

ALLA DAGAR.



PARTNER



UTBILDNING
ÄLDRE SPELARE

TILL DIG SOM HANDEDARE

Med utbildningen Alla Dagar vill vi lyfta frågan om menstruation och fotboll för att få mer kunskap bland tränare, ledare och spelare och göra det lättare att prata om ämnet. Utbildningen bidrar till att flickor, kvinnor och kvinnliga ledare får bättre förutsättningar för att spela och fortsätta med fotbollen. Alla Dagar är initierat av Svenska Fotbollförbundet i samarbete med Svenska Spel.






GENOMFÖRANDE AV KURS

Handledningen är ett hjälpmedel för utbildaren att hantera innehållet och tiden på ett effektivt och pedagogiskt sätt.

Innehållet presenteras genom ett bildspel där olika avsnitt behandlas. Varje avsnitt inleds med en startbild som följs av bilder som ger deltagarna input. Bildspelet ger information och underlag för samtal och reflektion i grupp. Det är viktigt att du som utbildare förklarar bilderna så enkelt och tydligt som möjligt. Sträva efter att ge gott om tid till samtal och reflektion.

Varje deltagare ska uppleva att man har nytta av utbildningen. Som utbildare har du ett ansvar för att alla kommer till tals. Sträva efter att få en trevlig stämning som gör att alla vågar prata om ämnet.

KURSEN BASERAS PÅ DELARNA:

-  Insikt
-  Fakta
-  Menscykeln
-  Utebliven mens
-  Träning och mens

Som utbildare behöver du vara insatt i materialet och ha läst handledningen. Ta hjälp av handledningen och kommentarerna som finns i bildspelet. Vi rekommenderar att genomföra utbildningen i en kurslokal som är möblerad så att deltagarna kan sitta i små grupper. Man kan med fördel dela upp kursen till olika tillfällen och genomföra samtal och reflektioner i en annan miljö. Sprid gärna materialet till tränarkollegor och spelare efter genomförd kurs.

Rekommenderad ålder för kursen är 15 år och uppåt.








Lycka till i rollen som utbildare!

SCHEMAFÖRSLAG

Nedan hittar ni ett förslag på tidsåtgång för kursen.

Angående kurstiden: Observera att angivna tider för varje del är ungefärliga, var beredda att ge mer tid för frågor som känns viktiga, om det blir många frågor och bra diskussioner.

TIDSÅTGÅNG:

 Inledning	5 min
 Insikt	10 min
 Fakta	20 min
 Menscykeln	20 min
 Utebliven mens	5 min
 Träning och mens	5 min
 Summering och feedback	15 min

HANDLEDNING

1. INLEDNING (CA 10 MIN)

Bild 1. Alla Dagar

Hälsa deltagarna välkomna, presentera er själva och berätta att ni ska genomföra en kurs om menstruation.

Bild 2. Dagens agenda

Presentera schemat för kursen.

Bild 3. Inledning

Introduktionsbild "Inledning".

Bild 4. Mål och syfte med utbildningen

Läs upp punkterna och förklara mål och syfte med utbildningen. Förklara innebörden av punkterna vid behov.

- ♦ Bryta tabun och få fler att prata om mens
- ♦ Informera om var stöd kan fås
- ♦ Det ska vara naturligt att prata med tränare och lagkamrater om mens
- ♦ Få fler personer att fortsätta spela fotboll

Bild 5. Vi behöver bli bättre på att...

Läs upp punkterna och svara på eventuella frågor.

- ♦ Prata om mens på ett öppet och naturligt sätt
- ♦ Öka medvetenheten genom utbildning
- ♦ Förstå att olika personer kan ha olika symtom
- ♦ Att förstå och kunna sätta ord på sina behov
- ♦ Prata med någon vuxen som du känner dig trygg med
- ♦ Upptäcka avvikelser i sin menscykel
- ♦ Hänvisa till ungdomsmottagning, skolsköterska, vårdcentral eller annan lämplig vårdgivare om mensens hindrar från träning och match. Se över vilka förutsättningar som finns i ert distrikt/kommun.

2. INSIKT (10 MIN)

Bild 6. Insikt

Introduktionsbild "Insikt".

Bild 7. Citat

Läs upp citatet på bilden och skapa en förståelse för att flera spelare känner så här. Vi vill ändra den här känslan och få fler att våga prata öppet om mens. Hälften av befolkningen får mens någon gång i livet.

Citat: "jag är inte mitt bästa jag idag, men jag vill inte säga något..."

Upplever spelare att de har besvär som begränsar dem är det viktigt att man får hjälp. Det finns hjälp att få via ungdomsmottagning, gynekolog/barnmorska.

Bild 8. Hur ser verkligheten ut?

Diskutera hur verkligheten ser ut:

- ♦ Vi kan för lite om hur mens påverkar kroppen, och det saknas tillräckligt med forskning kring kombinationen fotboll och menstruation
- ♦ Vi vet för lite om hur spelare hanterar kombinationen mens och fotboll
- ♦ Vi behöver vända oss till spelare för att bäst kunna förstå hur vi tillhandhåller stöd och hjälp
- ♦ Alla personer ska ges samma möjlighet att spela fotboll alla dagar. Ingen ska begränsas utifrån sin menstruation!

