer	4,61	4,63	4,51	4,68	4,55	4,61	4,65
Jeg har følt, at min hverdag (sport, uddannelse, socialt liv, osv.) hænger sammen	3,86	3,72	3,75	3,97	3,71	3,81	3,72
Jeg er afklaret med, hvad mine nære relationer forventer af mig	4,12	4,22	4,33	4,30	4,08	4,17	N/A
Jeg er afklaret med de til- og fravalg, min elitesportskarriere kræver	4,40	4,42	4,49	4,49	4,36	4,41	4,34
Jeg oplever, at der har været plads til at restituere og lade op	3,70	3,66	3,71	3,78	3,62	3,69	3,62

Tabellen viser atleternes gennemsnitlige tilfredshed for hver af de fem spørgsmål. Gennemsnittene er beregnet ud fra spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år', hvortil atleterne har kunnet svare '1: meget uenig, 2: uenig, 3: hverken eller, 4: enig, 5: meget enig'. Der har desuden været en svarkategori 'ved ikke/ikke relevant', som ikke er medtaget i gennemsnittet. Total (n=595) og fordelt på støttekategori og forbund. Bemærk, at spørgsmålet: 'Jeg er afklaret med, hvad mine nære relationer forventer af mig' erstatter et andet spørgsmål fra 2021-undersøgelsen. 'Store' forbund dækker over fodbold, håndbold og ishockey, som adskiller sig fra de øvrige specialforbund på en række områder (medieopmærksomhed, sponsorpotentiale, professionalisering mv.).

