

Policy – Psykisk ohälsa

Bakgrund

Idrotten är en miljö där många ungdomar tillbringar mycket tid. Många som börjar på idrottsgymnasier flyttar dessutom hemifrån och är i en känslig fas både idrottsligt och i livet. Därför behöver idrotten ta ansvar för mer än bara idrottsresultat. Psykisk ohälsa är fortfarande ett känsligt ämne som kan vara svårt och tabubelagt att prata om. Detta trots att forskning pekar på att unga utövare i sporter där kroppsvikt kan ha betydelse har ökad risk för exempelvis ätstörningar jämfört med andra ungdomar.

Samtidigt som en tränare är en viktig person i en idrottares liv så måste förhållningssättet alltid vara att man som tränare inte ska ta på sig en roll som problemlösare och behandlare i frågor som rör psykisk ohälsa hos en aktiv. Det finns professionell hjälp att få och föreningen vill därför med denna policy klargöra vilket ansvar idrottaren, tränaren respektive föreningen har, i frågor som rör psykisk ohälsa. Detta för att samtliga inblandade skall känna sig trygga; tränaren vet hur denne skall agera, föreningen sitter inte ansvariga och den aktive får vård av rätt instans.

Psykisk ohälsa kan vara tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet, sömnbesvär eller ätstörning, men uttrycket används också för att beskriva psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar all psykisk ohälsa är att den påverkar vårt välbefinnande och får oss att fungera annorlunda än vanligt. Ett exempel på ett allvarligt symtom vid psykisk ohälsa är självskadebeteende.

Idrottarens ansvar

- Följa riktlinjer för träning och återhämtning enligt tränares instruktion. Vid skada, eller rehabiliterande träning, följa den behandling eller annan åtgärd som rekommenderats från medicinsk personal i samarbete med tränare.
- Äta tillräckligt i förhållande till sin energiförbrukning för att möjliggöra ett långsiktigt, hälsosamt, och hållbart idrottande.
- Vila eller följa rekommendationer från läkare, fysioterapeut, psykolog eller dietist/nutritionist.

Tränares ansvar

- Tränare har i enskilda ärenden sekretess gentemot alla, med undantag för sportchef och styrelse.
- Skapa en trygg och tillåtande miljö där idrottaren kan träna och utvecklas samt känna förtroende för tränare och träningskompisar. Det ska vara en träningsmiljö fri från kritik kopplat till kropp och vikt. Den ska tillåta möjligheten att utvecklas som idrottare utan oro för bestraffningar.
- Tränaren skall vara uppmärksam på den psykosociala träningsmiljön – att man inte talar illa/nedlåtande om varandra och skoj som ej uppfattas som skoj av mottagaren.
- Vara uppmärksam på förändringar i idrottarens beteende eller mående (sämre prestationer, irritation, tystlåten, nedstämd, ofta sjuk, viktförändring). Sätt ord på det som uppmärksammas och fråga den aktive ”hur mår du”?
- Tränare skall aldrig agera psykolog och ta på sig ansvar för idrottarens psykiska hälsa. Ta allt prat om självskada, ätstörning eller tankar om självmord på allvar och lova aldrig att hålla dylik information hemliga.
- Vid misstanke, eller då tränare nåtts av information från den aktive, om psykisk ohälsa skall Sportchef informeras. Tränare skall ej sitta ensam med dylik information.
- I akuta situationer skall man alltid ringa 112 – oavkortat.

Föreningens ansvar

- Styrelse och Sportchef har sekretess i alla enskilda ärenden.
- Föreningen skall heller inte ta på sig ansvar för idrottarens psykiska ohälsa. Föreningen skall oavkortat tala med idrottaren genom sportchef eller annan, av styrelse utsedd person samt uppmuntra den aktive att söka vård för sitt mående. Om det gäller en minderårig skall kontakt med föräldrar tas och påtala att det finns en oro om psykisk ohälsa.
- Vid misstanke om ätstörningsproblematik/psykisk ohälsa skall tränare och Sportchef hålla samtal med den aktive. Om denne är minderårig skall samtal hållas med förälder. Dessa informativa samtal dokumenteras och skrivs ut i två exemplar och signeras av bägge parter, förening/aktiv eller vårdnadshavare. Underskrivna dokument förvaras av föreningen i ett förseglat kuvert i låst skåp.

- Då det råder en misstanke om ätstörning skall läkarbesök initieras med föreningens vårdcentral, oavsett vad som framkommer under samtal med förälder. Detta för att utesluta både ätstörning samt annan eventuellt underliggande medicinsk sjukdom.
- Om status är OK vid läkarbesök får den aktive grönt kort, enligt modell nedan, och kan återgå till träning.
- Vid någon form av problematik tilldelas ett gult eller rött kort under pågående behandling. Rött kort ges även till aktiv som vägrar vård/undersökning.
- Återgång till träning = grönt kort, sker i samråd med psykolog och/eller läkare vid behandlande enhet. Detta innebär att den aktive bör ge sitt samtycke till att behandlande enhet kommunicerar med ansvarig tränare/sportchef. Exempelvis kan ett utlåtande (ex. läkarintyg eller liknande) om behandlingsframgångar från ansvarig sjukvårdspersonal vara godtagbart.

Om samtycke ej ges och/eller om information om huruvida idrottaren ur medicinsk synpunkt bör idrotta saknas, ligger rött kort kvar och träning kan ej ske i föreningens regi.

Modell: Grönt-, gult- eller rött kort



Grönt kort

Idrottaren anses frisk och inga hinder för träning och tävling föreligger.



Gult kort

Idrottaren har problem med skador, menstruationsrubbingar och/eller infektioner men av mindre allvarlig grad än vid "rött kort". Ingen tävling tillåts, anpassad träning till idrottarens problembild.



Rött kort

Idrottaren har för låg vikt (BMI <18,5 och/eller för män: DXA med fettprocent under 5 % >18 år, under 18 år 7 %, kvinnor: fettprocent under 12% >18 år, 14% under 18 år), skador, menstruationsbrist eller infektioner för att tillåtas träna eller tävla.

Behandlingsansvarig psykolog och/eller läkare avgör tillsammans med idrottaren och tränaren när idrottaren kan öka träningsmängd respektive bedöms redo för tävling. Detta utifrån idrottarens status tillsammans med nationella riktlinjer för "Ready-to-Start" som utformas på basis av IOC's konsensusutlåtande 2014.

Dokument data

Denna policy är antagen vid styrelsemöte i Uppsala, 2024-05-24