



Idrott och prestation

Hur kan man prestera och samtidigt må bra?

IDROTTSHOPPET

SUICIDE ZERO

 MINDLER

Kort om mig



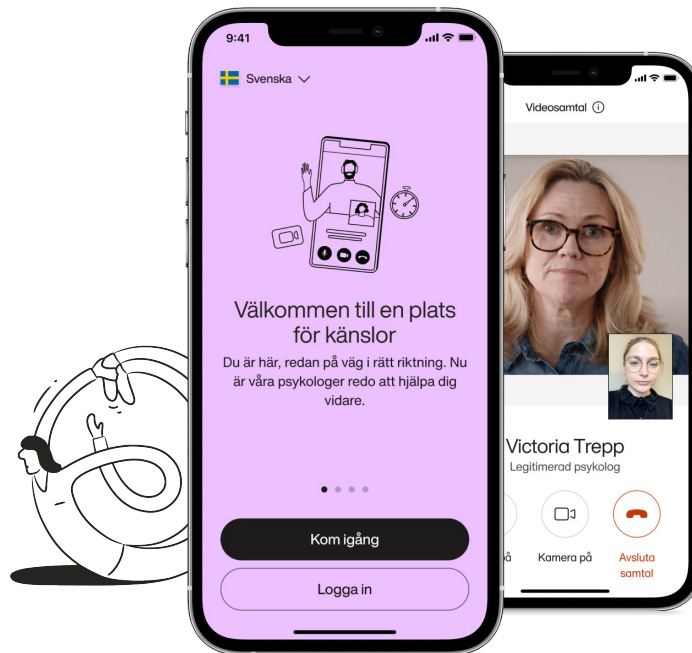
Assar Hellström

- Leg. psykolog
- Mindler
- BUP
- Idrottspsykologi
- Tidigare elitverksam orienterare



Om Mindler

- Grundades **2018** av 2 psykologer och 1 läkare för att öka tillgången till effektiv psykologisk behandling
- Sveriges största digitala psykologmottagning
- En del av primärvården
- Legitimerade psykologer erbjuder tider inom **24 timmar**
- Psykologer som talar olika språk och har olika specialkompetens
- Verksamma i Sverige, Storbritannien, Nederländerna, Danmark & Norge



Syfte

- Öka förståelse för varför god psykisk hälsa är viktigt för att kunna prestera
- Ökad förståelse för vad psykisk ohälsa är
- Ge idéer på vad man som tränare kan göra för att hjälpa sina idrottare må så bra som möjligt



Agenda

1. Välmående och prestation
2. Självkänsla och Prestationsångest
3. Psykisk ohälsa
4. Tips till dig som ledare
5. Frågor och diskussion



Vad vill vi med barn- och ungdomsidrott?

