

TEAM DANMARK

TRIVSELSUNDERSØGELSE 2021

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

Rapport / December 2021



Rasmus K. Storm,
Mette Eske & Andreas Nygaard



Idrættens
Analyseinstitut

TEAM DANMARK TRIVSELSUNDERSØGELSE 2021

Titel

Team Danmark trivselsundersøgelse 2021. Rapport om de Team Danmark-støttede atletes trivsel og mentale sundhed

Forfatter

Rasmus K. Storm, Mette Eske & Andreas Nygaard

Rekvirent

Team Danmark

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Yellows for Team Danmark

Udgave

1. udgave, Aarhus, december 2021

Pris

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

ISBN

978-87-93784-63-5 (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.....	7
Overvejelser vedrørende elitekarrierestop.....	7
Indledning, baggrund og datagrundlag	8
Rapportens opbygning og indhold	9
Datagrundlag.....	10
1. Atleternes generelle trivsel	11
2. Atleternes daglige træningsmiljø.....	14
3. Atleternes trænere og ledere	18
4. Atleternes hverdagsliv	19
5. Grænseoverskridende adfærd i eliteidrætten.....	21
6. Overvejelser om elitekarrierestop.....	23
Bilag 1: Undersøgelsens datagrundlag	25
Bilag 2: Øvrige tabeller.....	27

Resumé

Idrættens Analyseinstitut (Idan) fremlægger hermed resultaterne af Team Danmark trivselsundersøgelse 2021. Det er den første 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 medio september til primo november 2021.

Atleternes generelle trivsel

Resultaterne viser, at langt over majoriteten af eliteatleterne trives og har det godt. De har gode relationer til deres trænere og ledere og er tilfredse med deres træningsmiljø og lever i øvrigt et sundt og godt hverdagsliv.

Det kommer blandt andet til udtryk ved, at 86 pct. af atleterne, er 'meget enige' eller 'enige' i, at de overordnet set – i løbet af det seneste år – har følt sig i godt humør, mens 89 pct. har haft en hverdag fyldt med ting, der interesserer dem. Blot 6 pct. er 'meget uenige' eller 'uenige' i, at de oplever deres liv som atlet som meningsfyldt, eller at de har haft lyst til at engagere sig socialt, hvilket indikerer egentlig mistrivsel. Resten ligger midt i mellem.

Hvad angår atleternes daglige træningsmiljø svarer størstedelen af atleterne, at de indgår i en støttende og tillidsbaseret kontekst, hvor de føler sig trygge, og som er præget af inklusion og et godt fællesskab. 88 pct. af atleterne er f.eks. 'meget enige' eller 'enige' i, at de – inden for det seneste år, har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø, eller at de har et godt forhold til andre atleter, der er en del af det.

Der er dog også atleter, der ikke trives i denne kontekst. 6 pct. af atleterne svarer f.eks. 'hverken eller' til, at de har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø, og nogle atleter oplever et skadeligt træningsmiljø præget af konflikter. 8 pct. er således ikke trygge ved at sige deres mening, mens 5 pct. ikke føler, at de kan udvikle sig. Desuden er der 21 pct. af atleterne, der har oplevet konflikter i deres daglige træningsmiljø.

Atleterne er generelt tilfredse med deres trænere og ledere. Således svarer størstedelen af atleterne, at de oplever en sund træner- og ledelsesadfærd, hvor præstation, trivsel og udvikling er i balance, og hvor træneren/lederen er i stand til at skabe støttende og tillidsfulde relationer til atleter. 83 pct. af atleterne er f.eks. 'meget enige' eller 'enige' i, at de har et godt forhold til deres nærmeste træner, mens 82 pct. har en træner, der involverer sig i deres sportslige udvikling.

Et forhold stikker dog ud: 19 pct. af atleterne svarer 'hverken eller' til, at den sportslige ledelse tager hånd om u hensigtsmæssig adfærd i gruppen, som atleterne er en del af, hvis det opstår, og samtidig svarer 10 pct. 'meget uenig' eller 'uenig' til spørgsmålet.

Grænseoverskridende adfærd

Forbundet hertil, identificerer undersøgelsen endvidere en række problemstillinger vedrørende grænseoverskridende adfærd i eliteidrætsmiljøerne. Mest iøjnefaldende svarer 22 pct. af atleterne, at de i varierende udstrækning (enten dagligt, ugentligt, månedligt eller sjældnere) - inden for det seneste år - har oplevet en eller anden form for grænseoverskridende adfærd fra enten andre atleter, trænere, ledere eller staben (fysisk træner, fysioterapeut eller sportspsykolog).

Positivt formuleret er grænseoverskridende adfærd ikke en del af langt de fleste atleters liv, men det er alligevel mere end hver femte, der i et eller andet omfang har problemet inde på livet. Resultaterne bibringer ny viden i forhold til det fokus, der ellers har præget debatten herhjemme, da de ikke bare sætter fokus på trænere og andre lederes rolle i problematikken, men også atleternes egen opførsel overfor deres atletkollegaer. Fundet peger i retning af, at der i fremtiden skal arbejdes med helheden i kulturen angående grænseoverskridende adfærd i eliteidrætten. Problemer med grænseoverskridende adfærd opstår i flere forskellige typer af relationer og bør adresseres i det lys.

Overvejelser vedrørende elitekarrierestop

Det er ikke en unaturlig del af en karriere på eliteplan at gøre sig overvejelser om at stoppe. Den type overvejelser vil alle eliteatleter løbe ind i fra tid til anden. Undersøgelsen viser, at manglende motivation er den mest fremtrædende årsag, når det sker.

Samtidig viser undersøgelsen, at overvejelser om at stoppe pga. manglende motivation typisk hænger sammen med overvejelser om stop pga. udfordringer med flere andre forhold. F.eks. job, uddannelse, økonomi og skade eller sygdom.

Det er herunder fremtrædende, at økonomiske udfordringer i stor udstrækning hænger sammen med job- og uddannelsesmæssige udfordringer. Overvejer atleterne således elitekarrierestop pga. udfordringer med økonomi, overvejer man med andre ord typisk også at stoppe pga. udfordringer med job og uddannelse.

Denne viden er vigtig information, der potentielt kan bruges til at hindre elitekarrierestop.

Indledning, baggrund og datagrundlag

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.

