

## Notat

- Håndtering af problemstilling vedr. spiseforstyrrelser m.v.

### De overordnede retningslinjer vedr. kost, vægt og kropssammensætning

Skal det formuleres meget kort, er Dansk Atletiks retningslinjer som følger:

- 1) Alle atletikudøvere opmuntres til et varieret og balanceret kostindtag. Specifikt ift vores talentfulde unge atleter er anbefalingen, at der ikke fokuseres for meget på de unges vægt, men derimod på trivsel
- 2) Ift atleter med internationalt resultatperspektiv skal en evt. optimering af vægt ske i tæt samarbejde med eksperter fra Team Danmarks idrætsmedicinske team.

I sin helhed kan Dansk Atletiks ernæringspolitik ses via dette link:

<http://dansk-atletik.dk/elite-talent/elitepolitik/2015/ernaeringspolitik.aspx>

### Hvad betyder disse retningslinier så mere konkret?

*For det første:*

Ha' altid fokus på atleternes trivsel!

- Fortæl atleten om det, hvis du har spottet en mistrivsel. Nogle gange kan det så vise sig, at der er tale om en forbigående og helt naturlig problemstilling (fx kærestesorger, en dumpet eksamen o.l.). Andre gange kan mistrivsel bunde i større problemer ... og det er i denne forbindelse at en evt. alvorlig mistrivsel kan trække en spiseforstyrrelse.
- Vær bevidst om at ikke alle har lige let ved at erkende egne problemstillinger – det kan tage lidt tid at nå frem til en erkendelse på et problem, som man måske forsøger at skjule for omverdenen.
- Specielt ift vores unge atleter er det vigtigt at inddrage forældre, hvis du har spottet en mistrivsel

*For det andet:*

Der er hjælp at hente fra flere sider!

- 1) Dansk Atletiks kontaktperson vedr. spiseforstyrrelser – elitechef Bo B. Overgaard - kan altid kontaktes med henblik på råd og vejledning. Alternativt kan man ringe eller skrive til DAFs kontor, og så vil der blive fulgt op på den konkrete henvendelse
- 2) Hvis der opstår en mistanke om en evt. spiseforstyrrelse for atleter i vores decentrale eller centrale talentudvikling kan DAF i samarbejde med DIF finansiere et udredningsforløb med en dygtig psykolog.
- 3) Hvis der opstår en mistanke om en evt. spiseforstyrrelse for indplacerede atleter i Team Danmark (d.v.s. atleter med et internationalt resultatperspektiv) vil Team Danmarks idrætsmedicinske team forestå et forløb i tæt samarbejde med en Team Danmark-tilknyttet psykolog.
- 4) De respektive landstrænere i Dansk Atletik er naturligvis også en ressource, der kan trækkes på – fx vil de gerne dele deres viden om at evt. optimering af vægt m.v. forudsætter at meget andet af træningen og dagligdagen er optimeret. Derudover kender de også vores politik og retningslinier på området, og kan henvise til yderligere vejledning i såvel Dansk Atletik, DIF og Team Danmark.

Altså: Tøv ikke med at spørge eller søge råd, hvis en mistanke om spiseforstyrrelser opstår i jeres træningsmiljø.

*For det tredje:*

Der er tilgængelig viden på området!

- Dansk Atletiks generelle tilgang og anbefalinger vedr. kost- og ernæringsområdet er beskrevet i bogen 'Atletikkens træningslære' s. 112-123 (Grundbogen i serien 'Aldersrelateret træningskoncept i Dansk Atletik').
- DIF har (i samarbejde med Team Danmark) udarbejdet en ganske fin pjece vedr. problemstillingen omkring spiseforstyrrelser. Pjecen beskriver, hvad spiseforstyrrelser er, og hvilke tegn på spiseforstyrrelser som trænere og forældre skal være opmærksomme på; herunder vigtigheden af en tidlig indsats.

Link til pjecen kan findes her:

<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening/spiseforstyrrelser-s-blandt-s-sportsudoevere>

- Ligeledes har Team Danmark udarbejdet forskelligt informationsmateriale omkring typiske tegn og symptomer samt anvisninger for hvordan man kan italesætte en evt. mistanke om spiseforstyrrelser. Mere konkret har Team Danmark udarbejdet en risikovurderingsmodel, der kan danne baggrund for, hvorvidt en atlet vurderes klar til konkurrence. Link til denne model kan findes her:

<https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1681/remss-notatfinal.pdf>

### **Afsluttende bemærkninger**

Den seneste tids store fokus på temaet omkring spiseforstyrrelser skal vi alle forholde os til – også i atletikkens egne rækker.

Alt andet lige har vi et rigtig godt støtteapparat til vores eliteatleter, hvor vi fra centralt hold kan agere hurtigt og effektivt på en evt. mistanke om en spiseforstyrrelse. De trænere og ledere som træner børne- og ungdomsgrupperne og senioratleter på nationalt eliteniveau er imidlertid en vigtig målgruppe ift at forebygge og/ eller håndtere en evt. mistanke om spiseforstyrrelse så tidligt i forløbet som muligt – derfor dette notat til vidensdeling i den enkelte klub såvel som i hele atletik-miljøet.

Med dette notat håber vi at have synliggjort, at der er hjælp vejledning at hente – det simple råd er, at du skal agere på en evt. mistanke, og du kan få råd og vejledning fra flere sider. Hvis du eller klubben er det mindste i tvivl om en konkret problemstilling, så kan enten Dansk Atletiks egen kontaktperson på området eller DIFs kontaktperson altid kontaktes. (DIFs kontaktperson er Helle Carlsen).

Venlig hilsen

*Bo B. Overgaard*

Elitechef og kontaktperson vedr. spiseforstyrrelser