



Avsnitt 4 - Hälsosamt ledarskap inom idrotten

Om du på ett eller annat sätt arbetar med unga personer så har du både en direkt och indirekt inverkan på dessa personers liv. De du möter kanske ser dig som en förebild där de vill agera och ta efter dina beteenden. Även om du inte själv känner dig som en förebild i alla situationer så kan du ändå uppfattas som det av dem du möter. Ditt sätt att bete dig har således stor betydelse för andra.

Att ses som en förebild och föregå med gott exempel i olika situationer är en viktig del i ledarrollen, inte minst om du arbetar som ledare i idrottssammanhang.

Du ska leda din grupp, kanske visa hur olika uppgifter eller tekniker ska utföras, finnas till hands och även ha koll på deltagarnas prestationer utifrån deras egna förutsättningar och färdigheter. Det ingår alltså mycket i ledarrollen och det innefattar också krav på förmågan att ha koll på deltagarnas välmående både privat och prestationsmässigt.

Forskning inom idrott & ätstörningar

Den forskning som finns inom idrott och ätstörningar visar att en ledare som arbetar inom idrotten har en viktig roll för att upptäcka en ätstörning i ett så tidigt skede som möjligt. Tidig upptäckt och rätt vårdinsatser gör att prognosen för att tillfriskna från en ätstörning blir bättre.

Just inom idrotten kanske du kommer extra nära dina utövare vid tillfällen när det är tävling, uppvisning eller mer intensiv träning. Personer som har ett starkt idrottsintresse tenderar också att göra det till en livsstil. En stor del av livet handlar om och kretsar kring idrotten och den egna prestationen. Då blir det som ledaren säger och gör av stor vikt för utövaren. Det kan hända att dina utövare ser dig som förebild och vill uppnå samma resultat som du gjort i din karriär, vara lika framgångsrik som du, ta efter dina kroppsliga eller fysiska kvaliteter eller ta efter andra typer av beteenden. Det är viktigt att du som ledare är medveten om den inverkan du har så att du leder hälsosamt och kan upptäcka ett komplicerat förhållande till mat så tidigt som möjligt.

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Hälsosamt ledarskap

Vad ska du som ledare ha koll på för att leda hälsosamt och inte uppmuntra till ett ohälsosamt förhållande till kropp och mat?

En viktig tumregel är att det ska vara en bra balans mellan

1. mat
2. vila
3. prestation

Lars Rydberg säger i sin bok "Att vara tränare" (2005), att motion och kost ibland får ett för stort fokus i idrottssammanhang, till exempel genom uttrycket att "bara man äter rätt och motionerar så blir allting bra". Rydberg menar att risken med det resonemanget är att den fysiska aspekten blir ett mål istället för ett medel för att nå målet. Det gäller istället att fokusera på det som utövaren faktiskt kan påverka, som till exempel ett annat träningsupplägg istället för fysiska aspekter som det inte går att ändra på och som man är född med.

Hälsosamt ledarskap innefattar att kunna förmedla en bra balans mellan mat, vila och träningsmängd utan att det ska få följder på prestation och mål med idrottandet. Det ingår också som tränare att använda rätt pedagogik för att nå målet med träningen så att dialog och motivation fungerar positivt för deltagarna, istället för tvärtom.

Varningstecken

De varningstecken som du som är verksam inom idrotten bör hålla utkik efter och som kan indikera om träningen leder till ett ohälsosamt beteende hittar du i filmen med samma namn som är producerad för Frisk och fri.

Enligt rapporten "Ätstörningar, en kunskapsöversikt" (FoU i Sverige 2003) är råden till ledarfunktioner inom idrotten följande:

- Se upp med förflugna kommentarer om de aktivas vikt och/eller kropps-konstitution.
- Uppmuntra inte vikt-nedgång.
- Dra dig inte för att stänga av en adept från tränings- och tävlingsverksamhet, även om hon/han är duktig.
- Prata först själv med den aktive. Slussa sedan henne/honom vidare till en ätstörnings-klinik.
- Träningskompisar har också ett viktigt ansvar. Undvik ett klimat där bantningsfrågor diskuteras.

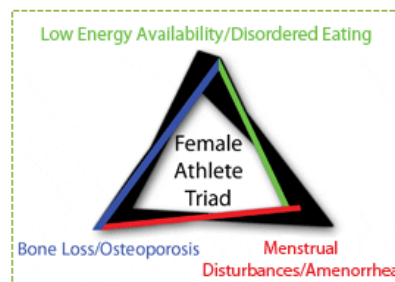
www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Female Athlete Triad

The Female Athlete Triad har utformat ett handledningsmaterial till dem med ledarfunktioner inom idrotten som handlar om hur du kan arbeta med problematiken. Materialet hittar du [här](#).

