

ALLA DAGAR.



PARTNER



UTBILDNING
YNGRE 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 varierar mellan information, övningar, 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:

-  Vad kan du om mens
-  Fakta om mens
-  Viktigt att prata om 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 övningar, samtal och reflektioner i en annan miljö. Sprid gärna materialet till tränarkollegor och spelare efter genomförd kurs.

Rekommenderad ålder för kursen är 10 till 15 år.






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
 Vad kan du om mens	15 min
 Fakta om mens	40 min
 Viktigt att prata om mens	10 min
 Summering och feedback	10 min

HANDLEDNING

1. INLEDNING (5 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 man känner sig trygg med
- 🔴 Hänvisa till ungdomsmottagning, gynekolog/barnmorska, skolsköterska, vårdcentral eller annan lämplig vårdgivare om mensens hinder från träning och match. Se över vilka förutsättningar som finns i ert distrikt/kommun.

2. VAD KAN DU OM MENS (CA 15 MIN)

Bild 6. Vad kan du om mens

Introduktionsbild "Vad kan du om mens".

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. Du är inte ensam om att känna så här...

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

- ♦ 50% av svarande flickspelare upplever ett tabu att prata om mens.
- ♦ 50% av svarande flickspelare säger att mens har förhindrat fotbollsutövandet.

På SvFFs hemsida kan man ta del av enkäten i sin helhet:

[Vi bryter tabun och ökar kunskapen om mens! Organisation och samhälle \(svenskfotboll.se\)](#)

Bild 9. Beskrivning av övning

Övning Linjen. Markera en linje på golvet där ena änden representerar "Instämmer helt" och den andra "Instämmer inte alls". Mitten representerar "Vet inte". Deltagarna ska efter upplästa påståenden placera sig var som helst på linjen, utifrån sin ståndpunkt.

Övningen kan genomföras på flera sätt, till exempel:

- ♦ Genomför övningen med fyra hörn med svarsalternativen "Instämmer", "Instämmer inte", "Vet inte", "Öppet hörn/annat"
- ♦ Skapa en Kahoot med frågorna
- ♦ Be deltagarna att blunda när ni ställer frågorna. När frågorna ställs ska deltagarna räcka upp handen om de instämmer i frågan (om de inte instämmer håller de kvar kvar handen nere)

Bild 10-15. Genomförande av övning

1. Läs frågan på respektive slide
2. Låt deltagarna fundera och sedan ta ställning till respektive fråga
3. Fortsätt med alla frågorna mellan bild 10-15

3. FAKTA OM MENS (CA 40 MIN)

Bild 16. Fakta om mens

Introduktionsbild "Fakta om mens".

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 mensens..

Bild 18. När kommer mensens

- ◆ Förklara att den första menstruationen kommer någon gång under puberteten
- ◆ Oftast kommer första mensens i åldern 10-15 år, men den kan även komma tidigare eller senare
- ◆ Om mensens ej kommit när man fyllt 16 år kan det vara bra att söka hjälp

Bild 19. Menscykeln

- ◆ Information om menscykeln. Förtydliga att mens inte bara är blödningen utan att det är en cykel som man går igenom i de olika faserna
- ◆ Förtydliga att Follikulärfas är innan ägglossningen och Lutealfas är efter ägglossning. Man kan påminna dem vad ägglossning är med bild 17 "Varför får vi mens".

Bild 20. Mensblödning

Förklara att mensblödningen kan ha många olika färger och kan byta färg från dag till dag. Mensens 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 21. Övning mensskydd

Till den här övningen behövs det blandade mensskydd, glas med vatten, mått och saxar.

1. Låt deltagarna experimentera med skydden genom att känna, klämma, droppa och doppa
2. Diskutera mensskydden under tiden ni experimenterar. Exempel på diskussionsfrågor finns på nästa bild

Nämna att normal blödningsmängd är mindre än en halv deciliter per månad. Ett mensskydd håller normalt i cirka fyra timmar. Upplever man att man har rikliga blöder oavsett mängd finns hjälp att få via ungdomsmot-tagningen, barnmorska/gynekolog eller vårdcentral.

Bild 22. Varför använder vi mensskydd?

Exempel på diskussionsfrågor från föregående bild:

- ♦ Vad kan du göra om du plötsligt får mens på fotbollsträning och inte har med mensskydd?
- ♦ Vad tror du skulle hända om du slutade använda mensskydd?
- ♦ Vilken typ av mensskydd skulle du vilja använda när du spelar fotboll?
- ♦ Upplever man som spelare att man inte har något mensskydd som passar kan man söka hjälp hos ungdomsmottagning och vårdcentral

Bild 23. Mensvärk

Det är vanligt att få ont i magen eller andra delar av kroppen. Det gör oftast ont i nedre delen av magen men kan även kännas i ryggen och benen. Anledningen är att livmodern drar ihop sig till att stöta ut slemhinnan och då kan det bli som kramp i magen. Livmodern är en stark muskel som jobbar hårt, man kan säga att livmodern har kramp.

Bild 24. Vad kan hjälpa mot mensverk?

- ♦ Att träna regelbundet kan förebygga menssmärtor
- ♦ För en del kan mensvärk förvärras vid träning
- ♦ Vila när det behövs
- ♦ Värmedyna där det smärtar
- ♦ Receptfria värktabletter, fråga en vuxen du känner dig trygg med om vilken sort
- ♦ Om receptfria värktabletter inte fungerar och du inte kan fokusera på fotbollsträning är det dags att söka hjälp
- ♦ Det finns hjälp att få via ungdomsmottagningar, barnmorskor/gynekolog eller vårdcentral

Bild 25. 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

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

4. VIKTIGT ATT PRATA OM MENS (CA 10 MIN)

Bild 26. Viktigt att prata om mens

Introduktionsbild "Viktigt att prata om mens".

Bild 27. Varför är det viktigt att prata om mens?

Ställ frågan öppet till gruppen, "Varför är det viktigt att prata om mens". Animerat kommer svaren om varför det är viktigt att prata om mens, gå igenom dessa efter diskussionen:

- ♦ Så att tränare kan förstå och stötta
- ♦ Så att tränare kan anpassa träningar så att du inte behöver hoppa över dem
- ♦ Så att dina lagkamrater kan förstå dig när du inte är ditt bästa jag
- ♦ För att normalisera mens och ta bort tabun

Bild 28. Övning

Syftet med uppgiften är att få fler att prata om mens. Förklara övningen, övningen ska deltagarna sedan genomföra vid något annat tillfälle.

Instruktioner till övningen:

- ♦ Deltagarna får intervjua någon som har mens hemma eller i klubben
- ♦ Deltagarna får välja frågor själva, gärna om vad de funderar över
- ♦ Tänk på att personen som intervjuas bestämmer vad som vill delas
- ♦ Vi rekommenderar att följa upp uppgiften vid ett annat tillfälle i grupp

5. SUMMERING OCH FEEDBACK (CA 10 MIN)

Bild 29. Summering och feedback

Introduktionsbild "Summering och feedback".

Bild 30. Var kan jag få hjälp?

Tips på var man kan få hjälp som spelare.

Bild 31. Summering och feedback

Samtal i grupper tre och tre: deltagarna diskuterar och delar erfarenheter med varandra. Summera 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 med gruppen efter några månader med spelarna. Har de gjort något annorlunda och ändrat något beteende efter utbildningen?

Utbildaren 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 32. Tack

Avslutningsbild - tacka deltagarna för deras engagemang.