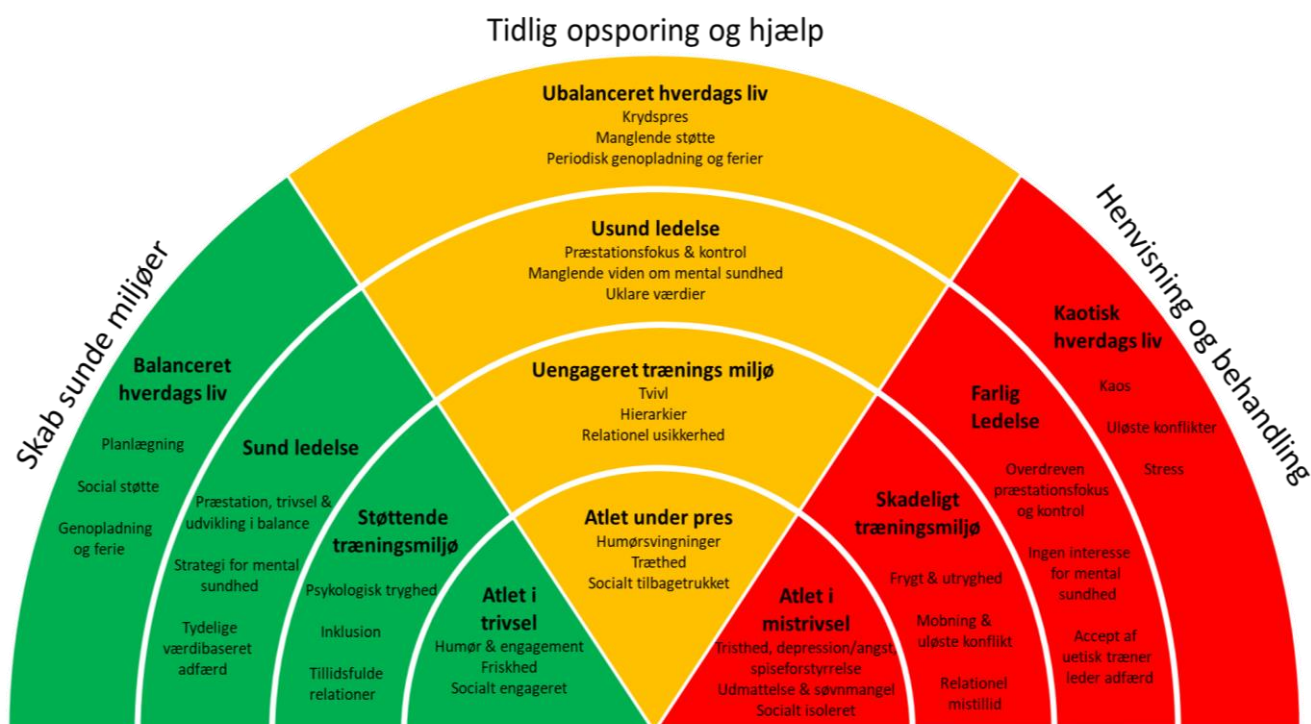
Spørgsmålene under de enkelte temaer er udviklet i samarbejde med Team Danmark og organisationens sportspsykologiske stab og tager udgangspunkt i en konceptuel model vedrørende mental sundhed og trivsel, som Team Danmark arbejder med i det daglige.¹

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 Nedenstående bygger derfor på - og gentager tekst fra - Team Danmarks eget notat om modellen for mental sundhed og trivsel, hvortil der henvises. I modellen bruges begreberne 'trivsel' og 'mental sundhed' som synonymmer, og det gælder også for begrebsbrugen i denne rapport.

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 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 de, 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 på i dansk eliteidræt.

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 medio september til primo november 2021 og omfatter som nævnt et spørgeskema udsendt til samtlige Team Danmark-støttede atleter. 53 pct. har besvaret spørgeskemaet.

Svarsamplet er repræsentativt for hele atletgruppen, der er omfattet af Team Danmarks støttekoncept, dog med mindre afvigelser i enkelte grupper. 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 86 pct. af atleterne, der er 'meget enige' eller 'enige' i, at de overordnet set - i løbet af det seneste år - har følt sig i godt humør, mens 89 pct. har haft en hverdag fyldt med ting, der interesserer dem.

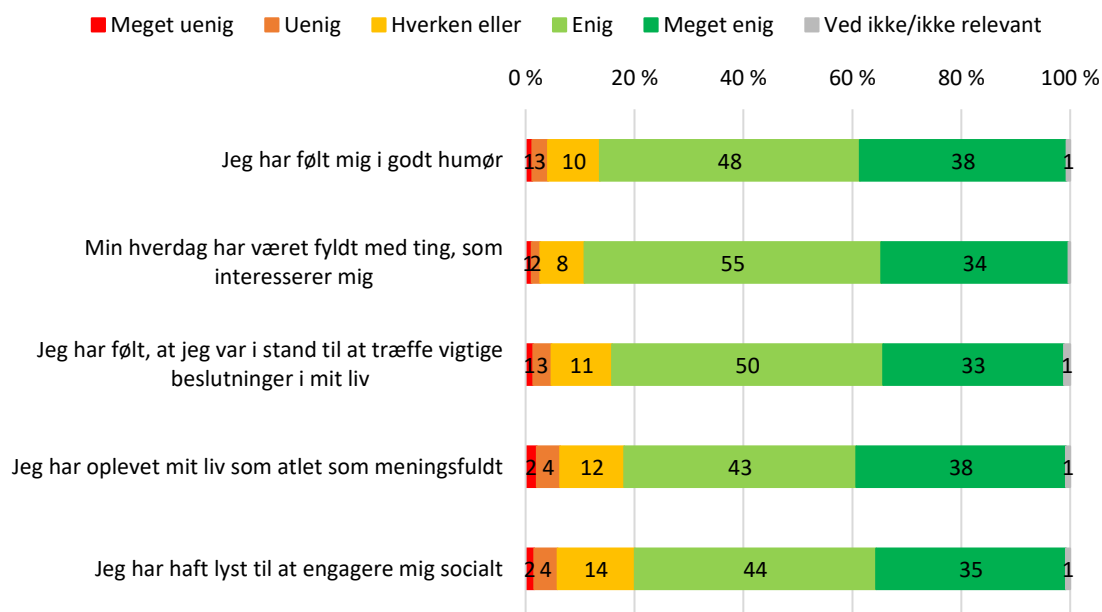
Der er dog også nogle atleter, hvis svar angiver, at deres tilstand ikke kun er præget af godt humør eller ting, der interesserer dem - eller de andre faktorer, der karakteriserer en tilværelse i trivsel. 14 pct. af atleterne befinder sig f.eks. i den gule zone og svarer 'hverken eller' til, at de har haft lyst til at engagere sig socialt.

Atleternes besvarelser indikerer endvidere, at der er egentlig mistrivsel at spore blandt nogle. 6 pct. er således 'meget uenige' eller 'uenige' i, at de oplever deres liv som atlet som meningsfyldt, eller at de har haft lyst til at engagere sig socialt og befinder sig således i den rødlige zone af trivselsmodellen.

Endvidere er der konkret 1 pct. af atleterne, der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem spørgsmål, og mindre end én procent, der har svaret 'meget uenig' til alle fem spørgsmål.

Atleternes generelle trivsel ser ud til at være bedst blandt bruttogruppetleterne og de store holdsportsgrene (fodbold, håndbold og ishockey) (se bilag 2, tabel 4).

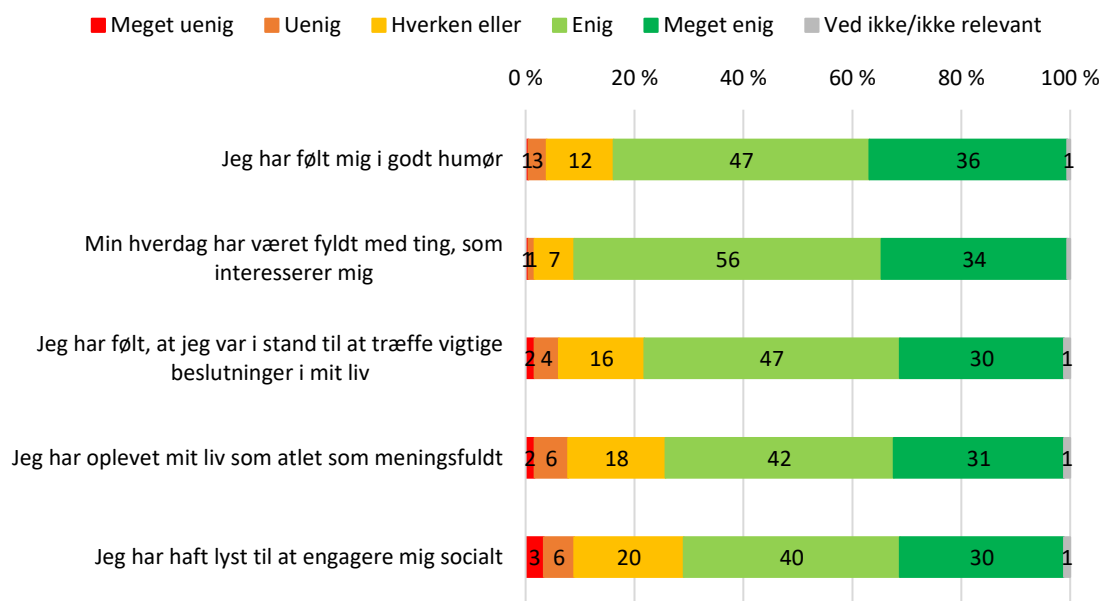
Figur 2: Atleternes generelle trivsel (pct.)



