

MENTAL SUNDHED I KVINDELIG ELITEFODBOLD: EN KVALITATIV UNDERSØGELSE AF SOCIAL STØTTE SOM BESKYTTELSES- OG RISIKOFAKTOR

Forfatter: Rasmus Berg Kristensen

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense, Danmark

Vejleder: Carsten Hvid Larsen

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense, Danmark

Afleveringsdato: 1. oktober 2025

Engelsk titel: Mental Health in Women's Elite Football: A Qualitative Study of Social Support as a Protective and Risk Factor

Videnskabelig artikel baseret på en specialeafhandling // original videnskabelig artikel

Artikel: 7329 ord // 49.234 anslag

Tak til deltagerne i undersøgelsen

Tak til mine venner og familie for jeres evige opbakning

En særlig tak til Sofie, min elskede kæreste – du fylder mit liv med kærlighed og glæde

Dansk abstract

Denne undersøgelse belyser, hvordan danske kvindelige elitefodboldspillere oplever, at deres mentale sundhed påvirkes af beskyttelses- og risikofaktorer i privatlivet og træningsmiljøet. Med en kvalitativ tilgang blev fire spillere fra Gjensidige Kvindeligaligaen interviewet to gange, og data blev analyseret gennem reflektiv tematisk analyse. Analysen identificerede fire hovedtemaer relateret til social støtte: a) håndtering af umiddelbare- og langvarige frustrationer, b) støtte fra relationer inden for og uden for fodboldmiljøet, c) støtte fra holdkammerater, samt d) støtte fra trænere. Resultaterne viser, at spillernes behov for støtte varierer alt efter kontekst og type af relation. Nogle spillere finder det meningsfuldt at dele frustrationer med personer uden for fodboldmiljøet, mens andre foretrækker at søge støtte fra holdkammerater med indsigt i sporten. Samtidig kan intern konkurrence både styrke og udfordre relationerne på holdet, afhængigt af kultur og trænerens rolle. Trænerens adfærd og evne til at skabe psykologisk tryghed fremstår som afgørende for spillernes trivsel. Undersøgelsen peger på, at meningsfuld social støtte er central for danske kvindelige elitefodboldspilleres mentale sundhed, og at balancen mellem præstation og trivsel i høj grad formes af både sociale relationer og klubbens kultur.

English abstract

This study explores how Danish female elite football players experience the impact of protective and risk factors in their private lives and training environments on their mental health. Using a qualitative approach, four players from the Gjensidige Women's League were interviewed twice, and the data were analyzed through reflexive thematic analysis. The analysis identified four main themes related to social support: a) managing immediate and long-term frustrations, b) support from friends and family within and outside the football environment, c) support from teammates, and d) support from coaches. The results show that the players' need for support varies depending on context and type of relationship. Some players find it meaningful to share frustrations with people outside the football environment, while others prefer seeking support from teammates with insight into the sport. At the same time, internal competition can both strengthen and challenge team relationships, depending on the culture and the coach's role. The coach's behavior and ability to foster psychological safety appear to be crucial for the players' well-being. The study highlights that meaningful social support is central to the mental health of Danish female elite football players, and that the balance between performance and well-being is largely shaped by both social relationships and the club's culture.

Artiklen

MENTAL SUNDHED I KVINDELIG ELITEFODBOLD: EN KVALITATIV UNDERSØGELSE AF SOCIAL STØTTE SOM BESKYTTELSES- OG RISIKOFAKTOR

Rasmus Berg Kristensen

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense

Corresponding author: Rasmus Berg Kristensen

E-mail: rasmus.bk@hotmail.com

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Odense, Danmark

Abstract

Denne undersøgelse belyser, hvordan danske kvindelige elitefodboldspillere oplever, at deres mentale sundhed påvirkes af beskyttelses- og risikofaktorer i privatlivet og træningsmiljøet. Med en kvalitativ tilgang blev fire spillere fra Gjensidige Kvindeligaaen interviewet to gange, og data blev analyseret gennem reflektiv tematisk analyse. Analysen identificerede fire hovedtemaer relateret til social støtte: a) håndtering af umiddelbare- og langvarige frustrationer, b) støtte fra relationer inden for og uden for fodboldmiljøet, c) støtte fra holdkammerater, samt d) støtte fra trænere. Resultaterne viser, at spillernes behov for støtte varierer alt efter kontekst og type af relation. Nogle spillere finder det meningsfuldt at dele frustrationer med personer uden for fodboldmiljøet, mens andre foretrækker at søge støtte fra holdkammerater med indsigt i sporten. Samtidig kan intern konkurrence både styrke og udfordre relationerne på holdet, afhængigt af kultur og trænerens rolle. Trænerens adfærd og evne til at skabe psykologisk tryghed fremstår som afgørende for spillernes trivsel. Undersøgelsen peger på, at meningsfuld social støtte er central for danske kvindelige elitefodboldspillers mentale sundhed, og at balancen mellem præstation og trivsel i høj grad formes af både sociale relationer og klubbens kultur.

Keywords: Mental sundhed, Kvinde elitefodbold, Social støtte, Træner-atlet-relation

Highlights

- Social støtte er afgørende, men skal opleves som tilstrækkelig
- Intern konkurrence kan både styrke og skade trivsel
- Relationer uden for sport kan give samhørighed og perspektiv

Introduktion

Eliteatleters mentale sundhed udgør et komplekst fænomen. Flere studier har vist niveauer af mistrivsel blandt eliteatleter i samme grad som i den generelle befolkning (Gorczynski et al., 2017; Gouttebauge et al., 2019; Schaal et al., 2011). I modsætning til den generelle befolkning møder atleter dog en række forskellige stressfaktorer forbundet med det at være eliteatlet, såsom personlige, konkurrenceprægede og organisatoriske (Kuettel & Larsen, 2020), samt stigmatisering forbundet med at søge hjælp til egen mental sundhed (Gulliver et al., 2012). Elitesportens kontekst og kultur kan være ubarmhjertigt som præstationsmiljø. Eliteatleter forventes, i nogle idrætsmiljøer, ikke at udvise tegn på svaghed, men kontinuerligt at levere en utrættelig indsats, på trods af psykiske udfordringer (Kuettel et al., 2024).

