

Produkt fra workshops til OTU's hjemmeside: <https://www.odensetalentudvikling.dk>

Kort om klubben/uddannelsesinstitutionen – vi arbejder hen imod

På følgende måde arbejder klubben/skolen for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:

<p>1. Den daglige træning/undervisning</p>	<p>På Tornbjerg Gymnasium arbejdes for alle elever (inkl. eliteelever) med "TornbjergLIFE". Her trænes almene life-skills som fokusering, samspil i sociale netværk, opmærksomhed, egne værdier m.m. i grundforløbet.</p> <p>Herefter overgår eliteidrætsleverne til "TornbjergBALANCE". Her trænes ift. værdibaseret tilgang mere specifikke kompetencer, fx planlægning, motivation, kommunikation, præstation, modgang m.m. Dette foregår klassebaseret og danner grundlag for mentorsamtaler individuelt.</p> <p>Dette skal give eleverne redskaber til at håndtere egen trivsel ved at planlægge, kommunikere m.m.</p> <p>Desuden har vi hvilerum, som støtter eleverne ift. hvile i lange hverdage, hvor man er uden for hjemmet i over 12 timer i døgnet. Her findes også køleskab.</p> <p>Eleverne har morgentræning i skemaet, og skal dermed ikke prioritere mellem skole og sport. Der er indrettet styrketræningsfaciliteter på skolen af høj kvalitet, således at dette kan inddrages i den daglige træningsplan.</p> <p>Eleverne er en del af et eliteidrætsmiljø på den måde, at de går i klasse sammen, og dermed kan hjælpe hinanden med lektier og transport. Hvis elever har fravær fra skole grundet sport tildeles de en "buddy" - dvs. en klassekammerat, som hjælper med lektier m.m.</p> <p>Desuden opdateres skolens lærere løbende i ordningens specielle tilbud til eliteidrætslever - som fx fleksible afleveringsfrister.</p> <p>Disse tiltag skal gerne støtte eliteidrætslever i lange hverdage, hvor krydspres, prioriteringer og præstation i den dobbelte karriere kan fylde.</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>I dialog med eleven tager vi afsæt i TornbjergLIFE/BALANCE og dagligdagens problemstillinger i minimum to årlige samtaler som indkaldes af mentorer (Morten og Marie). Eleverne er fordelt på de to mentorer, således at eleverne har en fast mentor. Der foregår dog en videndeling om eleverne med eleverne, således at mentorerne kan agere som stedfortrædere. Elevernes trivsel i skole/sport/andet er</p>

	<p>omdrejningspunkt for de 2 årlige samtaler. Eleverne kan (evt. sammen med mentor eller lærer) indkalde til møde om andre emner.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>Med TornbjergLIFE/BALANCE-konceptetjf. ovenstående trænes eleverne i almene livsfærdigheder, de vil kunne anvende i andre sfærer af deres tilværelse fx videregående studier eller arbejdsliv.</p>
<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	
<p><i>På følgende måde samarbejder klubben/skolen med andre institutioner for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:</i></p>	
<p>5. Kommunikation med skole/klub</p>	<p>Vi forsøger så vidt muligt at have kontakt med de klubber vores elever repræsenterer fx via mail, hvor vi informerer om kommende begivenheder. De klubber der repræsenterer flere elever fortløbende, har vi som oftest 1-2 årlige møder med. Her kigges på hvordan vi kan smidiggøre hverdagen for eleverne ved fx at koordinere træning/kamp/skole - herunder eksamen og større opgaver. Vi holder os orienterede om elevernesoverordnede situation på holdet, som klubberne også er overordnet orienterede om elevens trivsel i skolen. Dettets sker under samtykke fra eleverne, som har skrevet under på at klub og skole har kontakt.</p>
<p>6. Kommunikation med forældre</p>	<p>Som ungdomsuddannelse har vi ingen mulighed for at orientere forældre efter elevens 18 år. Vi afholder derfor i 1g (hvor næsten alle elver er under 18) en forældreaften (indkaldes via e-boks hos både forældre og elever). Her gennemgås temaer omkring karriereforventninger og -planlægning samt diverse øvelser og erfaringsudveksling mellem forældrene. Det er målet at oplyse forældrene om hensigtsmæssig tilgang og at støtte forældrene i at være forældre i et eliteidrætsmiljø, hvor de kan spejle sig i andre(s opleveser).</p>
<p>7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.</p>	<p>Ved at samarbejde med både klubber og forældre og alment dannende lifeskills, arbejder vi holistisk omkring eleverne, således at den hjælp og støtte de kan få, tilpasses det miljø og den personlighed de repræsenterer. Vi arbejder for fleksible individuelle løsninger, således at krydspres på eleverne mindskes og således at eleverne</p>

	sættes i stand til at håndtere et evt. uundgåeligt krydspres ud fra velovervejede valg og prioriteringer.
<i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i>	https://tornbjerg-gym.dk/ny-elev/tornbjerg-elite/