

Trænernes og ledernes rolle i at støtte atleternes mentale sundhed



Inspire

Psychology of Sport, Excellence and Health
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet

Rapporten er udarbejdet af
Andreas Küttel og
Kristoffer Henriksen

SDU 



Kolofon

Rapporten er udarbejdet af
Andreas Küttel og Kristoffer Henriksen.

Grafisk layout og print:
Grafisk Center, SDU

Fotos: Colourbox

ISBN: 978-87-85268-08-2

Tak:

Tak til Danmarks Idrætsforbund (DIF)
og alle specialforbund som har hjulpet
med at distribuere linket til online
spørgeskema til relevante træner og
sportsledere. Tak til alle trænere og
sportsledere som deltog i undersøgelsen.

En stor tak til Kulturministeriet for
støtten til forskningsprojektet.



Indholdsfortegnelse

Undersøgelsen kort fortalt	4
Baggrund: Mental sundhed i sport	6
Formål med undersøgelsen	11
Hvem var med i undersøgelsen?	12
Hvordan blev undersøgelsen gennemført?	12
Resultater	14
Hvad ved danske trænere og ledere om mental sundhed?	15
Solid viden om mental sundhed blandt trænere og ledere	15
Trænere og ledere har varieret forståelse for mentale lidelser	16
Udbredte misforståelser om årsager og behandling af mentale lidelser	16
Hvordan vurderer trænere og ledere deres generelle kendskab til mental sundhed?	18
Kan trænere og ledere leve op til forventningerne om at fremme atleteres mentale sundhed?	18
Inklusion og fællesskab til at fremme mental sundhed	19
Forebyggelse: Stoppe mobning og afhjælpe stress	21
Henvisning og tidlig intervention: Kommunikation med kollegaer og pårørende	21
Hvad er de største trusler mod atleternes mentale sundhed?	21
Atleternes dagligdag: Mange forventninger og en hektisk hverdag med modstridende krav	23
Træningsmiljøet: Manglende udtryksfrihed, chikane og konflikter	23
Ledelsen: Ensidigt fokus på præstation og resultater	23
Ønsker til videreuddannelse omhandler mental health literacy	24
Anbefalinger	26
Litteraturliste	30

Undersøgelsen kort fortalt





For første gang i en dansk idrætskontekst har et forskningsprojekt belyst træneres og ledernes kendskab til mental sundhed samt hvordan de ser på deres egen rolle og kompetencer i forhold til at fremme atleternes trivsel. I alt deltog 452 trænere og ledere fra 29 specialforbund i et anonymt online spørgeskema. Sportens ledere omfattede sportschefer, talentchefer, akademiansvarlige og lignende nøglepersoner der arbejder med talentudvikling og eliteidræt i Danmark.

Resultaterne viser, at trænere og ledere generelt vurderer, at de har et godt kendskab til mental sundhed. Der er dog nogle områder, hvor deres viden er mangelfuld, og vi ser en række misforståelser om mentale lidelser, ligesom de optimale behandlingsveje ofte er uklare.

Viden og kendskab til mental sundhed og lidelser er relevant for trænere. Faktisk angiver 81% af deltagerne, at de har erfaring med atleter, som har – eller har haft – mentale udfordringer såsom angst, depression, spiseforstyrrelse, eller lignende.

Generelt anser trænere og ledere det som en integreret del af deres rolle at fremme mental sundhed, forebygge og identificere psykiske problemer samt henvise atleter til relevant behandling, når det er nødvendigt. De vurderer, at der er en udbredt forventning fra omgivelserne om, at de påtager sig dette ansvar. Imidlertid oplever de, at deres kompetencer ikke altid matcher disse forventninger. Deres usikkerhed omkring tidlig intervention og henvisning til professionel hjælp afspejler et behov for yderligere uddannelse og støtte. Dette indikerer et behov for målrettede kurser og retningslinjer, der kan styrke deres evne til at håndtere mentale sundhedsspørgsmål effektivt.

Når de blev spurgt om de største risikofaktorer, der påvirker atleternes mentale sundhed negativt, var der stor enighed om at atleterne forventes at præstere på mange forskellige livsdomæner, hvilket ofte resulterer i modsatrettede krav. En hektisk hverdag præget af konstant stress og et ensidigt fokus på præstationer og resultater – også fra ledelsens side – blev fremhævet som yderlige risikofaktorer. Derudover blev det påpeget, at det påvirker atleternes trivsel negativt, når de ikke tør give udtryk for deres ideer og holdninger i træningsmiljøet.

Til sidst spurgte vi til deltagernes ønsker til kurser og videreuddannelse inden for mental sundhed. Mere end 60% udtrykte ønske om mere uddannelse indenfor emner som trænerens rolle i forhold til atleternes mentale sundhed, hvordan man skaber gode idrætsmiljøer, og trænerens egen mentale sundhed. Der var mindre efterspørgsel efter emner som diagnoser og behandlingsmetoder, da disse mere kliniske aspekter af mental sundhed anses for at ligge uden for sportsmiljøets primære fokus- og ansvarsområde.

Undersøgelsens resultater kan bruges til at udvikle målrettede uddannelsesprogrammer for trænere og ledere. Vi bør både forbedre deres forståelse for atleternes mentale sundhedsproblemer og deres viden om, hvad der kendetegner træningsmiljøer, der skaber trivsel. Afslutningsvis i rapporten præsenteres en række anbefalinger baseret på disse resultater.

Baggrund:

Mental sundhed

i sport

Mental sundhed i sporten er for alvor kommet på dagsordenen i de seneste år. Forskellige undersøgelser har vist, at eliteidrætsudøvere ikke er immune over for mentale problemer, og flere sportsstjerner har offentligt givet udtryk for perioder med mistriksel. Mental sundhed er dog ikke kun et individuelt anliggende, men hænger tæt sammen med atleternes miljø. I sportens verden taler vi om trænings- eller elitemiljøer, hvor atleter færdes dagligt og har mange sociale interaktioner.

I sporten ser vi gode miljøer, der bidrager til atlethers trivsel. Men vi har også set barske miljøer, hvor uetiske praksisser og manglende interesse for atlethers mentale sundhed er fremherskende. Miljøerne kan derfor både være gavnlige og skadelige for atleternes mentale sundhed. Trænere spiller en særlig rolle i miljøerne. Vi ser dem som arkitekter af talent- og elitemiljøerne. De kan derfor påvirke atlethers mentale sundhed – både positivt og negativt.

I en dansk kontekst er mange trænere frivillige eller arbejder deltid med unge talenter eller atleter, der kæmper nationalt og internationalt om medaljer. I den begrænsede og ofte ulønnede tid skal trænere stå for mange praktiske opgaver såsom planlægning og gennemførelse af træning, afvikling af kampe og konkurrencer, organisering af rejser, budgettering osv. Er det så også trænerens ansvar og opgave at tage hånd om atleternes mentale sundhed? I denne undersøgelse har vi spurgt trænerne og de sportslige ledere om, hvordan de forstår deres rolle og ansvar, når det handler om at støtte atlethers mentale sundhed.

Ifølge Team Danmarks model for mental sundhed (Figur 1, nedenfor) skal atleter, trænere og ledelse være opmærksomme på forebyggelse og udvikling, tidlig opsporing samt henvisning og behandling.

Modellen understreger vigtigheden af en helhedsorienteret tilgang til mental sundhed, hvor både individets trivsel og de omgivende miljøfaktorer spiller

en afgørende rolle. Inden for hver trivselszone er der fire niveauer, som repræsenterer atleten selv, træningsmiljøet, opbakning fra trænere og ledere, og balancen i atletens hverdagsliv. Disse niveauer kan alle påvirke atleternes trivsel og mentale sundhed.

En atlets trivsel og mentale sundhed er en dynamisk størrelse, hvor atleten over tid kan bevæge sig gennem forskellige faser. Denne dynamik betyder, at atleten kan opleve både positive og negative tilstande på tværs af de skitserede niveauer. For eksempel kan en atlet have et velfungerende hverdagsliv, men samtidig befinde sig i et usundt træningsmiljø – eller omvendt. Det er desuden naturligt for eliteatleter at opleve perioder med manglende mening eller varierende grader af glæde ved deres tilværelse. Mentale og trivselsmæssige problemstillinger opstår primært, hvis atleterne i længere tid befinder sig i de gule (under pres) og røde zoner (mistrivsel) af modellens niveauer.

