

HÅNDBOG

TIL TRÆNERE

Menstruation, cyklus og hvordan du kan støtte dine spillere til træning og kamp.



I samarbejde med

REDLOCKER

DET SKAL DU VIDE OM MENSTRUATIONSCYKLUSSEN



Menstruation er en naturlig del af at være pige og kvinde, og ordet betegner de dage i den kvindelige cyklus, hvor man bløder. Cyklussen kan inddeles i fire faser. Det er forskelligt, hvor lange de forskellige faser af cyklus er for den enkelte, og hvor lang den samlede cyklus er. Den kan variere fra 23 til 35 dage, og er inddelt i fire faser:

Fase 1: Menstruation

Cyklussen, og dermed den første fase, begynder på den første blødningsdag og varer typisk 4–7 dage med varierende intensitet. Der er flere almindelige fysiske og psykiske symptomer under menstruationen, som varierer i intensitet for den enkelte. Ens energi er ofte lav i denne fase, og nogle bliver mere indadvendte og får lyst til at trække sig tilbage og passe på sig selv.

Fase 2: Follikulær fase

Den anden fase i cyklussen kaldes den follikulære fase, da det er her, at æggene (follikler) i æggestokkene modnes og gøres klar til ægløsning. Denne fase varer typisk fra dag 8 til dag 14, og her stiger hormonniveauet i kroppen og dermed ofte også humøret og energiniveauet.

Fase 3: Ægløsning

Ægløsningen er der, hvor ægget løsriver sig og bevæger sig fra æggestokken til livmoderen via æggelederen for at kunne blive befrugt af en sædcelle.

Ægløsningen sker cirka halvvejs i cyklussen, omkring dag 14 til 17. Selve ægløsningen varer cirka 24 timer, men det modne æg kan befrugtes i op til 48 timer. Bliver ægget ikke befrugt, bliver det udstødt sammen med menstruationsblodet, når cyklussen starter forfra med blødningen.

Fase 4: Luteal fase

Lutealfasen er perioden mellem ægløsning og menstruation, hvor slimhinden i livmoderen vokser for at kunne holde på et eventuelt befrugt æg. Er der ikke sket en befrugtning, opløses slimhinden og sammen med ægget udstødes den som menstruation. Op til menstruationen sker der et fald i hormoner, og derfor kan mange opleve, at humøret påvirkes negativt, og at energiniveauet falder. Følelser kan virke mere ekstreme i denne fase, og det gælder både de gode og de dårlige, men ofte vil mange opleve, at de bliver mere triste, irriterede og har let til tårer. Det er det, man også kalder PMS, som står for 'præmenstruelt syndrom' og er en betegnelse for de fysiske og psykiske ændringer, man kan opleve i dagene op til menstruationen.

SÅDAN PÅVIRKER MENSTRUATION DINE SPILLERE

Der er mange **fysiske og psykiske symptomer** forbundet med menstruation og menstruationscyklussen hos kvinder og unge piger.

Fysiske og psykiske symptomer og gener

Det er meget forskelligt, hvor mange symptomer den enkelte oplever i forbindelse med menstruation, men de fleste oplever en grad af ubehag og smerter i dagene op til og under blødningen. Mavekrampe er et af de mest almindelige fysiske symptomer under menstruationen og kan variere fra let ubehag til smerter nedadtil i maven med udstråling til lænd og lår. Dårlig mave, hovedpine, øget mængde afføring og humørændringer er også almindelige symptomer under menstruationen. Stærke smerter under menstruation skyldes ikke nødvendigvis sygdom, men i nogle tilfælde kan det være tegn på PCO, PCOS eller endometriose, som det er vigtigt at blive udredt for hos sin læge.

Mange oplever også bekymring og stress i forbindelse med menstruationen, da den kan komme pludseligt og der kan være stigmatisering forbundet med at bløde igennem, lugtgener og udtryk af andre symptomer i samvær med andre. Også især i forbindelse med træning kan disse bekymringer påvirke spillerne, da øget bevægelse kan sætte gang i blødningen og der er større risiko for at den menstruationsbeskyttelse de bruger, ikke beskytter ordentligt.

