

VELKOMMEN TIL

Webinar om menstruation i idrætshallen

Vi starter kl. 19.30.

Kan du høre musikken? Hvis ikke, tjek dine
lydindstillinger, inden vi går i gang.



REDLOCKER

WEBINAR

Program

19.30–19.40: Velkommen og kort introduktion med RedLocker

19.40–20.20: Oplæg v. Mette Hansen, lektor i Idrætsvidenskab, Aarhus Universitet

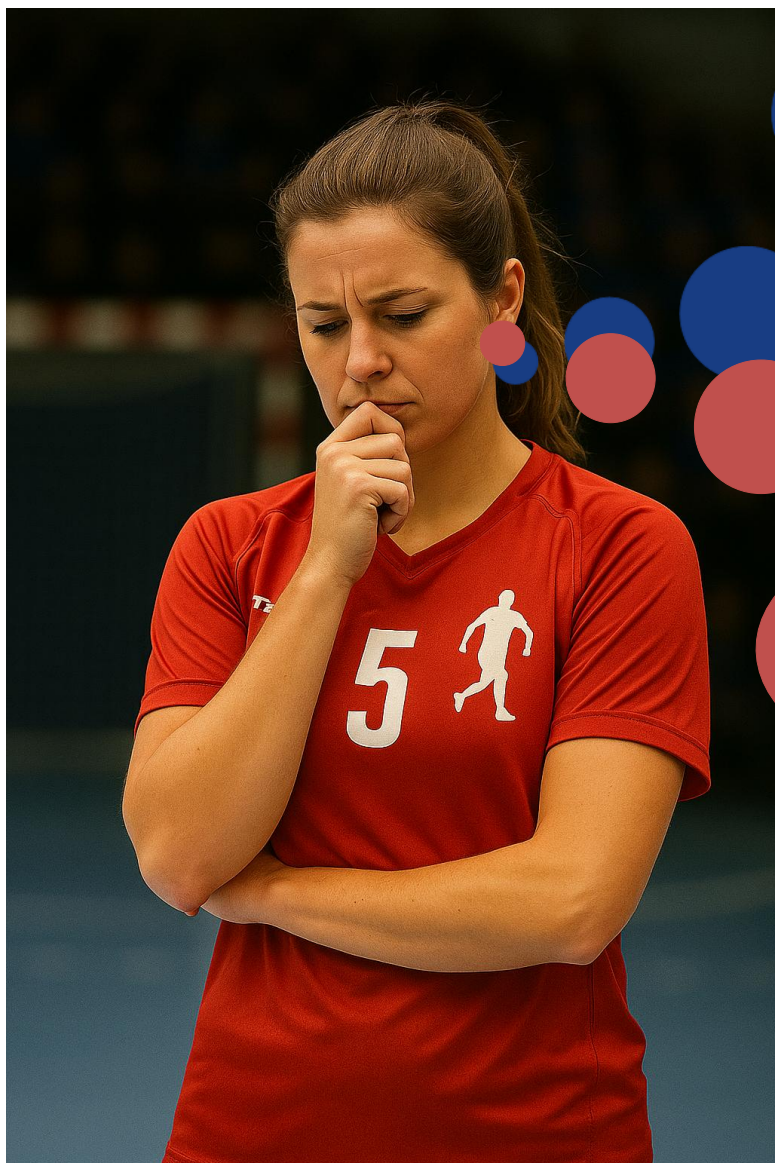
20.20–20.50: Oplæg v. Kim Dietrichsen, trænercoach, Svøm Danmark

20.50–21.05: Spørgsmål og svar

21.05–21.15: Afrunding og tak for i aften

Menstruationscyklus, præstation og træning





Er der en direkte sammenhæng mellem
udsving i styrke og power præstation og
udsving i kønshormoner

NEJ

Er der en specifik menstruationscyklus fase,
hvor fysisk præstation er reduceret
sammenlignet med andre faser

JA – for nogen – men ikke alle

TAKE-HOME MESSAGE 1:

**VI SKAL BEKYMRE OS OM DE ATLETER DER
OPLEVER SVÆRE CYKLUS-RELATEREDE
SYMPTOMER**



TAKE-HOME MESSAGE 2:

- * Ingen overbevisende evidens for menstruationscyklus-fase-baseret træning**
- * MEN symptom-baseret træning giver mening**

TAKE HOME MESSAGE 3:

Fravær af menstruation er IKKE et tegn på du træner nok !!