I denne undersøgelse bruger jeg følgende definition af mental sundhed for eliteatleter, af Kuettel & Larsen (2020):

Mental sundhed er en dynamisk tilstand af trivsel, hvor atleter kan realisere deres potentiale, se formål og mening med sport og liv, opleve tillidsfulde personlige relationer, håndtere almindelige livsbelastninger og de specifikke belastninger i elitesport, og er i stand til at handle autonomt i overensstemmelse med deres værdier (s. 23) (Kuettel & Larsen, 2020)

Definitionen er baseret på Keyes (2002) to-kontinuum-model af mental sundhed, og World Health Organizations (WHO) (2014) definition af samme (Kuettel & Larsen, 2020). Keyes foreslår, at psykisk sygdom og mental sundhed er to adskilte, men relaterede dimensioner, som eksisterer på to separate kontinuummer (Keyes, 2002). Det første kontinuum vedrører fravær eller tilstedeværelse af psykisk sygdom, mens det andet vedrører fravær eller tilstedeværelse af mental sundhed. Ifølge modellen er det derfor muligt at opleve god mental sundhed samtidig med at opleve psykisk sygdom. Omvendt kan man være fri for psykisk sygdom, men stadig opleve dårlig mental sundhed (Keyes, 2002). WHO definerer mental sundhed som; *en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker* (WHO, 2014). WHO's definition af mental sundhed har et positivt psykologisk perspektiv, med primært fokus på velbefindende, frem for psykisk sygdom (Kuettel & Larsen, 2020). Kuettel & Larsens (2020) definition af mental sundhed for eliteatleter understreger, at atleters mentale sundhed er en dynamisk tilstand, med fokus på potentiale, mening, relationer, belastninger og egne værdier.

Den danske elitesportslov fastslår, at atlethers karrierer, hvad angår både uddannelses- og jobmuligheder, skal fremmes på en socialt ansvarlig måde (Kuettel et al., 2022). Visse miljøer er mere succesfulde end andre, når det handler om at understøtte atlethers progression og udvikling (Henriksen et al., 2024). Nogle miljøer understøtter atlethers progression og udvikling, fordi miljøet opleves som trygt, mens andre miljøer er usunde, præget af skadelig ledelse og en kaotisk hverdag. Miljøet kan derfor enten fremme eller hæmme atlethers mentale sundhed (Henriksen et al., 2024). International Society of Sport Psychology anbefaler, at sportsorganisationer skal bruge eliteatlethers mentale sundhed, som en indikator for, om organisationens miljø fremmer eller hæmmer atleternes mentale sundhed (Henriksen et al., 2020).

Træneren er en nøgleperson i et sportsmiljø, da en person i denne funktion har ansvar og handlekraft til at skabe rammer, der fremmer læring, udvikling og præstation (Henriksen et al., 2025). I studiet af Henriksen et al. (2025) anerkender de interviewede danske trænere deres ansvar for at udvikle miljøet og at se deres atleter som hele personer med liv uden for sporten. Trænerne prioriterer atleternes trivsel, samtidig med at de forsøger at presse atleterne til at præstere, både i øjeblikket men også langsigtet (Henriksen et al., 2025). I dette forsøg på at optimere præstationer, gør trænerne også bevidst brug af intern konkurrence, atleterne imellem, for at skabe intensitet i træningsmiljøet. Trænerne i undersøgelsen beskriver, at balancen mellem at holde fokus på både atleternes trivsel og præstationer, kan være svær (Henriksen et al., 2025). I studiet af Simons & Bird (2023) beskriver collegeatleter at en nøgle stressfaktor for dem, var manglende støtte fra deres træner. For nogle af disse atleter skabte det spændinger i deres relation til træneren (Simons & Bird, 2023). Cooke et al. (2024) påviser, at træner-atlet-relationen er vigtig for oplevelsen af psykologisk tryghed i sportsmiljøet. Træneradfærd præget af empati, anerkendelse og tillid fremmer tryghed, mens manglende anerkendelse og urimelig negativ feedback reducerer den (Cooke et al., 2024).

Størstedelen af danske atleter trives. En kvantitativ undersøgelse af den mentale sundhed blandt 612 mandlige- og kvindelige danske eliteatleter viste, at kvindelige atleter havde en signifikant højere prævalens af angst- og depressionssymptomer, samt lavere niveauer af trivsel, end mandlige atleter (Kuettel et al., 2021). Hertil blev henholdsvis 70% af mandlige atleter og 57% af kvindelige atleter betegnet som værende i høj trivsel. Atleter i denne kategori oplever bedre social støtte, som opmuntring og hjælp ved behov, i både sportsmiljø og privatliv (Kuettel et al., 2021). Dette indikerer, at muligheden for relevant social støtte er vigtigt for atlethers mentale sundhed. Social støtte forklares ved at være en udveksling af ressourcer mellem to eller flere individer, med intentionen om at fremme modtagerens trivsel (Simons & Bird, 2023). Hertil bliver det også beskrevet at udvekslingen af

ressourcer, ved social støtte, kan hjælpe til stresshåndtering, ved at det kan styrke troen på egne evner til håndtering af udfordringer.

En kvantitativ undersøgelse af 239 danske ungdomselitefodboldspillere fandt, at kvindelige spillere scorede signifikant lavere på trivsel, og havde fire gange højere sandsynlighed for at udvise symptomer på angst og depression, end mandlige spillere (Kuettel et al., 2022). Hertil scorede 30% af de kvindelige spillere og 17% af de mandlige spillere under gennemsnittet på trivsel. Mens 7% af de kvindelige spillere og 24% af de mandlige spillere scorede over gennemsnittet på trivsel (Kuettel et al., 2022). Denne kønsforskel bør give anledning til øget opmærksomhed på kvindelige atleters mentale sundhed. Forskere inden for mental sundhed i sport, har anbefalet yderligere forskning i mental sundhed hos kvindelige eliteatleter (Perry et al., 2022), da størstedelen af forskning på området hidtil har fokuseret på mandlige eliteatleter (Gorczyński et al., 2017; Gouttebauge et al., 2019; Kuettel & Larsen, 2020).