Praktiske udfordringer

Der er en del praktiske hensyn at tage i forbindelse med menstruation og et flertal af kvinder, der har menstruation har oplevet at få uventet blødning i skolen eller på arbejde (86%). Mere end halvdelen synes det er stressende at have menstruation på arbejde (56%) og i en undersøgelse på skoler er det kommet frem, at mere end halvdelen af de adspurgte har misset undervisning på grund af deres menstruation, enten på grund af smerter eller manglende adgang til menstruationsbeskyttelse.

Du skal som træner altså være bevidst om flere ting, der påvirker dine spillere op til og under deres menstruation, fx:

- **Fysiske symptomer** som mavekrampe, dårlig mave, hovedpine, rygsmerter og træthed.
- **Psykiske symptomer** som humørsvingninger, lav selvtillid og angstlignende følelser (eksempelvis bekymring for gennemblødning).
- **Øget psykisk belastning** i forhold til stress og bekymring for fx at bløde igennem eller at mangle menstruationsprodukter.
- **Praktiske udfordringer** med planlægning af toiletbesøg og at sørge for at have menstruationsprodukter til rådighed, når der er brug for det.

SÅDAN TALER DU OM MENSTRUATION MED DINE SPILLERE



Det kan være svært at skabe et trygt miljø, hvor det er muligt at italesætte menstruation og de udfordringer, spillerne oplever. Her er nogle gode råd, til hvordan man som træner eller forælder kan gribe det an:

- **Sæt dig ind i menstruation** og forstå de basale forhold omkring det, så du ikke skal spørge en masse ind til det, men i højere grad kan fokusere på at forstå, hvordan menstruation påvirker den enkelte.
- **Find en naturlig anledning** til fx et opstartsmøde eller når der gives andre praktiske informationer, hvor det kan nævnes, hvad der er i lægetasken, hvem der har ansvar for den, og hvor i tasken menstruationsprodukter er placeret.
- **Spørg åbent** ud om der er nogen, der har skader, smerter eller ubehag de vil dele med resten af holdet og giv dermed spillerne mulighed for at bringe det på banen. Lad evt. ordet gå på skift, så den enkelte ikke selv skal tage ordet og gør det igen til hver træning eller kamp, selvom der ikke er nogen, der bringer menstruation og gener op.

SÅDAN UNDGÅR DU ET USUNDT FOKUS PÅ CYKLUS HOS DINE SPILLERE



Der er en stigende tendens særligt på sociale medier, hvor influencere deler deres perspektiv på, hvordan man som kvinde kan optimere sin træning og tilpasse den efter sin cyklus. Her er det vigtigt at italesætte andre faktorer, som det er vigtigt at spilleren tager hensyn til, før der bruges energi på at tilpasse træning og belastning specifikt efter den enkeltes cyklus. Det er faktorer som **kost og energiindtag samt god og nok søvn**, der i høj grad påvirker spillerens fysiske sundhed og trivsel. Er der ikke styr på disse basale faktorer, kan spillerens restitution efter træning og kamp blive udfordret og give mere alvorlige symptomer som fx forstyrrelser i menstruationscyklussen.

Menstruationsforstyrrelser

Flere unge piger kan opleve forstyrrelser i deres menstruationscyklus og udebleven menstruation som konsekvens af for lavt energiindtag igennem kosten og stor belastning fra træning. Menstruationsforstyrrelser som følge af lav energitilgængelighed er udbredte og skal tages alvorligt, da de kan øge skadesrisici samt påvirke præstationer og trivsel generelt.

SÅDAN HJÆLPER DU DINE SPILLERE BEDST MULIGT MED DET PRAKTISKE

Der er flere måder, du kan hjælpe dine spillere, så det bliver mere trygt at have sin menstruation til træning og kamp.

