



Fodbold som forebyggelse og behandling

PSYKISK MISTRIVSEL

Forfattere: Cecilie Thøgersen-Ntoumani, Kristina Pfeffer, Paulina Sander Melby, Nikos Ntoumanis
S Bennike, TR Andersen og P Krstrup (red.)



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE



INDLEDNING

Dette er et kapitel fra publikationen 'Fodbold som forebyggelse og behandling - En hvidbog med fokus på 10 udvalgte lidelser og risikotilstande'.

Hvidbogen indledes med et kapitel, der fokuserer på fodboldspillet som fysisk træning og udfolder de karakteristika ved spillet, der bidrager til bedre sundhed. Dernæst følger 10 kapitler, der hver især fokuserer på en specifik lidelse eller risikotilstand. Hvidbogen afsluttes med et kapitel, der skitserer forskningsbehovet inden for områder, der fortsat synes underbelyst.

I hvert kapitel præsenteres den videnskabelige evidens for fodbold som forebyggelse og behandling. Hvert kapitel ledsages desuden af en case, der knytter sig til den lidelse eller risikotilstand, det handler om.

Den fulde publikation kan findes her:
Fodbold som forebyggelse og behandling - En hvidbog med fokus på 10 udvalgte lidelser og risikotilstande.



PSYKISK MISTRIVSEL

Cecilie Thøgersen-Ntoumani¹, Kristina Pfeffer¹, Paulina Sander Melby¹, Nikos Ntoumanis¹
¹Syddansk Universitet

Introduktion

Psykisk mistrivsel er kendetegnet ved mental og følelsesmæssig ubehag og kan opleves som tristhed, lav livstilfredshed, stress, angst eller en følelse af uro. Psykisk mistrivsel spænder fra ikke-kliniske symptomer på ovennævnte, til klinisk diagnosticerede psykiske lidelser, der er kendetegnet ved mere alvorlige og vedvarende symptomer, som i væsentlig grad påvirker den daglige funktion og livskvalitet.

Oplevelsen af psykisk mistrivsel har også overordnet set en negativ indvirkning på personens tanker, følelser, adfærd og livskvalitet. Eksempelvis kan personen blive mere socialt tilbagetrukket, blive mindre motiveret til at udføre nye aktiviteter eller aktiviteter denne tidligere har haft glæde af, få forværret søvn samt opleve manglende eller forøget appetit. Dette gør det ofte svært for personen at føle glæde og fungere i dagligdagen.

Psykisk mistrivsel er stigende blandt den danske befolkning (16-64-årige). Den danske sundhedsprofil (2021) (1) viste, at 17,4% af de 16-64-årige vurderede deres mentale helbred som værende lavt i forhold til 10% i 2010. Og selvom psykisk mistrivsel rammer alle befolkningsgrupper, er der dog særlige befolkningsgrupper, der er hårdest ramt, såsom socialt udsatte personer, personer med kroniske sygdomme og de unge (16-24-årige).

Fodbold som forebyggelse af mistrivsel

Fodbold er en populær sport verden over, der når ud til grupper i samfundet, der ellers kan være svære at engagere, såsom socialt udsatte (2). Da sådanne grupper ofte består

af en højere andel af mennesker med psykisk mistrivsel, kan fodbold være en egnet kontekst for aktiviteter, der har til hensigt at forebygge mistrivsel. Dertil kommer at fysisk aktivitet, har en stærk forebyggende effekt på psykisk mistrivsel, såsom depression, angst og stress (3). Samtidigt spiller den forbedrede fysiske sundhed, der opstår som resultat af fodboldtagelse, også en vigtig rolle i forebyggelsen af psykisk mistrivsel.