Kuettel & Larsen (2020) identificerede, i deres scoping review, 82 beskyttelses- og risikofaktorer for mental sundhed hos eliteatleter, som de har grupperet i fire kategorier: 1) personlige risikofaktorer (f.eks. skader, livskriser), 2) personlige beskyttelsesfaktorer (f.eks. sund adfærd, social støtte), 3) sportsmiljø risikofaktorer (f.eks. pres, des selektion) og 4) sportsmiljø beskyttelsesfaktorer (f.eks. tillid, viden om mental sundhed) (Kuettel & Larsen, 2020). Disse kan bruges af trænere, ledere og sportspsykologiske konsulenter, til at forstå atleternes oplevelser af mental sundhed bedre. Selvom faktorerne for atleternes mentale sundhed er opdelt i personlige og sportslige domæner, er mange af faktorerne indbyrdes forbundne, og grænsen mellem de to domæner kan være flydende (Kuettel & Larsen, 2020). I deres review konkluderes det, at atleters mentale sundhed er kompleks, da den bliver påvirket af en lang række faktorer, som skyldes både personlige og miljømæssige forhold (Kuettel & Larsen, 2020). Dertil anbefaler forfatterne, at kvalitative forskere blandt andet undersøger hvordan det sociale miljø i relation til beskyttelses- og risikofaktorer, påvirker atleters trivsel og mentale sundhed (Kuettel & Larsen, 2020). For at uddybe forståelsen af de faktorer, der påvirker mental sundhed, i et holistisk perspektiv ved kvindelige elitefodboldspillere, blev denne undersøgelse styret af følgende forskningsspørgsmål:

Hvordan oplever danske kvindelige elitefodboldspillere at deres mentale sundhed bliver påvirket af beskyttelses- og risikofaktorer, i deres privatliv og træningsmiljø?

Design og metode

Baseret på undersøgelsens problemformulering blev der anvendt en kvalitativ tilgang. Det videnskabssteoretiske ståsted for undersøgelsen er erkendelsesteoretisk socialkonstruktivisme. Erkendelsesteoretisk socialkonstruktivisme handler om hvordan vi hver især erkender virkeligheden, som vi kun kan forstå og få adgang til, gennem sociale konstruktioner, som sprog, kultur og erfaringer (Collin, 2021). Spillernes oplevelser af mental sundhed ansues derfor som subjektive og situerede. Jeg undersøger derfor hvordan vi kan få viden om spillernes oplevede virkelighed gennem deres egne fortællinger, som bliver sammenlignet med de andre spilleres fortællinger. Af denne grund har jeg valgt at gøre brug af semistrukturerede interviews og tematisk analyse af data. Semistrukturerede interviews er velegnede til at indsamle dybdegående beskrivelser af personlige erfaringer (Braun et al., 2016). Ved tematisk analyse kan man identificere mønstre i datasæt, samt beskrive, fortolke og vurdere betydningen af disse mønstre (Braun et al., 2016).

Konteksten for dansk kvinde elitefodbold og deltagere

Dansk kvinde elitefodbold er i gang med en professionaliseringsproces. Pr. 1. januar 2025 blev Brøndby IF den første klub i dansk kvindefodbold til at etablere en professionel struktur for sit førstehold for kvinder (Nielsen & Selmann, 2024). Efterfølgende har FC Midtjylland Kvinder i sommeren 2025 også etableret en professionel struktur for deres førstehold (Dam, 2025).

Fire kvindelige danske elite fodboldspillere, fra Gjensidige Kvindeligaen (nu kaldet: A-Liga) deltog i denne undersøgelse. Alle fire spillere har fået kampe på det danske U23 landshold, mens to af spillerne har været udtaget til A-landsholdet. Derfor kan spillerne klassificeres som atleter på nationalt eliteniveau. Alle fire spillere kategoriserer sig selv som værende deltidsprofessionelle fodboldspillere. Spillerne repræsenterer fire forskellige danske klubber, spredt rundt i hele Danmark, med fuldtidsansatte trænere. På interviewtidspunktet var spillerne mellem 22 og 30 år.

For at blive inkluderet i undersøgelsen, skulle spillerne opfylde følgende inklusionskriterier ved undersøgelsens start; a) have dansk statsborgerskab, b) spille i Gjensidige Kvindeligaen, c) være aktive i deres elitesportskarriere, d) ikke være tilknyttet samme fodboldklub, e) være ældre end 20 år og f) ikke være tilknyttet FC Midtjylland Kvindefodbold i sæsonen 2024/25.

Proces og interviews

Jeg kontaktede kvindelige fodboldspillere, som overholdt inklusionskriterierne, to-fire spillere ad gangen, ad fem omgange, indtil jeg havde fire deltagere til undersøgelsen. Rekruttering til undersøgelsen skete ved beskeder over sociale medier som Facebook og Instagram til spillerne. Først med en standardiseret besked, som indeholdt en kort beskrivelse af undersøgelsen. Herefter blev de informeret om undersøgelsens omfang. Interviews blev afholdt online over Microsoft Teams, da jeg rekrutterede spillere fra hele Danmark til undersøgelsen. Hver spiller blev interviewet to gange.

Ved første interview havde jeg udformet en ensartet interviewguide. Denne blev udformet på baggrund af Team Danmarks model for mental sundhed, som er holistisk økologisk funderet (Henriksen et al., 2024). Interviewguiden er opbygget af fem dele; 1) *atleten selv*, 2) *sportsmiljø*, 3) *trænere og stab*, 4) *hverdagsliv* og 5) *dansk kultur*. Intentionen med dette har været at få et indblik i fodboldspillerne som hele mennesker, og undersøge hvilke personlige- og miljømæssige faktorer som spillerne oplevede som beskyttelses- eller risikofaktorer for deres mentale sundhed.

Efterfølgende, til det opfølgende interview, havde jeg udformet individuelle spørgsmål til spillerne. Jeg valgte at lave individualiserede interviewguides, fordi spillerne hver især fremhævede forskellige personlige- og miljømæssige faktorer i det første interview. Disse udforskede vi derfor i det første interview. Efter transskription og familiarisering af data, blev jeg opmærksom på hvilke huller jeg havde i hver spillers data. Udgangspunktet for udformning af interviewguide til det opfølgende interview med hver spiller, var derfor at udfylde hullerne i mit datasæt, samt stille uddybende spørgsmål til interessante perspektiver fra det første interview.