Det er et advarselstegn !!!

- IKKE blot for helbredet på kort og lang sigt
- men også for responset på træning og risikoen for skader



Tak for jeres
opmærksomhed





ET KONKRET VÆRKTØJ

Menstruationsaften

Ved Kim Dietrichsen, Svøm Danmark

MENSTRUATIONSaften

Lidt om mig

Kim Dietrichsen

- Træner Coach i Svøm Danmark
- Cand. Scient i idræt og Master i sportpsykologi
- Far til 3
- 17 år som selvstændig
- Mentaltræner og konsulent



MENSTRUATIONSaften

Hvad vil jeg i aften?

- Nedbryde tabuet
- Fortælle om mine egne oplevelser og erfaringer
- Fortælle om min egen tænkte og testede model
- Fortælle om min datters og mine kvindelige trænerkollegaers model

På forhånd undskyld, hvis jeg siger tingene for direkte... eller ikke!



**Der er brug for at
turde snakke
også i skolen**

MENSTRUATIONSaften

Hvad er det?

En aften, hvor der bliver gjort plads til at stille spørgsmål, dele erfaringer og mane misforståelser til jorden.

En aften, hvor ældre udøvere deler viden og erfaringer med yngre udøvere i en ramme faciliteret af træneren på holdet.

En aften, hvor du som træner kan åbne for en svær samtale og vise dine udøvere at du går til emnet menstruation med ydmyghed og et ønske om forståelse og hensyn.

En aften, hvor menstruation bliver normaliseret og afdramatiseret, så det kan blive en neutral og naturlig del af at være idrætsaktiv ung pige.

"Laver I også noget for drengene?" Nej, for i svømning er behovet for at lære noget om menstruation vigtigt i forhold til det sportslige. Ved man ikke hvordan man bruger en tampon, kan man ikke svømme, når man har menstruation. Så derfor, fordi der ikke på samme måde er noget, der påvirker drengene på det sportslige, holder vi ikke noget for dem.





**“Snakker for meget
Knepper for lidt**

– Tessa

Må jeg synge med?

MENSTRUATIONSaften

Hvordan gør man?

- Alle udøvere fra U11 til U15 inviteres til en aften i klubben, hvor der faciliteres en samtale om menstruation og cyklus.
- 2-3 ældre udøvere på omkring 17-19 år deltager og faciliterer samtalen.
- Der er en kvindelig træner til stede udover holdets træner, hvis denne er en mand.
- Aftenen indledes med, at der deles basal viden om menstruation og menstruationscyklussen – faciliteret af en kvindelig træner eller holdleder.

FORTSÆTTES...



MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvordan gør man?

FORTSAT...

- Aftenen fortsættes med spørgsmål og svar faciliteret af ældre udøvere.
- Til sidst åbner træneren op for, at der kan stilles spørgsmål til vedkommende og fortæller om, hvordan det er muligt at bringe emnet op til hverdag i klubben, i forbindelse med træning og kamp.
- Der kan også laves aktiviteter undervejs, hvor der fx præsenteres forskellige menstruationsprodukter eller laves quiz om menstruation.



MENSTRUATIONSaften

Plan for aftenen

VIDEN OG ERFARINGER

Hvad er menstruation og hvad sker der i kroppen? Fortæller om sin egen menstruation og første gang man fik det.



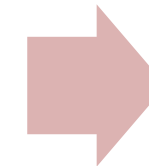
MENSTRUATIONS- PRODUKTER

Hvordan man bruger tamponer og bind, og hvordan man kan undgå bekymring ved at have produkterne med.



NORMALISERING

Hvorfor det kan være rart at træneren ved at man har gener og at det godt kan være en del af snakken om ens fysiske form.



SEX OG FØLELSER

Kort om drenge, tanker, følelser og at stå ved sig selv. Lidt om sex og om at passe på og beskytte sig selv.

MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvad med mig?