Fodbold har den ekstra fordel, at det er en social aktivitet, der kan styrke følelsen af samhørighed, der i sig selv kan øge trivsel og forebygge udviklingen af depression, angst og andre former for psykisk mistrivsel (4). På trods af dets tydelige potentiale er det dog vigtigt at understrege, at der er mangel på forskningsevidens om fodbold specifikt som primær forebyggelse af psykisk mistrivsel, hvilket begrænser vores forståelse af de faktorer, der spiller ind i anvendelsen af fodbold i et forebyggelsesperspektiv. Udover primær forebyggelse, der har til formål at forhindre, at psykisk mistrivsel opstår, er det dog også vigtigt at overveje, om fodbold kan virke som sekundær forebyggelse. Det vil sige forhindre, at psykisk mistrivsel udvikler sig.

Fodboldprogrammet 'It's a Goal' fra England havde til hensigt at forbedre psykisk trivsel og forebygge udviklingen af alvorlig psykisk sygdom hos voksne mænd, der var henvist til programmet via sundhedsvæsenet (5). Programmet afstigmatiserede psykisk sygdom ved at benytte ord som "mål" i stedet for problemer, og "spillere" i stedet for psykiatrigere og leverede programmet på

fodboldstadion og ikke i et klinisk miljø. Deltagerne udforskede personlige udfordringer og opbyggede selvtillid og motivation gennem elleve sessioner, der blev udformet som en fodboldformation. Programmet havde en positiv indvirkning på deltageres trivsel, der kan være med til at forebygge alvorlig psykisk sygdom. Således kan fodboldklubber spille en rolle i forebyggelsen af psykisk mistrivsel ved at stille midler (f.eks. stadion og eventuelt trænere) til rådighed og arrangere hold og aktiviteter, der er målrettet befolkningsgrupper med eller uden psykisk mistrivsel.

Fodbold som behandling af psykisk mistrivsel

I de seneste år har der været en øget opmærksomhed på programmer, der bruger fysisk aktivitet og sport som supplerende terapi eller behandling af psykisk mistrivsel. I Storbritannien er især fodboldbaserede indsatser populære. Det gælder særligt blandt mænd. Disse indsatser sigter ofte mod at forbedre den generelle livskvalitet ved at tackle forskellige udfordringer som social eksklusion, stigma, fysisk sundhed og dertil øge følelsen af empowerment, der har potentiale til at gøre en forskel for denne gruppe. Dermed er de ikke specifikt fokuserede på at behandle psykisk mistrivsel.

En litteraturgennemgang fra 2017 antyder, at der er positive gevinster ved at bruge fodbold som supplerende terapi eller behandling, især for mænd (6). Ifølge deltagerne resulterede fodboldtagelse i følelser af lavere selvstigmatisering og mindre social isolation samtidig med, at det lindrede symptomer og forbed-

rede deltageres fysiske helbred. Derudover styrkede programmet positive oplevelser af tilhørsforhold, forbedrede selvtillid, øgede trivsel, og gav deltageres liv struktur og formål (7).

Der mangler endnu undersøgelser, der bruger et forskningsdesign, der kan påvise årsag og virkning (f.eks. såkaldte randomiserede kontrollerede studier med intervention og kontrolgrupper), hvorfor det på nuværende tidspunkt ikke er muligt definitivt at konkludere, at fodbold er effektiv som behandling mod psykisk mistrivsel. Man kan dog formode at fodbold har en effekt grundet forskning om fysisk aktivitet og sport generelt. For eksempel har en meta-analyse, der samler kvantitativ forskningsevidens påvist, at fysisk aktivitet er effektivt som behandling af depression og angst i ikke-kliniske grupper (9).

Andre litteraturanalyser har vist, at sportsdeltagelse hos midaldrende og ældre mennesker er forbundet med nedsat depression, angst og stress (10) og forbedret trivsel samt en styrket følelse af socialt velvære (11), hvilket i sig selv kan være behjælpelig til at behandle mistrivsel. Der er således gode grunde til at tilbyde fodbold som behandlingsform for psykisk mistrivsel. Her er det vigtigt at fremhæve, at fodboldprogrammer lader til at være gennemførlige og værdsatte af deltagerne. Det gælder især unge mænd, der ellers er kendetegnet ved at være en svær tilgængelig gruppe.