Analyse

Formålet med min analyse har været at undersøge hvordan beskyttelses- og risikofaktorer påvirker danske kvindelige elitefodboldspillere oplevelse af deres mentale sundhed i deres privatliv og træningsmiljø. Til at analysere interviewdata har jeg anvendt de seks trin i reflektiv tematisk analyse (TA) (Braun et al., 2016). Efter at have transskriberet interviewene har jeg læst teksterne igennem for at blive fortrolig med datasættet (trin et i TA). Herefter blev interessante dele i data kodet ud fra deres betydning (trin to), og temaer blev identificeret og navngivet (trin tre). Beskyttelses- og risikofaktorer for mental sundhed, i det personlige- og sportslige domæne (Kuettel & Larsen, 2020), blev brugt ved en deduktiv udvælgelse af relevante temaer i trin fire i den TA. Udvikling af temaer er en iterativ proces, der kræver at man vender tilbage til datasættet flere gange (Braun et al., 2016). Udviklingen

af relevante temaer var derfor en aktiv proces, hvor jeg bevægede mig frem og tilbage mellem identificering og udvælgelse af relevante temaer og det teoretiske grundlag i form af Kuettel & Larsens identificerede beskyttelses- og risikofaktorer for mental sundhed ved eliteatleter. Dette førte til en videreudvikling af temaerne, til den endelige version, som indgår i undersøgelsen (trin fem). Temaerne er blevet udviklet, med udgangspunkt i social støtte: a) social støtte ved umiddelbare- og langvarige frustrationer, b) social støtte fra relationer inden for- og uden for fodboldmiljøer, c) social støtte fra holdkammerater og d) social støtte fra trænere. I den afsluttende del af den TA, blev rapporten udarbejdet (trin seks), og citater blev udvalgt til at illustrere temaerne i relation til studiets formål og tidligere forskning.

Etik

Undersøgelsen er gennemført i overensstemmelse med gældende GDPR-regler, og der blev foretaget etiske overvejelser forud for gennemførelsen. Alle fodboldspillerne blev spurgt, om de ønskede at deltage i undersøgelsen. De modtog information om formålet og omfanget af undersøgelsen. Heri blev det pointeret at deltagelse var frivillig, og at de til enhver tid kunne trække sig uden konsekvenser. Samtykke blev indhentet ved underskrivelse af en samtykkeerklæring. Alle deltagere er anonymiseret, og er fremstillet under pseudonymer.

Resultater

I dataanalysen er fire temaer, med udgangspunkt i social støtte konstrueret. Disse er; a) social støtte ved umiddelbare- og langvarige frustrationer, b) social støtte fra relationer inden for- og uden for fodboldmiljøer, c) social støtte fra holdkammerater og d) social støtte fra trænere.

Social støtte ved umiddelbare- og langvarige frustrationer

Idet spillerne modtager støtte ved frustrationer, har de til at starte med, et behov for at sætte ord på de følelser de oplever, til den sociale støtte. Personen der yder den sociale støtte skal i første omgang være lyttende over for problemet, frem for løsningsorienteret. I tilfælde af at frustrationen er vedvarende, vil spillerne gerne have andres input, for at finde en løsning på problemet:

Hvis det er en umiddelbar frustration, så har jeg brug for at der er én som vil lytte til mine frustrationer. Men hvis det er en længerevarende frustration, så har jeg brug for at samtalen om frustrationen er mere løsningsorienteret. (Rikke)

Ved umiddelbare frustrationer, skal personen der yder den sociale støtte, udelukkende lytte til spillernes følelser. For nogle spillere er det vigtigt at den person som lytter, har kendskab til elite fodboldmiljøer, og kan sætte sig ind i spillerens oplevelse af situationen. Hvis det ikke er tilfældet, kan det skabe yderligere irritation, som Anne beskriver her:

Det kommer an på hvor i frustrationen jeg er. Først og fremmest så har jeg brug for nogen, der lytter til det jeg siger. Og det kan være rart, at det er nogen, der forstår situationen. Jeg har oplevet, at nogen uden for fodbolden forsøger at blive løsningsorienteret, det kan skabe en irritation ved mig, hvor jeg tænker; "Altså det er ikke så nemt som du siger. Du forstår det slet ikke". (Anne)

En spiller har et andet perspektiv. Ved umiddelbare frustrationer foretrækker hun at blive støttet af en person som ikke har kendskab til elitefodboldmiljøer, fordi hun oplever at de er bedre til at lytte:

Det er nemmere med dem som ikke ved så meget om fodbold, fordi de ikke kan relatere. De har det lidt nemmere ved at lytte. Jeg har ikke altid brug for en løsning lige med det samme. Det kommer jeg tit til at få, når jeg snakker med nogle som kan relatere rigtig meget til den udfordring jeg har. De personer vil prøve at løse problemet lige med det samme. (Rikke)

Uanset spillernes præference til støtte personens kendskab til fodbold, fortæller flere af spillerne, at det er effektivt for dem at gå i dialog med personen, om hvilken slags støtte de ønsker at modtage, for bedst mulig at håndtere deres frustration.

Hvis jeg er frustreret og jeg vil fortælle min kæreste om det, så siger jeg til ham, at jeg har brug for at læsse af. For jeg kan ikke tillade mig at blive irriteret på andre over, at de ikke giver mig præcis det, jeg har brug for, hvis jeg ikke har fortalt personen hvad det er, jeg har brug for i situationen. (Anne)

Når spillerne i interviewene italesætter hvordan de ønsker at modtage social støtte, er der en tidlig opdeling i den måde de italesætter deres behov. Ved en nyopstået frustration, bliver ordet "umiddelbar" brugt om frustrationstypen. Her fortæller spillerne at de har behov for selv at læsse af eller ventilere. Spillerne oplever at det er vigtigt at personen, som yder social støtte, skal lytte til deres frustrationer. Hvis frustrationen påvirker spillerne over længere tid, bliver frustrationen beskrevet som "længerevarende". Her har spillerne et behov for, at personen der yder social støtte, er aktivt deltagende i håndteringen af frustrationerne. Spillerne foretrækker her at have en dialog om frustrationen, eller at få inputs fra omverdenen i et forsøg på at finde løsninger. Spillerne udtrykker

forskellige behov for, hvor meget personen, der yder den sociale støtte, skal kunne relatere til udfordringen der er skyld i deres frustration.

