



#ViLyfter

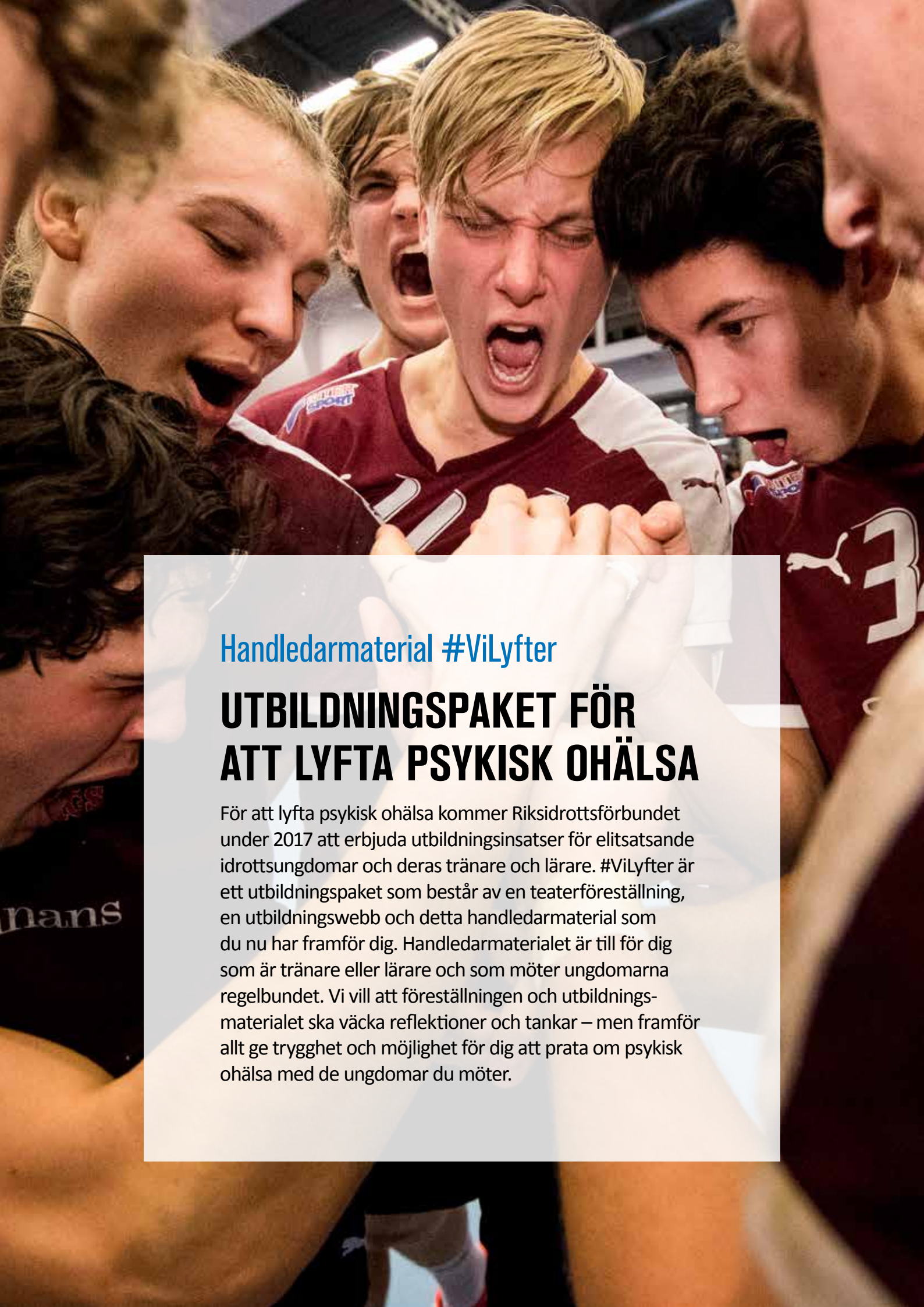
Handledning för dig som tränare eller lärare