Bild 9. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra.

- ♦ Känner du någon som du kan prata öppet med om mens?
- ♦ Kan du prata öppet om mens i ditt lag?

3. FAKTA (CA 20 MIN)

Bild 10. Fakta

Introduktionsbild "Fakta".

Bild 11. Undersökning

2021 genomfördes en undersökning av Svenska Fotbollförbundet som ville få reda på om hur menstruationen påverkar flickspelare. 462 spelare och 200 ledare svarade på frågeformuläret.

- 🔴 50 % av svarande flickspelare upplever att deras mens/mensvärk påverkar deras fotbollsutövande
- 🔴 50 % av svarande flickspelare upplever ett tabu att prata om mens
- 🔴 21 % av svarande flickspelare har avstått från fotboll på grund av mens

På SvFFs hemsida kan man ta del av enkäten i sin helhet: Vi bryter tabun och ökar kunskapen om mens!

[Organisation och samhälle \(svenskfotboll.se\)](https://www.svenskfotboll.se/organisation-och-samhalle)

Bild 12. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra.

- 🔴 På vilket sätt tycker du att mens är tabubelagt?
- 🔴 Varför tror du att spelare har uppgett att mens har påverkat fotbollsutövandet?

Bild 13. Symtom

Denna studie innebar att aktiva kvinnor dokumenterade olika menstruationssymtom. Den här bilden ger förståelse för hur olika kvinnor kan uppleva sin menstruation. Att förstå sina symtom ger spelare en förklaring till varför man känner som man gör.

- 🔴 90 % upplever åkommor/besvär vid mens
- 🔴 87 % upplever trötthet
- 🔴 83 % upplever att de får ömma bröst
- 🔴 75 % upplever humörsvängningar/ångest
- 🔴 70 % upplever migrän
- 🔴 65 % upplever ökat sug/hunger
- 🔴 57 % upplever diarré
- 🔴 35 % upplever illamående

Bild 14. Undersökningen i sin helhet

Samma undersökning som föregående bild med alla symtom från undersökningen. Alla symtom kan påverka prestationsförmågan, högre upp i tabellen redovisas symtom som man eventuellt behöver söka vård för.

Denna studie innebar att aktiva kvinnor dokumenterade olika menstruationssymtom. Den här bilden ger förståelse för hur olika kvinnor kan uppleva sin menstruation. Att förstå sina symtom ger spelare en förklaring till varför man känner som man gör.

Bild 15. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra.

- ♦ Har du upplevt symptom i samband med mens?
- ♦ Har du någon gång hoppat över en träning /match/idrottslektion p.g.a. dina symptom vid mens?

Genom att prata om sina symptom och reflektera om vad som gör dem värre och vad som gör dem bättre hoppas vi leder till att spelare kan fråga och få hjälp vid behov.

4. MENSICYKELN (20 MIN)

Bild 16. Menscykeln

Introduktionsbild "Menscykeln".

Bild 17. Varför får vi mens

Förklara varför vi får mens:

1. Ungefär en gång i månaden tar sig ett ägg ut ur äggstocken och fångas upp av äggledaren.
2. Ägget åker mot livmodern genom äggledaren. Det är när ägget är i äggledaren som det kan bli befruktat.
3. Samtidigt som ägganlaget börjar mogna byggs det upp en slemhinna på livmoderväggarna. Den behövs för att ägget ska kunna fästa i livmodern om det blir befruktat.
4. Ett obefruktat ägg fastnar inte i livmoderns slemhinna. Istället lossnar slemhinnan och droppar ner genom slidan. Detta är mens.

Bild 18. Menscykeln

Detta är en översiktsbild över de tre faser som ingår i menscykeln, de styrs av hormonnivåer.

Menscykeln börjar på mensens första dag. Det är varierande hur länge man blöder. Vissa får mensbesvär, till exempel riklig mens och menssmärtor. Därefter (under follikulär fas) börjar ett ägg att mogna. Ägglossning sker 14 dagar före nästa mens. Men det finns risk/chans att bli gravid sex dagar i cykeln. Efter att ägglossning (under luteal fas) upplever vissa PMS besvär. Slemhinnan förbereds för en graviditet. Om befruktning ej sker stöts slemhinnan ut som en mens och cykeln börjar om.

Bild 19. Mensblödning

Förklara att mensblödningen kan ha många olika färger och kan byta färg från dag till dag. Mensen kan vara tunn och ibland mer som slajm i konsistensen. Detta beror på att det inte bara är blod som rinner ut utan också slemhinnan.

Bild 20. PMS

- ♦ PMS står för premenstruellt syndrom. P betyder före, M betyder mens och S betyder samling av olika symtom
- ♦ PMS är vanligt men kan variera mellan olika personer gällande vilka besvär man får
- ♦ Många får PMS, men inte alla
- ♦ En del personer kan känna sig extra arga, ledsna eller trötta dagarna innan mens
- ♦ Man kan också ha ömma bröst eller ha ont i magen
- ♦ Det kan vara bra att förstå varför du känner så och när
- ♦ Tips att skriva dagbok för att kartlägga sina symtom så att man kan se eventuella mönster i sin cykel

Bild 21. Lär känna din menscykel

Som spelare behöver man först känna till sin cykel innan man arbetar med den.