Social støtte fra relationer inden for- og uden for elite fodboldmiljøer

Spillerne oplever at der er forskel i deres relationer inden for- og uden for elite fodboldmiljøer. De beskriver det som værende rart at have begge slags relationer, men at der er en forskel i hvad de får ud af samtaler med de to typer af relationer. Anne beskriver at det kan være rart at blive mindet om, at fodbold bare er fodbold, når hun har en fodboldrelateret frustration, som hun taler med nogen om, der er uden for fodboldmiljøet:

Hvis jeg vil tale med en, som står mig nær, om frustrationer ved min fodbold, så vil jeg tale med min bror, som selv spiller elitefodbold. Jeg vil også tale med min kæreste eller mor om det. Men jeg vil få noget forskelligt ud af samtalerne. Nogle gange er det befriende at tale med nogen, som ikke er i et fodboldmiljø, og kan give (...) en følelse af, at det måske ikke er jordens undergang, at jeg spillede dårligt i den der kamp, når alt kommer til alt. (Anne)

Det kan være svært for relationer uden for fodbold at forstå, at fodbold er spillernes førsteprioritet i hverdagen, og hvad der egentlig er på spil i sporten:

Det sværeste for mennesker, der ikke gebærder sig i elite fodboldmiljøer er at forstå, hvor meget der egentlig er på spil for mig i min fodbold, og hvor meget det fylder for mig i min hverdag. (Sille)

Emma beskriver, at hun har lettere ved at være sig selv i et omklædningsrum, end uden for et. I det følgende citat sammenligner hun sit behov for at åbne op om sin angst til holdkammerater og arbejdskolleger:

Jeg har været mere sårbar i et fodboldomklædningsrum, end jeg har været udenfor et. Jeg har ikke skjult min angst for mine arbejdskolleger, men det er ikke noget, jeg har haft behov for at dele på samme måde, som jeg har gjort det i et omklædningsrum. Derinde føler jeg mig mere som mig selv. På mit arbejde er jeg nødt til at holde snor i mig selv, for ikke at sige noget dumt. (Emma)

Nogle af spillernes tætte relationer uden for fodbolden gør sig overvejelser om job og børn, som spillerne har svært ved at relatere til, på trods af at de har samme alder. Spillernes prioritering af fodbold i deres hverdag gør, at de er et andet sted i livet, end alderssvarende venner uden for fodboldmiljøet.

Mine venner, uden for fodbold, er et sted i deres liv, lige nu, hvor jeg først kommer hen når jeg er færdig med at spille fodbold. Særligt når de snakker om stress ved at søge job eller overvejelser om børn. Det er nogle følelser, der først rammer mig, når jeg er færdig med at spille fodbold, eller senere. Det er en sjov følelse af, at selvom vi har samme alder, så er vi bare forskellige steder i livet. (Anne)

Spillerne fortæller, at de har lettere ved at spejle sig i oplevelser og frustrationer i hverdagen, ved de personer, som selv er inden for et fodboldmiljø. Spillerne fortæller videre at de i disse relationer bliver set på som en fodboldspiller, og at kommunikationen mellem dem er mere grov, sjov og sårbar, sammenlignet med relationerne uden for fodbold. Når spillerne fortæller om deres relationer uden for fodboldmiljøer, beskriver de dem som at blive mødt som mennesket [navn], at der er en manglende forståelse for deres prioriteringer af fodbold og at disse relationer har et andet perspektiv på verden, sammenlignet med deres relationer inden for fodbold. Ved nogle af spillerne flyder disse to typer af relationer sammen, mens andre har dem adskilt.

Social støtte fra holdkammerater

Spillerne beskriver nogle særlige kendetegn ved deres relationer til holdkammerater i fodbold. Der kan komme situationer hvor spillerne internt på holdet er i direkte konkurrence med en anden, om de samme spilleminutter i kampe, hvis de spiller på samme position på banen. Nogle af spillerne oplever, at de er i et dilemma, om hvorvidt de skal hjælpe en holdkammerat på samme position til succes eller ej, fordi det er en spiller de konkurrerer imod om spilletid:

Man er konkurrenter, selvom man er holdkammerater. Jeg vil gerne hjælpe mine holdkammerater til at trives og spille godt. Men jeg vil også selv have succes. Hvis jeg hjælper en anden på holdet, kan det være på bekostning af min egen succes. (Rikke)

Et andet perspektiv på den interne konkurrence er, at de spillere man deler position med, har lettere ved at give hinanden feedback og forstå hinandens frustrationer, fordi de oplever situationerne fra samme synsvinkel. Hvilket er rart for nogle af spillerne:

Det er nemmere at forstå hinandens frustrationer, når man spiller på samme position. Fordi vi ser spillet fra samme synsvinkel, kan hun bekræfte mig i den frustration, hvis en spiller, på en anden position, er træls at spille med, fordi hun ikke løber rigtigt. Men det kan være udfordrende at brokke sig til angriberne, om angriberne. (Emma)

Det at kunne dele sine frustrationer med en spiller, som man er i intern konkurrence med, kræver at man kan adskille det der sker på banen, med det uden for banen. Det er ikke altid nemt:

Jeg tror bare, at jeg kan adskille det på banen og det uden for banen, at nu er vi konkurrenter, og nu er vi ikke konkurrenter. Dem jeg snakker mest med, er også gode til at adskille det. Men jeg kan godt se, at det kan skabe frustrationer mod hinanden, når man skal konkurrere om de samme spilleminutter. (Emma)

I de klubber som de interviewede spillere har været i, er der en forskel i stemningen i omklædningsrummene. Sille beskriver her, at hun i sine to seneste klubber har erfaret forskellige måder at man kan være holdkammerater og konkurrenter på, i omklædningsrummet i en klub:

I min forrige klub havde jeg en fornemmelse af at man ikke nødvendigvis ønskede hinanden det bedste, fordi vi var hinandens konkurrenter... Det har jeg ikke oplevet i min nuværende klub. Her har jeg oplevelsen af, at alle respekterer og kan tale med hinanden. (Sille)

Spillerne opdeler relationerne på et fodboldhold, som kollegaer eller venner. Ved en relation mellem to spillere på holdet, er det oplevede bånd og længden af relationen afgørende for, om spillerne vil beskrive personen som en kollega eller en ven. Hvis et klubsifte gør at relationen stopper, er der tale om en kollega, mens en relation til en ven på samme hold vil overleve et klubsifte:

Ofte har jeg fundet nogen fra holdet på min alder og i samme situation som mig, og dannet bånd med dem. Nogle af dem er blevet til venner for lang tid. Andre på holdet har bare været en kollegial relation i øjeblikket på mit nuværende hold. (Emma)

Ifølge Anne bliver holdkammeratrelationerne på et fodboldhold dannet på en intens måde, uanset om spillerne ser hinanden som kollegaer eller venner, fordi man oplever hinanden ved op- og nedture i konkurrencesituationer. Man er afhængige af sine holdkammerater, men kommunikationen mellem spillerne kan blive hård:

Man lærer hinanden at kende, på de highs and lows, man har som fodboldspiller. Man deler noget intenst sammen, fordi man er i et konkurrencemiljø, hvor chefræneren stiller krav til os spillere, og vi spillere stiller krav til hinanden. Nogle gange kommer man til at sige ting lidt hårdt, fordi man har en høj puls, eller går så meget op i at vinde. (Anne)

Når spillerne fortæller om deres oplevelser med intern konkurrence beskriver de det ved; frustration, konkurrenceorientering, god feedback og trænerens beslutning. Spillerne differentierer, i interviewene, mellem kollegaer og venner, om personer på samme fodboldhold. Kollegiale relationer beskrives ved at relationen har en udløbsdato, de er en vigtig støtte og man ses kun i fodboldsammenhæng. Mens de beskriver deres venskaber i fodbold som at have en fælles referenceramme, man ses også privat, relationen fortsætter trods klubsifte og der er en god personlig kemi.