Innehåll

Utbildningspaket för att lyfta psykisk ohälsa	4
Avsnitt 1 - Skapa öppenhet och trygghet	6
Övningar	
Åsiktskort	9
Helikopterperspektiv	10
Foton väcker känslor till liv	11
Avsnitt 2 - Prata om föreställningen och utbildningswebben	12
Övningar	
Samtal efter föreställningen	14
Rollspel eller forumteater	16
Intervju	17
Avsnitt 3 - Kontinuitet, uppföljning och vidare stöd	18
Övningar	
Blicka framåt	20
"Ta dagens temperatur"	21
Uppföljning utifrån "två sidor"	21
Avslutningsord	23
Bilaga 1 - Vad är psykisk ohälsa?	24
Bilaga 2 - Case	25



Handledarmaterial #ViLyfter

UTBILDNINGSPAKET FÖR ATT LYFTA PSYKISK OHÄLSA

För att lyfta psykisk ohälsa kommer Riksidrottsförbundet under 2017 att erbjuda utbildningsinsatser för elitsatsande idrottsungdomar och deras tränare och lärare. #ViLyfter är ett utbildningspaket som består av en teaterföreställning, en utbildningswebb och detta handledarmaterial som du nu har framför dig. Handledarmaterialet är till för dig som är tränare eller lärare och som möter ungdomarna regelbundet. Vi vill att föreställningen och utbildningsmaterialet ska väcka reflektioner och tankar – men framför allt ge trygghet och möjlighet för dig att prata om psykisk ohälsa med de ungdomar du möter.

Teaterföreställningen lyfter tankar, känslor och beteenden

En av aktiviteterna i utbildningspaketet är teaterföreställningen ”Upp Upp – vi lyfter” som handlar om de två elitsatsande ungdomarna Manne och Lina. I föreställningen får vi lära känna Manne och Lina och ta del av deras vardag med skola, träning och familjesituation. Teaterföreställningen lyfter tankar, känslor och beteenden som rör psykisk ohälsa och lägger en bra grund för att arbeta vidare med dessa frågor.

Utbildningswebben hjälper er att jobba vidare

Efter föreställningen har ungdomarna möjlighet att tillsammans med dig jobba vidare med hjälp av en skraddarsydd utbildningswebb för unga idrottsaktiva: www.vilyfter.se. Där hittar ni bland annat mer information om vilket stöd som går att få, erfarenheter från andra idrottande ungdomar och verktyg som hjälper ungdomen i vardagen. Använd webbplatsen som ett komplement till det här handledarmaterialet.

Du bestämmer hur ofta och på vilket sätt du använder handledarmaterialet

Använd det här materialet utifrån dina och dina ungdomars förutsättningar och på det sätt som känns givande, roligt och inspirerande just för er. Du kan till exempel använda handledningen under en timme som uppföljning till föreställningen, eller under en längre period som en återkommande och naturlig del i er skol- och träningsvardag.

Satsningen riktas främst mot elitaktiva ungdomar

På grund av drömmen om att lyckas inom sin idrott känner många ungdomar press och stress, vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa. På många idrottsgymnasier förekommer dessutom kränkningar, inkilningar och nollningar, något som Skolinspektionen uppmärksammade redan 2014.

Svensk idrotts satsning mot psykisk ohälsa bland idrottsungdomar i Sverige riktas främst mot cirka 10 000 elitaktiva idrottsungdomar i åldern 15–19 år som går på riksidrottsgymnasieskolor och nationellt godkända idrottsutbildningar. I den här mycket specifika miljön upplever många elever höga prestationskrav.

Med anledning av detta har Riksidrottsförbundet tillsammans med Specialidrottsförbunden och Skolverket beslutat att lyfta upp dessa viktiga och känsliga ämnen runt psykisk ohälsa bland våra ungdomar inom idrotten.

Skapa öppenhet och trygghet

För att skapa bästa förutsättningar för att lyckas med utbildningsinsatsen är det viktigt att gå varsamt fram och skapa en trygghet i gruppen. Betydelsefulla ingredienser för att skapa denna miljö är en stor öppenhet och stark tillit.