Trygghet

Delaktighet

Glädje

Allsidighet

Hälsa

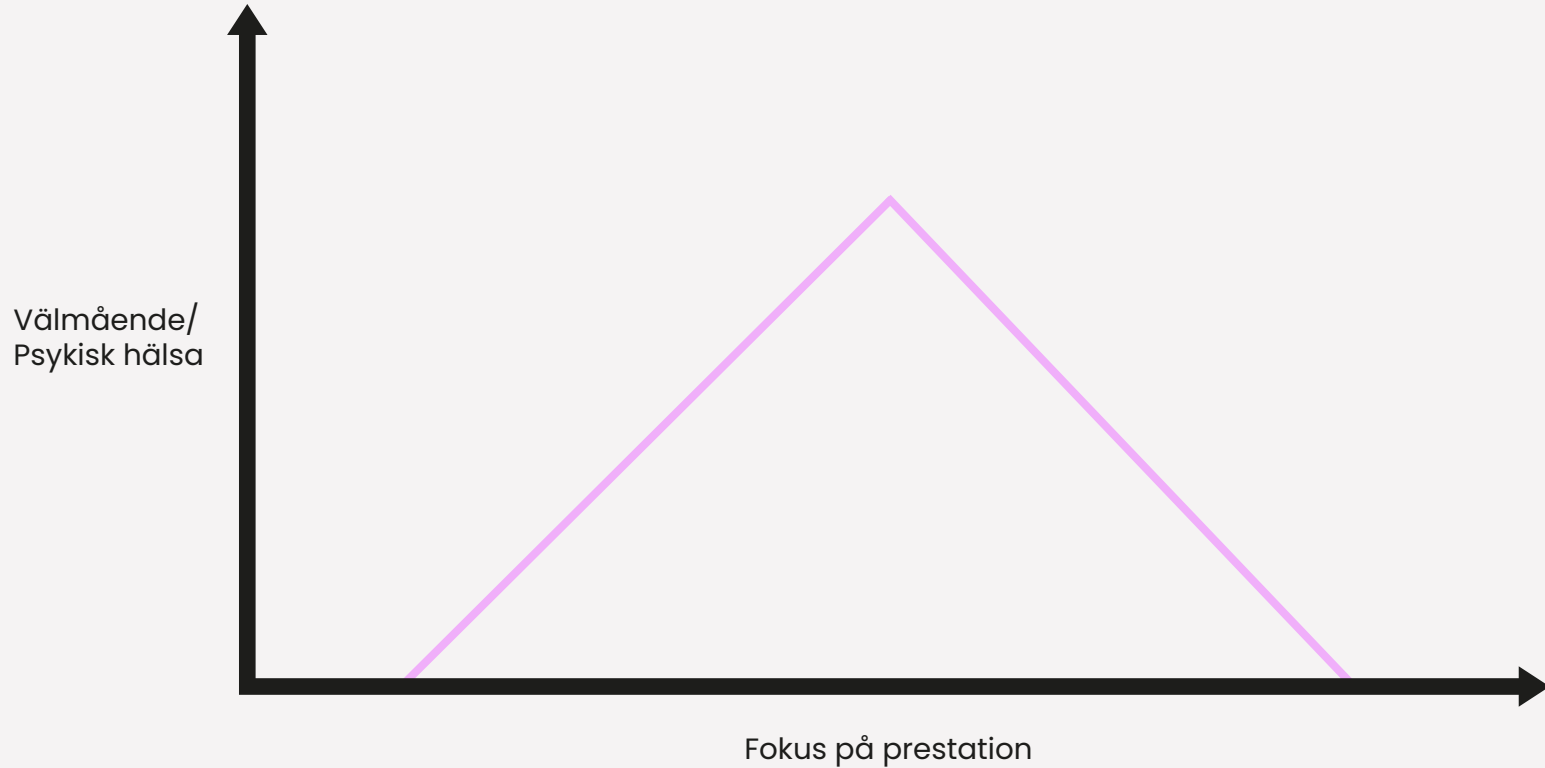
Så många som möjligt så länge som möjligt 💜

Välmående och Prestation

- För att kunna prestera behöver vi må bra!
- Ökar sannolikheten att stanna i sin idrott (vilket även ökar chansen att få fram toppidrottare)
- För mycket fokus på prestation och resultat ökar risken för psykisk ohälsa
- Prestationer (och även misslyckanden) är en del av idrotten
- Vi ska inte prestera på bekostnad av hälsan
- Fysiska hälsan vs den psykiska



Välmående och prestation



Fallexempel

Alex, 17 år, är en driven simmare som strävar efter att nå toppen. Han tränar sex dagar i veckan, ofta på bekostnad av skola, vänner och fritid. Alex har svårt att slappna av och känner att varje simpass måste vara perfekt för att han ska lyckas.

Trots sin talang blir han alltmer isolerad, hoppar över sociala tillfällen och sover dåligt på grund av stressen att alltid prestera. Han börjar känna sig utmattad både fysiskt och mentalt, och oron för att inte leva upp till förväntningarna gör att han mår sämre och sämre.



Självkänsla och Självförtroende

Självförtroende

Ens tilltro till sina förmågor och ens förväntningar om att nå sina mål baserade på dessa förmågor

Självkänsla

Hur man som individ värderar och uppfattar sig själv

Påverkar ofta prestationen, även välmåendet

Att endast känna sig värdefull vid prestationer = Prestationsbaserad Självkänsla



Prestationsångest



Prestationsångest

Vad är det?

- Ingen egen klinisk diagnos i sig
- Rädsla för att misslyckas eller rädsla för att inte lyckas leva upp till sina egna eller andras förväntningar
- Rädd för att bli granskad och bedömd och då bli avslöjad med att inte duga.
- Negativa och överdrivna tankar om att misslyckas. Före, under och efter situationen
- Ofta är man perfektionistiskt lagd
- Kroppsliga reaktioner. Hjärtklappning, ökad puls, svettningar, darrningar, känsla av att det är svårt att andas, illamående, panikkänslor.
- Undviker situationer som väcker ångest och rädsla
- Behöver inte vara kopplat till det man faktiskt presterar.
- Behöver inte per se vara något negativt.
- Press från föräldrar



Prestationsångest

Möjliga orsaker

Föräldrar som tidigare varit proffs

Dåliga ledare
(som t ex. skäller vid misstag och sätter höga krav)