Social støtte fra trænere

Relationen mellem spillerne og deres trænere, bliver af de interviewede spillere beskrevet som værende vigtig for deres mentale sundhed. Der kan opstå situationer hvor spillerne har behov for at konfrontere én i trænerstaben med deres tanker, selvom det føles utrygt. Men de gør det, fordi de ønsker at efterleve egne værdier og for at præstere bedst muligt i kamp:

Jeg havde en oplevelse med en chefræner, som jeg følte var meget efter mig i en kamp, og det var rigtig ubehageligt. Jeg kunne ikke slippe det. Men jeg var halv bange for ham. Alligevel havde jeg et behov for at stå op for mig selv, så jeg ringede til ham og sagde at han var gået over min grænse. Han fik sindssygt stor respekt for mig, efter jeg ringede og sagde det. Det var han ægte glad for. (Sille)

Spillerne fortæller at chefrænerens beslutning om mængden af spilletid kan påvirke deres selvforståelse, selvom det kun er i én kamp de ikke er udtaget, eller bliver sat på bænken. Sille fortæller at det kan påvirke hende i flere dage:

Det føles absurd, at træneren har så meget magt over, hvordan resten af ens weekend bliver. Hvis man bliver skiftet ud i pausen, eller ikke bliver skiftet ind i en fodboldkamp. Det kan ødelægge en hel søndag og mandag. Jeg kan møde ind til træning og have ondt i maven over, om hvad træneren tænker om min præstation, og om jeg starter ude næste gang. (Sille)

Det kan være svært for cheftræneren at få spillerne til at åbne op for deres frustrationer, selv hvis cheftræneren spørger ind til hvordan spillerne har det. Rikke oplever at svaret ofte bliver overfladisk, fordi spillerne bliver spurgt i plenum og at det er cheftræneren som spørger:

Vores cheftræner er god til at tjekke ind til folk, om de er okay. Men fordi det er cheftræneren, der tit er skyld i frustrationen, så siger folk jo bare; "ja ja, alt er fint". Det er tit i plenum det bliver gjort. Det kan blive lidt overfladisk, fordi det ikke er cheftræneren, man vil åbne op til.
(Rikke)

En uformel relation mellem spillere og trænere, hvor spillerne kan joke med cheftræneren, gør at der bliver skabt en lettere stemning. Hvilket gør det nemmere for spillerne at henvende sig til én i trænerstaben, hvis de oplever udfordringer eller problemer:

Relationen mellem spillere og trænerstab er meget uformel. Vi kan joke meget med hinanden, og vi kan stikke til vores cheftræner. Det skaber en god stemning. Og det gør det nemmere at kunne sige højt, hvis der er noget, vi i truppen ikke synes er godt nok. (Anne)

Spillerne beskriver at det føles konfliktoptrappende at skulle være den som tager initiativ til træneren om spørgsmål til bl.a. spilletid i kamp. Egentlig ville de foretrække at det var cheftræneren som henvendte sig til dem:

Det er ubehageligt at man som spiller skal opsøge samtalen om hvorfor man ikke starter inde eller hvorfor man ikke får mere spilletid. Det føles lidt konfliktoptrappende. Det ville være rart, hvis træneren selv kom og fortalte det. Der behøver ikke være en forklaring, det er træneren der bestemmer. Men jeg ville føle mig mere respekteret på den måde. (Sille)

Spillernes oplevelser af social støtte fra deres trænere er forskellige. To af spillerne beskriver deres relation til deres træner som uformel, tryk og med god dialog. De to andre spillere beskriver at skulle tilfredsstille deres træners behov, at de har trænere der er konfliktsky, at de er bange for trænerne og at spilletid er afgørende for om de føler sig prioriteret af deres trænere.

Diskussion

Formålet med denne undersøgelse er at undersøge; hvordan danske kvindelige elitefodboldspillere oplever, at deres mentale sundhed bliver påvirket af beskyttelses- og risikofaktorer i deres privatliv og træningsmiljø. Til at besvare dette, blev fire danske kvindelige elitefodboldspillere, fra Gjensidige Kvindeligaen (nu kaldet: A-Liga), interviewet.

I et scoping review fandt Kuettel & Larsen (2020) at manglende social støtte, i det personlige domæne, er en potentiel risikofaktor for atlethers mentale sundhed, mens det at have social støtte er en beskyttende faktor (Kuettel & Larsen, 2020). Selvom atleterne har social støtte, kan utilstrækkelig støtte i hverdagen også være en risikofaktor for atleternes mentale sundhed (Kuettel & Henriksen, 2024). Resultaterne i denne undersøgelse understøtter opfattelsen af, at den sociale støtte som atleter modtager, skal opfattes som tilstrækkelig, for at have en effekt. De interviewede spillere giver udtryk for, at de ved umiddelbare frustrationer har behov for at personen der yder social støtte, er lyttende, frem for løsningsorienteret. Hvis ikke det er tilfældet, kan det give spillerne en oplevelse af utilstrækkelig social støtte, i forhold til deres behov, og det kan skabe yderligere irritation ved spillerne.

