

## DBU's initiativer for mental trivsel i dansk fodbold

- DBU-protokol siden 2022: Hvis spiller opsøger hjælp hos DBU – eller hvis vi selv får kendskab til det - starter et forløb med individuel samtale hos DBU. Hvis spilleren har mentale problemer, henvises spilleren til klinisk psykolog med kendskab til eliteidræt.
- DBU håndterer episoder med spiseforstyrrelser og psykiske lidelser i samarbejde med Team Danmark og klubberne. Det samarbejde har eksisteret siden 2008 og har hjulpet flere spillere. Tilbuddet gælder atleter indplaceret i Team Danmark (fx hele bruttotruppen af spillere på Kvindelandsholdet), der til hver en tid kan få rådgivning hos TD – både fra læger, sportspsykologer og ernæringsfysiologer.
- DBU startede i december 2022 – som det første fodboldforbund - en uddannelse i mental sundhed: <https://www.dbu.dk/nyheder/2022/december/mental-sundhed-faar-egen-uddannelse-og-udgivelse-i-dansk-fodbold/>
- I licensreglerne anbefaler vi fokus på mental sundhed med ansættelse af psykolog eller lignende
- DBU har etableret en performance-enhed i DBU. Skal løfte det sportslige niveau, men lige så vigtigt for at passe på landsholdsspillerne mentalt og fysisk.
- På Kvindelandsholdet har DBU siden 2019 haft en sportspsykolog fra Team Danmark tilknyttet
- Fra sommeren 2023 har alle landshold en fast idrætspsykologisk konsulent med på landsholdssamlinger.
- På U-landsholdene samarbejder vi med Team Danmark
- Overordnet set har DBU et adfærdskodeks for dansk fodbold og er ved at udarbejde et 'code of conduct' for landsholdene'
- Da svømmesagen rullede i 2019/2020 tilpassede licenssystemet vores krav om fysiske tests til ikke længere at inkludere fedtprocentmålinger.
- Licensmanualerne for ungdom (såvel for drenge som for piger) har krav om en fysisk træner, der som minimum har: en bachelor i idræt, eller 5 års erfaring som

fuldtids (primær) beskæftigelse inden for det idrætsfaglige område på talent-/eliteniveau som fysisk træner.

- Licensmanualerne for ungdom (drengene og piger) har krav om en mentaltræner for at skabe et trygt udviklingsmiljø og forankre mentaltræning både på og udenfor banen. Vedkommende skal have en kandidat i psykologi eller en kandidat i idræt med speciale indenfor områderne talentudvikling/idrætspsykologi eller en master i sportspsykologi, som skal individuelt godkendes af Talentudvalget.
- Det nye licenssystem for piger fra sommeren 2021 har sat et krav om at have tilknyttet mentaltræner i miljøet med fokus på et trygt udviklingsmiljø på og uden for banen.

### **DIF's tiltag for mental trivsel i dansk eliteidræt**

Vi samarbejder med DIF og Team Danmark, der på vegne af hele dansk eliteidræt har lavet mange tiltag.

DIF og Team Danmark iværksatte i 2020 og 2021 flere tiltag, der skal skabe bedre trivsel i dansk eliteidræt. Eksempler:

- DIF's Whistleblowerordning for atleter, der er kommet i klemme i systemet eller føler sig krænket.
- Uafhængig funktion i Team Danmark, som atleter kan gå til.
- Team Danmark har nedsat en ekspertgruppe, der skal arbejde med spiseforstyrrelser og mistrivsel i eliteidrætten.

DIF vedtog i november 2022 flere tiltag, der sætter fokus på især spiseforstyrrelser:

- Der skal mere viden om spiseforstyrrelser ind i træneruddannelserne.
- Der skal udvikles nye redskaber, der understøtter forebyggelse og bedre håndtering af spiseforstyrrelser.
- Workshops målrettet specialforbund og trænere.

- Løbende kommunikation og dialog med forbundene samt mere synlighed på DIF's platforme om spiseforstyrrelser.
- I dag kan du ikke stille op på landsholdet, hvis du ikke kan varetage dit helbred eller har et dårligt mentalt helbred.