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=629).

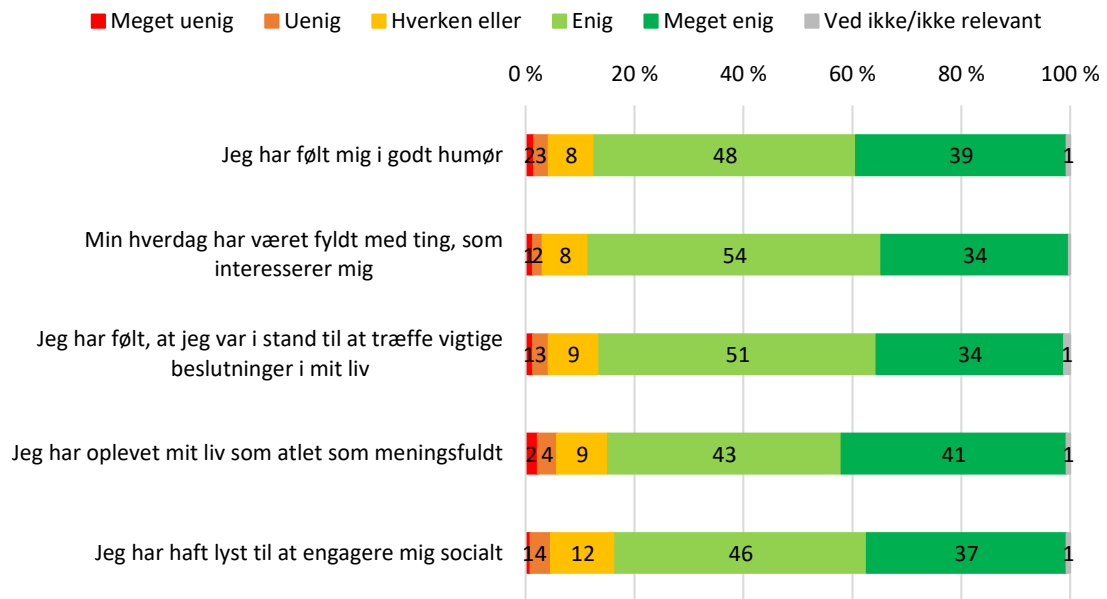
Atleterne er blevet spurgt til, hvorvidt deres primære træningsmiljø er i regi af forbundet, dvs. på elitecenter, kraftcenter eller lignende, eller i egen klub. Opdeler man svarerne efter det primære træningsmiljø, fremkommer det, at færre atleter, der primært træner med deres forbund, i større udstrækning trives, sammenlignet med atleter, der primært træner med deres klub. Det fremgår af figur 3 og 4.

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=179).

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=450).

2. Atleternes daglige træningsmiljø

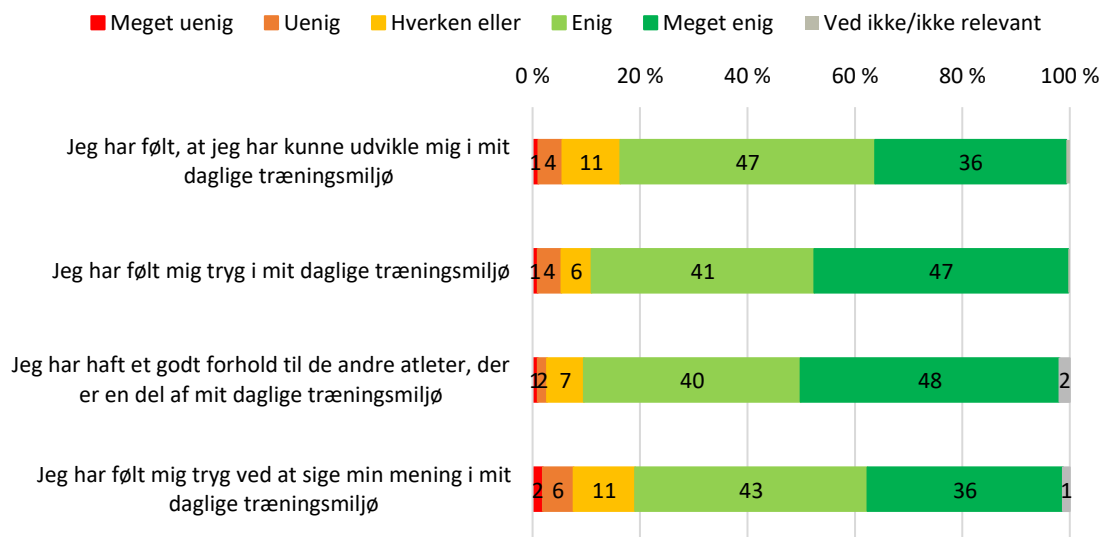
Mental sundhed og trivsel påvirkes som tidligere nævnt i stor udstrækning af miljøer og omverdensbetingelser, dvs. de forhold, som atleterne agerer under. God trivsel hænger typisk sammen med et godt omverdensmiljø, og omvendt er mistrivsel forbundet med udfordringer, som atleten oplever i forhold til miljøet, vedkommende indgår i.

Det fremgår af figur 5, at størstedelen af atleterne har et støttende og tillidsbaseret træningsmiljø i form af psykologisk tryghed, inklusion og et godt fællesskab med venskaber og støtte i det sportslige miljø (grøn zone). 88 pct. af atleterne er 'meget enige' eller 'enige' i, at de - inden for det seneste år - har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø, eller at de har et godt forhold til andre atleter, der er en del af deres daglige træningsmiljø.

Der er også atleter, der ikke har haft et optimalt træningsmiljø med hensyn til trivsel. 6 pct. af atleterne befinder sig f.eks. i den gullige zone og svarer 'hverken eller' til, at de har følt sig trygge i det daglige træningsmiljø.

Figur 5 indikerer også, at nogle atleter oplever et skadeligt træningsmiljø. 8 pct. er f.eks. ikke trygge ved at sige deres mening i det daglige træningsmiljø, mens 5 pct. ikke føler, at de kan udvikle sig. De befinder sig i den rødligere zone.

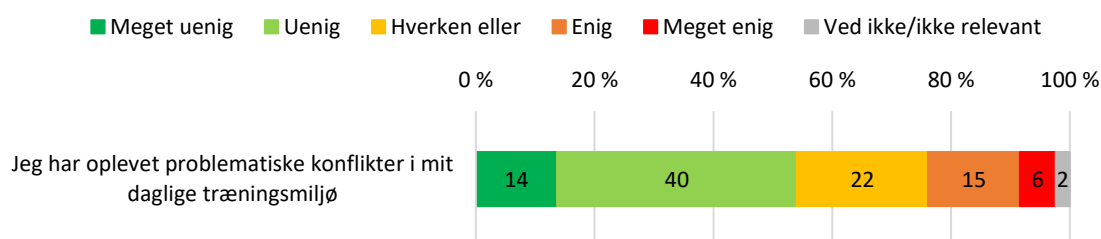
Figur 5: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø (pct.)



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=629).

