

Det mentalt sunde talentudviklingsmiljø

Af Kristoffer Henriksen, Carsten Hvid Larsen & Andreas Küttel

LET'S – Learning and Talent in Sport, Syddansk Universitet

Mental sundhed er ikke alene et individuelt anliggende. Talentudviklingsmiljøer kan opbygge eller nedbryde unge menneskers mentale sundhed. Her kommer et bud på hvad, der skal til for at opbygge et mentalt sundt miljø.

Man kommer ikke sovende til succes og alle møder modgang. Enig, men skulle vi ikke lade være med at bruge klicheerne som en undskyldning for at dyrke en usund tilgang til arbejdet med de unge?

Sport og talentudvikling har et kæmpe potentiale i de unges liv. I sporten kan de unge teste deres ambitioner, lære at arbejde sammen, udvikle kreativitet og meget mere. Hvis sport bliver tilrettelagt ordentligt, vel at mærke.

Den seneste tid har der været stort fokus på det, man har kaldt bagsiden af medaljen. Med rette. Vi har set eksempler på, at man har tilladt kulturer at opstå, hvor atleters mentale sundhed har været sat til side i jagten på medaljer. De unge mennesker i talentudviklingsmiljøer får bragt deres mentale sundhed bliver i fare når:

- de bliver mødt af 50 timers ”arbejdsuger”,
- de bliver udskammet, mobbet og hånet,
- de bliver mødt af overdreven og offentlig vægtkontrol,
- de bliver presset til at specialisere sig alt for tidligt og træne ensidigt, og
- de presses til at træne på trods af skader, og til at gennemgå hårde træningsperioder uden nok genopladning.

Intet antal medaljer kan retfærdiggøre den slags praksis.

Heldigvis færdes vi i mange talent- og elitemiljøer, hvor vi ser unge mennesker tage ansvar og udvikle sig personligt, hvor vi ser trivsel, og hvor store ambitioner går hånd i hånd med fællesskab og videndeling.

For nyligt har vi fra LET'S organiseret en international tænketank støttet af Team Danmark, hvor repræsentanter fra verdens store sportspsykologiske sammenslutninger diskuterede atleters mentale sundhed.

Konklusionerne fra de tre intensive dage nedfældet i et konsensus statement (se link nedenfor) med seks centrale budskaber. Et af disse budskaber er, at vi ikke alene skal kigge på individer og snakke om belastning, coping og robusthed. Sports*miljøerne* kan understøtte eller true den enkelte atlets

mentale sundhed. Derfor må og skal forskere undersøge hvad der kendetegner miljøer, hvori de unge mennesker både opnår resultater og opbygger den stærke mentale sundhed, der skal være en ressource over en lang karriere . Og derfor må og skal miljøer (klubber, forbund m.fl.) kigge på både resultater og mental sundhed når de evaluerer deres talent- og elitemiljøer.

Forskningen har endnu ikke kigget direkte på kendetegn ved miljøer, der understøtter mental sundhed. Ikke desto mindre tør vi godt – som forskere i talentudvikling og sportspsykologiske konsulenter i flere sportsgrene – give et første bud på, hvad vi leder efter.

Mentalt sunde talent- og elitemiljøer er (som minimum) kendetegnet ved:

- ***Integrerede indsatser:*** At den unge bliver mødt med samme holdning fra trænere, skole, forældre m.fl.
- ***Passende samlet belastning:*** At nogen påtager sig at holde overblik og sikre, at den samlede belastning fra skole, sport, transport og de sociale fællesskaber er passende. Når unge eksempelvis skifter fra folkeskole til gymnasium møder de større studiekraft og skal bruge energi på at få en god start i en ny og vigtig social sammenhæng. Et par måneder med markant reduceret træningsmængde gør underværker for den langsigtede motivation og trivsel.
- ***Tydelige værdier:*** At miljøet arbejder ud fra tydelige værdier og at både budskaber og praksis baserer sig på de værdier.
- ***Tålmodighed:*** At man lader de unge prøve sig af i flere sportsgrene, lader dem fejle, lader dem miste lysten og komme igen. ”Det er nu eller aldrig” diskursen hører ikke hjemme overfor børn.
- ***Rummelighed og fokus på personlig udvikling:*** At det unge menneske kan føle sig mødt og accepteret med hele sin identitet (inklusive etnicitet, religion, seksualitet, interesser mm.). Det betyder også, at man stræber efter at lade de unge mennesker tage ansvar, tænke med og bidrage – og ikke bare ser dem som dej, der skal formes.
- ***Psykologisk tryghed:*** At atleterne føler sig sikre på hinanden, at de tør begå fejl, tør sige til og fra, og tør være kreative – uden at være bange for konsekvenser.
- ***Blik for mental sundhed:*** At alle tager medansvar og siger fra hvis de er vidne til praksisser, der er usunde. At man monitorerer de unges mentale sundhed og har mulighed for at iværksætte hjælp ved behov.
- ***Modgang mødt med støtte og empati:*** Vi skal ikke fejle foran de unge og fjerne al modgang. Men modgang i sig selv gør ikke stærk. Modgang styrker når den følges af støtte, opmuntring og en snak om konkrete strategier til at håndtere den.

Disse kendetegn er som sagt et første bud. Lad os forske mere i det så vi kan udvikle stærke strategier baseret på nyeste viden. Men lad os endelig ikke vente på forskningsrapporter. Vi har en

etisk forpligtelse overfor den ungdomssport, vi alle sammen elsker, til at smøge ærmerne op og tage fat. Klar parat start.

Videre læsning:

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. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>

MacIntyre, T. E., Jones, M., Brewer, B. W., Van Raalte, J., O'Shea, D., & McCarthy, P. J. (2017). Mental health challenges in elite sport: Balancing risk with reward. *Frontiers in Psychology*, 8, 1892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01892>

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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00935>

Hvis du er interesseret i nyeste forskning om talentudvikling i Danmark eller generelt mere fra forskningsenheden LET'S:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/iob_idraet_og_biomekanik/forskning/forskningseenheder/learning+and+talent+in+sport