MEDBRING EKSTRA MENSTRUATIONSPRODUKTER

Produkterne kan være en fast del af holdets læge- eller fysioterapeuttaske, eller opbevares der, hvor træneren eller holdlederen også opbevarer tape, isposer og lignende.



MEDBRING SMERTESTILLENDENDE MEDICIN



til lindring af mavekramper og hovedpine, og tag i forbindelse med udlevering en snak med spilleren om niveauet af smerter og ubehag, så det evt. kan besluttes, at spilleren ikke skal deltage i træning eller kamp, hvis smerterne er for store.

OVERVEJ AT TILBYDE GRATIS MENSTRUATIONSPRODUKTER

så de altid er tilgængelige i hallen i for jeres medlemmer. Der findes flere muligheder for dette, blandt andet en dispenser fra RedLocker, hvor man gratis kan trække et bind eller en tampon. Det kan du læse mere om på danskhaandbold.dk/menstruation.



MENSTRUATIONSaften – ET KONKRET VÆRKTØJ

Som træner kan det være svært at skabe et trygt rum, hvor især de yngre piger har lyst til og føler sig trygge ved at stille spørgsmål og dele tanker og følelser omkring menstruation. Det kan hjælpe at have et konkret værktøj, hvor et fast defineret koncept kan danne ramme om dialogen, og der kan 'Menstruationsaftener' være en mulighed.

Konceptet er udviklet af Svøm Danmark og er en skabelon for en aktivitet, hvor ældre spillere deler viden og erfaringer med yngre spillere i en ramme faciliteret af træneren på holdet og en anden kvindelig træner, hvis trænere på holdet er mand.



1. xxxx

Sådan gør du:

1. Alle spillere fra U11 til U15 inviteres til en aften i klubben, hvor der faciliteres en samtale om menstruation og cyklus, men også hygges med fællesspisning. Der sættes omkring to timer af til det.
2. Udover spillerne på holdet, deltager 2-3 ældre spillere på omkring 17-19 år, som er dem, der fører samtalen og stiller og svarer på spørgsmål, mens trænerne er til rådighed i et tilstødende lokale og til sidst.
3. Der er en kvindelig træner til stede udover holdets træner, hvis denne er en mand.
4. Aftenen indledes med, at der deles basal viden om menstruation og menstruationscyklussen, faciliteret af en kvindelig træner eller holdleder.
5. Efter den basale viden er på plads, fortsættes aftenen med spørgsmål og svar faciliteret af ældre spillere fra klubben, der spørger ind til og åbner op for at dele oplevelser med menstruation.
6. Til sidst i det afsatte tidsrum, 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.
7. Der kan også laves aktiviteter undervejs, hvor der fx præsenteres forskellige menstruationsprodukter eller laves quiz om menstruation.

På vores hjemmeside har vi samlet alt materiale til at facilitere menstruationsaftener – med forslag til basal viden, man bør komme ind på, gode spørgsmål og svar samt forslag til aktiviteter. Se det på **danskhaandbold.dk/menstruation**.

5 TIPS – VÆR MED TIL AT BRYDE TABUET OG SKABE ET TRYGT IDRÆTSMILJØ



Uddan dig og opsøg viden om menstruation, så du i højere grad kan forstå, hvordan dine spillere har det og kan sætte dig bedre ind i, hvordan den enkelte bliver påvirket af sin cyklus.



Støt op om det praktiske og gør menstruationsprodukter tilgængelige for spillere til træning og kamp.



Find en anledning og kommuniker ud, at du som træner er bevidst om, hvordan menstruation kan påvirke den enkelte, og at du støtter i forhold til det praktiske.



Spørg åbent til om der er nogen, der har noget, de gerne vil dele omkring smerter eller ubehag, og tag spillernes oplevelser og følelser seriøst.



Brug værktøjer som 'Menstruationsaften', og gør emnet til en del af andre praktiske informationer i den "statusrunde", I måske allerede har på holdet omkring skader.