



MODERSKAB I ELITESPORT

En hermeneutisk undersøgelse af kvindelige elitesportsudøveres oplevede følelsesmæssige spændinger, brug af copingstrategier og støttebehov

Anna Alber Kuhlmann-Jørgensen, Olivia Toft Heegaard
Kandidatafhandling. Cand.merc.(psyk)

Hvem er vi



Anna Alber Kuhlmann-Jørgensen

Nyuddannet cand.merc.(psyk)



Olivia Toft Heegaard

Nyuddannet cand.merc.(psyk)

- Projektansat ved Retsmedicinsk Institut, Københavns Universitet.
- National udrulning af retsmedicinske børneundersøgelser + delprojekter der knytter sig hertil.

Motivation for emnet

Hvordan ideen til problemfeltet blev til

1

Indledende interesse for problemfeltet

- Medie opråb → Kendskab til eliteatlet → begrænset eksisterende forskning

2

Forskningsmæssigt behov

- Mulighed for at bidrage med viden om kvindelige eliteatleters erfaringer i en dansk kontekst

3

12 Informanter

Ligeligt fordelt mellem hold- og individuelle sportsgrene

4

Kontakt til tre centrale organisationer fra elitesport

- Specialforbund, spillerforening og Team Danmark
- Indblik i eksisterende støtte og indsatser



Motivation for emnet

Hvordan ideen til problefeltet blev til



Man siger, at atleter dør to gange. Badmintonspilleren går bort, og så skal man finde ud af, hvad livet så er.

— Viktor Axelsen, 2026

Elitesport er mere end et arbejde – det er en livsform

- Sporten som en central del af deres identitet
- Lever af at opnå præstationer og blive anerkendt

Graviditet kan skabe usikkerhed om bevarelse af deres sportslige identitet og fremtid

"Det var en rigtig underlig følelse. Det var en blanding af, at vi var glade, men jeg vidste også godt, at det skulle ændre mit liv fuldstændig." (DR Sport, Bryld, 2025).

Frygt for at miste position, karriere og tilhørsforhold

"Der har været tidspunkter, hvor jeg måtte forlade lokalet, og hvor jeg er knækket sammen, for jeg så gerne vil det, men det kan bare ikke lade sig gøre lige nu" (TV2, Iversen, 2021).

Atletens private valg kan få organisatoriske konsekvenser

"Lykkelige begivenheder gav veer på bundlinjen" — Team Esbjerg 2025

Introduktion til problemformulering

Problemformulering

Hvordan oplever og coper kvindelige elitesportsudøvere med de følelsesmæssige spændinger, der kan opstå mellem rollen som mor og rollen som professionel eliteatlet og hvordan kan de støttes bedre af specialforbund, klubber og interesseorganisationer?



Begrebsafklaring

Fagspecifikke og kontekstuelle begreber

BEGREB 01

Følelsesmæssige spændinger

- Mange indre følelser, der kan være på spil samtidig
- Kan ofte være modsatrettede, når den enkelte står i situationer, hvor kerneværdier, prioriteringer, roller eller identiteter kolliderer
- Begrebet indfanger de følelsesmæssige spændinger, der opstår mellem moderskab og elitesport
- Hertil krav om præstation, omsorg, drømme og mål ikke nødvendigvis er forenelige
- Navigeres parallelt eller i modstrid mod hinanden

BEGREB 02

Moderskab

- Vi har valgt at definere moderskab lidt bredere
- Undersøgelsesspørgsmål 1, 2 og 3 udforsker følelsesmæssige spændinger på tværs af tre faser: Før, under og efter graviditet

1

Før graviditet

Dækker over fasen op til en graviditet og de overvejelser, der knytter sig til moderskabet

2

Under graviditet

Dækker moderskab over selve graviditeten og de bekymringer, denne fase fører med sig

3

Efter fødsel

Dækker moderskab over fasen efter en fødsel

Begrebsafklaring

Analytiske begreber

ANALYTISK BEGREB 01

Skam

Lazarus 2006 + Daniels & Robinson 2019

- Når man ikke lever op til egne eller andres idealer
- Tæt knyttet til deres sportslige identitet
- Opstår i vurderingen af egne handlinger og præstationer
- Opstår mellem ens egen selvforståelse og hvordan man oplever at blive vurderet af ens omverden

ANALYTISK BEGREB 02

Coping

Lazarus 2006

- Håndtering af krav og belastninger i sammenspillet mellem individ og omgivelser
- Ikke kun i relation til stress
- En integreret del af føleelsesprocessen (positivt som negativt)

Opbygning af analysen

Tre analysedele opbygget efter fire undersøgelsesspørgsmål

01

ANALYSEDEL 1

Hvad kendetegner de følelsesmæssige spændinger som de kvindelige elitesportsudøvere oplever?