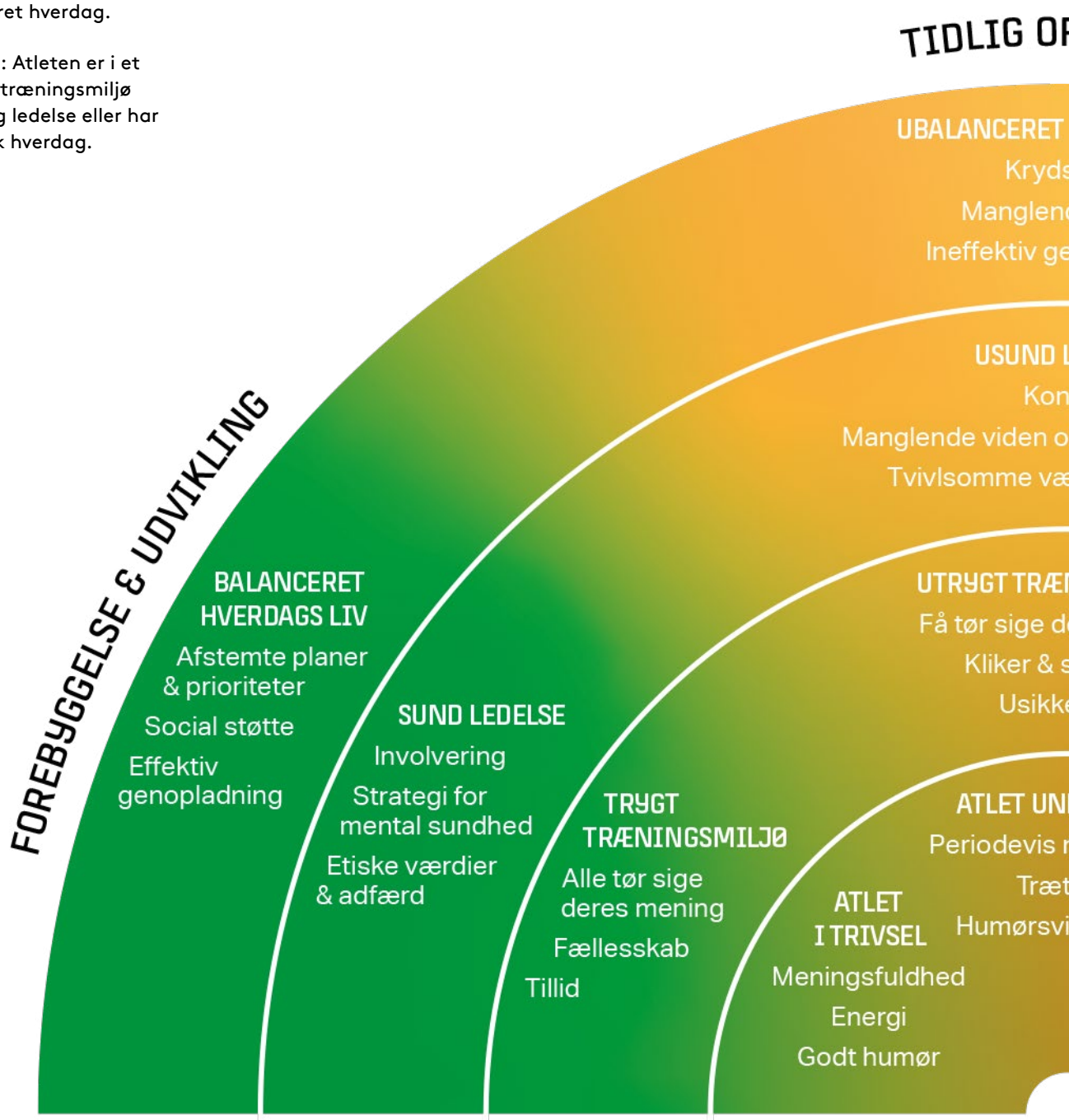
Forskning tyder på, at trænere med højere kompetence inden for mental sundhed (mental health literacy) er bedre til at fremme mental sundhed hos atleter. *Mental health literacy* beskriver en persons viden om mental sundhed og defineres som: *Forståelse af, hvordan man opnår og vedligeholder positiv mental sundhed; forståelse af mentale lidelser og hvordan de behandles; mindskelse af stigma relateret til mentale lidelser; og evnen til at finde passende hjælp* (Kutcher et al., 2016). I denne rapport bruger vi fortsat det engelske begreb "mental health literacy," da det er vanskeligt at oversætte præcist til dansk.

Trænere og sportsledere kan være med til at opbygge en kultur, hvor der er plads til at tale om svære emner og dermed mindske tabu. Samtidig kan de udvikle og implementere klare strategier for, hvordan man finder passende hjælp og støtte, når psykiske problemer opstår. Mental health literacy er ikke tidligere blevet undersøgt hos danske trænere og sportsledere. Vores undersøgelse vil derfor bidrage med ny og værdifuld viden på dette område.

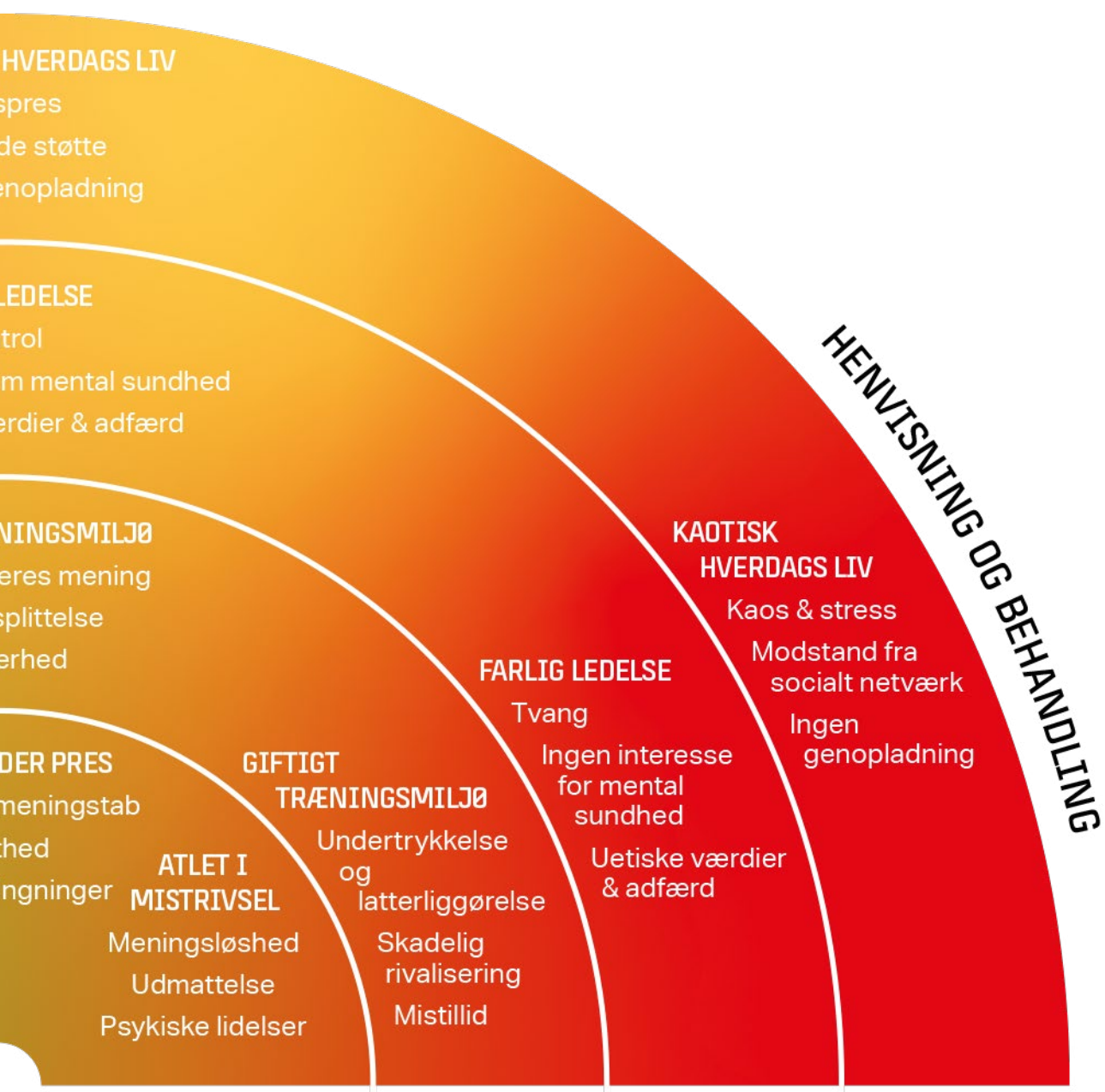


Figur 1: Team Danmarks anvendte model for mental sundhed

- **Trivsel:** Atleten er i et sundt træningsmiljø med sund sportslig ledelse og en balanceret hverdag.
- **Under pres:** Atleten er i et uengageret træningsmiljø med usund ledelse og en ubalanceret hverdag.
- **Mistrivsel:** Atleten er i et skadeligt træningsmiljø med farlig ledelse eller har en kaotisk hverdag.



SPORING







med undersøgelsen

Formål

Undersøgelsens formål er at finde svar på følgende spørgsmål:

1

Hvad er træneres og lederes generelle kendskab til mental sundhed?

2

Hvordan opfatter trænere og ledere deres rolle i forhold til at fremme atleternes mentale sundhed?

3

Hvordan vurderer de deres kompetencer til at fremme atleternes mentale sundhed, hjælpe med at forebygge mentale lidelser og henvise atleter til professionel hjælp?

4

Hvad ser de som de største udfordringer i forbindelse med atlethers mentale sundhed?

