5 RÅD TILL DIG SOM IDROTTSLEDARE

För att göra psykisk hälsa pratbar

BRIS

PSYKISK HÄLSA ÄR lika viktig som fysisk hälsa, men kan ofta vara svårare att prata om. Som idrottsledare har du en unik möjlighet att påverka och stötta unga människor i deras utveckling, både fysiskt och psykiskt. I din roll träffar du barn och ungdomar regelbundet, och du har en position där möjligheter finns att skapa en trygg miljö där det är okej att prata om hur man mår.

DEN HÄR GUIDEN är utformad för att hjälpa dig som idrottsledare att öppna upp för samtal om psykisk hälsa i din förening. Vi ger dig fem konkreta råd som du kan använda i ditt uppdrag. Råd 1, 2 och 3 fokuserar på hur du kan arbeta förebyggande för att skapa en kultur där det är naturligt att prata om psykisk hälsa. Råd 4 och 5 ger dig vägledning om vad du kan göra när du känner oro för ett barn eller misstänker att något är fel.

Bris
bris.se
info@bris.se
Swish: 9015041
Pg: 901504-1

Redaktör: Ella Wåhlin, Emil Nordback och Sara Hammar.
Formgivare: Andrea Brandin (OTW)
Tryck: åtta45

Varför är det viktigt att prata om psykisk hälsa inom idrotten?

INOM IDROTTEN LIGGER ofta stort fokus på prestation, men för att kunna prestera bra måste man också må bra psykiskt. Psykisk hälsa och prestation är nära sammankopplade – en ung person som mår bra psykiskt är bättre rustad att hantera idrottens utmaningar. Samtidigt kan prestationskrav skapa stor press och leda till prestationsångest, vilket kan påverka den psykiska hälsan negativt. Genom att skapa en kultur där tankar, känslor och mående är en naturlig del av samtalen kan du som ledare bidra till att barn och ungdomar trivs bättre och presterar på ett hållbart sätt. Det handlar om att balansera förväntningar och stödja barnen oavsett deras resultat, och att visa att deras värde inte enbart mäts i prestationer.

Genom att normalisera samtal om psykisk hälsa kan du hjälpa till att minska stigmatisering och öppna upp för viktiga diskussioner.

ARBETA FÖREBYGGANDE 1

Prata om tankar, känslor och hur de påverkar

MÅNGA BARN HAR inte någon vuxen att prata med om besvärliga tankar och känslor och tror ibland att de är helt ensamma om hur de har det. Genom att själv berätta om hur tankar och känslor kan påverka idrotten och ens mående kan du ge barnet en upplevelse av att vara mindre ensam, och trygghet i att det är okej att prata med dig om något känns svårt.

DU KAN TILL exempel berätta om en gång när du själv har känt dig nervös inför en tävling och hur du hanterade det. Du kan säga något i stil med:

”Jag minns när jag skulle tävla för första gången och kände mig jättenervös. Jag pratade med min tränare om hur jag kände, och det hjälpte mig att lugna ner mig och fokusera. Det är helt okej att känna sig nervös eller orolig, och jag är här för att lyssna om du vill prata om något.”

PÅ SÅ SÄTT kommer du normalisera samtal om tankar, känslor och psykisk hälsa precis som du skulle göra med fysisk träning. Visa att det är okej att känna sig sårbar och att alla kan ha tuffa perioder. Detta hjälper till att skapa en atmosfär där barnen känner sig trygga att uttrycka sig.

2

Skapa rutiner för samtal

GENOM ATT SÄTTA av tid för barnet där det finns utrymme att öppna upp för samtal skapar du en atmosfär där alla har rätt att uttrycka sig och att hur en mår spelar roll. Inte alla barn kommer att uttrycka sig, men de kommer att få med sig en erfarenhet av att känna sig viktiga och sedda. Tänk på att skapa tillfällen även för individuella samtal eftersom alla barn inte vill prata i grupp. Var kreativ och börja enkelt, det är bättre att prova olika sätt än att inte göra något alls.