Om du tidigare fått negativa konsekvenser av misstag

Tidigare mobbning

Prestationsbaserad självkänsla

Snäv identitet
(Allt kretsar kring idrotten)

Höga mål

Jämförelse med andra snarare än dig själv



10 saker som kan hjälpa och förebygga prestationsångest

1. Normalisera känslorna och tankarna
2. Skapa en trygg och stödjande miljö
- straffa inte, ge beröm
3. Undvik jämförelse
4. Träna på avslappningstekniker och medveten närvaro
5. Träna på självmedkänsla
6. Omformulera tankar (kognitiv omstrukturering)
7. Skifta fokus från prestation till upplevelse
8. Öva exponering och förberedelse
9. Ge utrymme för misslyckanden
10. Sätt realistiska och flexibla mål och förväntningar



Målsättningar

Positivt att arbeta med olika former av mål

Resultatmål

Slutresultatet eller utfallet av en insats, som att vinna en match, komma först i ett lopp eller att uppnå en viss poäng.

Exempel: "Vi ska vinna nästa match" eller "Jag ska bli topp 3 i tävlingen."

Nackdel: Till viss del utanför ens egna kontroll

Prestationsmål

Fokuserar på individens eller lagets egen prestation, oberoende av resultatet.

Exempel: "Jag ska göra 80% av mina passningar korrekt" eller "Jag ska slå mitt personbästa på 100 meter."

Fördel: Mer kontrollerbara än resultatmål eftersom de fokuserar på individens egna prestationer, oberoende av yttre omständigheter.

Processmål

Handlar om de specifika handlingar eller beteenden som krävs för att nå prestations- och resultatmålen.

Exempel: "Jag ska stretcha efter varje träning" eller "Träna på gymmet minst 3 dagar i veckan."

Fördel: Ger tydlig vägledning om vad man ska göra här och nu och är fullt kontrollerbara,



A photograph showing the silhouettes of four people standing in a field at sunset. From left to right: a person in a jacket and shorts holding a skateboard; a person holding a skateboard vertically; a person holding a skateboard horizontally above their head; and a person holding a skateboard horizontally on their shoulders. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows.

Psykisk ohälsa

Vad är psykisk ohälsa och hur vanlig är den?

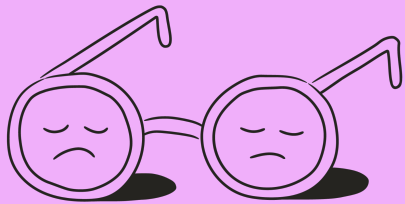
- **Samlingsbegrepp**
- Tillräckligt stort signifikant lidande innebär att man kan uppfylla en **psykiatrisk diagnos**
- **1 av 3** upplever psykisk ohälsa någon gång i livet (samma för elitidrottare)
- Normala reaktioner till följd av **påfrestningar i livet** är inte psykisk ohälsa
- **Depression** och **ångest** vanligast
- Sedan mitten av 1980-talet har andelen unga som uppger att de har **återkommande psykosomatiska symtom fördubblats**.





Mental hälsa hos idrottare

Depression



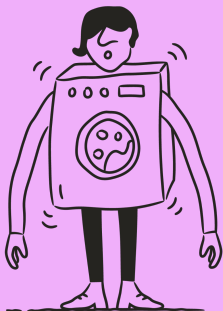
- Symptom: Nedstämdhet, lättirriterad, minskad lust och glädje, ser omgivningen med "negativa glasögon", betydande viktförändring, sömnproblem, rör sig eller talar långsammare än normalt, brist på energi, suicidtankar.
- Pverkar idrottandet: svårare att prestera, drar sig undan, dyker inte upp på träningar.
- Att vara ledsen och nedstämd i perioder tillhör att vara människa
- Kan bero på negativa livshändelser

Att tänka på som tränare:

- Bidra till socialt stöd - alla får vara med
- Sök upp kontakt vid frånvaro
- Visa uppskattning
- Våga fråga vid misstanke om suicidtankar



Ångest- problematik



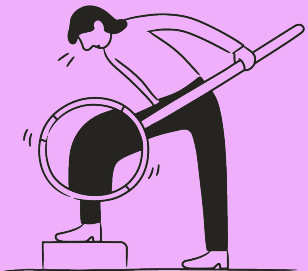
- Stark känsla av oro, rädsla eller panik
- Symptom: Hjärtat kan slå snabbare, yrsel, svettningar, stelhet, skakningar, svårt att andas, orolig mage, klump i magen. Hos barn: påverkar koncentrationssvårigheter, ilska, ledsamhet, sömnsvårigheter och/eller ett trotsigt beteende.
- Naturlig reaktion. Fight, flight or freeze.
- Leder ofta till undvikandebeteenden.
- Vanliga diagnoser: Paniksyndrom, Social ångest, Hälsoångest, Tvångssyndrom (OCD)