5

Er de interesserede i at øge deres mentale sundhedskompetencer gennem specifikke kurser, og i så fald, hvilke emner anser de som særligt relevante?

Hvem var med i undersøgelsen?

Trænere og ledere der deltog i undersøgelsen, kom fra 29 forskellige specialforbund. Svømning (19%), fodbold (13%), håndbold (12%) og gymnastik (11%) var de sportsgrene med størst deltagelse. Bueskydning, badminton, volleyball samt kano og kajak var også repræsenteret med flere end 10 trænere, mens de resterende sportsgrene havde mindre end 10 deltagere.

Vi vurderer, at gruppen af deltagere i undersøgelsen er repræsentativ for de trænere og ledere som arbejder målrettet indenfor dansk talentudvikling- og elitesport. Bilag A giver et detaljeret overblik over deltagere fordelt på sportsgrene.

Halvdelen af deltagerne er mellem 31 og 50 år gamle. Kun 2 ud af 10 trænere er kvinder, og andelen er endnu lavere blandt sportschefer (11%). En tredjedel af trænerne er ansat på fuldtid, mens 40% er deltidsansatte. Halvdelen af trænerne, der deltog i undersøgelsen, arbejder med atleter, der deltager i nationale konkurrencer, mens de øvrige trænere er jævnt fordelt mellem at arbejde med internationale atleter og lokale/regionale atleter.

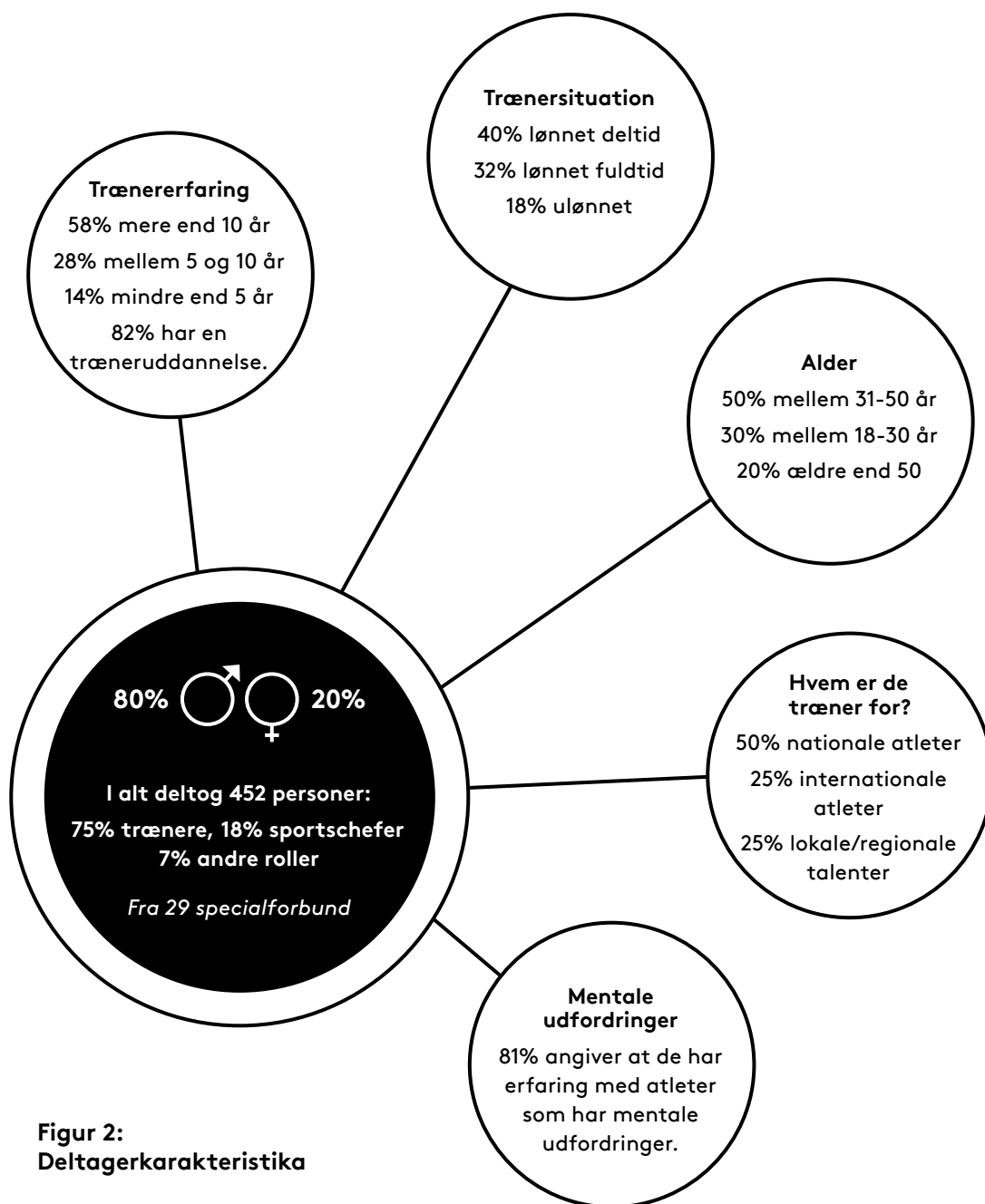
De fleste deltagere har mere end 5 års erfaring som trænere og har gennemgået forskellige træneruddannelser, såsom DIF trænerkurser eller kurser tilbudt af de forskellige specialforbund.

Hvordan blev undersøgelsen gennemført?

Et anonymt online spørgeskema blev sendt ud til trænere og sportsledere, der arbejder målrettet inden for dansk talentudvikling og elitesport. Rekrutteringen blev gennemført med hjælp fra Danmarks Idrætsforbund og relevante personer inden for specialforbundene, som hjalp med at sende undersøgelsen ud til deltagerne.

Spørgeskemaet bestod af fem dele:

- 1** Deltagernes køn, alder, erfaring som træner, sportsgren mfl.
- 2** Deltagernes generelle viden om mental sundhed.
- 3** Deltagernes opfattelse af deres roller, kompetencer og adfærd med hensyn til at fremme og støtte atlethers mentale sundhed.
- 4** Deltagernes vurdering af de største udfordringer ift. atlethers mentale sundhed.
- 5** Tanker om videreuddannelse og ønsker om kurser indenfor mental sundhed.



Figur 2:
Deltagerkarakteristika

Resultater



Hvad ved danske trænere og ledere om mental sundhed?

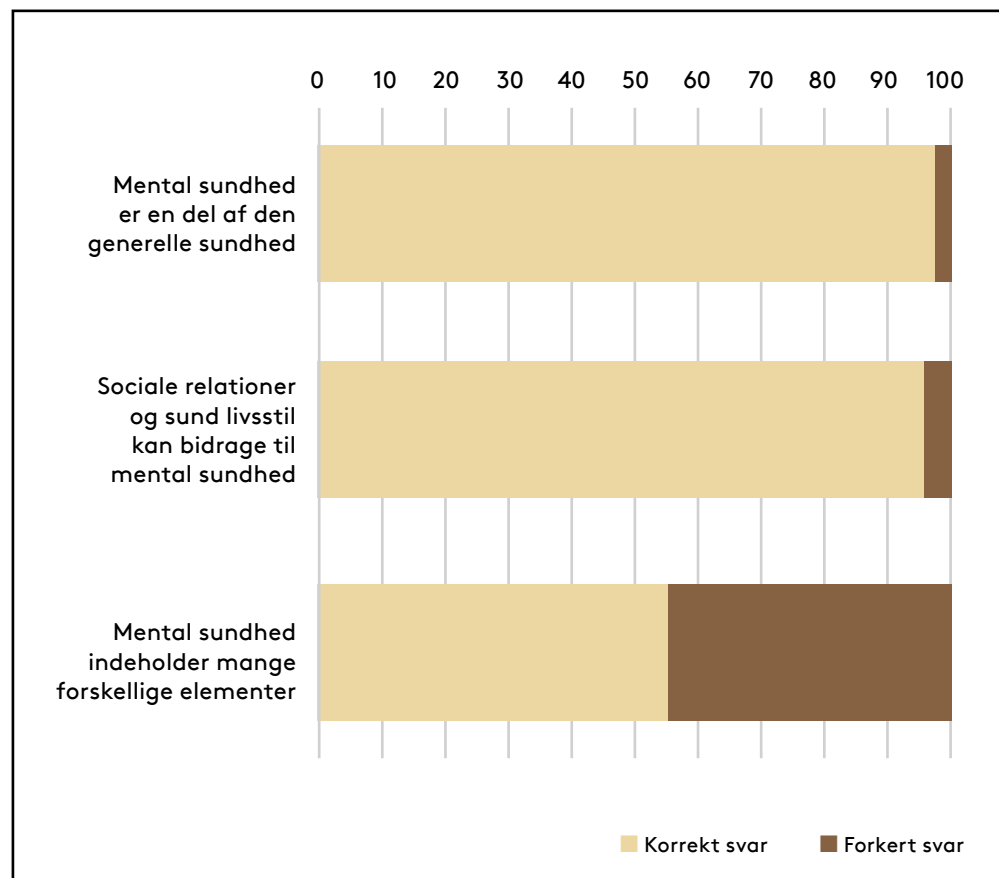
Deltagerne besvarede 13 spørgsmål vedrørende deres mental sundhedskompetence, opdelt i: (a) generel viden om mental sundhed, (b) normalisering af mentale lidelser, og (c) almindelige misforståelser om mental sundhed. Deltagerne skulle angive, om de var enige eller uenige i de givne udsagn.