Konklusion og afsluttende bemærkninger

Psykisk mistrivsel er udbredt og stigende i den danske befolkning især blandt visse befolkningsgrupper. Det er derfor vigtigt at prioritere identificeringen af kost-effektive indsatser, der kan forebygge og behandle psykisk mistrivsel. Fodbold har et klart potentiale til at forebygge og behandle psykisk mistrivsel. For det første kan øget fysisk aktivitet, et forbedret helbred og følelsen af samhørighed med andre mennesker forebygge og reducere psykisk mistrivsel. For det andet er det en aktivitet, der tiltrækker personer, som ellers er svære at engagere i sundhedsfremmende indsatser. Endelig lader fodboldprogrammerne til at være gennemførlige og værdsat af deltagerne. Samtidigt viser forskning, at fodbold har gunstige forudsætninger for fastholdelse (12). Dog mangler der forskningsevidens, der definitivt kan konkludere, at fodbold er effektivt i disse henseender grundet mangel på studier, der kan påvise årsag og virkning.

Udviklingen af fodboldprogrammer, der har til hensigt at forebygge eller behandle psykisk mistrivsel, bør sætte særligt fokus på afstigmatisering af psykisk mistrivsel og på at optimere følelsen af samhørighed. For at opnå vedligeholdelse af adfærdsændringer er det også vigtigt, at disse programmer gør brug af adfærdsvidenskab og motivationsteorier (13). Derudover kan det være nyttigt at levere programmerne i professionelle fodboldklubber for at optimere deltagerens engagement, som det har været tilfældet med andre sundhedsfremmende programmer (14).

NÅR FODBOLD ER LIVSELIKSIR

For nogle er fodbold meget mere end en sport. En af dem er Marie.

Marie har et liv som mange andre jævnaldrende på 37 år. Hun er mor til to børn, har en mand og er uddannet pædagog. Og så spiller hun fodbold. Men fodbold er mere end blot en fritidsaktivitet for Marie, for Marie har en diagnose som bipolar.

"Jeg får medicin og det stabiliserer, men det, der giver rigtig pondus, er motionen, fodbolden og fællesskabet. Alt det, som det udløser indeni mig."

Marie spiller i snit fodbold tre gange om ugen, og hvis hun kunne, så spillede hun endnu mere, fortæller hun. Hun er en del af OMBOLD, som er et fodboldfællesskab for mennesker i udsatte positioner, hvor der er plads til alle uanset køn, alder og fodboldevner. Og for Marie er træningen hos OMBOLD uundværlig:

"Det er blevet som en fodboldfamilie, hvor man har et frirum og støtter hinanden og ved, der er svære dage. Men det behøver ikke at være omdrejningspunktet," forklarer Marie.

Drømmen der blev til virkelighed

Fodbold har altid været en stor del af Maries liv. Som barn så hun op til sin storebror, der spillede fodbold, og derfor skulle pigen fra Birkerød med det store krøllede hår selvfølgelig også. Siden da har spillet på fodboldbanen været en aktiv del af Maries liv, men det har også været med til at forme den person, hun er i dag:

"Det er helt vildt stort at stå der, hvor jeg aldrig troede, jeg ville komme til at have en mand og børn og uddannelse og praktik. Det er vildt, at alt det, jeg egentlig altid har håbet på, men ikke har troet på var muligt, det rent faktisk sker og er sket."

Marie har tidligere været en del af Hjemløse-landsholdet, hvor kriteriet for at spille med er, at spillerne enten har været ramt af hjemløshed eller været i behandling for misbrug inden for de seneste to år, eller at de ligesom Marie, kæmper med psykiske lidelser.

Nyt samarbejde:

Inklusion i Fodbold Danmark

OMBOLD og DBU samarbejder om projektet 'Inklusion i Fodbold Danmark'.

Formålet er at aktivere mennesker som for eksempel hjemløse, psykisk sårbare og misbrugere i fællesskaber i fodboldklubber i hele landet. I et tæt samarbejde med kommune og lokale fodboldklubber skal projektet danne en tryk ramme for målgruppen, så de kan få en tilknytning til lokale idrætsmiljøer. I den henseende er der udviklet trænerkursus der henvender sig til nuværende og kommende trænere på fodboldhold for socialt udsatte og psykisk sårbare .