ETT SÄTT ÄR att integrera samtal om hur barnen mår under uppvärmning, i pauser, eller under en avslutande runda där alla får möjlighet att säga något om sin dag eller hur de känner sig. Detta kan hjälpa till att bryta isen och göra det lättare för barnen att öppna upp.

OM DU TROR att barnet är i behov av att också prata med en kurator kan du tipsa om Bris stödlinje. Barn kan ringa och sms:a 116 111 eller skriva på bris.se dygnet runt för att prata med en kurator om sitt mående och få professionellt stöd.



Känn till vart du kan vända dig

SOM IDROTTSLEDARE HAR du en viktig roll i att stödja barn som kanske inte mår bra. Det är viktigt att du känner till din förenings rutiner och vad du ska göra om ett barn behöver hjälp. Se till att du vet vem du kan kontakta och vilka resurser som finns tillgängliga i föreningen eller klubben. Det kan vara bra att ha kontaktuppgifter tillgängliga i mobilen så att du snabbt kan agera om det behövs.

OM DU BEHÖVER råd eller vägledning i hur du ska agera, kan du kontakta Bris idrottsledarlinje. Linjen är öppen mellan 9–13 på vardagar och du når den på telefonnummer 077-440 00 42. Där kan du få stöd och tips på hur du bäst hanterar situationer där ett barn behöver hjälp. Genom att vara förberedd och ha dessa resurser tillgängliga kan du visa barnen att de alltid har någon de kan vända sig till.

Våga vara den som gör något

SOM IDROTTSLEDARE HAR du en unik position eftersom du träffar barn och unga på platser där de känner sig trygga. Om du märker att ett barn inte mår bra, är det viktigt att våga agera. Det kan vara lätt att tänka att någon annan redan har gjort något, men att visa omsorg är en viktig handling.

FRÅGA OCH FÖLJ upp även om det inte leder någonstans första gången. Tänk också på hur du själv skulle vilja bli stöttad om du var i en svår situation. Din uthållighet kan vara avgörande för barnets välmående.

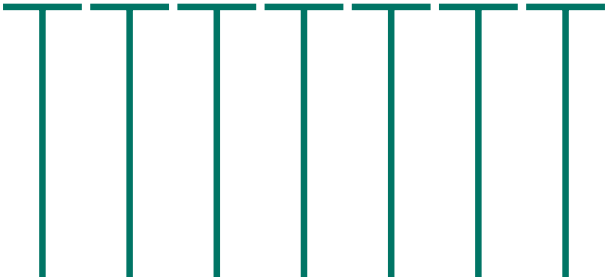
4

Inge hopp

BARN I SVÅRA situationer kan känna hopplöshet. Som ledare kan du hjälpa genom att visa att det finns hopp och att situationer kan förändras. Berätta för barnet att hen inte är ensam, att det finns stöd att få och att mående och situationer kan förbättras över tid. Påminn barnet om att ni inte behöver lösa allt på en gång – att bara börja prata om situationen är ett stort steg i rätt riktning.

GENOM ATT FÖLJA dessa råd kan du som idrottsledare skapa en tryggare och mer öppen miljö där psykisk hälsa, besvärliga tankar och känslor blir en naturlig del av samtalen i din förening. Det handlar inte om att alltid ha alla svar, utan om att vara den vuxna som lyssnar, stöttar och visar att det är viktigt att prata om det som är svårt. Din roll är avgörande för att hjälpa barn att känna sig trygga, sedda och stödda. När du integrerar samtal om psykisk hälsa i ditt ledarskap kan du bidra till att forma starkare och mer välmående barn och unga, både inom och utanför idrotten.

> Det handlar inte om att alltid ha alla svar, utan om att vara den vuxna som lyssnar.



Bris idrottsledarlinje

OM DU BEHÖVER råd eller vägledning i hur du ska agera, kan du kontakta Bris idrottsledarlinje.

Linjen är öppen mellan 9–13 på vardagar och du når den på telefonnummer 077-440 00 42.