Solid viden om mental sundhed blandt trænere og ledere

Resultaterne indikerer en positiv holdning til mental sundhed som en integreret del af den overordnede trivsel blandt trænere og sportschefer:

- Der er en **stor enighed (98%) om, at mental sundhed** udgør en vigtig del af den generelle sundhed, hvilket viser en bred forståelse for den sammenhæng, der eksisterer mellem fysisk og mental sundhed.
- Næsten alle (**96%**) er enige i, at **positive holdninger, gode sociale relationer og en sund livsstil kan bidrage til at opretholde mental sundhed**, hvilket viser stort kendskab til betydningen af positive adfærdsmønstre og sociale støttenetværk for mental trivsel.
- Der er dog en **vis uenighed (56%) om, hvad mental sundhed præcist omfatter**, hvilket antyder at deltagerne er usikre på, hvilken rolle intelligens, sindstilstand, attitude, sociale relationer og tilpasningsevne spiller for mental sundhed. Dette understreger behovet for oplysning og uddannelse for at fremme en mere nuanceret forståelse af mental sundhed.

Figur 3: Trænerne og ledernes generelle viden om mental sundhed



Trænere og ledere har varieret forståelse for mentale lidelser

Resultaterne viser en stor bevidsthed blandt trænere og ledere om, at psykiske problemer kan ramme alle og blandt andet udløses af stress. Der er stor enighed om vigtigheden af professionel hjælp, men behov for mere oplysning om genetiske faktorer og bevidsthed om psykiske lidelser.

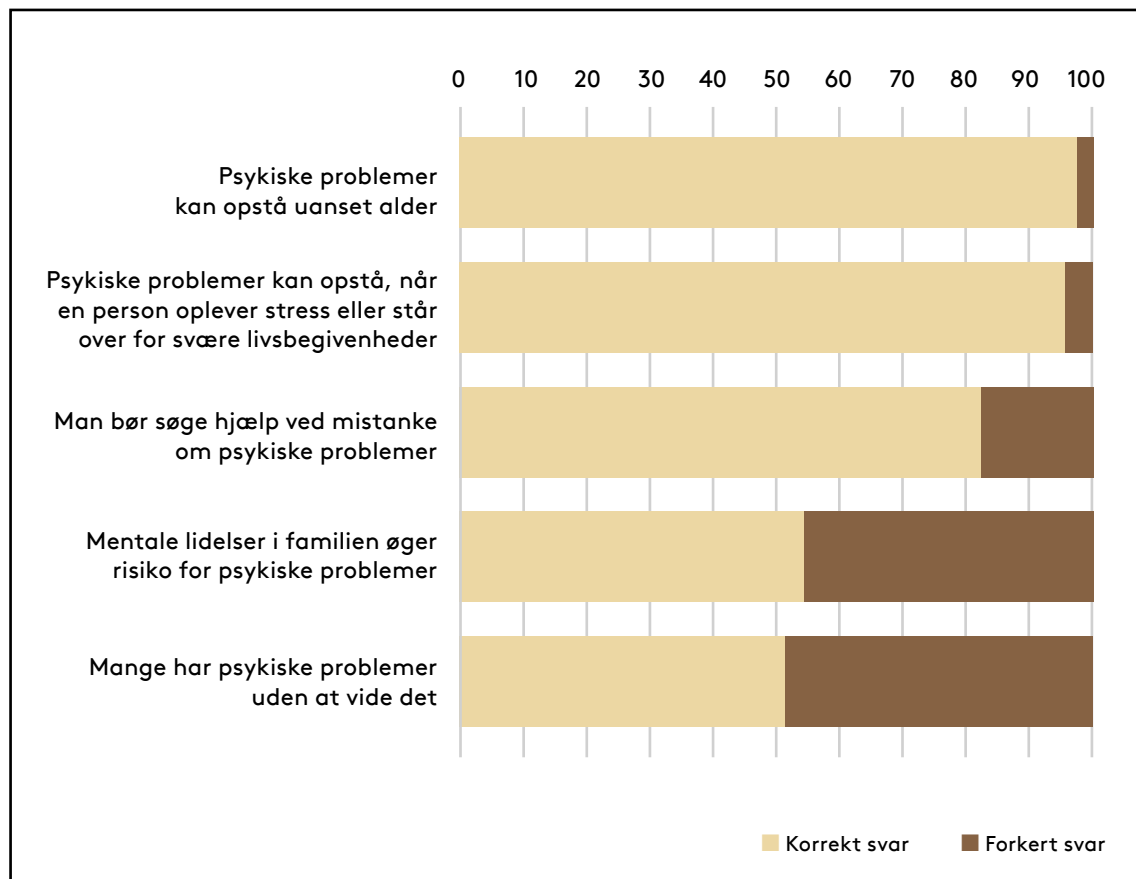
- Den næsten **fuldstændige enighed (98%) om, at psykiske problemer kan opstå uanset alderen**, vidner om en bred accept af, at mental sundhed ikke er afgrænset af alder.
- En høj grad af **enighed (94%) om, at psykiske problemer kan opstå som følge af psykologisk stress eller svære livsbegivenheder** viser en erkendelse af, at omgivende faktorer kan påvirke mental sundhed.
- **Størstedelen (82%) er enige i vigtigheden af at søge professionel hjælp ved mistanke om psykiske problemer**, hvilket indikerer en stigende accept af mental sundhedspleje og adfærd vedrørende at søge hjælp.
- Selvom lidt over halvdelen (54%) er klar over, at familierelationer til personer med mentale lidelser har en øget risiko for at udvikle lignende problemer, tyder dette stadig på en udfordring med at forstå den genetiske og miljømæssige sammenhæng i udviklingen af mentale lidelser.
- Kun omkring halvdelen (51%) ved, at mange mennesker har psykiske problemer uden at være klar over det. Det antyder, at der stadig er behov for øget oplysning om mentale lidelser.

Udbredte misforståelser om årsager og behandling af mentale lidelser

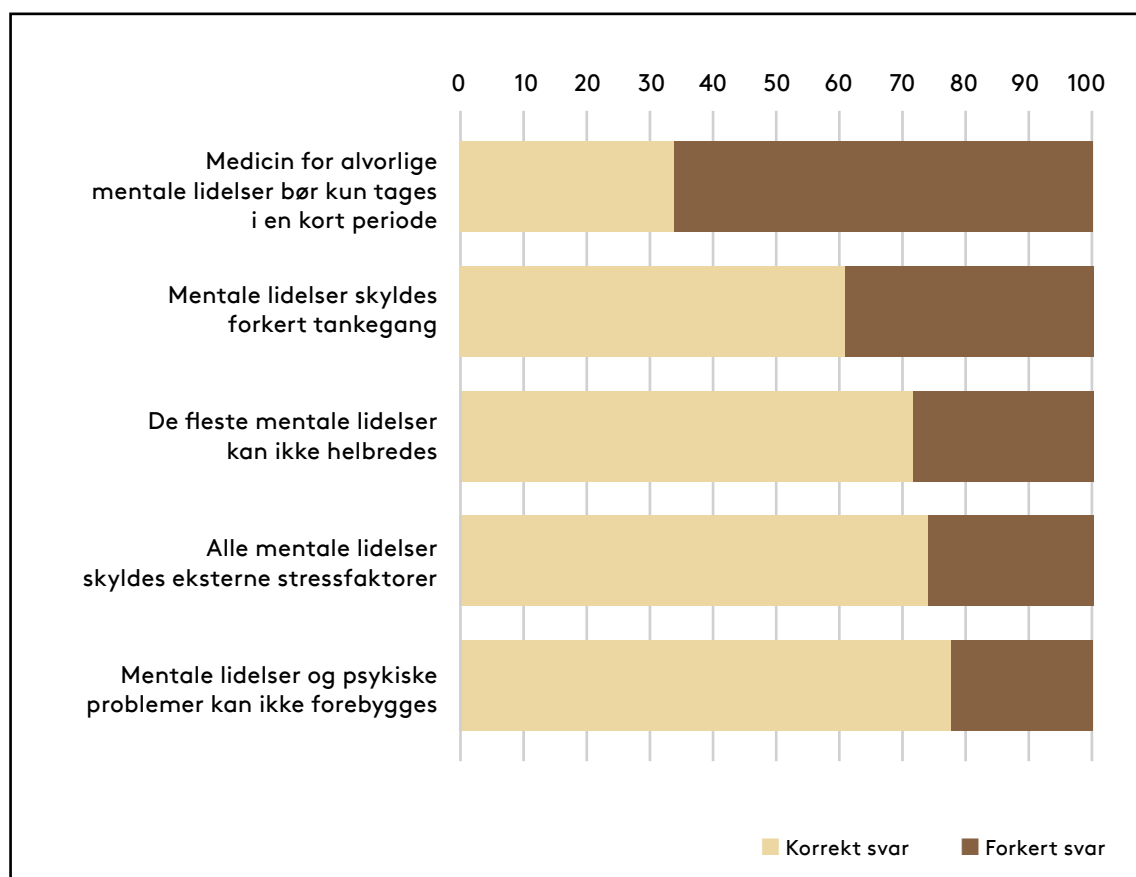
Vores undersøgelse viser, at der eksisterer en række misforståelser blandt trænere og ledere om årsagerne til mentale lidelser og om deres forebyggelse og helbredelse:

- **66% mener, at medicin kun bør anvendes i en kort periode, selv for alvorlige mentale lidelser som skizofreni**, hvilket afspejler en mulig manglende forståelse for nødvendigheden af langvarig medicinsk behandling.
- **39% tror, at mentale lidelser (kun) skyldes forkert tankegang**, hvilket indikerer en tendens til at overforenkle komplekse årsager til mentale sundhedsproblemer.
- 27% tror, at alle mentale lidelser udelukkende skyldes eksterne stressfaktorer, hvilket viser en manglende anerkendelse af biologiske og genetiske faktorer i udviklingen af mentale lidelser.
- 25% mener, at de fleste mentale lidelser ikke kan helbredes, hvilket antyder en fatalistisk holdning over for muligheden for bedring og genopretning.
- 21% tror, at mentale lidelser eller psykiske problemer ikke kan forebygges, hvilket tyder på en mangel på viden om effektive forebyggelsesstrategier og tidlig intervention.

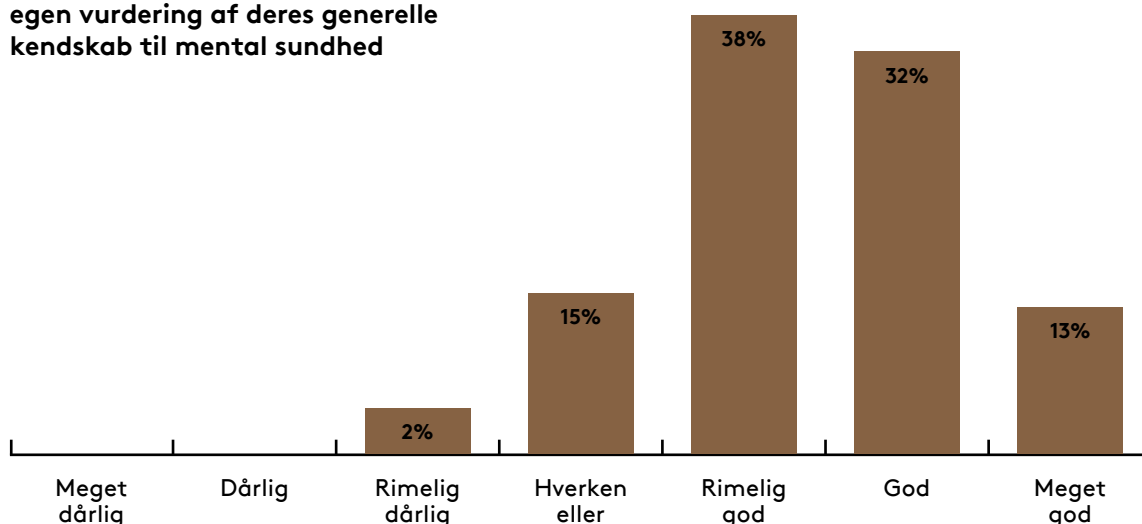
Figur 4: Trænernes og ledernes viden om normalisering af mentale lidelser



Figur 5: Almindelige misforståelser om mentale lidelser



Figur 6:
Trænerne og ledernes
egen vurdering af deres generelle
kendskab til mental sundhed



Hvordan vurderer trænerne og ledere deres generelle kendskab til mental sundhed?

Indledningsvis blev alle deltagerne bedt om at vurdere deres generelle kendskab til mental sundhed på en skala fra 1 (*meget dårlig*) til 7 (*meget god*).

Trænerne vurderede generelt, at de har et godt kendskab til mental sundhed. I alt vurderede 83% deres kendskab som enten rimeligt godt, godt eller meget godt. Imidlertid afslører mere detaljerede spørgsmål (se Figurer 3-5), at der er behov for yderligere uddannelse og oplysning om mental sundhed blandt trænerne og sportslederne. **Dette peger på et delvist mismatch mellem trænerne og sportsledernes egen vurdering af deres kendskab til mental sundhed og deres faktiske viden.**

Behovet for yderligere oplysning er især tydeligt i forhold til de almindelige misforståelser om mentale lidelser samt forståelsen af de genetiske og miljømæssige faktorer, der påvirker udviklingen af mentale lidelser.

Kan trænerne og ledere leve op til forventningerne om at fremme atleters mentale sundhed?

Undersøgelsen viser samlet set, at trænerne og ledere generelt oplever en betydelig forventning om at fremme mental sundhed og trivsel blandt atleter. Disse forventninger kan potentielt komme fra flere forskellige kilder, herunder samfundet, sportsverdenen, klubben, forældre samt deres egne ambitioner.

De føler sig dog ikke altid kompetente til at håndtere det, der forventes af dem. Det gælder især i relation til direkte interventioner ved alvorlige mentale sundhedsproblemer. Dette rejser spørgsmålet om, hvilken rolle trænerne og ledere med rette kan påtage sig i de mere komplekse aspekter af mental sundhed, og peger på behovet for yderligere uddannelse, vejledning og støtte.

I denne undersøgelse blev trænerne og sportslederne bedt om at vurdere, hvordan de bidrager til atleters trivsel. De blev bedt om at tage stilling til en række konkrete handlinger i forhold til forebyggelse, tidlig opsporing og hen-

visning. For hver handling blev de bedt om at vurdere:

1. Om handlingen er forventet af dem i deres rolle
2. Hvor kompetente de føler sig til at engagere sig i handlingen, og
3. Hvor sandsynligt det er, at de rent faktisk vil engagere sig i denne adfærd.

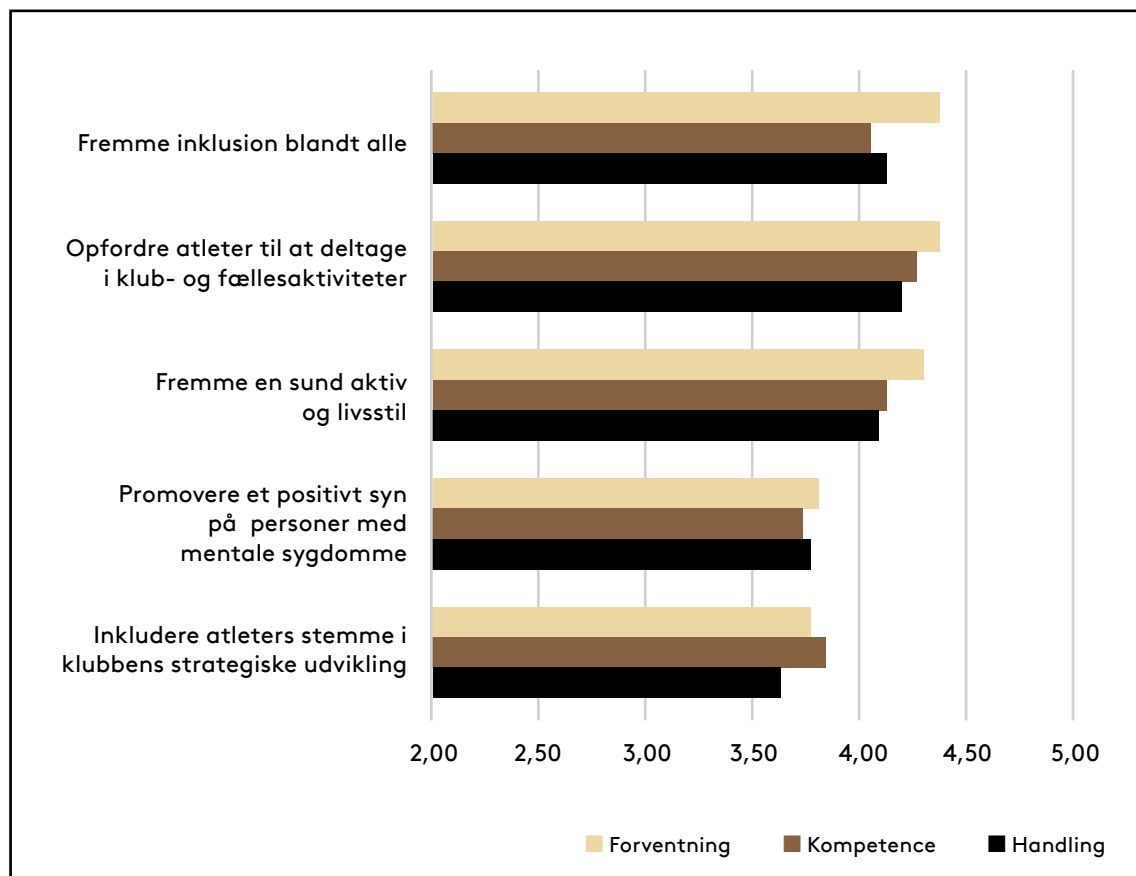
Alle udsagn blev besvaret på en skala fra 1 (*meget uenig*) til 5 (*meget enig*).