Att tänka på inför övningarna

TVINGA ALDRIG NÅGON ATT VARA MED I EN ÖVNING. Varje individ deltar på sitt sätt. Däremot är det bra om du förbereder dig på hur du ska hantera en eventuell situation där någon inte vill vara med. Vad som passar bäst kan förstås bero på vilken övning eller diskussion det rör sig om. Om den situationen uppstår är det också viktigt att fundera över varför ungdomen inte vill vara med.

ERBJUD ALLA MÖJLIGHETEN ATT SÄGA "PASS" om de inte vill svara på en fråga eller utveckla sina tankar. Det är viktigt att det finns ett neutralt och på förhand överenskommet sätt att avstå från att svara.

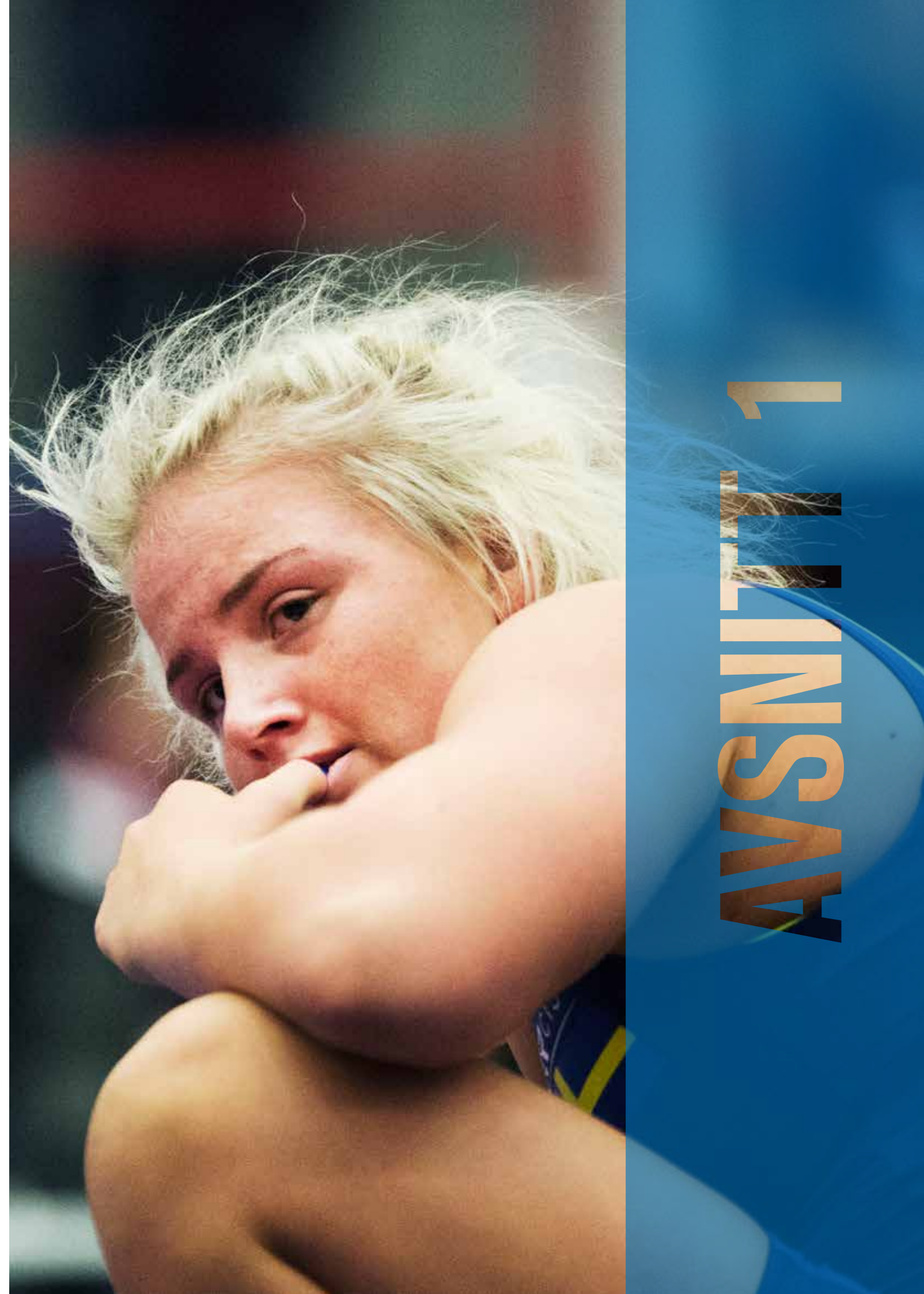
UTGÅ FRÅN ETT INKLUDERANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT när du leder övningar och diskussioner. Var medveten om hur du fördelar talutrymmet och uppmärksamma varje individ i gruppen. Det är viktigt att reflektera över hur du som lärare eller tränare antingen kan förstärka eller utmana roller och maktstrukturer i gruppen.