Tilfredshed med grundlæggende behov og karriere er en personlig beskyttende faktor for atlethers mentale sundhed, mens utilfredshed, af samme, er en personlig risiko faktor (Kuettel & Larsen, 2020). Hvad spillerne, i denne undersøgelse, hver især oplever som meningsfulde sociale relationer, i situationer hvor de er frustreret, er afhængigt af deres oplevelse af samhørighed. Lundqvist & Raglin (2015) har fundet at utilfredshed med grundlæggende behov, som kompetence, autonomi og samhørighed, ved eliteatleter, har en negativ indflydelse på deres trivsel (Lundqvist & Raglin, 2015). Nogle af spillerne, i denne undersøgelse, oplever at relationer inden for fodbold kan give dem meningsfuld social støtte ved frustrationer i fodbold. Derimod oplever andre af spillerne at relationer uden for fodbold kan være en meningsfuld social støtte ved frustrationer i fodbold. Med udgangspunkt i resultaterne i denne undersøgelse, tyder det på, at spillerne har et behov for at social støtte skal indeholde mere end intentionen om at fremme modtagerens trivsel, for at være meningsfuld social støtte. Jævnfør Simons & Birds (2023) beskrivelse af social støtte som udveksling af ressourcer mellem mere end to individer, med intention om at fremme modtagerens trivsel (Simons & Bird, 2023).

De interviewede spillere oplever, at deres sociale relationer, uden for fodbold, kan have svært ved at forstå livet som elitefodboldspiller. Men spillerne beskriver samtidig at disse relationer er vigtige for dem, fordi de tilfredsstiller deres behov for samhørighed på en anden måde, end relationerne inden for fodbold gør. Spillerne beskriver at deres relationer til holdkammerater, som de deler position på banen med, er præget af intern konkurrence. Hvilket kan være svært for spillerne at navigere i. På den ene side, opfatter spillerne, omklædningsrummet, som et sted hvor de kan være sårbare. På den anden side, er der spillere i omklædningsrummet, som de konkurrerer om spilletid med, som de ikke ønsker at være sårbare over for. Dette kan betyde at spillerne oplever, at deres relationer til

holdkammerater, præget af intern konkurrence, er en risikofaktor for deres mentale sundhed. Relationer i sportsmiljøets domæne kan enten være beskyttende- eller risikofaktorer, alt efter om relationerne opleves, som henholdsvis positive og støttende, eller som negative og mangelfulde (Kuettel & Larsen, 2020). Det er normalt at spillere internt kæmper om den samme plads i startopstillingen eller kamptruppen ved intern konkurrence (Bonke & Hoyer, 2017). Det er derfor ikke underligt at atleter overvejer, om de skal dele deres viden og kunnen med sine holdkammerater, fordi de ikke kan vide om de får tilsvarende igen, som de giver (Bonke & Hoyer, 2017). Det at hjælpe sine holdkammerater, kan derfor blive på bekostning af egne muligheder.

Intern konkurrence kan være skyld i, at elitefodboldspillere ikke er støttende over for deres holdkammerater (Gouttebauge et al., 2015). Hvilket kan være en udfordring for spillernes mentale sundhed. Nuværende og tidligere elitefodboldspillere, med manglende social støtte fra holdkammerater og trænere, har større risiko for at udvise tegn på ubehag, udbrændthed, lavt selvværd og uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, end spillere med der oplever social støtte fra holdkammerater (Gouttebauge et al., 2015). Under interviewene, i denne undersøgelse, beskriver nogle af spillerne at, de oplever en kultur for at hjælpe hinanden, på trods af intern konkurrence. Mens andre spillere i undersøgelsen fortæller, at de undgår at hjælpe holdkammerater som er deres interne konkurrenter. Dette er relateret til kulturen på holdet, som kan påvirkes af trænere og ledere i den enkelte klub. I Henriksen (2015) studiet bliver det beskrevet, hvordan en sportspsykologisk konsulent med en økologisk intervention, i samarbejde med atleter og trænere, har ændret et orienteringslandsholds organisationskultur, fra en problematisk kultur til en vindende kultur (Henriksen, 2015). Atleterne gik fra at konkurrere mod hinanden på en usund facon og være illoyale, til at være støttende over for hinanden, og konkurrere som ét samlet hold.

Det at være træner for et hold kan, uanset årsagen til involvering eller konteksten, beskrives som at være en arkitekt af det sportslige miljø (Henriksen et al., 2025). Dette antyder, at træneren har stor handlekraft, og en bred funktion, i at designe og skabe miljøer, der fremmer læring, udvikling og resultater. Et studie har fundet, at konflikter med sin træner og/eller ledelse, samt manglende støtte og anerkendelse fra træneren, er de primære årsager til dårligt humør blandt kvindelige elitefodboldspillere, i den bedste tyske række og på det tyske A-landshold (Prinz et al., 2016). Cooke et al. (2024) har fundet frem til, at træner-atlet relationen og trænerens adfærd over for sine atleter er afgørende for om et miljø kan beskrives som psykologisk trygt eller ej (Cooke et al., 2024). Her fandt forskerne frem til, at træneradfærd kendetegnet af empati, anerkendelse og tillid var fremmende for psykologisk tryghed blandt atleterne. Mens manglende anerkendelse af indsats og urimelige negative

reaktioner på en dårlig præstation mindsker trygheden (Cooke et al., 2024). Yderligere bliver det i artiklen beskrevet, at i miljøer kendetegnet ved psykologisk tryghed, har atleterne en oplevelse af, at de kan kommunikere åbent og ærligt om ukomfortable emner, med hinanden og med deres trænere (Cooke et al., 2024). Disse fund stemmer overens med de interviewede spilleres oplevelser i denne undersøgelse. En af spillerne beskriver at en urimelig negativ reaktion fra sin træner påvirkede hende ved at hun blev ”halv bange” for ham. På trods af utrygheden, endte hun med at tage fat i ham. En anden spiller beskriver at hendes cheftræner skaber en god stemning, som gør at hun og resten af truppen har lettere ved at være ærlige i deres kommunikation med træneren, hvis behovet opstår. Et psykologisk trygt miljø er kendetegnet ved blandt andet glæde i miljøet, hvor særligt trænerens humør præger dette (Cooke et al., 2024).

Praktiske implikationer

Resultaterne i denne undersøgelse peger på, at spillerne har forskellige behov for social støtte, afhængigt af, om deres frustrationer er umiddelbare eller langvarige, samt om støtten kommer fra personer inden for eller uden for fodboldmiljøet. Sportspsykologiske konsulenter i de danske kvindefodboldklubber kan med fordel understøtte, at spillerne lærer at kommunikere tydeligt, hvad deres behov for støtte er, til både trænere, holdkammerater og netværk uden for fodboldmiljøet. De kvindelige fodboldspillere bør samtidig opfordres til at opsøge og/eller vedligeholde sociale relationer uden for fodboldmiljøet. Disse kan tilbyde spillerne et andet perspektiv på hverdagen, og give en anden form for samhørighed, end relationer inden for fodboldmiljøet. Yderligere kan intern konkurrence være en risikofaktor for mental sundhed. Den interne konkurrence kan også styrke feedback og forståelse mellem spillere, hvis kulturen understøtter det. Trænere og leder i kvindefodboldklubber, bør arbejde på at etablere en kultur, hvor konkurrence og samarbejde balanceres, så støtte mellem spillere ikke undermineres af konkurrencen om spilletid. Dertil skal trænere være bevidste om deres rolle som ”arkitekter” af miljøet, idet deres adfærd kan fremme eller hæmme psykologisk tryghed blandt spillerne.