Inklusion og fællesskab til at fremme mental sundhed

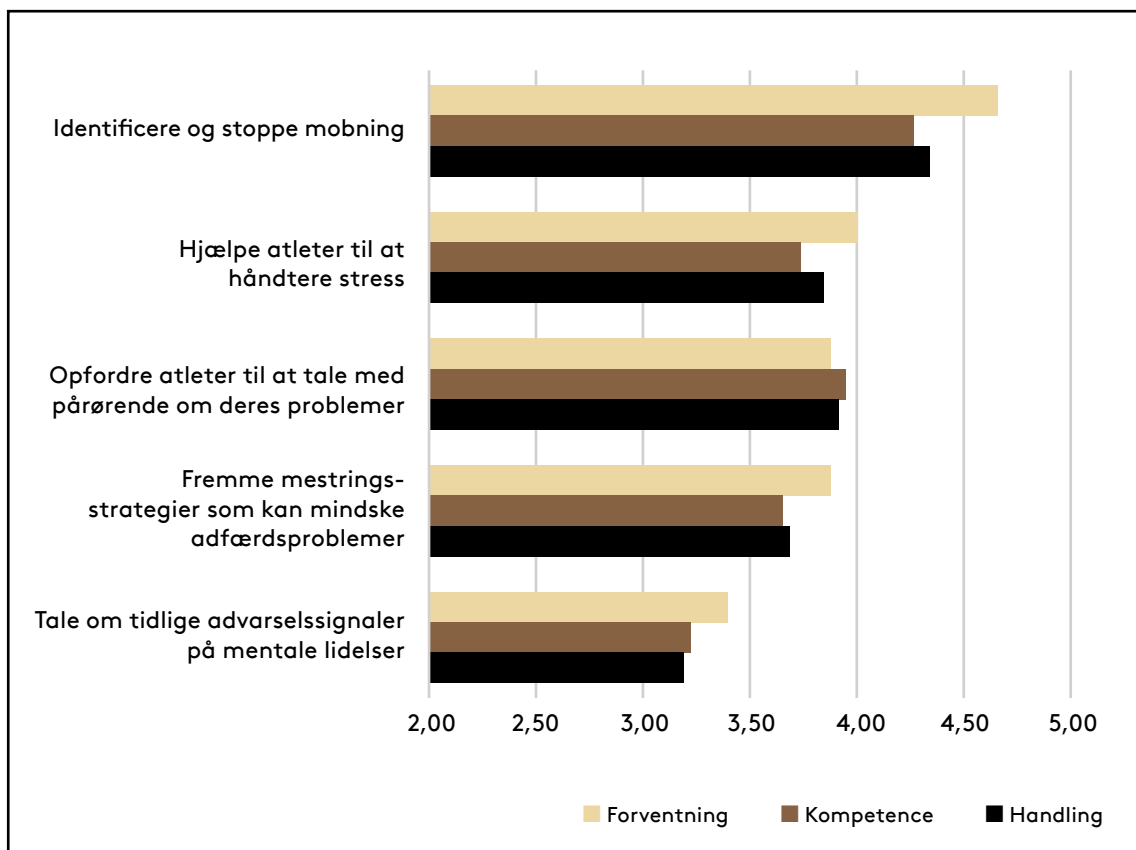
Trænere og ledere betragter det som en central del af deres rolle **at fremme inklusion af alle atleter** (vurderet til 4,4), samtidig med at de føler sig forpligtet til at **opfordre til fællesskabsaktiviteter** blandt atleterne (vurderet til 4,4) og **at fremme en sund og aktiv livsstil** (vurderet til 4,3). De føler sig i høj grad kompetente til at udføre disse opgaver og udtrykker, at de også omsætter det i praksis. I lidt mindre grad mener de, at der forventes, at de skal støtte atleter i at udvikle et positivt syn på personer med mentale sygdomme (vurderet til 3,8), samt at de skal sikre, at atleternes stemme bliver hørt i den strategiske klubudvikling (vurderet til 3,8).

Generelt er der god overensstemmelse mellem hvad de oplever, at der forventes af dem i deres rolle, hvad de føler sig kompetente til og hvad de faktisk har intentioner om at gøre. På de fleste områder overstiger forventningerne (beige) dog egne kompetencer (brun) og intentioner om handling (sort).

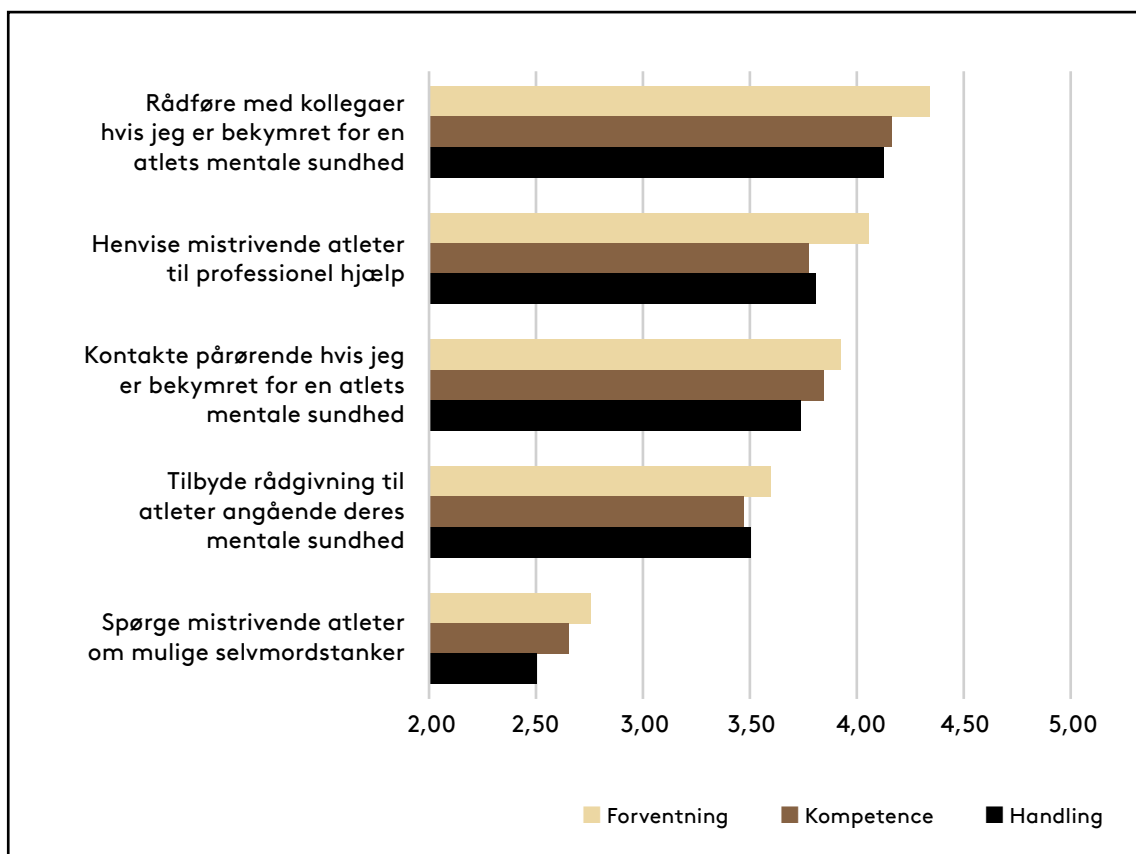
Figur 7: Trænerne og ledernes vurdering af forventning, kompetence og handlinger ift. mental sundhedsfremme



Figur 8: Trænernes og ledernes vurdering af forventning, kompetence og handling ift. forebyggelse af mentale lidelser



Figur 9: Trænernes og ledernes vurdering af forventning, kompetence, og handling ift. henvisning og intervention



Forebyggelse: Stoppe mobning og afhjælpe stress

Den adfærd, der vurderes som den vigtigste for træner- og lederrollen ift. forebyggelse af mentale lidelser, er at **identificere og stoppe mobning** (vurderet til 4,7).

Trænere og sportsledere er også i høj grad enige om, at det forventes af dem at **hjælpe atleter med at lære at håndtere stress** (vurderet til 4,0) samt at **fremme mestringsstrategier, der kan hjælpe atleter med at mindske eller undgå adfærdsproblemer** (vurderet til 3,9).

Desuden mener de også, at det forventes af dem at opfordre atleter til at **tale med en pårørende om personlige problemer** (vurderet til 3,9). I mindre grad mener de, at man som træner og sportsleder bør tale om tidlige advarsels-signaler på mental sygdom (vurderet til 3,4). Derudover passer forventningerne, evnerne og handlingerne også godt sammen i forhold til tidlig forebyggelse og tidlig opsporing.

