

Dilemma och dialog till Föreläsningen "Idrottens Ledarskap – kommunikation vid tecken på psykisk ohälsa"

Dilemma - Dilemmat kan användas för att reflektera själv hur du kan använda kunskap och tips från föreläsningen. Dilemmat kan också användas för att skapa en gruppdiskussion ihop med andra ledare.

Bakgrund

Emma, 17 år, är en lovande spelare och lagkapten i sitt juniorlag i fotboll. Hon är känd för sin arbetsmoral och har alltid varit en av lagets starkaste spelare, både fysiskt och mentalt. Hon tränar extra varje vecka, stöttar sina lagkamrater och presterar på topp i matcherna. Tränaren och laget ser upp till henne, och hon har höga förväntningar på sig själv att alltid vara den som leder laget till framgång. På senare tid har Emma börjat visa förändringar i sitt beteende:

- Hon är tystare under träningar och undviker att ta initiativ.
- Hon isolerar sig från lagkamraterna utanför planen.
- Hon verkar bli mer frustrerad när hon gör misstag och kritiserar sig själv hårt.

Dilemma

Under en viktig match gör Emma en ovanligt stor miss, vilket leder till att laget förlorar. Efter matchen blir hon sittande ensam på planen och gråter, något som aldrig har hänt förut. En av hennes lagkamrater försöker prata med henne, men Emma borstar av sig det med ett leende och säger:

"Jag är okej, det var bara en dålig dag. Nästa gång ska jag fixa det."

Tränarens situation:

Tränaren är stolt över Emmas insatser men börjar märka att hennes glädje för sporten verkar ha försvunnit. Hon pushar sig själv hårt och verkar inte vilja ta pauser. Tränaren vet att hon är viktig för laget men undrar om hennes beteende kan vara ett tecken på psykisk ohälsa. Samtidigt är det en avgörande period i säsongen, och laget behöver Emma i toppform.

Dilemman i scenariot

1. Tränarens dilemma:

- Ska tränaren prata med Emma om hennes psykiska välmående, även om det riskerar att påverka hennes prestationer på planen?

- Hur kan tränaren stötta Emma utan att göra det pinsamt för henne eller få henne att känna sig som en svag länk i laget?

2. Lagets dilemma:

- Lagkamraterna märker att Emma inte är sig själv. Ska de ta upp sin oro med henne eller låta henne vara, eftersom hon säger att hon är okej?

3. Emmas dilemma:

- Emma känner att hon inte kan visa svaghet som lagkapten. Ska hon be om hjälp och riskera att förlora sin plats som ledare, eller ska hon fortsätta låtsas att allt är bra och pressa sig själv ännu hårdare?

Vad som står på spel

- Emmas hälsa: Om hon fortsätter att ignorera sina känslor kan det leda till utbrändhet, ångest eller depression.

- Lagets prestation: Om Emma inte får hjälp kan hennes ökade press påverka lagets sammanhållning och prestation.

- Relationer i laget: Hur tränaren och lagkamraterna hanterar detta kan antingen stärka eller förstöra lagets känsla av trygghet och stöd.

Reflektion och lärdomar

Detta scenario speglar vikten av att upptäcka tidiga tecken på psykisk ohälsa inom idrott. Det visar också hur svårt det kan vara för tränare och lagkamrater att agera när en spelare verkar må dåligt, särskilt när den spelaren är en högpresterande ledare.

Diskussionen kan handla om hur idrottsledare, lagkamrater och organisationer kan skapa en kultur där det är tryggt att prata om psykisk ohälsa, utan att det ses som ett tecken på svaghet.

Dialog utifrån MI – motiverande samtal. Dialogen kan användas som inspiration eller läsas mellan två personer och ge inblick hur det kan kännas från ledarens respektive idrottarens perspektiv.

Dialog: En idrottare med psykisk ohälsa och en tränare som använder MI

Personer i dialogen:

- Sara: En 19-årig löpare som upplever prestationsångest och nedstämdhet.
- Anders: Hennes tränare, som använder Motiverande samtal (MI) för att hjälpa Sara.

Scen: Ett samtal i omklädningsrummet efter träningen.

Anders: Sara, jag märkte att du såg lite nere ut på träningen idag. Hur känns det?

Sara: Jag vet inte... det känns som att det inte spelar någon roll vad jag gör längre. Jag är bara trött på allt.

Anders: Det låter som att du känner dig väldigt överväldigad just nu. Vill du berätta mer?

Sara: Det är bara... allt känns meningslöst. Jag presterar aldrig tillräckligt bra, och det känns som att jag sviker dig och laget.

Anders: Jag hör att du känner mycket press och att du är hård mot dig själv. Är det något särskilt som fått dig att känna så här?

Sara: Jag tror det började efter tävlingen förra månaden. Jag var så dålig... och det känns som att alla förväntar sig att jag ska vara bättre.

Anders: Det låter som att den tävlingen verkligen satt spår. Om jag får fråga, vad skulle det betyda för dig att känna mindre press?

Sara: Jag vet inte... kanske att jag skulle kunna börja tycka om att springa igen. Nu känns det mest som ett måste.

Anders: Så du saknar glädjen i löpningen?

Sara: Ja, exakt. Det brukade vara roligt. Men nu är det bara jobbigt, och jag orkar inte ens försöka längre.

Anders: Det låter som att glädjen för löpningen är något du vill hitta tillbaka till, men att det känns svårt just nu.

Sara: Ja, det är det jag vill... men jag vet inte hur.

Anders: Om vi tar det i små steg, vad tror du skulle kunna vara ett första steg mot att känna lite mer glädje?

Sara: Kanske att jag slutar tänka så mycket på tider och resultat? Bara springa för att det känns skönt.

Anders: Det låter som en klok idé. Så istället för att fokusera på prestation, kanske vi kan lägga upp några pass där det handlar om att bara njuta av löpningen? Hur känns det för dig?

Sara: Det känns faktiskt som något jag skulle vilja prova.

Anders: Bra! Det är ditt beslut, och jag är här för att stötta dig. Om du skulle känna dig pressad igen, hur skulle du vilja att jag hjälper dig?

Sara: Bara prata med mig, som vi gör nu. Det hjälper att få sätta ord på allt.

Anders: Självklart, Sara. Vi gör det här tillsammans, i din takt. Jag är här för att lyssna och stötta dig.

Sara: Tack, Anders. Det känns redan lite lättare.

Nycklar i MI-samtalet:

1. Empati och reflektion: Anders visar förståelse och speglar Saras känslor utan att döma.
2. Utforskande frågor: Han ställer öppna frågor som hjälper Sara att reflektera över sina känslor och önskemål.
3. Framkallande av motivation: Anders lockar fram Saras egna idéer om förändring och låter henne äga processen.
4. Stöd i autonomi: Han respekterar hennes beslut och erbjuder stöd utan att trycka på med egna lösningar.