01

ANALYSEDEL 1

Hvordan knytter de følelsesmæssige spændinger sig til kvindernes sportslige mål?

02

ANALYSEDEL 2

Hvilke copingstrategier benytter de kvindelige elitesportsudøvere for at håndtere de følelsesmæssige spændinger, de oplever?

03

ANALYSEDEL 3

Hvilke tematikker mener de kvindelige elitesportsudøvere er vigtige for deres muligheder for at forene moderskab og elitesport?

Analysedel 1

Opbygning og proces

TEORI

Richard Lazarus (2006): Følelser, vurdering og mestrings

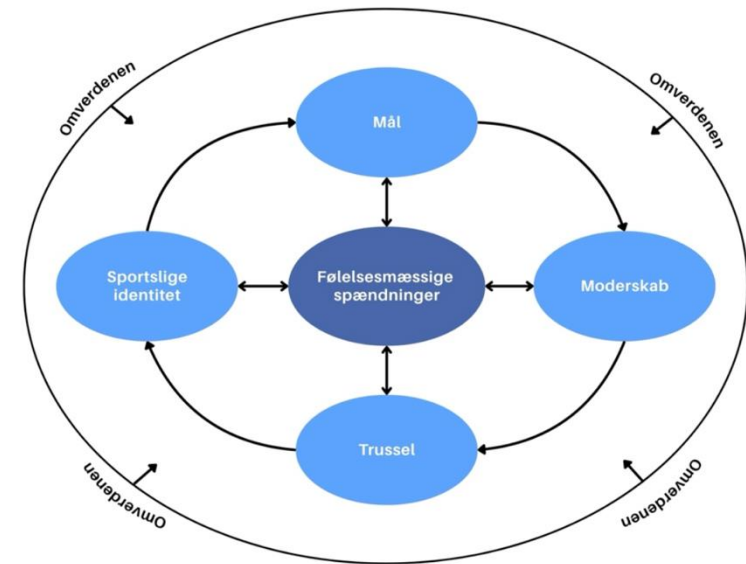
- Hvis intet vigtigt mål er på spil, er der heller ikke grundlag for hverken stress eller følelser (Lazarus, 2006)

STRUKTUR

- Hvad kendetegner de følelsesmæssige spændinger som de kvindelige elitesportsudøvere oplever?
- Hvordan knytter de følelsesmæssige spændinger sig til kvindernes sportslige mål?

Analyse del 1

- Hvilke mål er på spil før, under og efter graviditet
- Hvilke følelsesmæssige spændinger knytter sig til målene
- Hvad truer de sportslige mål



Figur 2: Følelsesmæssige spændinger i elitesport

Analysedel 1

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

MÅL 1

Opnå sportslige præstationer før graviditet

- Mål om at vinde medaljer, kvalificere sig til OL, eller landshold før de kan blive mødre
- Sportslige mål beviser deres værd over for sig selv og omverdenen
- Mor-drømmen bliver et tilsidesat mål



FØLELSESMÆSSIG SPÆNDING 1

Intrapsykisk konflikt mellem sportslige mål og ønsket om at blive mor

- Ønsket om moderskab vejer tungt
- Kvinderne fremstår sikre i deres prioriteringer om at realisere sportslige mål inden graviditet
- Intrapsykisk konflikt
- Følelse af utilstrækkelighed

Analysedel 1

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

Trussel

Ønsket om at blive mor som trussel mod deres sportslige mål

- Truslen opstår, når moderskab kan have konsekvenser for at indfri deres sportslige mål
- Miljømæssige faktorer påvirker kvinderne
- Normative forestillinger
- Internaliseret forventningspres

Analysedel 1

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

MÅL 2

Opretholdelse af sportslig identitet under graviditet

- Fastholde tilknytning, værdi og legitimitet i sporten
- Graviditet som midlertidig fase – ikke et farvel til sporten

Ambitioner i formidlingen af graviditet

- Markering af fortsatte sportslige ambitioner
- Signalere ansvarlighed og loyalitet
- Graviditeten kommunikeres ikke som et karrierestop

Opretholdelse af fysisk form under graviditet

- Bevare styrke og fysisk form
- Træning som investering i tilbagevenden
- Ønske om hurtigt comeback

FØLELSESMÆSSIG SPÆNDING 2

Følelsen af at svigte deres sportslige identitet og omverdenen

- Dårlig samvittighed over for hold, klub og egen karriere
- Følelse af at være klemmt mellem privatliv og deres sport
- Frygt for at blive opfattet som uansvarlig ved træning u. graviditet