STRÄVA EFTER EN TILLÅTANDE OCH TRYGG MILJÖ, där det inte finns några rätt eller fel. Försök att göra det tydligt att alla har rätt till sina åsikter, men att personliga påhopp och kränkningar inte är tillåtna.

FÖLJ UPP OCH GE TID TILL FRÅGORNA UNDER EN LÄNGRE TID. Kom ihåg att övningarna och samtalen kan väcka många tankar och funderingar hos ungdomarna. Se till att följa upp och ge tid till dessa frågor under en längre tid.

Du kan få stöd och vägledning

Ibland kan den här typen av samtal väcka frågor och reaktioner hos ungdomarna som du känner är för svåra eller komplicerade att hantera på egen hand. Då kan du få stöd och vägledning via ditt distriktsförbund. Du kan också få hjälp med en kontakt till bland annat idrottspsykologisk rådgivare.



AVSNITT 1



Övning: Åsiktskort

Den här övningen kan genomföras antingen i storgrupp eller i mindre grupper. Till övningen följer kort som är numrerade från 1 till 4 och som svarar på hur väl ett påstående stämmer överens med deltagarens egen uppfattning (stämmer inte alls, stämmer till viss del, stämmer till stor del och stämmer helt).

Du kan antingen använda korten, eller märka ut fyra hörn i lokalen med de olika svaren. Försök att få var och en att våga fundera på sitt eget svar och låta bli att tänka på vad de andra i gruppen kommer att svara.



Syfte med övningen

- Att träna på att ta ställning i olika frågor.
- Att kartlägga ungdomarnas erfarenheter och upplevelser.
- Att skapa ett underlag för samtal om psykisk ohälsa.



Gör så här

1. Be deltagarna sitta ned i en rund ring där alla ser varandra.
2. Förklara att de inte ska svara med ord, utan genom att varje deltagare tar fram ett kort, alternativt förflyttar sig till "rätt" hörn.
3. Läs upp olika påståenden för deltagarna. Förslag på påståenden hittar du här nedan.

FÖRSLAG PÅ PÅSTÅENDEN

- Jag tycker om att skratta.
- Jag är ledsen ibland.
- Jag har någon att prata med när jag är ledsen.
- Jag blir ofta arg.
- Jag har "knep" som hjälper mig att hantera min ilska.
- Jag känner mig trygg i min idrott.
- Jag blir sedd av mina idrottskompisar.
- Jag blir sedd av min tränare/lärare.
- Jag känner mig stressad.
- Jag har "knep" som hjälper mig när jag blir stressad.
- Jag har kompisar som jag kan prata med när jag mår dåligt.
- Det finns vuxna som jag kan prata med om viktiga saker.
- Jag känner mig ensam ibland.
- Jag tycker att det är svårt att säga förlåt.
- Jag vet vad jag ska göra om jag ser en kompis som är ledsen.
- Vi i gruppen brukar hjälpa varandra när någon mår dåligt.
- Jag tycker att det är svårt att säga ifrån när en kompis gör något som jag blir ledsen av.
- Människor lyssnar när jag pratar.
- Jag kan säga vad jag gillar även om alla andra gillar något annat.
- Jag får vara med och bestämma i gruppen.