Arbejdet støttes af Nordea-fonden.



Referencer

1. Sundhedsstyrelsen (2022). Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021.
2. Krstrup, P., Randers, M. B., Andersen, L. J., Jackman, S. R., Bangsbo, J., & Hansen, P. R. (2013). Soccer improves fitness and attenuates cardiovascular risk factors in hypertensive men. *Med Sci Sports Exerc*, 45(3), 553-560.
3. Schuch, F. B., & Vancampfort (2021). Physical activity, exercise and mental disorders: it is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43, 177-184.
4. Heun, R., & Pringle, A. (2018). Football does not improve mental health: a systematic review on football and mental health disorders. *Global psychiatry*, 1(1), 25-37.
5. Spandler, H., Mckeown, M., Roy, A., & Hurley, M. (2013). Football metaphor and mental well-being: An evaluation of the It's a Goal! programme. *Journal of Mental Health*, 22(6), 544-554.
6. Friedrich, B., & Mason, O.J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. *Journal of Public Mental Health*, 5, 16:144-58.
7. Such, E., Burton, H., Copeland, R. J., Davies, R., Goyder, E., Jeanes, R., et al. (2020). Developing a theory-driven framework for a football intervention for men with severe, moderate or enduring mental health problems: a participatory realist synthesis. *Journal of Mental Health*, 29, 277-88.
8. Friedrich, B., & Mason, O. J. (2017). Evaluation of the Coping Through Football Project: Physical Activity and Psychosocial Outcomes. *The Open Public Health Journal*, 10, 276-282.
9. Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9, 366-378.
10. Kim, A. C. H., Park, S. H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2020). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: A systematic review. *Ageing and Society*, 40, 1529-1549.
11. Sivaramakrishnan, H., Gucciardi, D. F., McDonald, M. D., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Cheval, B., & Ntoumanis, N. (2021). Psychosocial outcomes of sport participation for middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-22.
12. Nielsen, G., Wikman, J. M., Jensen, C. J., Schmidt, J. F., Gliemann, L., & Andersen, T. R. (2014). Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24 (Suppl 1), 66-75.
13. Hancox, J.E., Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N. (2018). Putting self determination theory into practice: application of adaptive motivational principles in the exercise domain. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10, 75-91.
14. Kwasnicka, D., Ntoumanis, N., Hunt, K., Gray, C. M., Newton, R. U., Gucciardi, D. F., Thøgersen-Ntoumani, C., Olson, J. L., McVeigh, J., Kerr, D. A., Wyke, S., Morgan, P. J., Robinson, S., Makate, M., & Quested, E. (2020). A gender-sensitised weight loss and healthy living program for overweight and obese men in Australian Football League settings (Aussie-FIT): A pilot randomised controlled trial. *PLOS Medicine*, 17(8).

Redaktion

Søren Bennike, Forskningsleder, DBU
Thomas Rostgaard Andersen, Postdoc, SDU
Peter Krustrup, Professor, SDU

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.
Dette gælder også de enkelte kapitler.

Bennike S., Andersen TR., Krustrup P. (red.).
Fodbold som forebyggelse og behandling
– En hvidbog med fokus på 10 udvalgte lidelser og risikotilstande.
Dansk Boldspil-Union & Syddansk Universitet, 2024.

Bennike S., Andersen TR., Krustrup P. (eds.).
Football as Prevention and Treatment
– A White Paper Focusing on 10 Non-Communicable Diseases and Risk Factors.
Danish Football Association & University of Southern Denmark, 2024.

Kommunikation

Michelle Thygesen
Frederik Palle Pedersen
Stina Konnerup Nedergaard

Layout og produktion

Bording Danmark

Udgivelse

1. udgave April 2024

Udgiver

Dansk Boldspil-Union
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby

Syddansk Universitet
Institut for Idræt og Biomekanik
Forskningsenheden Sport og Sundhed (SHS)
Campusvej 55
5250 Odense M