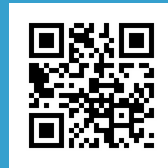




**ODENSE TALENTUDVIKLING  
SÆTTER FOKUS PÅ MENTAL  
TRIVSEL OG ROLLEN SOM  
SPORTSFORÆLDRE  
TIRSDAG D. 21.05.24**



## Ung i en præstationsverden - hvordan støtter vi den mentale trivsel bedst?

Kære Talentudviklingsmiljøer og "Sportsforældre"

Vi står med en presset generation af unge mennesker. Aldrig har antallet af unge der kæmper i livet været så højt. De bliver målt og vejet lige fra test i skolen, antal likes på SoMe til sportens krav om performance.

Vi har derfor inviteret idrætspsykologisk konsulent Janne R. Mortensen fra Mental Motion til at tale om hvordan alle os omkring de unge bedst mulig kan støtte op, når der opstår modgang, forventninger og pres.

**Tirsdag d. 21 maj kl. 17.30-18.30**  
**Nature Energy Park**  
**Højstrupvej 7B, 5200 Odense V**



Janne R. Mortensen  
Mental Motion

Med baggrund i sine mange års erfaringer og tusindvis af samtaler med unge, deres forældre og trænere, vil Janne give anbefalinger til, hvordan alle i idrætsmiljøerne kan bidrage til udvikling af mental sundhed.

Janne vil komme ind på følgende:

- Børn og unge i vores samtid - hvad skal vi vide for at forstå dem bedst?
- Hvad vil det sige at være forælder til et sportsbarn i dag? Hvad er de gængse udfordringer - og hvor skal vi særligt sætte ind? Der præsenteres to overordnede tilgange, der vil minimere udfordringer.
- Hvilket ansvar bærer klubben, lederen og træneren i udvikling af unges mentale sundhed? Og hvilke simple værktøjer kan vi sætte i værk for at tage ansvaret på os?

**Tilmelding senest 14.05.24 til Michael Johansen [mjoh@odense.dk](mailto:mjoh@odense.dk)**

**[Odense Talentudvikling](#)**

**Odense Talentudvikling forener optimal træning og trivsel, med fokus på at børn og unge kan udvikle sig menneskeligt og sportsligt**