

IDROTTENS LEDARSKAP

Kommunikation vid tecken på psykisk ohälsa



Jonas Wig, leg. psykoterapeut &
idrottspsykologisk rådgivare

Expertkompetens inom klinisk
psykologi och idrottspsykologi

Stockholm & Göteborg

idrottspsykologerna.com



Idrottspsykologerna

Mål med föreläsningen

Ge idrottsledare ökad kunskap och konkreta verktyg för att kunna kommunicera kring psykisk hälsa och ohälsa i en idrottskontext.

Bidra till ökade förutsättningar för ledare att skapa ännu mer glädje och välmående bland idrottande barn och ungdomar.

Agenda

OM PSYKISK HÄLSA OCH OHÄLSA

- Vad är det?
- Hur ser statistiken ut?

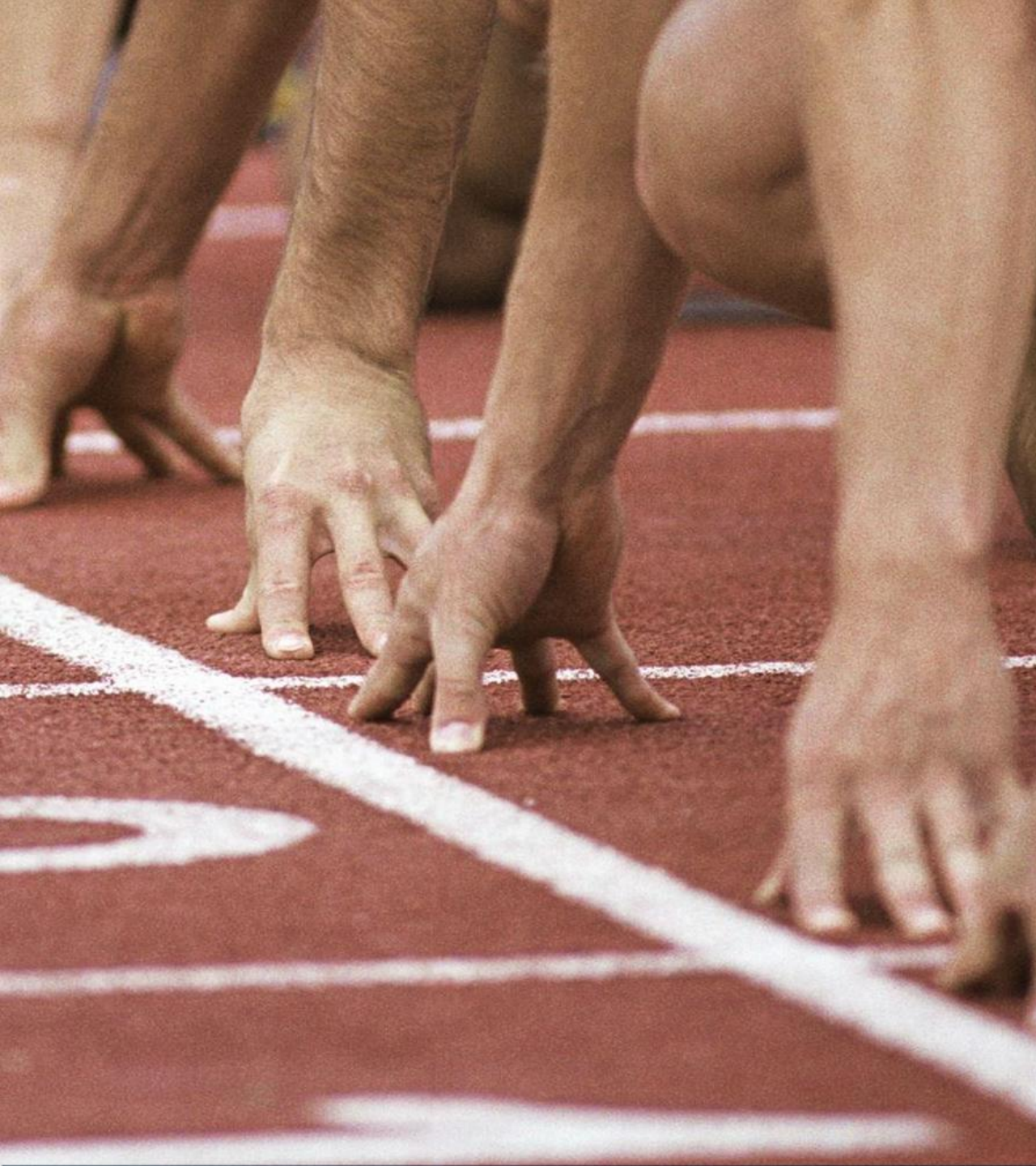
LEDARSKAP VID PSYKISK OHÄLSA

- Värderingar och kultur
- Tecken på psykisk ohälsa
- Ledarbeteenden
- Hantera reaktioner

DILEMMA, DIALOG OCH REFLEKTION

PSYKISK HÄLSA OCH OHÄLSA





Olika begrepp, liknande processer

- **Stress** - Naturlig, fysiologisk reaktion i kroppen. Viktig för överlevnad och när man behöver göra något snabbt eller har bråttom.
- **Rädsla** - Aktiverande grundkänsla vid konkret fara eller hot.
- **Nervositet** - Stressreaktion inför en specifik prestation eller situation som upplevs som viktig. Lagom är bäst!
- **Oro** - Lindrig rädsla kring något som kan hända. Kan ha problemlösande funktion och är mindre begränsande än ångest.
- **Ångest** - Stark ospecifik rädsla kring något som kan hända. Leder ofta till vardagliga begränsningar och nedsatt funktion.