Styrker og svagheder

Online interviews er et godt alternativ til fysiske interviews. De online interviews egnede sig godt til denne målgruppe, da spillerne har begrænset af tid til rådighed, idet de både spiller fodbold på højeste niveau i Danmark, og studerer eller har arbejde ved siden af deres fodbold. Online interviews gør det samtidig muligt at have en samtale, der tilnærmer sig at være ansigt til ansigt, på trods af, at man befinder sig to forskellige steder (Smith & Sparkes, 2016). Omvendt begrænser formatet den

nonverbale kommunikation mellem personen som interviewer, og personen som bliver interviewet. Undersøgelsens resultater er baseret på interviews fra kun fire spillere fra Gjensidige Kvindeligaen (nu kaldet: A-Liga), hvilket begrænser generaliserbarheden. Det er derfor ikke muligt at vurdere om fundene i undersøgelsen gør sig gældende ved spillere i de andre danske kvindefodboldklubber. Som en af spillerne påpeger, varierer kultur og miljø i de enkelte klubber betydeligt. Derfor afspejler resultaterne i denne undersøgelse sandsynligvis klubspecifikke og individuelle forhold.

Konklusion

Denne undersøgelse har belyst, hvordan danske kvindelige elitefodboldspillere oplever, at deres mentale sundhed påvirkes af beskyttelses- og risikofaktorer i både privatlivet og træningsmiljøet. Resultaterne viser, at spillerne har forskellige behov, alt efter om deres frustrationer er umiddelbare eller langvarige, samt forskellige præferencer for støtte fra relationer inden for- og uden for fodboldmiljøet. Samtidig viser undersøgelsen, at social støtte spiller en afgørende rolle for spillerne, men at dens effekt afhænger af, om støtten opleves tilstrækkelig og meningsfuld.

Resultaterne indikerer, at intern konkurrence kan fungere både som en beskyttelses- og risikofaktor, afhængigt af holdkultur og trænerens rolle i at skabe psykologisk tryghed. Undersøgelsen understøtter eksisterende forskning, der peger på, at trænerens adfærd og træner-spiller relationen er afgørende for spillernes trivsel. Den peger desuden på, at et trygt og støttende sportsmiljø, hvor trænere aktivt balancerer mellem præstationskrav og trivsel, er vigtig for at fremme kvindelige elitefodboldspilleres mentale sundhed.

Litteraturliste

- Bonke, M., & Hoyer, S. S. (2017). Dilemmaet på eliteboldspilsteams: Skal jeg gøre min holdkammerat bedre? In A. B. Christensen & S. V. Jensen (Eds.), *Teamudvikling i eliteboldspil* (pp. 115-122). Syddansk Universitetsforlag.
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 191-205). Routledge.
- Collin, F. (2021). *Socialkonstruktivisme - En introduktion* (Vol. 1. udgave). Samfundslitteratur.
- Cooke, M., Paradis, K., Sharp, L.-A., Woods, D., & Sarkar, M. (2024). Psychological safety: A qualitative study on coach and athlete perceptions. *International Sport Coaching Journal*, 12(3), 490-502. <https://doi.org/10.1123/iscj.2023-0115>
- Dam, N. (2025, 08.06.2025). FCM's kvinder rykker op: Nu kan de som de første i Midt- og Vestjylland leve af det. *tvmidtvest*. <https://www.tvmidtvest.dk/herning/fcms-kvinder-rykker-op-nu-kan-de-som-de-forste-i-midt-og-vestjylland-leve-af-det-eb311>
- Gorczynski, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *Br J Sports Med*, 51(18), 1348-1354. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 53(11), 700-706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12(1), 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Henriksen, K. (2015). Developing a High-Performance Culture: A Sport Psychology Intervention From an Ecological Perspective in Elite Orienteering. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), 141-153. <https://doi.org/10.1080/21520704.2015.1084961>
- Henriksen, K., Dideriksen, S., Kuettel, A., Schlawe, A., & Storm, L. K. (2025). The coach as an architect of Danish high- performance sport environments. *Psychology of Sport and Exercise*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102877>
- Henriksen, K., Diment, G., & Kuettel, A. (2024). The Team Denmark applied model of athlete mental health. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2281525>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, William D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.
- Kuettel, A., Durand-Bush, N., & Larsen, C. H. (2022). Mental Health Profiles of Danish Youth Soccer Players: The Influence of Gender and Career Development. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(3), 276-293. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0035>

- Kuettel, A., & Henriksen, K. (2024). *Trænernes og ledernes rolle i at støtte atleternes mentale sundhed*. E. a. H. Psychology of Sport, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Kuettel, A., Pedersen, A. K., & Larsen, C. H. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
- Kuettel, A., Storm, L. K., Stambulova, N., & Henriksen, K. (2024). Threatening and nurturing mental health: insights from Danish elite athletes on the dynamic interplay of factors associated with their mental health. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1451617>
- Lundqvist, C., & Raglin, J. S. (2015). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An explorative study. *Motivation and Emotion*, 39(april), 237-246. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9444-z>
- Nielsen, M. L., & Selmann, P. (2024, 14.11.2024). Nye kontrakter glæder tidligere landsholdsspiller: 'Der har manglet respekt i dansk kvindefodbold'. *Danmarks Radio*. <https://www.dr.dk/sporten/fodbold/kvindeligaen/nye-kontrakter-glaeder-tidligere-landsholdsspiller-der-har-manglet>
- Perry, C., Chantry, A. J., & Champ, F. M. (2022). Elite female footballers in England: an exploration of mental ill-health and help-seeking intentions. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 650-659. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2084149>
- Prinz, B., Dvořák, J., & Junge, A. (2016). Symptoms and risk factors of depression during and after the football career of elite female players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000124. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000124>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J.-F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One*, 6(5), e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(3), 191-210. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2016). Interviews - Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 103-123). Routledge.
- WHO. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Geneve, Schweiz: World Health Organization