Att tänka på som tränare:

- Notera beteenden (kan det bero på ångest?)
- Utmana i mindre steg
- Ångest kan vara svårt att förstå som begrepp, fråga om symptomen istället



Ätstörnings- problematik



- Överdriven upptagenhet av mat, ätande, vikt, kropp och figur
- Självsvält, hetsätning, självrensning eller överdriven träning
- Vanligare inom elitidrott. Vanligast inom uthållighetsidrotter samt estetiska/bedömningssporter och där viktklasser är av betydelse
- Behöver inte synas utåt

Att tänka på som tränare:

- Var lyhörd och observant, ge positiv feedback, var stöttande
- Risken ökar vid kommenterar om kropp, vikt och figur
- Dialog/utbildningar
- Vanligt att man själv inte ser problemet
- Hjälpt i tidigt skede



Stress och utmattning



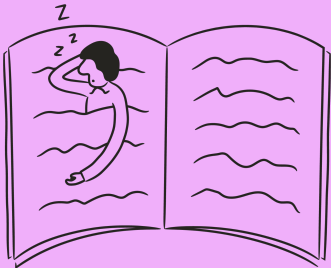
- Stress en del av livet
- Lång period av stress och utebliven återhämtning ökar risken
- Symptom: sömnsvårigheter, oro och ångest, koncentrations- och minnessvårigheter, olika värker, man blir lättare sjuk, humörsvängningar.

Att tänka på som tränare:

- Prata om återhämtning, tydligt träningschema viktigt
- Träna på avslappningsövningar



Sömnpromblem



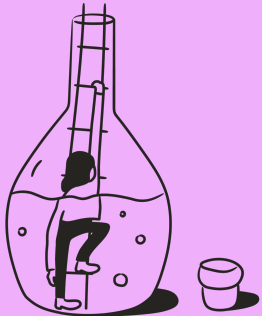
- Överlägset viktigaste källan till återhämtning.
- Barn och ungdomar har dessutom ett större behov av sömn än vuxna
- Träning kan både vara riskfaktor och skyddande faktor
- Tydligt samband med försämrad prestation och sömnpromblem under lång tid

Att tänka på som tränare:

- Ej för sena träningar
- Tydliga ramar vid läger/resor



Beroende



- Svårt att avstå något fast det leder till negativa konsekvenser
- Alkohol och spelberoende vanligast inom idrotten
- Riskfaktorer: Sociala sammanhang, som coping för tex stress, som belöning

Att tänka på som tränare:

- Tydliggör att alkohol ej är accepterat i samband med idrott
- Vid oro - våga fråga
- Involvera föräldrar vid misstanke



Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)



Till exempel Autism och ADHD. Kommer gå igenom detta vid nästa webinarium

21 november 19:00 – Anmälan på Idrottshoppet



Tips till dig som ledare

- Lär känna idrottaren på ett mer allmänt plan
- Se alla barn, hälsa på alla med namn
- Positiv feedback
- Involvera föräldrarna
- Kommunikation - aktivt lyssnande, behöver inte alltid lösa problemet
- Var uppmärksam på tidiga varningssignaler
- Erbjud stöd och vägledning vid behov
- Våga fråga och våga vara den vuxne



Övningsbanken

Övningar med samtal

SJÄLVFÖRTROENDE OCH SJÄLVKÄNSLA

Syftet med övning är att stärka självkänslan och skapa förståelse för att vi inte är vår prestation. Övningen lyfter självförtroende, som är kopplat till prestation och det vi gör, och självkänsla, som innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.

Tips!

- Har deltagarna svårt att komma på positiva saker om sig själv, kan de ta hjälp av personen de pratar med.
- Ni kan även prata om situationer utanför idrotten för att stärka adepten.

Så här gör du

- Dela in deltagarna i par.
- Berätta om skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.
- Självförtroendet är kopplat till prestation och det vi gör. Självkänslan innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.
- Ge exempel för att underlätta övningen.
- Be deltagarna berätta tre saker som de är bra på att göra inom sin idrott. Be dem börja meningen med "Jag är bra på..."
- Be deltagarna berätta tre positiva saker om hur de är som person. Be dem börja meningen med "Jag är..."