Desuden har 21 pct. af atleterne oplevet konflikter i deres daglige træningsmiljø (se figur 6). Bemærk at denne spørgsmålsformulering - i modsætningen til ovenstående spørgsmål i figur 5 - er negativt ladet, hvorved svarkategorien 'meget uenig' udtrykker en positiv besvarelse, mens svarkategorien 'meget enig' udtrykker en negativ besvarelse.

Figur 6: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø (pct.)

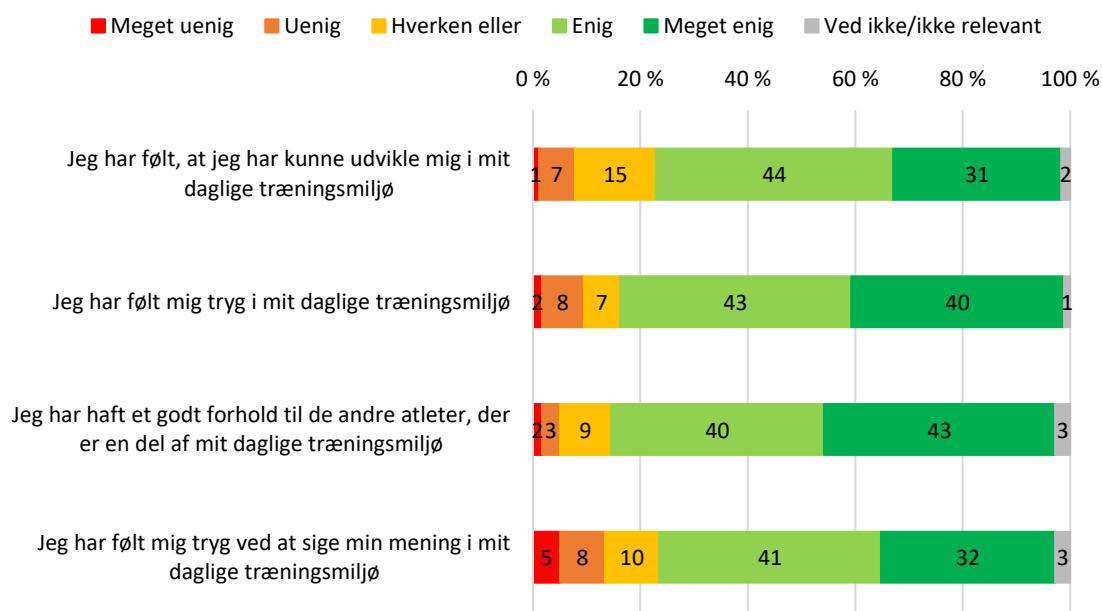


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år' (n=629). Bemærk at spørgsmålet 'Jeg har oplevet konflikter i mit daglige træningsmiljø' – i modsætningen til de fire spørgsmål i figur 5 – er negativt ladet, hvorved svarkategorien 'meget uenig' udtrykker en positiv besvarelse, mens svarkategorien 'meget enig' udtrykker en negativ besvarelse.

Når det kommer til atleternes daglige træningsmiljø, er trivslen højest blandt bruttogrupperne og atleterne i de store holdsportsgrene (fodbold, håndbold og ishockey) (se bilag 2, tabel 5). Konkret har 0,17 pct. af atleterne angivet én af de to mest negative besvarelser (rød eller orange zone) på alle fem kategorier². Der er ingen respondenter, der har svaret den mest negative besvarelse (rød zone) på alle fem kategorier³.

Andelen af atleter, der har oplevet konflikter i deres daglige træningsmiljø, er større blandt dem, der har deres primære træning i forbundsregi, sammenlignet med atleter, hvis primære træningsmiljø er deres klub. Det kan ses i figur 8 og 10.

Figur 7: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (pct.)

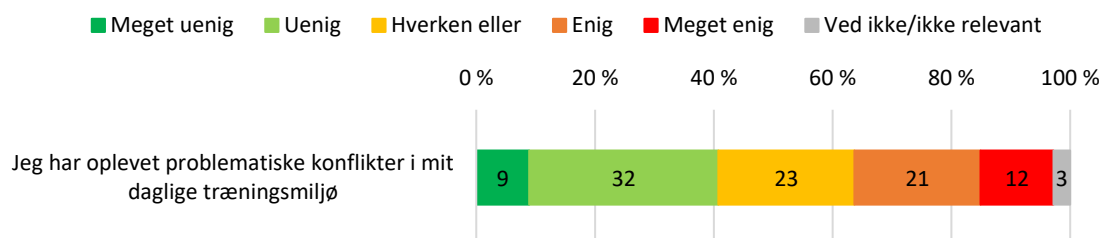


² De atleter, der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' til de første fire kategorier, og 'meget enig' eller 'enig' til den sidste kategori.

³ De atleter, der har svaret 'meget uenig' til de første fire kategorier, og 'meget enig' til den sidste kategori.

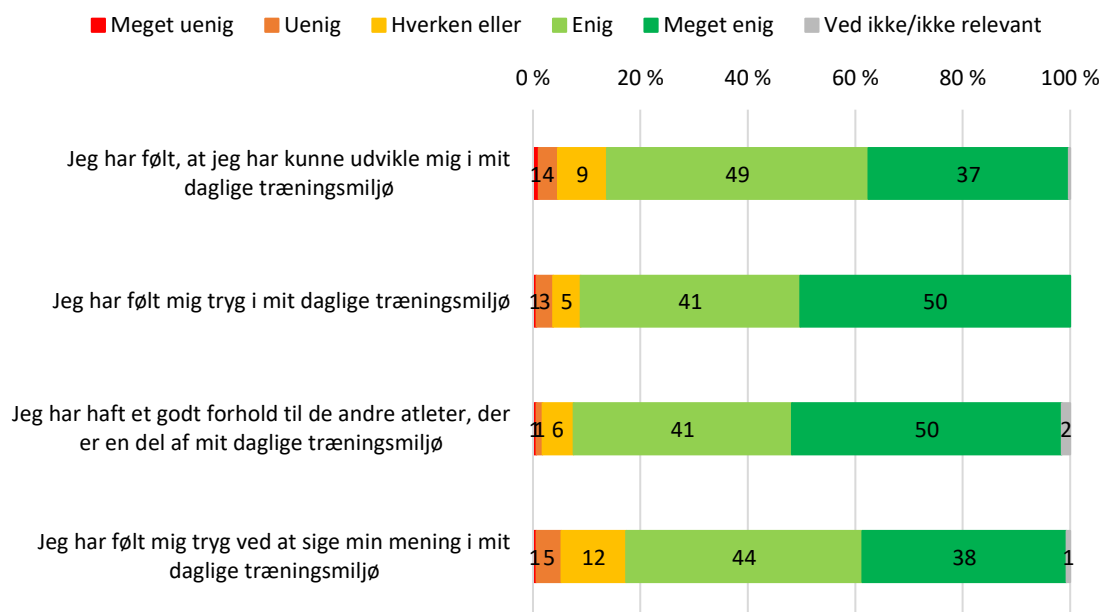
Tabellen viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=179).

Figur 8: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (pct.)