Övning: Helikopterperspektiv

Den här övningen är ett enkelt sätt att stämna av hur deltagarna upplever stämningen i gruppen. Under din ledning och med hjälp av de öppna frågor som du ställer får deltagarna hjälp att kartlägga hur de och de övriga i deras omgivning känner, upplever och mår.



Syfte med övningen

- Att prata om vad psykisk ohälsa är och hur det kan synliggöras.
- Att få respektive individ att bli medveten om saker som de själva upplever är påfrestande och stressiga.
- Att få respektive individ att få syn på och sätta ord på vad de ser i sin närmiljö.



Gör så här:

1. Samla alla i mindre grupper för att ge förutsättningar för en lugn stämning.
2. Be deltagarna tänka sig att de ser sig själva utifrån i en miljö som de ofta är i, till exempel omklädningsrummet, träningsarenan, lektionssalen eller hemmet. Ställ sedan frågorna som beskrivs här nedan. För att hålla diskussionen på en allmän nivå är det viktigt att du ställer öppna frågor.
3. Betona att ungdomarna inte ska ta upp enskilda personer i de exempel som de beskriver, till exempel "Anja brukar alltid knuffas i kön" eller "Omar ser ledsen ut". Det som är intressant är beskrivningarna av olika reaktioner och ageranden, oavsett vem eller vilka de är.
4. Dokumentera övningen på valfritt sätt.

När ni är klara med kartläggningen kan du gärna diskutera med gruppen varför dessa saker lyfts och/eller har inträffat.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

- Vad händer här?
- Vad gör varje person?
- Vilka ansiktsuttryck ser du?
- Vilket kroppsspråk ser du hos var och en?
- Vilket språk används?
- Vilka pratar och vilka pratar inte?
- Vad gör de vuxna, ledare, tränare och lärare?
- Ser du samma saker oavsett vilken miljö du tänker dig?



Övning: Foton väcker känslor till liv

Den här övningen är ett enkelt sätt att stämna av hur öppet och frispråkigt ungdomarna pratar om egna erfarenheter och känslor. Med hjälp av foton och bilder får ungdomarna stöd att beskriva och sätta ord på vad de tänker. Övningen kan göras antingen i storgrupp eller i mindre grupper.



Syfte med övningen

- Att identifiera situationer och känslor.
- Att våga prata om var och ens erfarenheter och känslor.
- Att rama in gemensamma situationer och känslor utifrån gruppens erfarenheter.



Gör så här:

1. Lägg ut en mängd olika vykort, utklipp eller fotografier på ett bord. Se till att fotona är ett stort urval av olika miljöer, djur, människor, material och färger.
2. Be deltagarna välja ett visst antal foton som väcker känslor eller minnen hos dem.
3. Låt varje deltagare beskriva en händelse och hur den fick hen att må, utifrån varje foto.
4. Samtala sedan tillsammans med deltagarna kring om det finns vissa situationer eller känslor som återkommer i samtliga berättelser.

Prata om föreställningen och utbildningswebben

Med all sannolikhet har föreställningen och utbildningswebben väckt tankar, funderingar och känslor som är viktiga att du som tränare eller lärare följer upp. Det är först när ungdomen har möjlighet att sätta ord på det hen tänker, känner och funderar över som hen kan ta det vidare och göra något åt det.

Låt dessa samtal få ta tid och planera gärna in kortare insatser under en längre tid. Här hittar du några förslag på övningar som kan hjälpa dig att ta samtalen vidare.





Övning: Samtal efter föreställningen eller genomgång av webb

Det här är en diskussionsövning som hjälper ungdomarna och dig som tränare eller lärare att komma igång och öppna upp för samtal om psykisk ohälsa. Se till att övningen får ta tid och att alla deltagare som vill får utrymme att diskutera känslor och tankar som föreställningen har väckt.