Henvisning og tidlig intervention: Kommunikation med kollegaer og pårørende

Trænere og sportsledere mener, at det forventes af dem, at **de rådfører sig og informerer deres kolleger, når de bekymrer sig for en atlets mentale sundhed** (vurderet til 4,3). De føler sig ligeledes kompetente til dette og handler derefter i overensstemmelse hermed. De vurderer også, **at det er en del af deres rolle at henvise atleter, der mistrives, til professionel hjælp** (vurderet til 4,0) **og at tage personlig kontakt til en atlets pårørende, hvis de er bekymret for vedkommendes mentale sundhed** (vurderet til 3,9).

I mindre grad mener de, at det er en del af deres rolle at tilbyde rådgivning til atleter der bekymrer sig om egen trivsel (vurderet til 3,6), hvor de også føler sig mindre kompetente (vurderet til 3,5). Deltagerne mener i mindre grad, at det er en del af deres rolle at spørge atleter i mistrivsel om mulige selvmordstanker (vurderet til 2,7).

De føler sig heller ikke særlig kompetente på dette område og er usikre på, om de vil tage dette sensitive emne op i fremtiden (vurderet til 2,5).

Størstedelen (81%) af trænere og sportschefer angiver at de **har erfaring med atleter, som har mentale udfordringer** såsom angst, depression, ADHD, spiseforstyrrelse, eller lignende. Dette viser, at en stor del af trænerne og sportscheferne har været i kontakt med eller har haft ansvar for atleter, der har haft behov for støtte og hjælp i forhold til mental sundhed.

Hvad er de største trusler mod atleternes mentale sundhed?

Mental sundhed er komplekst, og mange faktorer kan påvirke en atlets trivsel. For at forstå, hvad trænere og ledere opfatter som de største trusler mod atleternes mentale sundhed, blev deltagerne bedt om at rangordne forskellige risikofaktorer efter deres negative indflydelse på atleternes trivsel.

Vi præsenterede dem for en liste med faktorer, der var identificeret gennem forskning og litteratur. Risikofaktorerne blev opdelt i tre domæner inspireret af Team Danmarks mentale sundhedsmodel (se Figur 1): **(a)** atleternes dag-



ligdag, (b) træningsmiljøet, og (c) ledelse. Deltagerne blev derefter bedt om at rangordne risikofaktorerne inden for hvert af disse domæner. Det er vigtigt at bemærke, at deltagerne kun kunne give førsteprioritet til ét enkelt udsagn, mens de øvrige udsagn måtte tildeles anden, tredje, fjerde prioritet osv. Feedback og kommentarer fra deltagerne indikerede, at rangeringsøvelsen var udfordrende, da deltagerne anså alle faktorerne som vigtige og ofte endda lige vigtige.

Procenttallene nedenfor repræsenterer derfor ikke den absolutte vigtighed af faktorerne, men angiver i stedet, hvor mange deltagere der har vurderet det pågældende udsagn som enten den vigtigste eller næst vigtigste trussel mod atleternes mentale sundhed.

Atleternes dagligdag:

Mange forventninger og en hektisk hverdag med modstridende krav

Forventningen om, at atleter skal præstere på mange forskellige områder, herunder sport, skole og sociale relationer, blev identificeret af deltagerne som den klart største udfordring (78% valgte det som enten prioritet 1 eller 2). Toogfyrre procent af trænere og sportschefer valgte udsagnet, at **atleter står over for modstridende krav fra forskellige livsdomæner** som prioritet 1 eller 2.

En tredjedel vurderede også, at en **hektisk dagligdag præget af konstant stress** blandt atleter, er blandt de vigtigste risikofaktorer. Manglende genopladning, utilstrækkelig støtte fra deres sociale netværk og uhensigtsmæssige stress-håndteringsstrategier blev ikke lige så ofte rangeret som de vigtigste eller næst vigtigste faktorer for atleternes mistrivsel indenfor domænet atleternes dagligdag og hverdagsliv.

Træningsmiljøet: Manglende udtryksfrihed, chikane og konflikter

Trænere og ledere vurderede, at den væsentligste faktor for atleternes mistrivsel indenfor domænet træningsmiljøet er, at **atleterne ikke tør give udtryk for deres meninger og holdninger** i deres daglige træningsmiljø. Hele 60% rangerede dette som den vigtigste eller næst vigtigste risikofaktor. **Mobning og chikane blandt atleter og/eller trænere** blev set af 39% som en den afgørende faktor for mentale problemer, efterfulgt af **mistillid og uløste konflikter mellem atleter og trænere**. Der blev også peget på andre risikofaktorer såsom en hård omgangstone, manglende fokus på skader og en skadelig rivalisering blandt atleter, som faktorer i træningsmiljøet, der kan bidrage til atleters mistrivsel.

Ledelsen: Ensidedt fokus på præstation og resultater

Et **ensidedt fokus på præstationer og resultater** blev vurderet som den klart mest problematiske faktor i forhold til, hvordan ledelsen (herunder ledelse i klubber eller specialforbund) bidrager til atleters mistrivsel. Hele 71% rangerede dette som den vigtigste eller næst vigtigste risikofaktor.

Dette blev efterfulgt af **manglende inddragelse af atleter i afgørende beslutninger** (34%) og accept af diskrimination, ydmygelse og mobning (27%). Andre faktorer på ledelsesniveau, såsom manglende interesse for mental sundhed eller stigmatisering af mentale sundhedsproblemer, blev kun af meget få deltagere vurderet som væsentlige risikofaktorer for atleternes trivsel.

Samlet set peger disse resultater på vigtigheden af at skabe et støttende og inkluderende miljø for atleter, hvor deres mentale sundhed prioriteres lige så højt som deres fysiske præstationer. Dette kræver en indsats på alle niveauer af sporten, herunder atletens dagligdag, træningsmiljøer og ledelsespraksis.

Ønsker til videreuddannelse omhandler mental health literacy

Den sidste del af undersøgelsen handlede om trænerens og lederens ønsker til videre uddannelse. Lidt over halvdelen (52%) af trænerne og lederne angiver, at de tidligere har deltaget i kurser om mental sundhed eller trivsel. Der er dog stadig efterspørgsel efter kurser med fysisk tilstedeværelse (60% ønsker dette) samt online kurser (68% ønsker dette) om emnet. Fjorten procent mener ikke, at de har behov for yderligere uddannelse, mens 41% er interesserede i at deltage i både fysiske og online kurser.

De mest efterspurgte emner er:

- Trænerens rolle i forhold til atletes mentale sundhed (75%)
- Hvordan vi skaber gode idrætsmiljøer, der understøtter mental sundhed (68%)
- Hvordan man generelt kan øge trivsel og mental sundhed (57%)
- Trænerens egen mentale sundhed (54%)
- Sportens betydning for mental sundhed (53%)

Emner som er efterspurgt i mindre grad:

- Forebyggelse af mentale lidelser (40%)
- Informationer om henvisningsmuligheder (31%)
- Diagnoser af mentale lidelser (19%)
- Behandlingsmetoder af mentale lidelser (17%)

Overordnet viser resultaterne en stærk interesse i forebyggende og støttende tiltag i sportsmiljøet, med særlig vægt på trænerens rolle i at skabe positive miljøer for mental sundhed. Over halvdelen af trænerne er også interesseret i kurser, der omhandler deres egen mentale sundhed. Det skal ses i lyset af, at en tredjedel af alle deltagerne i undersøgelsen angav, at de selv har oplevet en mental udfordring som angst, depression, ADHD, spiseforstyrrelser eller misbrugslidelser. De mindre efterspurgte emner relaterer sig mere til kliniske aspekter af mental sundhed. Deltagerne ser dette som noget, der ligger uden for sportens og deres egen rolle og fokus.

Deltagerne havde også mulighed til at skrive forslag vedrørende mulige kursussemner:

- Hvordan skaber man gode mentale vaner hos atleter og trænere?
- Hvordan implementerer vi og fastholder vi de ting, som vi allerede ved om mental sundhed?
- Hvordan håndterer man, at én eller enkelte atleter påvirker andre atletes mentale helbred, når det er svært at få dem til at opføre sig anderledes?
- Hvordan ændrer man den dårlige opførsel hos en atlet, der leverer resultater, og hvor den sportslige ledelse ikke sanktionerer denne atlet?
- Hvad betyder det for atleterne, når en holdkammerat har en psykisk lidelse?
- Hvilken indvirkning har forældre og venner på mental sundhed i sporten, og hvordan kan man som træner støtte atleterne i deres håndtering af deres relationer udenfor sporten?
- Hvordan skaber man psykologisk tryghed i sporten?

Disse temaer er komplekse og fulde af dilemmaer. Det understreger behovet for, at videreuddannelsen ikke kun bør indeholde kurser med konkret viden, men også tilbyder supervision fra fageksperter og muligheder for at drøfte kritiske cases med andre trænere.