Samma material kan även appliceras på manliga utövare. Den stora skillnaden blir då den hormonella då tjejer har menstruation men inte killar.



Syndromet The female athlete triad definieras som ätstörningar med viktnedgång, utebliven eller oregelbunden menstruation och benskörhet. Riskfaktorerna för "the female athlete triad" är elitidrottande i en gren som kräver att man ofta kollar sin vikt, att man idrottar mer än vad som krävs, ägnar så mycket tid åt idrotten att man inte har tid att träffa vänner och att man pressas av sin coach eller sina föräldrar att vinna till varje pris. Idrottande tonårsflickor är en vanlig patientgrupp på gynekologmottagningar (Prevention av ätstörningar 2004, Statens folkhälsoinstitut).

Vill du fördjupa dig mer om idrott och ätstörningar?

1. The Female Athletic Triad <http://www.femaleathletetriad.org/wp-content/uploads/2008/10/NCAA-Managing-the-Female-Athlete-Triad.pdf>
2. Riksidrotts förbundet, Ätstörningar en kunskapsöversikt <http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Motionochhalsa3/Idrottsmedicin/Atstorningar/>

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Frisk & fri är producerad 2012 av Sensus studieförbund och Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt för Folkbildningsnätet under följande licens [Creative Commons Erkännande-IckeKommersiell-DelaLika 3.0 Unported Licens](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Övningar och diskussionsfrågor till avsnittet

Prata om!

1. Dela in er i mindre grupper alternativt två och två och diskutera dessa frågor.
 - Vilka värderingar har du fått med dig från din tidigare idrottskarriär och dina tidigare lärare/ledare när det gäller kropp och ideal? Nämn gärna både positiva och negativa värderingar?
 - Hur upplevde du dina tidigare erfarenheter och var det något som du reagerade på som var osunt?
 - Vad har varit positivt från dina idrottsliga erfarenheter och olika ledares ageranden?
2. Uppföljning i helgrupp. Dela med er av vad ni har pratat om.
3. Följdfråga till helgrupp!
 - Vad skulle ni vilja förmedla till dem ni leder som ni tror är bra för kroppen/hälsan/prestationen/självkänslan?

Övning - Roterande grupparbete

1. Dela in er i fyra grupper.
Två av grupperna ska beskriva drömpedagogen/ledaren och två av grupperna ska förmedla mardrömspedagogen/-ledaren.
2. Respektive grupp beskriver på ett papper hur deras dröm-/mardrömspedagog/-ledare skulle bete sig. Vad säger och gör den här personen som är bra respektive mindre bra! Förtydliga karaktärsdragen. Basera det på egna erfarenheter och det vi pratat om.
3. Efter ca 10 minuter ska hälften av personerna i varje grupp rotera till nästa grupp för att där fylla på punkterna som skrivits. OBS! Personer ur samma karaktärsgrupp roterar med varandra. Mardrömsledargruppen med den andra gruppen som beskriver mardrömsledaren osv.
4. Uppföljning i helgrupp. Vad kom ni fram till?



Övning- Rollspel för att gestalta de beskrivna pedagogerna/ledarna från övningen innan.

1. Nu ska ni få blåsa liv i era pedagoger/ledare genom att agera dem själva.
2. Välj ett scenario där er pedagog/ledare ska verka och bestäm en plats där scenen ska utspela sig. Välj också vilken idrott som ledaren ska instruera i.
3. Bestäm vem som ska börja gestalta en pedagog/ledare och utse några som vill ställa upp på att vara pedagogens/ledarens deltagare?
Ni som inte är deltagare till pedagogen kan när som helst bryta för att gå in som den andra typen av pedagog/ledare. Det ska alltså skifta mellan mardröms- och drömpedagogen. För att avbryta säger man Stopp och ”fryser” scenen så att ett byte kan ske.
4. Uppföljning i helgrupp. Hur kändes det här?

Filmer med diskussionsfrågor till avsnittet

1. Filmen [“Vilka varningstecken kan finnas hos idrottsutövare?”](#)

Frågor till filmen

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?
2. Har ni vetskap om de varningstecknen som nämns i filmen? Vad gör ni iså fall i de lägen ni ser att någon kanske ligger i riskzonen för ett ohälsosamt beteende?

2. Filmen [“Hur ska du leda hälsosamt?”](#)

Frågor till filmen

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?
2. Hur stor roll anser ni att ni har som ledare i att förmedla ett hälsosamt ideal?