Psykisk ohälsa

- 2020 uppgav 41% av befolkningen att de hade besvär med stress, nedstämdhet, ångest och/eller sömnsvärigheter. Utav dessa uppgav 6% att besvären var svåra.
- Bland personer mellan 16-29 år uppgav över 50% att de hade besvär med oro/ångest.
- Psykiska besvär har starkt samband med socioekonomiska faktorer, såsom inkomst och utbildning. Barn från familjer med låg socioekonomisk status påvisar högre grad av psykiska besvär.



Psykisk ohälsa bland unga som idrottar

- Kolliderande krav
- Rädsla för skador
- Svårigheter att prata om psykisk ohälsa

Idrottsrörelsen behöver ta ett större ansvar för hälsofrågor och den psykosociala miljön

LEDARSKAP VID PSYKISK OHÄLSA

Idrottens två vingar

Hårdhet

Tuffhet

Kraft



Rädsla

Sorg

Skam



Prestationskultur	Utvecklingskultur
Prestation & resultat främsta fokus	Hälsofokus, må bra för att kunna prestera bra
Mental tuffhet	Mental flexibilitet, mental smarthet
Härdas, inte känna efter eller visa svaghet	Ta hand om sig själv och praktisera självmedkänsla
Yttre motivationsfaktorer	Inre motivationsfaktorer
Ju mer motivation desto bättre	Rätt mängd motivation & gränssättning
Ledare med idrottsspecifik kompetens	Ledare som även har pedagogisk och psykologisk kompetens
Utveckla utövaren för en specifik karriär	Utveckla människan för livet
Fokus på individen som idrottare	Fokus på hela människan

DINA VÄRDERINGAR SOM IDROTTSLEDARE PÅVERKAR HUR DU LEDER OCH VILKEN KULTUR DU BIDRAR TILL

Hur ser du på barn- och ungdomsidrott?

Vad står idrotten för enligt dig?

Ligger dina handlingar alltid i linje med dina
värderingar?

Att leda i det svåra, steg för steg

1. IDENTIFIERA

1. FÅNGA UPP

1. HJÄLPA TILL ATT AGERA

1. AGERA ÅT

Vid försvarande omständigheter

2. HANTERA REAKTIONER

1. Identifiera tecken på psykisk ohälsa

Allmänna tecken:

- Förändrat beteende
- Arg och irriterad
- Ledsen och orolig
- Trötthet och brist på energi
- Sömnpblem (för lite eller för mycket)
- Förändrad aptit (ökad eller minskad)
- Svårt att koncentrera sig/fatta beslut
- Ont i magen/mår illa, huvudvärk

Barn- & idrottsspecifika tecken:

- Ökad frånvaro
- Kommer väldigt tidigt innan träning
- Svårare att hantera motgångar
- Mer utagerande beteenden vid sämre prestationer
- Minskad fysisk kapacitet/ork
- Extraträning i smyg
- Lågt energiintag innan/under match/turnering

2. Fånga upp idrottaren

Aktivt lyssnande - Nicka, var engagerad, försök förstå.

Bekräfta - Bekräfta personens åsikter, tankar och känslor.

Öppna frågor - Nyfiken utforskande: "Hur...", "Berätta mer..."

Spegla - Fånga det som sägs med ett eller flera nya ord.

Sammanfatta - Summera vad som sagts och stäm av om ni delar bilden.



3. Hjälp till att agera

Utforska tillsammans med barnet/ungdomen:

- Vad behöver/vill du?
- Vilka alternativ har du?
- Vilka beslut behöver du ta?

4. Agera åt

- Jag hjälper dig med...
- Jag tror att du behöver...
- Det är viktigt att...
- Jag hjälper dig gärna att boka ett samtal på ungdomsmottagningen, vårdcentralen, eller med klubbens idrottspsykolog...

Vid försvårande omständigheter

VID RISK FÖR SJÄLVSKADA HOS BARN UNDER 18 ÅR

- Informera vårdnadshavare med barnets bästa i beaktande
- Involvera barnet i beslutet så mycket som möjligt
- Var tydlig med syftet att involvera föräldrar
- Skydda barnet vid behov

Vid försvårande omständigheter

VID MISSTANKE OM ATT BARN FAR ILLA I HEMMET

- Orosanmälan till Socialtjänsten
- Du behöver inte veta att barnet far illa, misstanke räcker!
- Vid osäkerhet, ring och rådfråga Socialtjänsten



Att hantera andras
känslor och reaktioner
handlar ofta om att
hantera sina egna



Idrottspsykologerna



Höjdpunkter från friidrotts-EM 2024

Känslosamma intervjun med Grete Ahlberg

Grete Ahlbergs EM-resa tog slut redan i kvalet.