TRUSSEL

Graviditet som trussel mod deres sportslige identitet

- Risiko for at miste værdi og legitimitet som atlet
- Usikkerhed om muligheden for fortsat at leve op til sportslige mål
- Omverdenens vurderinger bliver en trussel mod den sportslige selvforståelse

Analysedel 1

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

MÅL 3

At forene moderskab og elitesport

- Tilbagevenden til den sportslige karriere
- Bevise, at moderskab ikke er lig med karrierestop
- Fortsat være attraktiv og værdifuld for klubber



FØLELSESMÆSSIG SPÆNDING 3

At bevare sin sportslige identitet som mor

- Ønske om fortsat at blive set som seriøs, dedikeret og ambitiøs
- Moderskabet risikerer at overskygge atletidentiteten
- Spænding mellem egen selvforståelse og omverdenens vurdering
- Frustration over ændrede forventninger og uønskede hensyn
- Følelse af uretfærdighed ved at blive "stemplet" som mor

Analysedel 1

Trussel

Moderskab som trussel mod deres sportslige identitet

- Stemplet i rollen som mor før rollen som atlet
- Risiko for tab af sportslig anerkendelse og legitimitet
- Skam og utilstrækkelighed i navigationen mellem egne krav og omgivelsernes forventninger
- Sportslig identitet udfordres af institutionelle normer og forventninger

Analysedel 2

Teori og opbygning

TEORI

Richard Lazarus (2006): Mestring/coping

Undersøgelsesspørgsmål:

Hvilke copingstrategier benytter de kvindelige elitesportsudøvere for at håndtere de følelsesmæssige spændinger, de oplever?

Hvad er coping?

- Løbende håndtering af krav og belastninger

Copingens to hovedfunktioner

PROBLEMFOKUSERET

Forsøge at ændre situationen

FØLELSESFOKUSERET

Regulere de følelser, situationen skaber

Typer af copingstrategier

- Den planlagte problemløser
- Søge støtte eller information
- Revurdering af situationens betydning

Analysedel 2

- Tre afsnit: før, under og efter graviditet

Analysedel 2

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

COPING FØR GRAVIDITET

Den intrapsykelige konflikt mellem sportslige mål og drømmen om at blive mor

- Planlagt problemløsning som strategi
- Sætte mål og fastholde dem
- Indlært måde at håndtere udfordringer på
- Moderskab kan ikke planlægges og kontrolleres
- Planlagt problemløsning mister sin effekt og skaber følelsesmæssige spændinger

Analysedel 2

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

Coping under graviditet: Følelsen af at svigte deres sportslige identitet og omverdenen

Coping i formidling af graviditet

- Udfordringer ved brug af planlagt problemløsning
- Forsøg på brug af følelsesfokuseret coping
- Klemmt mellem graviditet og sportslige forpligtelser → dårlig samvittighed

Coping i opretholdelsen af træning under graviditeten

- Igen planlagt problemløsning gennem træning
- Bevare kontrol over kroppen + fastholde fysisk form og sportslig kapacitet
- Planlagt problemløsning bliver en utilstrækkelig strategi → trigger skam (ikke leve op til egne selvidealer)

Analysedel 2

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

Coping efter graviditet: At bevare sin sportslige identitet som mor

- Gradvis udvikling af en ny måde at være eliteatlet på
- Kontrol og planlægning er stadig vigtige
- Større accept af, at alt ikke kan kontrolleres
- Ambitionerne er de samme, men under nye vilkår
- Revurdering af, hvad det vil sige at være seriøs og dedikeret atlet

Analysedel 2

GRAVIDITET

FØR

UNDER

EFTER

Coping efter graviditet: Coping gennem opsøgning af social støtte

- Søger erfaringer og inspiration gennem andre eliteatleters fortællinger
- Andres comeback synliggør egne muligheder for tilbagevenden
- Styrker troen på, at moderskab og elitesport kan forenes
- Skaber både håb og motivation, men også præstationspres og følelse af utilstrækkelighed, hvis historierne er for "perfekte"

Analysedel 3

Opbygning

FØR GRAVIDITET

UNDER GRAVIDITET

EFTER GRAVIDITET

ANALYSEDEL 3

De kvindelige atleters egne ønsker til at forene moderskab og elitesport

- **Undersøgelsesspørgsmål:** Hvilke tematikker mener de kvindelige elitesportsudøvere er vigtige for deres muligheder for at forene moderskab og elitesport?
- Kvindernes egne ønsker og forslag til forbedringer
- Fokus på de mest fremtrædende støttebehov i hver fase
- Støttebehovene ændrer sig gennem faserne