Syfte med övningen

- Att gemensamt i gruppen prata om föreställningen och om vilka känslor och upplevelser som den väckte.
- Att identifiera hur gruppen mår i stort samt vilka frågor eller områden som lyfts mest i gruppen.
- Att skapa öppenhet och mod hos deltagarna för att våga prata om dessa frågor.



Gör så här:

1. Sitt i en cirkel eller halvmåne. Det är viktigt att du har möjlighet att se hur var och en i gruppen reagerar och agerar. Denna övning kan även vara bra att göra i mindre grupper, beroende på gruppstorlek samt hur vana deltagarna är att prata om dessa ämnen.
2. Tydliggör att var och en har möjlighet att avstå och "passa" på en fråga. Det kan ta tid att få alla att öppna upp sig, våga och vilja prata om känslor och upplevelser.
3. Välj ut ett par frågor av förslagen nedan och ställ dem till deltagarna. Låt det få ta den tid som behövs – ingen mår bra av att "hasta igenom" denna typ av frågor.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

- Vad tror du är huvudbudskapen med föreställningen?
- Vilka känslor väcks av föreställningen?
- Vad har fastnat hos dig efter föreställningen?
- Känner du igen några situationer som speglas i föreställningen? När har dessa situationer hänt? Hur har reaktionerna varit?
- Känner du igen beteenden från föreställningen i din vardag? På vilka sätt syns de i din vardag?
- Vad kan du som medmänniska göra när du ser att någon mår dåligt?
- Vilka råd kan du ge dig själv eller andra som mår dåligt?
- Vad anser du är viktigast att tänka på om och när du eller någon annan mår dåligt?





Övning: Rollspel eller forumteater

Detta är en övning som hjälper till att konkretisera vad den enskilda individen kan göra om den själv eller någon annan mår dåligt. Rollspel eller forumteater är bra verktyg för att synliggöra frågor om psykisk ohälsa och kan hjälpa deltagarna att reflektera över olika situationer som kan uppstå.



Syfte med övningen

- Att komma närmare kärnfrågorna genom att spela rollspel eller forumteater utifrån ett antal utvalda case.
- Att få deltagarna att reflektera och samtala kring psykisk ohälsa genom att ta del av och agera utifrån olika case.
- Att analysera och konkretisera vad deltagarna själva kan göra för att ta hand om sig själva samt hur de kan hjälpa och stötta andra i sin närhet.



Gör så här:

1. Välj om deltagarna ska spela rollspel eller forumteater.
2. Dela in deltagarna i grupper.
3. Välj ut ett case som varje grupp ska spela. Du kan till exempel använda dig av färdiga case, antingen i sin helhet eller delar, eller skapa egna. Du hittar färdiga case på www.vilyfter.se. Fyll gärna på med egna efter hand.
4. Ge deltagarna tid att förbereda och sätta sig in i sina olika case innan de framför de olika rollspelen eller teaterföreställningarna.

ROLLSPEL = du spelar upp en händelse där deltagarna själva agerar olika bestämda roller.

FORUMTEATER = en typ av rollspel med syfte att få publiken engagerad i handlingen. En grupp spelar upp scener som handlar om vardagliga men viktiga händelser tagna ur idrottsvärlden. Med jämna mellanrum får publiken möjlighet att stanna teatern och vara med och påverka händelseförloppet.



Övning: Intervju

I den här övningen intervjuar du deltagarna enskilt eller i mindre grupper om hur de upplever sin tränings- eller skolsituation. Detta kräver lite mer förberedelse och efterarbete, men ger också mer i gengäld. Kom ihåg att du kan få stöd av en processledare, kurator eller idrottspsykologisk rådgivare om du behöver.



Syfte med övningen

- Att låta deltagarna berätta om klimatet på och runt träningen genom att utgå från sig själva.
- Att få fram ett gediget underlag bestående av deltagarnas upplevelser, som sedan kan användas i planeringen av skolans främjande och förebyggande arbete.



