

MENTAL SUNDHED I DANSK ELITESPORT

Opsummering præsenteret af: Andreas Küttel, ph.d. og Carsten H. Larsen, ph.d. fra forskningsenheden Learning & Talent in Sport og Andreas K. Pedersen, cand.scient., IRS Sygehus Sønderjylland

Der er generelt mange fordele forbundet med at dyrke idræt. Men der er dog også eksempler på, at eliteidræt kan skabe mentale problemer.



Baggrund og formål

Flere studier fra udlandet viser, at toptalere ikke er immune overfor at udvikle mentale sygdomme igennem deres karriere, og i løbet af årene er der dukket flere eksempler frem på eliteatleter, der fortæller om deres mentale udfordringer og sygdomme.

Elitesport er hård og presser atleter til det yderste, og mental sundhed kan anses som en afgørende ressource for eliteatleters udvikling og deres evne til at vedblive at præstere på topniveau.

Hvordan står det så til med danske eliteatleters mentale sundhed?

Det spørgsmål forsøger forskere fra Syddansk Universitets Institut for Idræt og Biomekanik at belyse i undersøgelsen ”Mental sundhed i dansk elitesport”, som blev gennemført i 2019. Formålet med undersøgelsen var at kortlægge danske eliteatleters mentale sundhed på tværs af sportsgrene og at undersøge, hvilke faktorer der influerer på mental trivsel.

Metode

Undersøgelsen blev gennemført via et anonymt spørgeskema blandt atleter fra 18 forskellige sportsgrene, både individuelle sportsgrene (fx atletik, badminton, cykling, svømning, triatlon, tennis) og holdsport (fx basketball, håndbold, fodbold, volleyball).

- I alt besvarede 612 atleter (heraf 42% kvinder) spørgeskemaet.
- Atleterne var i gennemsnit 19 år gammel og dyrkede deres sport enten på nationalt eller internationalt eliteniveau, samtidig med at mange kombinerede sportskarrieren med en uddannelse.
- Mental sundhed blev målt med en valideret trivselsskala samt skalaer, som måler symptomer på generel angst og depression.

- Atleter besvarede desuden en række spørgsmål, der omhandler faktorer, som kan påvirke deres mentale sundhed (fx skader, træningsmængde, stressorer og social støtte).

Resultater

Resultaterne viser, at trivsel blandt eliteatleterne generelt er god og i gennemsnit ligger lidt højere end den danske normalbefolkning i samme aldersgruppe.

- Hvad angår angst angav 10% af atleterne moderate symptomer og 4% angav svære symptomer.
- Hvad angår depression angav 8% af atleterne svære symptomer, mens 80% oplever ingen eller milde depressive symptomer.
- Dobbelt så mange kvindelige atleter angav symptomer på både angst og depression sammenlignet med mandlige atleter.

Resultaterne bygger på data fra alle atleter, og det er ikke muligt at udtale sig om mental sundhed i en specifik sport, også på grund af få respondenter i visse sportsgrene.

Der blev ikke fundet nogen forskelle blandt individuelle atleter og holdidrætter, men mistrivsel, angst og depression forefindes i alle sportsgrene og aldersgrupper. Når man sammenligner atleter der trives med dem som mistrives, springer en række interessante forskelle frem: Især på deres oplevelse af social støtte både i privatlivet og i sporten.

Atleter med høj trivsel og fravær af symptomer på mentale lidelser vurderer deres sportsmiljø til at være mere støttende med hensyn til selvbestemmelse, inddragelse, prioriteringer og valg i og udenfor sporten.

Atleter, der mistrives, sover mindre og oplever i langt højere grad stressende elementer både i privatlivet, på uddannelsen og i sporten.

Konklusion

Forekomsten af symptomer for mistrivsel, angst og depression er den samme blandt de danske eliteatleter, der deltog i denne undersøgelse, som i den danske baggrundsbeholdning og blandt eliteatleter fra andre lande som Australien, Sverige, Schweiz, Tyskland og Storbritannien. At være eliteatlet i Danmark ser således ikke ud til at øge risikoen for symptomer for mistrivsel, angst og depression.

Mental sundhed er en kompleks størrelse. Men det ser ud til, at atletens personlige evne til at tackle mentale udfordringer er afgørende. Samtidig er det også afgørende, at den enkelte oplever støtte fra nøglepersoner i privatlivet og i sports- og uddannelsesmiljøet.

Det skal understreges, at denne undersøgelse er et øjebliksbillede af danske eliteatleters mentale sundhed i 2019. For at bevare overblik på længere sigt er det nødvendigt løbende at screene for mental sundhed.

Anbefalinger

Gode træningsmiljøer og det sociale netværk, som atleten omgiver sig med, har stor betydning for udviklingen af mentalt sunde eliteatleter.

Miljøerne og nøglepersoner spiller en afgørende rolle for social støtte, udvikling af autonomi og evnen til at kombinere sport og uddannelse.

Det er enormt vigtigt, at klubber og sportsorganisationer – i sammenspil med uddannelsesinstitutioner – er opmærksomme på, at klæde unge talenter på til at kunne håndtere pres, krav og forventninger, der unægtelig følger med en tilværelse som eliteatlet, samtidig med at de fremmer en kultur af åbenhed omkring mental sundhed.

Dette skal du som eliteatlet være opmærksom på:

- Elitesport er udfordrende for dig som atlet. Søvn, restitution og dit sociale netværk er vigtige ressourcer og en forudsætning for din mentale sundhed og din trivsel.
- Ligeledes vil den ”mentale uddannelse” være afgørende for, at du i dine ungdomsår er i stand til at kombinere skole og sport, samtidig med at du fortsat udvikler dig og klarer overgangen fra ungdoms- til senioratlet.
- Det er afgørende, at du er åben og søger hjælp – gerne blandt nogle af dine nærmeste – hvis du får svære tanker og følelser, som påvirker din trivsel negativt.