Før graviditet: Et elitesportsmiljø, hvor graviditet tør italesættes

- Behov for større åbenhed om graviditet i elitesporten
- Kultur uden frygt for konsekvenser for deres sportslige identitet.
- Graviditet skal opleves som legitimt - ikke som et karrierhæmmende problem
- Større medansvar hos trænere, klubber og forbund

Under graviditet: Adgang til specialiseret vejledning

- Behov for fagpersoner med viden om graviditet og træning
- Tryghed i at forstå kroppens signaler
- Klarhed over, hvad der er muligt og forsvarligt
- Mulighed for fortsat at træne og bevare sin sportslige identitet

Efter graviditet: Ammehjælp

Hjælp til strukturering af amning

- Behov for hjælp til at strukturere amningen
- Amning kobles til forestillingen om at være en “god” mor
- Samtidig ønske om hurtig tilbagevenden til sporten
- Ønske om at forene fuldampning med træning

Efter graviditet: Ammehjælp

- Amning svært at strukturere og planlægge
- Stor mental belastning
- Manglende struktur bliver let vendt indad som eget ansvar
- Behov for støtte til at få amning og elitesport til at hænge sammen

Analysedel 3



Behov for specialiseret viden om både amning og elitesport



Beundring kan gøre det sværere at vise sårbarhed og tvivl



Mentale belastninger risikerer at blive overset



Ønske om støtte fra fagpersoner, der forstår atletens særlige dilemmaer

Efter graviditet: Efterfødselstræner

Støtte og retning med en efterfødselstræner

- Behov for målrettet træning til efterfødselskroppen
- Usikkerhed om, hvad kroppen kan og bør udsættes for
- Behov for en tydelig og realistisk vej tilbage til sporten
- Comeback opleves uklart, når kvinderne står alene med det
- Ønske om helhedsorienteret støtte – både fysisk og mentalt
- En efterfødselstræner kan skabe retning, overblik og tryghed

Vigtigt fund

Problemløserens opsøgning af social støtte

BEHOVET

- Behov for støtte betyder ikke nødvendigvis, at hjælpen bliver brugt
- Pligtopfyldelse og konkurrenceorientering kan gøre det svært at række ud
- Sårbarhed og tvivl kolliderer med idealet om at kunne klare sig selv



PARADOKS

**Stort behov for
hjælp – men svært
ved at tage imod
den**



KONSEKVENSN FOR STØTTEN

- Støtte skal derfor være mere end blot tilgængelig
- Hjælpen skal tage højde for atletens måde at håndtere udfordringer på (planlagt problemløsning)

Diskussion

Et komplekst problem uden én løsning

- Komplekse udfordringer før, under og efter graviditet
- Ingen entydige eller lineære løsninger
- Behov for fleksible *best fit*-løsninger
- Støtteforslag baseret på kvindernes egne ønsker
- Trænere og organisationer som “vikarierende samvittighed” (Pedersen & Gudmand-Høyer, 2017)
- Aflaste kvinderne, så ansvaret ikke bæres alene

Diskussion

Seks støtteforslag før, under og efter graviditet

Støtteforslag før graviditet

FORSLAG 1

Specialforbundene bør arbejde aktivt med at skabe psykologisk tryghed omkring graviditet som et legitimt emne i elitesport.

FORSLAG 2

Trænere skal agere vikarierende samvittighed for de kvindelige atleter i deres overvejelser omkring eller beslutning om at blive mødre.

Støtteforslag under graviditet

FORSLAG 3

Kvinderne skal have en fysisk og mentaltræner, der kan aflaste dem i forhold til ansvaret om, hvordan de træner forsvarligt og navigerer i graviditetens mentale uforudsigelighed.

FORSLAG 4

Kvinderne skal have lettere adgang til andre gravide eliteatleters erfaringer og agere hinandens vikarierende samvittighed, så de ikke står alene med deres tvivl, usikkerhed og indre krav.

Støtteforslag efter graviditet

FORSLAG 5

Kvinderne skal have endnu mere specialiseret sundhedsfaglig vejledning til kombineret træning og amning.

FORSLAG 6

Kvinderne skal have en fysisk efterfødsels- og mentaltræner – gerne den samme person som under graviditeten, der gennem et personligt samarbejde og kontinuitet, kan skabe tryghed, tillid og helhedsorienteret støtte.

Opsummering og spørgsmål



Anna Alber Kuhlmann-Jørgensen · Olivia Toft Heegaard

Kandidatafhandling · Cand.merc.(psyk)