Efteråt var 26-åringen otröstlig i SVT:s intervju.

– Jag känner hopplöshet, säger hon i tårar.



Idrottspsykologerna

5. HANTERA REAKTIONER

Om personen blir...

Ledsen

- Vänta ut ledsenheten – slappna av, fokusera på att ta det lugnt
- Spegla
- Avlasta praktiskt – hämta näsduk eller vatten
- Återgå till samtalet när personen hämtat sig

Arg

- Gå inte in i ordväxling - lyssna
- Bemöt med empati
- Bekräfta eller fråga för att förstå
- Uppmuntra till att återgå till samtalet

5. HANTERA REAKTIONER

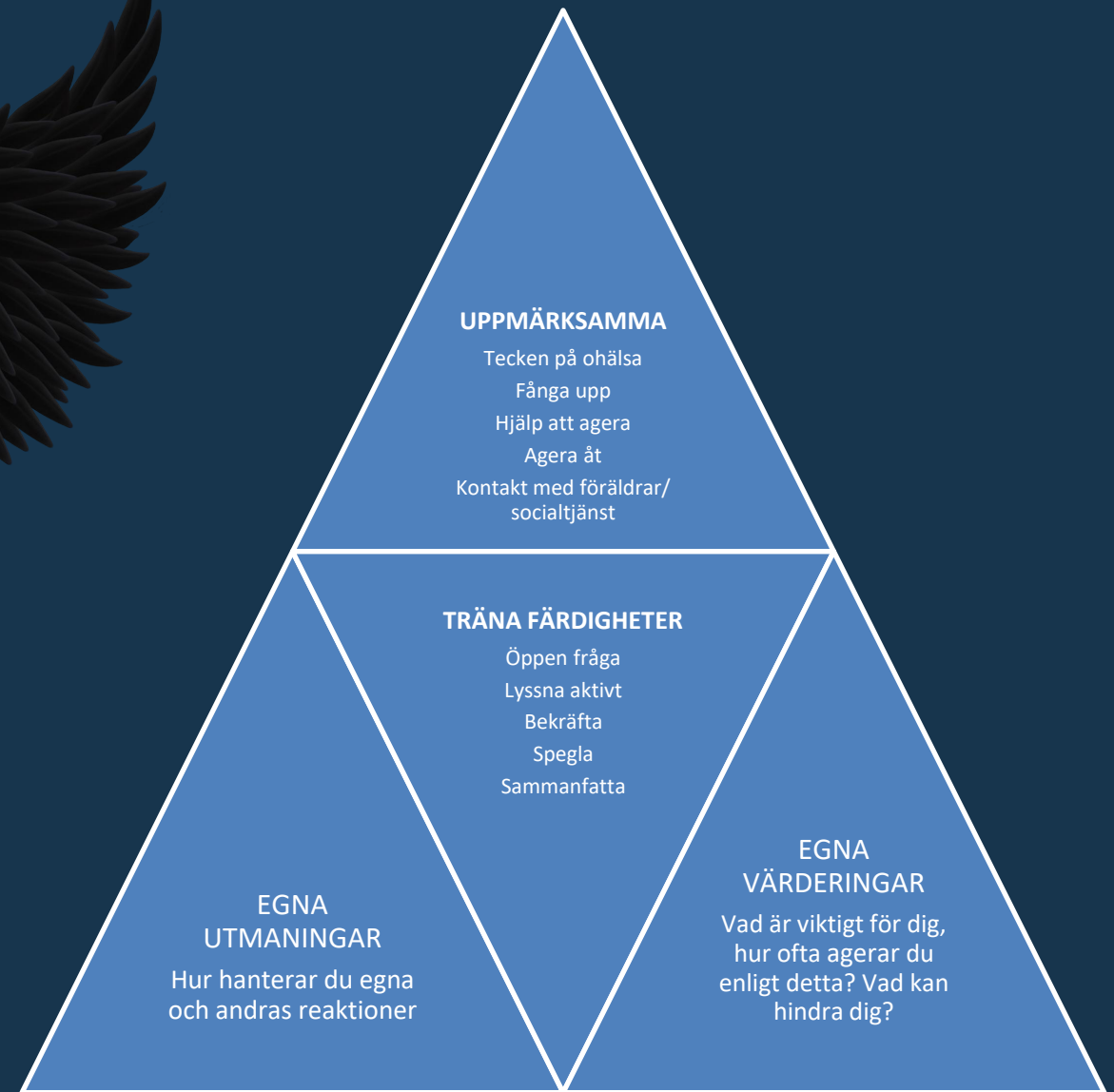
Om personen blir...

Tyst

- Invänta personen - våga vila i tystnaden
- Uppmuntra till samtal - ställ frågor

Likgiltig/instämmer utan förankring

- Fånga känslorna - fråga hur personen upplever situationen
- Förklara hur du själv upplever situationen och personens reaktion





TACK!

idrottspsykologerna.com

jonas@idrottspsykologerna.com



Idrottspsykologerna