7

Övningar med samtal

TANKESTOPP

Syftet med denna övning är att deltagaren ska hitta sin trigger och använda sig av tekniken tankestopp för att bryta och byta ut negativa tankar.

Exempel på att bygga

- Jag är bra på start
- Jag är bra på att ha
- Jag är bra på att ta

Exempel på att bygga

- Jag är omtänksam
- Jag är snäll.
- Jag är envis.

Reflektion

- Hur var det att b
- När du missar i d
- Hur håller vi isär

Tips!

- Om du är ledare i en lagidrott kan ni ta i
- Innan övningen kan ni prata om vilka ne
- upp under en träning och vad man vill ti

Så här gör du

Nivå 1. Förbestämt tankestopp

- Be deltagarna att under träningen ident
- När en negativ tanke kommer säger de
- från kroppen (du som ledare visar fysisk
- från sidan av kroppen) och ersätter de r
- istället vill tänka, med så få ord som mö

SUICID ZEF

Övningar med samtal

POSITIV SPIRAL

Syftet med övningen är att försätta sig i en positiv spiral eller bryta en negativ spiral. Det hjälper deltagaren att fokusera på positiva tankar och känslor, vilket kan bidra till ökat välbefinnande och en bättre prestation. Övningen har fokus på tanke, handling och känsla.

Tips!

- Berätta att en positiv spiral är positiva tankar, som skapar en positiv känsla och bra agerande.
- Exempel på en negativ spiral kan vara att deltagaren missat ett moment som påverkar tanken i riktningen "Vad jag är dålig, detta kommer jag aldrig klara av", vilket ökar känslan av att vara osäker, bekymrad och oduglig. Här är deltagaren i en negativ spiral som påverkar nästa moment negativt.
- Ge exempel på hur man istället kan skapa en positiv spiral genom att ändra tanken. När deltagaren missat ett moment kan tanken istället vara: "Jag vågade, nästa steg klarar jag av", vilket kan vända känslan av stolthet och glädje. Deltagaren är nu i en positiv spiral som påverkar nästa moment positivt.
- Du kan välja både del 1 och del 2 i övningen, eller en åt gången.

Tidsåtgång: 5-10 min
Åldersrekommendation: 12 år och uppåt

Nivå 2. Välj ut ett eget tankestopp

- Innan träningen ber du deltagarna ta fram ett tankestopp de ska använda när en negativ tanke kommer. Exempel på tankestopp kan vara att knäppa med fingrarna, skaka av sig, slå på låret, eller någon annan rörelse för att borsta bort tanken.

Tidsåtgång: 5-10 min

Åldersrekommendation: 12 år och uppåt

Så här gör du

Del 1

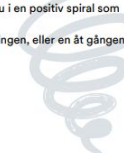
- Steg 1 - Be deltagarna att fundera och därefter prata i par om en situation där de lyckats. Vilka positiva tankar och vilken positiv känsla har uppstått på grund av situationen?
- Steg 2 - Be adepterna prata om varför de lyckades och i vilka tuffa situationer de kan ta med sig dessa positiva tankar, känslor och agerande.

Del 2

- Steg 1 - Be deltagarna fundera och därefter prata i par om en situation där de inte lyckats som de vill, eller inte vågat göra det de vill. Vilka negativa tankar och vilken negativ känsla har uppstått på grund av situationen?
- Steg 2 - Be deltagarna utgå från situationen i steg 1 och prata i par om vilka tankar som kan användas för att skapa en bättre känsla och påverka agerandet positivt.

Reflektion

- I vilka situationer hamnar du i en negativ spirala?
- Hur kan du bryta den negativa spiralen?
- Hur kan du bibehålla en positiv spiral?
- Kan du ändra agerande, tanke eller känsla?



Ta hand om dig själv som tränare

- Tränarens psykiska hälsa är även av stor betydelse
- Sömn och vila
- Mat- och dryckesvanor
- Aktiv återhämtning
- Våga släppa kontrollen över den idrottsliga prestationen.
- Du gör redan ett superviktigt arbete!



Tips på vidare läsning



- Idrottshoppet (Sucide Zero)
- Ledare som lyssnar (Folkhälsomyndigheten)
- Idrottspsykologi - prestation och hälsa (hemsida). Riksidrottsförbundet/SISU
- "En fungerande idrott för alla" - Attention
- "Praktiskt idrottspsykologi - För en hållbar hälsa och prestation"
- "Bättre prestation och hälsa med KBT"
- "Idrottspsykologi med ACT - En handbok för att utvecklas, prestera och må bättre"



Rethinking Therapy

Tack!

Vid frågor:
assar.hellstrom@mindler.se

 MINDLER

