

# Ung i en præstationsverden

- hvordan støtter vi den  
mentale trivsel?

Odense Talent Udvikling

v/Janne R. Mortensen

Kontakt:

[janne@mentalmotion.dk](mailto:janne@mentalmotion.dk)

[www.mentalmotion.dk](http://www.mentalmotion.dk)

Tlf 61330467

Find mig på instagram: [janne.r.mortensen](https://www.instagram.com/janne.r.mortensen)

Eller på LinkedIn [Janne R. Mortensen](https://www.linkedin.com/in/janne-r-mortensen)

Her deler jeg mine perspektiver – og du kan følge med i min hverdag i Mental Motion



# I dag skal vi ...



1. Børn og unge i vores samtid - hvad skal vi vide for at forstå dem bedst?
2. 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.
3. 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?

1.

Børn og unge i vores samtid - hvad skal vi vide for at forstå dem bedst?

Hvor kommer  
presset fra?



**SKOLEN'S  
TEST OG KARAKTERER**

**SPORTEN'S  
TAB OG VIND**



**SOCIALE MEDIER'S  
LIKES OG FØLGERE**

**SAMFUNDET'S  
RÆS OG HASTIGHED**

# PRÆSTATIONSSAMFUNDET

- *En masse krav til mennesket om at være aktive, levere, præstere i alle sociale arenaer*
- *Udvikling af præstationsindivider "du er det du præsterer"*
- *Vi er skolet til at realisere os selv – være særlige*
- *Vi bliver bedømt og vurderet hele tiden*
- *Vi har 'det perfekte' som målestok*
- *Vi søger optimering i alt*
- *Vi er institutionaliseret helt fra vuggestue til gymnasie*



*Grundfølelsen har ændret sig fra*  
***skyld til utilstrækkelig***



*”Kender du det at du føler dig forkert  
selvom du altid forsøger at gøre alting rigtig?”*

## **Analysen baserer sig på 1.870 besvarelser fra danske unge mellem 15- 30 år**

- 73 % er enige i, at de kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder af deres liv
- 45 % er enige i, at deres venner og veninder har et bedre liv end dem
- 53 % er enige i, at de kun er gode nok, hvis de får topkarakterer på deres uddannelse
- 47 % føler i meget høj eller i høj grad, at deres uddannelse presser eller stresser dem til daglig
- 54 % af de unge har det sidste halve år følt sig stressede hele tiden eller det meste af tiden.

# Omfang af psykisk mistrivsel i sport

(Undersøgelse fra syddansk universitet fra 2021 lavet på 612 atleter)

13,9 % viser tegn på angst  
21,1 % viser tegn på depression

Tallene læner sig op af de tal der er lavet på  
den generelle befolkning.





Hvad er det vigtigste  
for børn og unge?

For meget '*kan*'  
og for lidt '*hvem*'

Ydre styring

kontra

Indre styring

*Det eneste sted vi kan styre  
energien 100% – er hjemme hos os  
selv.*

*Her kan vi selv styre hvor meget  
fokus **'kan'** skal have*

*(- som træner har du også stor magt på denne  
konto)*

2.

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.

***Trivsel** er forudsat at man kan  
mærke sig selv.*

*For at kunne mærke sig selv skal  
man kunne finde **ro** og have et  
stærkt **selvværd***

*Have evnen at kunne gå **fra uro**  
**til ro***

# Identitetshus



**Skoleidentitet**

**Venidentitet**

**Familieidentitet**

**Sportsidentitet**

Stramt program  
fra morgen til  
aften



# Travlhed og mange input skaber uro i vores nervesystem

## Det autonome nervesystem

Sympatiske nervesystem  
Kamp/Flugt

**SPEEDER**



Parasympatiske nervesystem  
Ro/hvile

**BREMSE**

# Forudsætningerne for at et barns nervesystem modnes fleksibelt forringes ved

- stress
- travlhed
- store mængder af krav
  - primært ydre fokus



# Typiske symptomer:

- svært ved at regulere sine følelser
- ikke finde ro i kroppen (falde i søvn)
  - mærke sult
- skal aktiveres konstant, da systemet ikke selv kan regulere sig fra uro til ro
- udvikler ofte perfektionisme i en grad hvor barnet altid er optaget af at tingene skal være på en bestemt måde
- bliver selvkritisk og stiller meget høje krav til hvad 'der er godt nok'
- søger anerkendelse i alt fra ydre omstændigheder



# Et barn/ungs nervesystem har brug for:

- Rytmer
- Struktur
- Langsommelighed
- Åndedræt
- Ro
- Fysisk kontakt



Jeg vil præsentere to overordnede tilgange som kan hjælpe barnet

1. 'Helle'

2. Accept & Bekræft



Frida har spillet en dårlig kamp, og er ked af det. I tvivl om hun stadig gider bruge så meget tid på sporten. Hun er virkelig i tvivl og det fylder rigtig meget i denne tid.

Hun kører hjem i bilen efter kampen med sin far.

Du er Fridas far, hvad siger og gør du?

Fridas far:

*”Frida, helt ærligt hvis du ikke vil tale om det kan jeg jo ikke hjælpe dig. Det er simpelthen så frustrerende at du bare lukker ned. Jeg syntes faktisk ikke du kan være det bekendt. Jeg bruger hver weekend på at være med dig, det mindste du kan gøre er da at tale med mig om det”*

Tobias oplever lige for tiden at være så nervøs at han kaster op om morgenen før turneringer. Han er lige blevet udtaget til 1. holdet og han føler at alle pludselig har øjne på ham. Det er en helt ny situation og han har så svært ved at tackle det nye pres.

Du er Tobias mor, hvad siger og gør du?