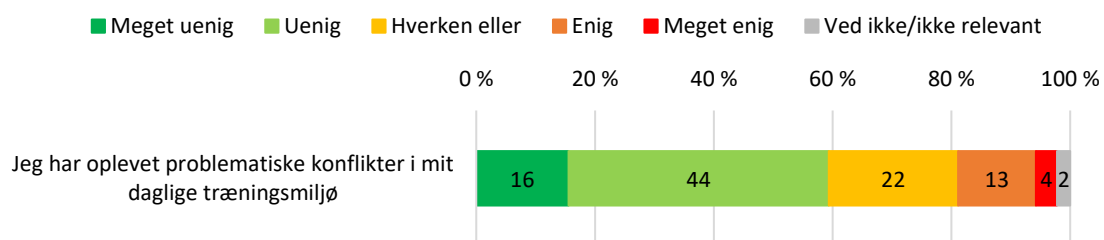
Tabellen viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år'. Blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres forbund på elitecenter, kraftcenter eller lignende (n=179). Bemærk at spørgsmålet 'Jeg har oplevet konflikter i mit daglige træningsmiljø' – i modsætning til de fire spørgsmål i figur 7 – er negativt ladet, hvorved svarkategorien 'meget uenig' udtrykker en positiv besvarelse, mens svarkategorien 'meget enig' udtrykker en negativ besvarelse.

Figur 9: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – blandt atleter, hvis træning primært foregår i deres klub (pct.)



Tabellen 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=450).

Figur 10: Atleternes tilfredshed med det daglige træningsmiljø – blandt atleter, hvis træning primært foregår i deres klub (pct.)



Tabellen 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=450). Bemærk at spørgsmålet 'Jeg har oplevet konflikter i mit daglige træningsmiljø' – i modsætningen til de fire spørgsmål i figur 9 – er negativt ladet, hvorved svarkategorien 'meget uenig' udtrykker en positiv besvarelse, mens svarkategorien 'meget enig' udtrykker en negativ besvarelse.

3. Atleternes trænere og ledere

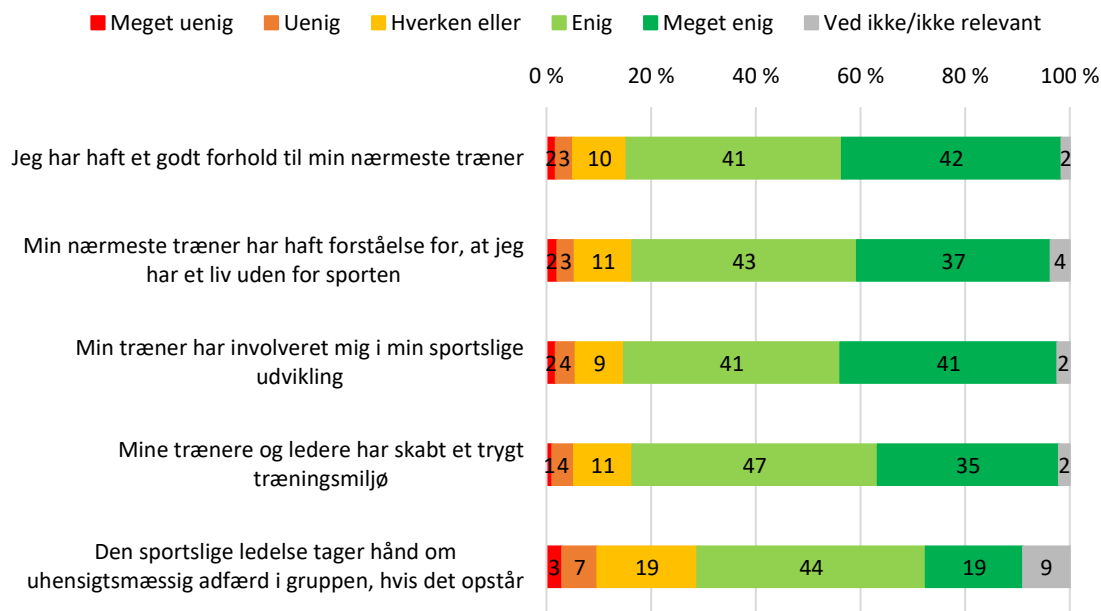
Den sportslige ledelse, dvs. trænere og sportschefer, spiller en afgørende rolle i at skabe sunde sportsmiljøer, hvor atleterne trives. De udgør det tredje niveau i trivselsmodellen.

Størstedelen af atleterne oplever en sund træner- og ledelsesadfærd, hvor præstation, trivsel og udvikling er i balance, og hvor træneren/lederen er i stand til at skabe støttende og tillidsfulde relationer til atleter (grønlig zone). Det fremgår af figur 11. 83 pct. af atleterne er således 'meget enige' eller 'enige' i, at de har et godt forhold til deres nærmeste træner, mens 82 pct. har en træner, der involverer sig i deres sportslige udvikling.

Nogle atleter oplever dog også en usund (gullig zone) eller decideret farlig ledelse (rødlige zone), der ensidigt har fokus på sporten, hvor atleten ikke føler sig involveret, og hvor træningsmiljøet er utrygt.

I spørgsmålsbatteriet under dette niveau, stikker særligt ét forhold ud: 19 pct. af atleterne svarer 'hverken eller' til, at den sportslige ledelse tager hånd om u hensigtsmæssig adfærd i gruppen, og samtidig svarer 10 pct. 'meget uenig' eller 'uenig'. Endvidere er der 2 pct., der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem spørgsmål, og 0,32 pct. af respondenterne, der har svaret 'meget uenig' til alle fem spørgsmål.

Figur 11: 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=629).

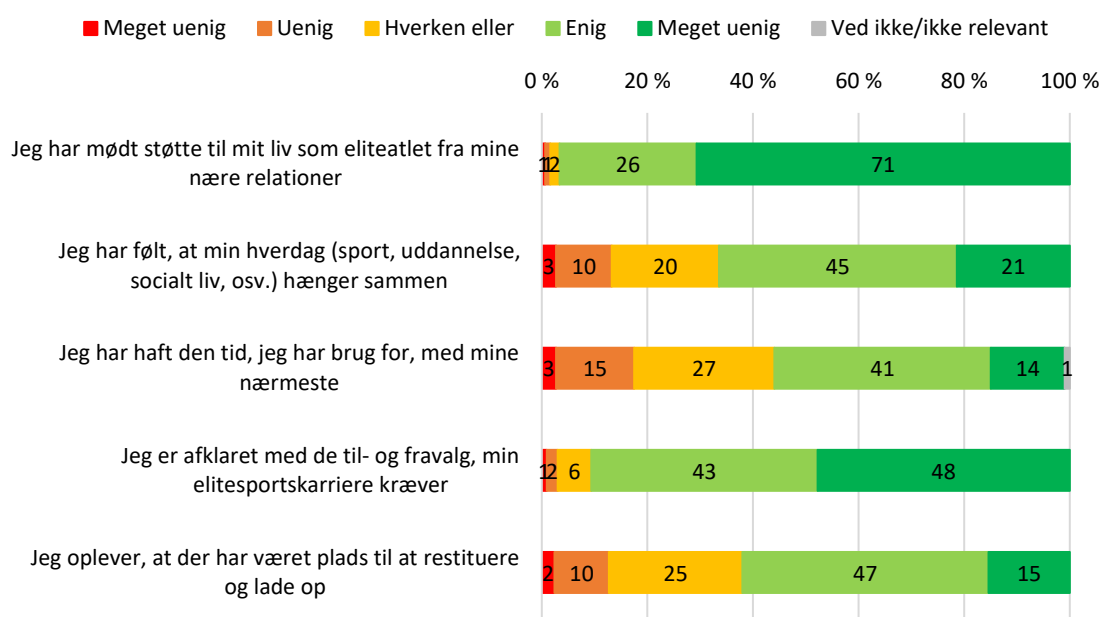
Svarfordelingen på tværs af atleter, hvis primære træningsmiljø er henholdsvis træning med forbund eller klub kan findes i bilag 2, figur 15 og 16. Atleternes tilfredshed med trænere/ledere er størst blandt atleter, der har deres primære træningsmiljø i deres klub.