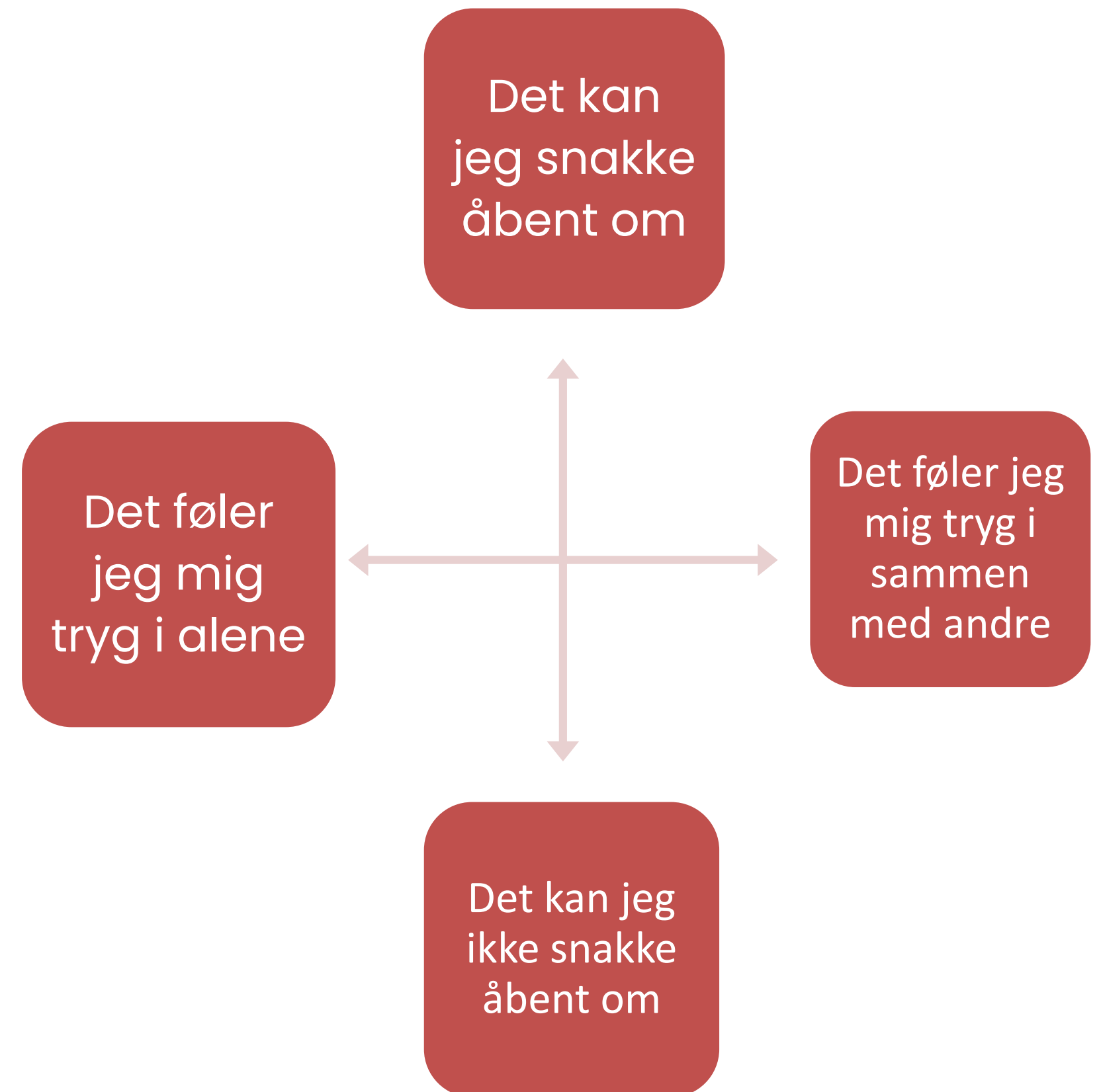
- Hvad hvis MINE grænser bliver overskredet?
- Hvad hvis JEG synes det er pinligt og akavet?



MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvad hvis?

- Der er en der bløder igennem?
- Den første menstruation kommer på træningslejr eller til et stævne?
- Hvis pigerne ikke tør tale om det?
- Der er en udøver, der har uregelmæssig menstruation eller slet ikke har det?



MENSTRUATIONSÅFTEN

Drop disse tilgange

- Den dømmende træner
- Den kyniske træner
- Den sarkastiske træner
- Den afskyede træner
- Den bange træner
- OG den overopmærksomme træner





SPØRGSMÅL?