



I Sparta dyrker vi sund sport

Vi lever i et samfund i dag, hvor der er stor – også ofte for stor – fokus på udseende, sundhed og vægt. En fokus som nemt risikerer at tippe over og blive usund.

I Sparta dyrker vi sund sport. Vi vil derfor gerne hjælpe vores atleter til at holde en sund fokus, hvor mad, træning samt fysisk og mental restitution hænger sammen. Med andre ord:

**At kroppen får det, den har brug for.
Så du som atlet, kan top-præstere og samtidig have det sundt og sjovt!**

I Sparta har vi et beredskab målrettet atleter, for hvem sundheden bliver usund.

Vi ved desværre, at et usundt fokus på sundhed smitter. Vi ved også, at en tidlig indsats kan have afgørende betydning, ikke mindst hvis der er tale om en spiseforstyrrelse eller om Relativ Energi Mangel i Sport (REM-S)

Derfor starter vi med forebyggende information til atleterne (og deres forældre). Har vi bekymringer eller begrundet mistanke om, at en ekstra indsats er nødvendig, vil det ske i dialog med atleten, træneren og evt. forældre.

Måske er der tale om en spiseforstyrrelse, måske er atleten uvidende om eller meget forvirret over, hvad han/hun har brug for at spise. Uanset problemstillingen, har vi i Sparta en plan om at sætte ind så hurtigt som muligt.

Vi har et godt samarbejde med både en diætist og en psykolog, som vi henviser til. De har begge stor erfaring i at arbejde med spiseforstyrrelse og med atleter. De har naturligvis begge tavshedspligt.

Vi har ovenfor beskrevet et forløb, som starter med dialog, herefter vejledning fra diætist/psykolog.

Såfremt dialog og vejledningsforløb med diætist/psykolog ikke har den ønskede virkning, er vi klar til i samarbejde med den enkelte atlet at aftale pause fra trænings- og stævneaktivitet, indtil en forbedret sundhedstilstand er opnået for den enkelte atlet.

Vores forbund Dansk Atletik kan også hjælpe og vejlede – se mere på forbundets hjemmeside: <http://dansk-atletik.dk/nyheder/nyheder-2019/2019/fokus-paa-spiseforstyrrelser.aspx>

Hvis du som atlet eller forældre gerne vil tale med en fra klubben, er du altid meget velkommen til at tage fat i din træner eller i ungdomschef Charlotte Beiter Bomme.