Tobias mor:

*”Jeg er altså bange for der er noget alvorligt galt med dig. Det er ikke normalt at man kaster op. Du får jo ikke nok at spise så, og hvordan skal du så kunne holde til det. Jeg er simpelthen så bekymret for dig Tobias...”*

# 1. Helle

Giv dit barn et 'Helle' hjemme hos dig

Dine kommentarer

Dine holdninger

Dine vurderinger

Din energi

Dine øjne

Din krop

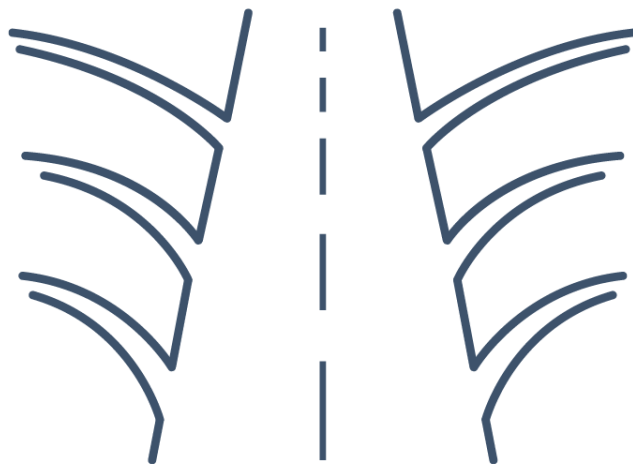
Din favn

Vi skal væk fra at vurdere og dømme  
tanker og følelser og i stedet tænke  
på det som vejret



Du er med til at styre om  
dit barn skal kæmpe én  
kamp eller to kampe ...

# Bevidsthed kontra automatik



Phillip har haft en lortedag i skolen. Han er blevet virkelig ked af at den pige han er vild med er sammen med en af hans bedste venner.

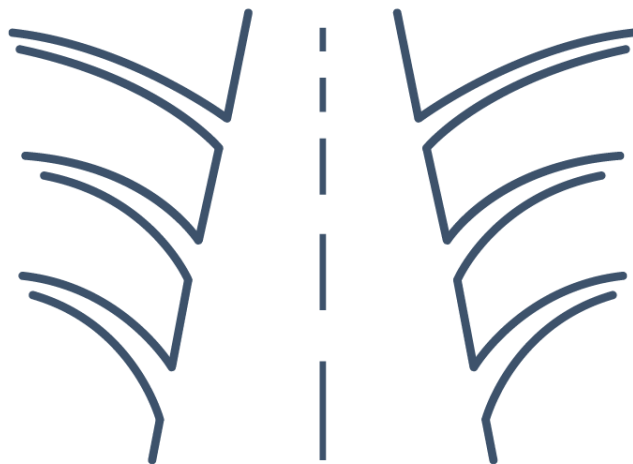
Han kommer hjem og vrisser af sin mor. Klager over der ikke er noget at spise. Og at træningstøjet ikke er vasket...

Du er Phillips mor, hvad gør du?

Phillips mor:

*”Ej, nu stopper du simpelthen. Du er simpelthen så forkælet. Jeg tonser rundt for din skyld, ordner det ene og det andet.... Og så brokker du dig bare, du er så utaknemmelig. Det er SLUT med at jeg kører dig nogen steder hen”*

# Bevidsthed kontra automatik





Når vi vurderer og bedømmer føler barnet sig ***forkert***.

Når barnet føler sig forkert,  
***svækkes selvværdet.***

**Hvad er mit barns  
og hvad er mit eget?**

## 2. Accept & Bekræft

Når du kan **ACCEPTERE** at dit barn har det som det har det (og adskille dig), kan du **BEKRÆFTE** barnet i stedet for at forsøge at 'løse' det, eller få det til at gå væk

1. ACCEPT
2. BEKRÆFT

## Minus Accept:

*Der er ikke noget at være bange for*

*Det nytter ikke at være ked af det*

*Stop med at være så vred. Lad nu være med at reagere så voldsomt*

*Du skal ikke være så genert*

*Op med humøret, det skal nok gå*

*Tag dig nu sammen*

## Accept og bekræft

*Der blev du godt nok bange, skal jeg hjælpe dig?*

*Jeg kan fornemme du er ked af det, er du det?*

*Jeg kan forstå på dig at det gør dig vred. Ved du hvad du føler dig vred over?*

*Jeg kan se på dig du bliver genert. Der er også mange nye mennesker. Skal vi gå sammen rundt og hilse?*

*Du virker nedtrykt. Har du lyst til at fortælle mig om det?*

*Du ser ud til at have det svært lige nu. Er der noget jeg kan gøre for at hjælpe dig?*

Jeg er elsket uanset hvilken  
følelse jeg oplever.

Her vokser selvværdet.

Jeg har en berettigelse med *hele* mig,  
og ikke kun når jeg (sæt selv ind..)

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?

I har ansvaret for at skabe  
det miljø og den kultur der  
fordrer mental trivsel

I er de voksne kulturbærere

Med udgangspunkt i ALT det  
I ved om 'det gode  
talentudviklingsmiljø'



*Kun når relationerne er trygge,  
kan vi udvikle mental sundhed*

*Uddan dig i hvordan du skaber et psykologisk trygt miljø.*

*Kig efter åbenhed, sårbarhed, hjælpsomhed, omsorg – og vurder hvor langt I er på den konto?*

Empatisk spejling  
kontra  
Logisk spejling

Empati før logik

Sænk farten

Mere er ikke bedre

Flersidet identitet

Tillid til processen

**Hvem over Hvad**

Tak for at lytte med!

[www.mentalmotion.dk](http://www.mentalmotion.dk)