

Tidlig opsporing

Forebyggelse & udvikling

Henvisning og behandling

Ubalanceret hverdags liv

Krydspres
Manglende støtte
Genopladning nedprioriteres

Usund ledelse

Kontrol
Manglende viden om mental sundhed
Værdier uden handlinger

Utrygt træningsmiljø

Få tør sige sin mening
Kliker & splittelser
Usikkerhed

Atlet under pres

Periodevis meningstab
Træthed
Humørsvingninger

Atlet i trivsel

Meningsfuldhed
Friskhed
Humør & engagement

Atlet i mistrivsel

Meningsløshed
Udmattelse
Depression & spiseforstyrrelser

Skadeligt træningsmiljø

Undertrykkelse & latterliggørelse
Mobning & uløste konflikter

Mistillid

Farlig Ledelse

Tvang
Ingen interesse for mental sundhed

Accept af uetisk træner- & lederadfærd

Kaotisk hverdags liv

Kaos & stress
Uløste konflikter
Ingen genopladning

Balanceret hverdags liv

Tydelige planer & prioriteter
Social støtte
Strategi for genopladning

Sund ledelse

Involvering
Strategi for mental sundhed
Tydelige værdibaseret adfærd

Trygt træningsmiljø

Alle tør sige sin mening
Fællesskab
Tillid