Gör så här:

1. Intervjua ungdomarna, antingen enskilt eller i mindre grupper. Var tydlig med varför ni gör denna övning och vad den ger för underlag för framtiden.
2. Utgå från ett urval av frågorna i de kartläggningsverktyg som finns på www.vilyfter.se. Välj frågorna med omsorg.
3. Dokumentera svaren på valfritt sätt i dialog med deltagarna (till exempel genom att anteckna, filma eller spela in med diktafon).
4. Prata med deltagaren om hur dokumentationen bör användas. Kanske är det främst för ungdomarna att behålla själva?

Kontinuitet, uppföljning och vidare stöd

Det är viktigt att avsätta tid för att följa upp och kontinuerligt fortsätta samtala kring dessa frågor. Dels för att ni med all sannolik har väckt en del reflektioner, tankar och känslor genom att starta upp denna typ av dialog. Dels för att skapa trovärdighet och förtroende för att kunna förändra och stödja på bästa sätt.

Ta dig tid för enskild uppföljning och samtal för att vara ett så bra stöd som möjligt för varje ungdom. Gå tillbaka till tidigare samtal, checka av och fördjupa. Tänk på att sätta ungdomen i centrum och ge hen tid att prata. För dig handlar det främst om att vara lyhörd och ställa fördjupande frågor.





Övning: Blicka framåt!

Den här övningen handlar om att skapa en konkret handlingsplan för ungdomarna. Både för varje enskild person, och för gruppen som helhet. Med hjälp av en handlingsplan kan ni långsiktigt arbeta med den här typen av frågor och enklare blicka framåt.



Syfte med övningen

- Att hjälpa deltagarna att både själva och i grupp skapa en handlingsplan för att kontinuerligt jobba med det som behöver jobbas med.
- Att skapa ett förtroende och tillit för att stöd finns och kommer att finnas för alla.



Gör så här:

1. Låt alla deltagare skriva ned ett antal mål som beskriver hur de vill ha det på skolan, på träningen, i omklädningsrummet eller i något annat sammanhang.
2. Be deltagarna beskriva vad som behöver hända för att det ska bli så. Var så konkret som möjligt och dela upp de olika beskrivningarna i vad deltagarna kan göra själva och vad de behöver göra tillsammans som grupp eller med stöd av en lärare eller annan vuxen.
3. Bestäm tillsammans med deltagarna hur handlingsplanen ska användas och hur ni ska följa upp den.
4. Gör sedan tillsammans med deltagarna en handlingsplan för gruppen som helhet.
5. Be deltagarna fundera på vad gruppen behöver göra för att alla ska må bra och känna sig trygga och hur de ska jobba för att det ska bli så.



Övning: "Ta dagens temperatur"

Den här övningen handlar om att låta ungdomarna reflektera över hur de mår inför och efter en träning eller lektion. Ungdomarna får med hjälp av en skala skatta hur de mår och försöka förklara varför de mår som de mår. Övningen kan göras enskilt tillsammans med dig, i mindre grupper eller i storgrupp.



Syfte med övningen

- Att få en överskådlig bild av hur var och en mår inför och efter en träning eller lektion.
- Att skapa en trygghet och öppenhet i gruppen för att våga visa hur man mår.



Gör så här:

1. Använd en 6-gradig skala, från blått till rött (kallt till varmt, mår inte alls bra till mår mycket bra).
2. Låt var och en skatta sig själva utifrån hur hen mår idag.
3. Försök få var och en att kort kommentera varför de har skattat som de gjort.



Övning: Uppföljning utifrån "två sidor"

Den här övningen hjälper dig att följa upp frågor som ni har diskuterat och prata mer om hur ni ska göra för att gå vidare. Övningen går bra att göra i grupp, eller enskilt tillsammans med dig.



Syfte med övningen

- Att följa upp tidigare samtal och övningar.
- Att fortsätta att lyfta och stödja gruppen och varje enskild individ utifrån dessa frågor.



Gör så här:

1. Låt var och en få ett A4-papper som viks på mitten och utgör två spalter. På en av spalterna skriver de: "Tankar sedan sist!" och på den andra: "Med siktet framåt!"
2. Låt var och en få ett antal minuter på sig att skriva ned reflektioner och tankar under första spalten "Tankar sedan sist!"
3. Samtala sedan i mindre grupper om tankarna som deltagarna har skrivit ned. Låt deltagarna sedan gemensamt diskutera hur de anser att gruppen bör jobba vidare med frågorna och låt dem skriva ned detta under spalten "Med siktet framåt!"