4. Atleternes hverdagsliv

Alle områder i en atlets liv kan påvirke deres trivsel. Derfor er det vigtigt af være opmærksom på 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 noget mere end på de øvrige niveauer. De fleste atleter oplever en balanceret hverdag i form af støtte fra deres nære relationer, og hvor atleterne samtidig er afklaret med de til- og fravalg, deres elitesportskarriere kræver. Det ses i figur 12.

Figur 12: 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=629).

På andre parametre ser hverdagslivet ud til at være mere i ubalance (gullig zone) eller decideret kaotisk (røddlig zone). F.eks. svarer 27 pct. af atleterne 'hverken eller' til, at de har den tid, de har brug for med deres nærmeste, mens 18 pct. er 'meget uenige' eller 'enige'. På trods af, at atleter generelt er gode til at planlægge de mange områder i deres liv – sport, uddannelse, job, familieliv og andre sociale relationer – oplever 13 pct. af atleterne, at deres hverdag har svært ved at hænge sammen, og 12 pct. har svært ved at finde tid til at restituere og lade op. Konkret er det 0,5 pct. af atleterne, der har svaret 'meget uenig' eller 'uenig' på alle fem kategorier, mens 0,16 pct. af respondent har svaret 'meget uenig' til alle fem kategorier.

Verdensklasseatleterne ser ud til at være mere afklaret med de til- og fravalg, deres elitesportskarriere kræver sammenlignet med bruttogruppe- og eliteatleterne (se bilag 2, tabel 7). Verdensklasseatleterne har desuden sværere ved at få deres hverdag til at hænge

sammen og svært ved at finde tid til at restituere og lade op. Verdensklasseatleterne oplever også i højere grad, at de ikke har den tid med deres nærmeste, som de har brug for. De positive relationer og støtte fra familie og venner er stor blandt alle atleter.

5. Grænseoverskridende adfærd i eliteidrætten

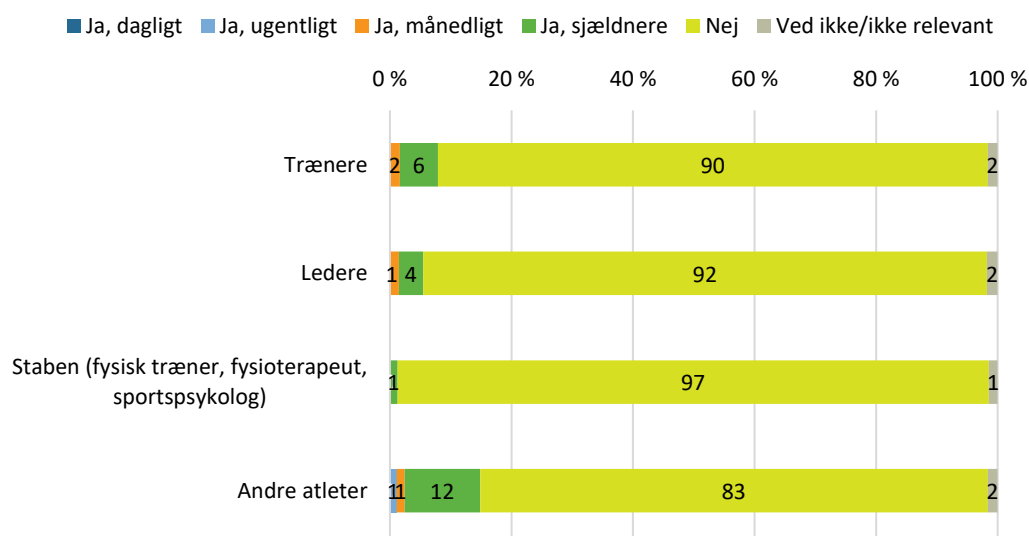
De senere år har der været fokus på grænseoverskridende adfærd og krænkelser overfor eliteatleter i medierne og – som følge heraf – fra politisk side. Opmærksomheden har blandt andet medført en revision af lov om eliteidræt. Denne undersøgelse søger at vurdere omfanget og så vidt muligt, hvorfra adfærden udspringer. *Karakteren* af den grænseoverskridende adfærd er vanskelig at afdække i en spørgeskemaundersøgelse, medmindre man tilføjer et stort spørgebatteri. Derfor kan denne undersøgelse ikke stå alene, men er et første skridt til at sætte lys på emnet.

Det skal samtidig nævnes, at der ved besvarelserne er tale om en subjektiv opfattelse af grænseoverskridende adfærd, så alvoren af den kan variere fra respondentbesvarelse til respondentbesvarelse, men uanset er enhver oplevelse af grænseoverskridende adfærd i udgangspunktet problematisk.

Atleterne er blevet bedt om at svare på, hvor ofte de har oplevet grænseoverskridende adfærd fra forskellige personer tilknyttet elitesportsmiljøet. Figur 13 viser, at grænseoverskridende adfærd finder sted, og at det i de fleste tilfælde kommer fra andre atleter (dog med de fleste besvarelser i svarkategorien: 'Ja, sjældnere'), men også svarkategorierne 'trænere' og 'ledere' stikker ud. Atleterne har haft mulighed for at afkrydse flere kategorier, hvorved en atlet f.eks. kan figurere i både 'trænere' samt 'andre atleter'. Figur 13 viser altså ikke den unikke andel af atleter, der har oplevet grænseoverskridende adfærd.

Men tages der højde for de atleter, der har afkrydset flere kategorier, viser undersøgelsen, at der samlet er 22 pct. af atleterne, der enten dagligt, ugentligt, månedligt eller sjældnere har oplevet grænseoverskridende adfærd inden for det seneste år fra enten andre atleter, trænere, ledere eller staben (fysisk træner, fysioterapeut eller sportspsykolog).

Figur 13: 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=621).

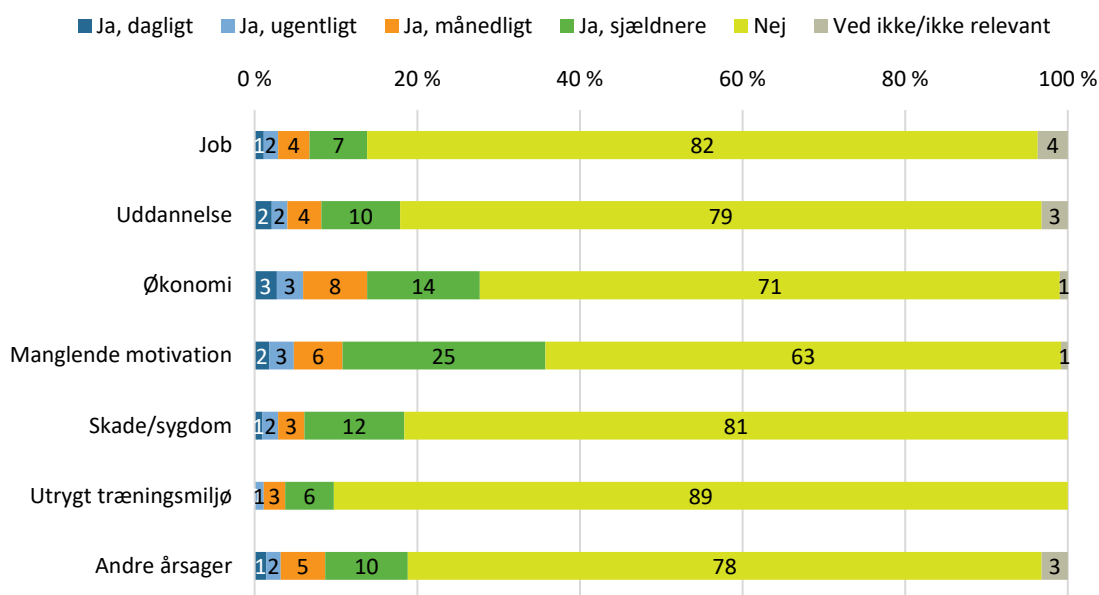
Som nævnt er enhver form for grænseoverskridende adfærd i udgangspunktet problematisk og bør af hensyn til atleternes trivsel og mentale sundhed adresseres. Undersøgelsen peger på, at der er en problematik, både i forhold til atleternes adfærd overfor hinanden, men også i forhold til trænere og ledere.