- ♦ Kartlägg och följ dina symtom så att du kan se eventuella mönster i din cykel
- ♦ Kartläggning av menstruationscykeln ger underlag för samtal med din läkare eller tränare...

Tips för dagbok:

- ♦ Markera första dag i blödning
- ♦ Notera om du får några symtom och vilka dessa är
- ♦ Jämför cyklarna över tid. Notera om du hittar några mönster

Bild 22. Citat Lotta Schelin

Citat från Lotta Schelin, före detta damlandslagsspelare. Läs upp citatet.

Citat: "Man kartlägger oss elitidrottare med allt från hjärtundersökningar till blodprover. Men inte en enda gång har man kartlagt min menstruation och hur den påverkar mig."

Bild 23. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela deras tankar och idéer med varandra.

- ♦ Upplever du mens som ett hinder för att träna och spela match?
- ♦ Hur kan träningen optimeras på bästa sätt under din menscykel?
- ♦ Hur bryter vi menstabu och hur blir vi trygga med att prata om mens?

Lyft upp goda exempel i helgrupp från diskussionerna.

5. UTEBLIVEN MENS (5 MIN)

Bild 24. Utebliven mens

Introduktionsbild "Utebliven mens".

Bild 25. Har mensesn upphört?

Det är viktigt att inse att detta kan vara början på ett större problem, speciellt om en idrottare missar sin mens i 3 eller fler månader.

Det har normaliserats att det inte är en stor sak att få utebliven mens, att det är nästan normalt att idrottare får utebliven mens. *Detta är fel.*

Bild 26. Utebliven mens - orsaker och risker

- ◆ En idrottare kan ha en hälsosam vikt men ändå ha energiunderskott på grund av intensiv träning
- ◆ Många inser inte hur mycket de faktiskt behöver äta
- ◆ Utebliven mens utan pågående hormonell behandling kallas Amenorré, det kan vara allvarligt. Då behöver man uppsöka hjälp via ungdomsmottagning, gynekolog/barnmorska eller vårdcentral. Det är viktigt att inte dölja detta problem. Många är tveksamma till att be om hjälp kring detta problem. Vid utebliven mens är det viktigt att söka hjälp.

Bild 27. Utebliven mens - checklista

Här är en checklista för tränare och spelare. Om en spelare har tagit hänsyn till checklistan utan resultat är det dags att prata med läkare för att se om det finns ett annat underliggande problem.

Ett användbart sätt att fånga upp utebliven mens är att kartlägga sin menstruationscykel genom att föra dagbok eller använda en app.

6. TRÄNING OCH MENS (5 MIN)

Bild 28. Träning och mens

Introduktionsbild "Träning och mens".

Bild 29. Träning och mens

- ◆ Forskning har visat skillnad i ligamentslapphet mellan olika faser i menscykeln men det finns ännu ingen evidens om att skaderisken är större
- ◆ Rekommendation just nu är regelbunden styrketräning under hela menscykeln för att förebygga skador
- ◆ *Spelare:* Genom att förstå din individuella upplevelse under menscykeln kan du se till att ge dig själv det bästa stödet
- ◆ *Tränare:* Det bästa sättet för tränare att stödja sina spelare är att förstå den individuella upplevelsen kring menstruationscykeln
- ◆ Mer forskning behövs

7. SUMMERING OCH FEEDBACK (CA 15 MIN)

Bild 30. Summering och feedback

Introduktionsbild "Summering och feedback".

Bild 31. Checklista - Spelare

Det här är en checklista för spelare på vad de kan vidta för åtgärder efter genomförd utbildning.

Bild 32. Var kan jag få hjälp?

Tips på var man kan få hjälp som spelare.

Bild 33. Checklista - Förening

Det här är en checklista för er förening.

Bild 34. Reymersholms IK

Det här är ett bra exempel från en förening, Reymersholms IK.

Bild 35. Summering och feedback

Samtal i små grupper (tre och tre): Låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra. Summera sedan i storgrupp.

Diskussionsfrågor:

- ♦ Har du fått möjlighet att diskutera det du tycker är viktigt?
- ♦ Är det något du saknar med utbildningen?
- ♦ Har du lärt dig något nytt under utbildningen?
- ♦ Är det något som du kommer att göra direkt efter utbildningen som du inte har gjort förut?

Rekommendation: Följ upp detta med gruppen efter några månader med spelarna. Har de gjort något annorlunda och ändrat något beteende efter utbildningen?

Utbildaren och spelarna ska sedan använda QR koden för att svara på en utvärdering om utbildningen, det tar mellan 2-5 minuter. Er feedback är viktigt för oss i vårt fortsatta arbete.

Bild 36. Tack

Avslutningsbild - tacka deltagarna för deras engagemang.