AVSLUTNINGSDORD

Vi hoppas att detta utbildningspaket på ett bra sätt hjälper er att ha samtal om psykisk ohälsa. Det är viktigt att fortsätta samtalen för att öka kunskap och förståelse för området, men framförallt är det viktigt att hitta vägar för att stödja dagens unga idrottsaktiva att komma vidare. Det här är ett område som behöver arbetas med kontinuerligt.

Lycka till!

Bilaga 1 – Vad är psykisk ohälsa?

Vad är psykisk ohälsa?

Psykisk ohälsa är ett vitt begrepp. Det innefattar allt från psykisk sjukdom och psykisk störning till att uppleva besvär som stör det psykiska välbefinnandet och som påverkar ens dagliga liv.

Allt fler upplever sig ha besvär med ångslan, oro, ångest och sömnbesvär. Dessa besvär har ökat i alla åldersgrupper upp till pensionsåldern under senare år. Ökningen av besvär har främst skett hos unga vuxna, speciellt bland yngre, korttidsutbildade kvinnor.

Trots detta är det endast en mindre del av alla med psykiska problem som söker professionell vård eller får en psykiatrisk diagnos.

Orsaker

Det finns många orsaker till psykisk ohälsa. Vi är olika sårbara för de påfrestningar och upplevelser vi möter under livets gång. Den individuella sårbarheten är till viss del genetiskt betingad. Man kan till exempel ärva dispositionen (ha en sårbarhet) för att utveckla en depression men det är inte säkert att sjukdomen bryter ut. Det hänger bland annat samman med vilka yttre villkor som gäller i ens liv.

Att inte kunna styra sitt liv, att inte ha ett fungerande socialt nätverk, att inte finna en balans mellan privatliv och arbetsliv kan också påverka den psykiska hälsan negativt.

Kriser som har att göra med relationer och separationer kan utlösa eller initiera psykisk sjukdom som depression.

Stor arbetsbörda med för lite egen kontroll kan innebära att den psykiska hälsan påverkas. Det är också negativt att ha för lite att göra och att inte känna sig uppskattad samt uppleva en bristande balans mellan prestation och belöning. Tidspress, minskad anställningstrygghet och (oro för) arbetslöshet är också faktorer som kan bidra till psykisk ohälsa.

Andra orsaker till psykisk ohälsa kan vara kroppslig sjukdom. Vissa tillstånd, exempelvis problem med ämnesomsättningen, kan medföra samtidiga psykiska och kroppsliga besvär.

<https://www.suntarbetsliv.se/artiklar/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/vad-ar-psykisk-ohalsa/>

Bilaga 2 - Case

Case 1 - Tränare som pressar/favoriserar

En tränare till en träningsgrupp pressar de aktiva för att uppnå vissa resultat som tränaren satt upp för året. Stressen över att nå dessa resultat skapar frustration hos såväl tränare som de aktiva. Tränaren börjar favorisera en del i gruppen som nått längre i sin utveckling genom att på olika sätt låta dem få förtur, visa övningar, få mer speltid och uppmärksamhet.

- Vad händer i gruppen?
- Vilka känslor väcks?
- Vilka beteende ser ni?

Case 2 - Kompis mår dåligt - ätstörning

En träningskompis har under en tid sett hängig, blek och ledsen ut, men inte velat säga någonting. Du börjar se att din kompis undviker luncher, middagar och tar i bästa fall endast någon frukt i samband med ni andra äter macka eller mat. Kompisen försvinner stundtals iväg rent fysiskt och du upplever att denne inte är speciellt närvarande.

- Vilka funderingar väcks?
- Vad gör du?

Lined writing area on page 26.

Lined writing area on page 27.



Riksidrottsförbundet

Idrottens hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00 | Fax 08 - 699 62 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se