Anbefalinger

Det er første gang, at træneres og lederes kendskab til mental sundhed samt deres rolle og kompetencer i at fremme trivsel hos atleter er blevet belyst i en dansk kontekst.

Resultaterne kan bruges af flere relevante aktører som er involveret i dansk talentudvikling og elitesport.





På baggrund af undersøgelsen fund anbefaler vi:

- At der udvikles specifikke kurser i "mental health literacy" for trænere og ledere. Trænere og ledere i sporten viser stor villighed til at tage medansvar for atleternes mentale trivsel, men de oplever også usikkerhed omkring deres rolle i denne sammenhæng. Kurserne bør derfor fokusere på mental sundhed med vægt på risikofaktorer, forebyggelse, henvisning og behandling. Derudover skal de dække, hvordan man skaber sunde sportsmiljøer, der fremmer trivsel og meningsfuldhed. Trænerens rolle og muligheder bør være et særligt fokusområde. Udviklingen af en sådan uddannelse kræver samarbejde mellem idrætsorganisationer, understøttet af forskning.
- At der udarbejdes klare retningslinjer for træneres og forbunds roller i forhold til henvisning og behandling. Undersøgelsens deltagere udtrykker ofte usikkerhed om, hvad de skal gøre, når de står over for en atlet med mentale problemer. Der er mange gråzoner: Hvem skal henvises, hvornår, og til hvem? Hvordan håndteres økonomien? Hvordan skal sportens egne tilbud supplere og integreres med det offentlige sundhedsvæsen? Hvem følger op, og hvordan? Hvad er min rolle efter, at en atlet er henvist? Hvad med fortrolighed? Disse spørgsmål kræver klare svar, som trænere og ledere kan tilegne sig gennem den uddannelse, der er beskrevet ovenfor. At skabe denne klarhed kræver sandsynligvis et samarbejde mellem forbund, klubber og kommuner i dialog med idrættens paraplyorganisationer (Team Danmark, DIF, og DGI).
- I forlængelse heraf peger forskning på, at det er en god idé at udvikle sparringsgrupper, hvor trænere kan drøfte deres roller og kompetencer i forhold til at støtte atleternes trivsel. Sådanne grupper kan hjælpe trænerne med at blive mere selvreflekterende omkring deres rolle og styrke deres færdigheder på området.
- At sportsklubber og talentakademier tænker mental sundhed - og ikke kun resultater - som et centralt kriterium, når de skal vurderes deres succes. Et fokus på, at et godt miljø både skaber sportslig udvikling og trivsel kan stimulere dem til at udvikle strategier for at fremme mental sundhed hos både atleter og trænere.
- At der udvikles tilbud til atleter og deres pårørende, som sætter fokus på faresignaler og risikofaktorer for mentale lidelser samt de ressourcer, der kan fremme mental sundhed både inden for og uden for sporten.
- At der forskes yderligere i, hvad der kendetegner miljøer, der fremmer mental trivsel hos alle involverede. Sådanne undersøgelser kan give trænere og ledere en klarere forståelse af, hvad de kan og bør gøre for at styrke mental sundhed i deres miljøer. Selvom deltagerne viser villighed til at arbejde med dette, er der fortsat usikkerhed, og der efterspørges konkrete værktøjer og vejledninger.



Bilag A: Deltagere fordelt på specialforbund

Sportsgren/ Specialforbund	Antal deltager	Andel af sample i %
1) Svømning	64	18,9
2) Fodbold	43	12,7
3) Håndbold	42	12,4
4) Gymnastik	36	10,6
5) Bueskydning	29	8,6
6) Badminton	21	6,2
7) Volleyball	14	4,1
8) Kano og kajak	11	3,2
9) Atletik	9	2,7
10) Bordtennis	9	2,7
11) Skydning	7	2,1
12) Bowling	5	1,5
13) Ishockey	5	1,5
14) Triatlon	5	1,5
15) Karate	4	1,2
16) Ridning	4	1,2
17) Ski	4	1,2
18) Styrkeløft	4	1,2
19) Tennis	4	1,2
20) Golf	3	0,9
21) Kick-boksning	3	0,9
22) Orienteringsløb	3	0,9
23) Skøjteløb	3	0,9
24) Floorball	2	0,6
25) Brydning	1	0,3
26) Judo	1	0,3
27) Parasport	1	0,3
28) Sejlsport	1	0,3
29) Squash	1	0,3
Total Træner	339	75
Sportschefer & andre roller¹	113	25
Total	452	100

¹Note: a For at sikre anonymitet skulle sportschefer ikke angive, hvilken sportsgren de repræsenterer.

Litteraturliste

Cosh, S., McNeil, D., Jeffreys, A., Clark, L., & Tully, P. (2023). Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychology of Sport and Exercise*, 102586.

Duffy, J., Rooney, B., & Matthews, J. (2019). Coaches' Mental Health Literacy and Role Perceptions for Supporting Young People's Mental Health. *Journal of Applied Sport Psychology*, pp. 1-15.

Eske, M., & Storm, R. K. (2024). TEAM DANMARK TRIVSELSUNDERSØGELSE 2023. Rapport om de Team Danmark-støttede atleters trivsel og mentale sundhed. IDAN. <https://www.idan.dk/udgivelser/team-danmark-trivselsundersogelse-2023/>

Frost, J., Walton, C., Purcell, R., Fisher, K., Gwyther, K., Kocherginsky, M., & Rice, S. (2023). The mental health of elite-level coaches: A systematic scoping review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26, S97-S98.

Henriksen, K., Diment, G. & Kuettel, A. (2023). The Team Denmark applied model of athlete mental health. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2281525>

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560.

Gosai, J., Jowett, S., & Nascimento-Júnior, J. R. A. D. (2021). When leadership, relationships and psychological safety promote flourishing in sport and life. *Sports Coaching Review*, 1-21.

Gorczynski, P., Gibson, K., Clarke, N., Mensah, T., & Summers, R. (2020). Examining mental health literacy, help-seeking behaviours, distress, and wellbeing in UK coaches. *European Physical Education Review*, 26(3), 713-726.

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise

mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment.

Medical journal of Australia, 166(4), 182-186.

Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265.

Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To flourish or languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837.

Larsen, C. H., Küttel, A., Moesch, K., Durand-Bush, N., & Henriksen, K. (2021). Setting the scene: Mental health in elite sport. In *Mental Health in Elite Sport - Applied Perspectives from Across the Globe* (pp. 1-21). Routledge.

Lundqvist, C. & Andersson, G. (2021). Let's talk about mental health and mental disorders in elite sports: a narrative review of theoretical perspectives. *Frontiers in Psychology*, 12, 700829.

Matthews, J., Booth, A., Rooney, L., Brennan, C., & McGovern, T. (2023). A pilot study assessing the preliminary efficacy and acceptability of a mental health promotion e-learning module for sports coaches. *Children's Health Care*, 1-23.

Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), 102-114.

Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2013). Community-based roles promoting youth mental health: comparing the roles of teachers and coaches in promotion, prevention and early intervention. *International Journal of Mental Health Promotion*, 15(1), 29-42.

McAllister, D. J., Kamdar, D., Morrison, E. W., & Turban, D. B. (2007). Disentangling role perceptions: how perceived role breadth, discretion, instrumentality, and efficacy relate to helping and taking charge. *The Journal of Applied Psychology*, 92(5), 1200-1211. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.5.1200>

Otterbein, M., Aron, C. M., & Gorczynski, P. (2021). The role of coaches, institutions, and clinicians in addressing athlete mental health. *Journal of Emerging Sport Studies*, (6), 1–9.

Prior, E., Papathomas, A., & Rhind, D. (2022). A systematic scoping review of athlete mental health within competitive sport: interventions, recommendations, and policy. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–23.

Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., ... Wong, R. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–27.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2359872>

Storm, L. K., Svendsen, A. M., Stambulova, N., Barker, D., Ronkainen, N., Bjørndal, C. T., ... Henriksen, K. (2024). Cultural Leadership in Physical Education and Youth Sport: Consensus from a Nordic Think Tank. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 1–9.

<https://doi.org/10.7146/sjsep.v6i.141284>

Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., & Vella, S. (2018).

Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 55–64.

Walton, C. C., Purcell, R., Pilkington, V., Hall, K., Kenttä, G., Vella, S. & Rice, S. M. (2023).

Psychological safety for mental health in elite sport: a theoretically informed model. *Sports Medicine*, 1–8.
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01912-2>

Wang, J., He, Y., Jiang, Q., Cai, J., Wang, W., Zeng, Q., ... Zhang, M. (2013). Mental health literacy among residents in Shanghai. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 25(4), 224–235.

<https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-0829.2013.04.004>

Wester, C. T., Küttel, A., Mathorne, O., & Henriksen, K. (2021). Udvikling og testning af det Danske Talentudviklingsmiljø-Spørgeskema (DTS) - et redskab til at måle kvalitet og karakteristika af lokale talentmiljøer. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 1–11.

<https://doi.org/10.7146/sjsep.v3i.126144>





Syddansk Universitet
Campusvej 55
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk
www.sdu.dk