6. Overvejelser om elitekarrierestop

Det øgede fokus omkring atletes 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 58 pct. af atleterne har overvejet at stoppe med deres elitesport inden for det seneste år. De 58 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/sygdom, utrygt træningsmiljø eller andre årsager. Det fremgår af figur 14, at manglende motivation er den udfordring, der giver flest atleter anledning til at overveje at stoppe deres elitesportskarriere efterfulgt af økonomiske udfordringer. Udfordringer med job, uddannelse eller skader/sygdomme giver også anledning til overvejelser blandt nogle atleter.

Figur 14: 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=621).

Nogle atleter oplever et utrygt træningsmiljø, der giver anledning til at stoppe ugentligt (1 pct.), månedligt (3 pct.) eller sjældnere end månedligt (6 pct.).

'Andre årsager' dækker blandt andet over drømme og oplevelser, der er svære at kombinere med en elitesportskarriere – f.eks. familieliv. For andre atleter har corona-pandemien ligeledes haft betydning. Det angives i spørgeskemaets åbne svarkategori.

Det er vigtigt at understrege, at den mest fremtrædende årsag til overvejelse om at stoppe, manglende motivation, potentielt kan hænge sammen med eller betinges af flere af de andre opstillede overvejelser vedrørende sportsligt karrierestop.

Kigger man på korrelationen mellem hver af de enkelte udfordringer, der (i varierende udstrækning) fører til overvejelser angående elitekarrierestop, viser det sig, at (oftere) overvejelser om elitekarrierestop pga. manglende motivation i en vis udstrækning hænger sammen med (oftere) overvejelser om stop pga. udfordringer vedrørende job og uddannelser samt økonomi. Det kan ses i tabel 1. Værdierne udtrykker graden af (bivariat) korrelation mellem de enkelte spørgsmål på en skala fra 0 (ingen sammenhæng) til 1 (klar sammenhæng).

Tabel 1: Korrelationsmatrix vedrørende overvejelser om elitekarrierestop

	Job	Uddannelse	Økonomi	Manglende motivation	Skade/sygdom	Utrygt træningsmiljø
Job	1					
Uddannelse	0,69	1				
Økonomi	0,76	0,56	1			
Manglende motivation	0,32	0,50	0,30	1		
Skade/sygdom	0,42	0,10	0,23	0,31	1	
Utrygt træningsmiljø	0,17	0,02	0,12	0,35	0,06	1

Tabellen viser de bivariante korrelationer (Pearsons r) mellem forskellige udfordringer, der i varierende udstrækning har ført til overvejelser vedrørende elitekarrierestop hos atleterne.

Endvidere kan det ses, at (oftere) overvejelser om elitekarrierestop pga. manglende motivation også i en vis udstrækning hænger sammen med (oftere) overvejelser om elitekarrierestop pga. udfordringer med et utrygt træningsmiljø. Skade/sygdom er også et aspekt, man bør hæfte sig ved i forhold til manglende motivation.

Det er tilsvarende værd at bemærke den høje grad af korrelation mellem økonomiske aspekter og job samt økonomiske aspekter og uddannelse. Overvejer atleterne (oftere) elitekarrierestop pga. udfordringer med økonomi, overvejer de med andre ord også (oftere) at stoppe pga. udfordringer med job og uddannelse.

Endelig peger resultaterne på, at (oftere) overvejelser om elitekarrierestop pga. udfordringer med skade/sygdom tilsvarende hænger sammen med (oftere) overvejelser om elitekarrierestop pga. udfordringer med job.

Bilag 1: Undersøgelsens datagrundlag

Svarprocenten på spørgeskemaet til atleterne er 53 pct., hvilket fremgår af nedenstående tabel. Dog har alle respondenter ikke svaret på alle spørgsmål i spørgeskemaet. Det betyder, at der i nogle af spørgsmålene kan være en lavere svarprocent. Alle deltagerne i brugerundersøgelsen er sikret anonymitet.

Tabel 2: Atletbesvarelser fordelt på støttekategori

	Total	Brutto- gruppeatleter	Elite- atlet	Verdensklasse- atleter
Modtog spørgeskema	1.196	660	411	125
Besvarede spørgeskema	629 ⁴	364	203	62
Svarprocent	53	55	49	50

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

Tabel 3: Besvarelser fordelt på specialforbund

	Modtog spørgeskema (antal)	Besvarede spørgeskema (antal)	Svarprocent 2021 (pct.)
Badminton Danmark	51	26	51
Bordtennis Danmark	8	4	50
Bueskydning Danmark	10	3	30
Danmarks Bowling Forbund	21	17	81
Danmarks Brydeforbund	7	2	29
Danmarks Cykle Union	77	33	43
Danmarks Ishockey Union	160	80	50
Danmarks Motor Union	11	7	64
Danmarks Sportsdanserforbund	30	16	53
Dansk Atletik Forbund	31	19	61
Dansk Automobil Sports Union	25	13	52
Dansk Boldspil-Union	219	88	40
Dansk Curling Forbund	10	2	20
Dansk Forening for Rosport	35	22	63
Dansk Fægte-Forbund	6	2	33
Dansk Golf Union	56	28	50
Dansk Håndbold Forbund	181	107	59
Dansk Kano og Kajak Forbund	33	27	82
Dansk Orienterings-Forbund	23	17	74
Dansk Ride Forbund	18	4	22
Dansk Sejlunion	67	37	55
Dansk Skytte Union	17	12	71

⁴ Otte atleter har ikke besvaret spørgsmålet om grænseoverskridende adfærd og overvejelser om elitesportsstop, og derfor er n=621 i afsnit 5 og 6.

Dansk Svømmeunion	38	12	32
Dansk Tennis Forbund	2	1	50
Dansk karate Forbund	7	4	57
Parasport Danmark	38	27	71
Triatlon Danmark	15	9	60

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

	Støttekategori			Forbund		Alle 2021
	Bruttogruppe- atleter	Eliteatlet	Verdens- klasseatlet	Store	Øvrige	
Jeg har følt mig i godt humør	4,27	4,10	4,03	4,28	4,12	4,19
Min hverdag har været fyldt med ting, som interesserer mig	4,21	4,21	4,06	4,21	4,19	4,20
Jeg har følt, at jeg var i stand til at træffe vigtige beslutninger i mit liv	4,18	4,04	3,95	4,18	4,06	4,11
Jeg har oplevet mit liv som atlet som meningsfuldt	4,21	4,00	4,02	4,28	3,99	4,12
Jeg har haft lyst til at engagere mig socialt	4,20	3,92	3,85	4,28	3,91	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=629) og fordelt på støttekategori og forbund.

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

	Støttekategori			Forbund		Alle 2021
	Bruttogruppe- atleter	Eliteatlet	Verdens- klasseatlet	Store	Øvrige	
Jeg har følt, at jeg har kunne udvikle mig i mit daglige træningsmiljø	4,28	3,90	3,97	4,26	4,02	4,13
Jeg har følt mig tryk i mit daglige træningsmiljø	4,43	4,13	4,10	4,37	4,25	4,30
Jeg har haft et godt forhold til de andre atleter, der er en del af mit daglige træningsmiljø	4,48	4,22	4,10	4,45	4,28	4,36
Jeg har følt mig tryk ved at sige min mening i mit daglige træningsmiljø	4,18	3,95	3,94	4,07	4,09	4,08
Jeg har oplevet problematiske konflikter i mit daglige træningsmiljø	2,45	2,72	2,97	2,50	2,66	2,59

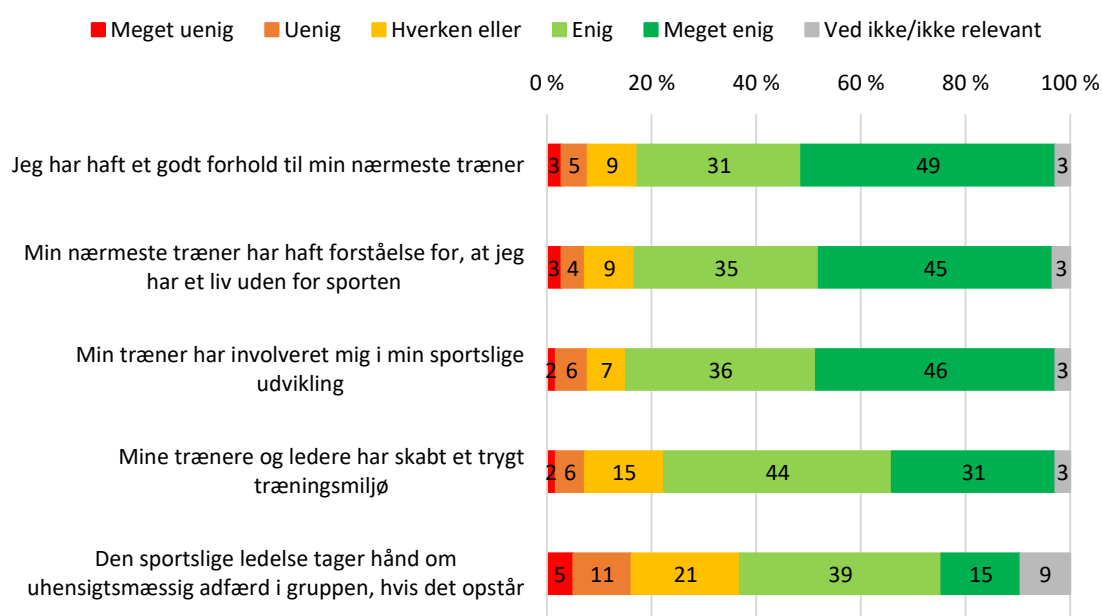
Tabellen viser atleternes gennemsnitlige tilfredshed for hver af de fem spørgsmål. Gennemsnittene er beregnet ud fra spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år', hvortil atleterne har kunnet svare '1: meget uenig, 2: uenig, 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=629) og fordelt på støttekategori og forbund. Bemærk, at spørgsmålet 'Jeg har oplevet problematiske konflikter i mit daglige træningsmiljø' – i modsætningen til de øvrige fire spørgsmål – er negativt ladet, hvorved en lavere gennemsnitsværdi udtrykker en højere tilfredshed.

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

	Støttekategori			Forbund		Alle 2021
	Bruttogruppe- atleter	Eliteatlet	Verdensklasse- atlet	Store	Øvrige	
Jeg har haft et godt forhold til min nærmeste træner	4,25	4,17	4,03	4,03	4,35	4,20
Min nærmeste træner har haft forståelse for, at jeg har et liv uden for sporten	4,15	4,12	4,11	3,96	4,28	4,14
Min træner har involveret mig i min sportslige udvikling	4,26	4,11	4,08	4,08	4,29	4,20
Mine trænere og ledere har skabt et trygt træningsmiljø	4,22	3,97	4,00	4,12	4,13	4,12
Den sportslige ledelse tager hånd om u hensigtsmæssig adfærd i gruppen, hvis det opstår	3,98	3,40	3,48	3,83	3,67	3,75

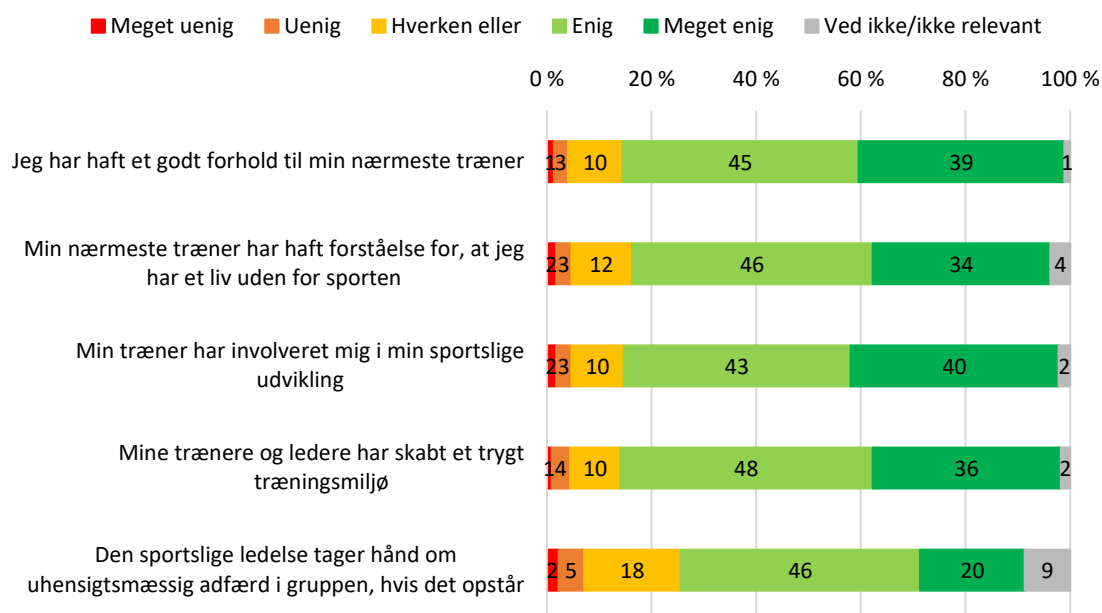
Tabellen viser atleternes gennemsnitlige tilfredshed for hver af de fem spørgsmål. Gennemsnittene er beregnet ud fra spørgsmålet: 'Sæt kryds ud fra det svar som bedst beskriver, hvordan du overordnet set har haft det i løbet af det seneste år', hvortil atleterne har kunnet svare '1: meget uenig, 2: uenig, 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=629) og fordelt på støttekategori og forbund.

Figur 15: Atleternes tilfredshed med trænere og ledere – blandt atleter, hvis træning primært foregår med deres forbund op 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=179).

Figur 16: 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=450).

Tabel 7: Atleternes tilfredshed med hverdagslivet – fordelt på støttekategori og forbund (gennemsnit på en skala fra 1-5)

	Støttekategori			Forbund		Alle 2021
	Bruttogruppe- atleter	Eliteatlet	Verdensklasse- atlet	Store	Øvrige	
Jeg har mødt støtte til mit liv som eliteatlet fra mine nære relationer	4,66	4,63	4,68	4,69	4,62	4,65
Jeg har følt, at min hverdag (sport, uddannelse, socialt liv, osv.) hænger sammen	3,82	3,62	3,46	3,82	3,64	3,72
Jeg har haft den tid, jeg har brug for, med mine nærmeste	3,60	3,37	3,26	3,47	3,51	3,49
Jeg er afklaret med de til- og fravalg, min elitesportskarriere kræver	4,33	4,35	4,40	4,35	4,34	4,34
Jeg oplever, at der har været plads til at restituere og lade op	3,74	3,47	3,44	3,64	3,61	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=629) og fordelt på støttekategori og forbund.

