



Roslagsbro IF U17/Herr J

Team building, Marholmen

Glädje, bra för psykisk hälsa! 2023-10-21

Mitt perspektiv– Dela erfarenhet inför 5 frågor

Min bakgrund

- Bra uppväxt men ändå uppväxt med alkoholproblem i familjen, skilsmässobarn. Närvaro-Frånvaro!

Den nördiga sidan i mig!

- WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan **förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i.** Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom.

Viktiga val/beslut

- Se världen som den ser ut! Försköna den inte, förakta den inte. ***Din moral/Ditt välmående!***
- **Yttre faktorer** påverkar mitt välmående! ***Yttre krav ger kortsiktighet, Egna drivkraften långsiktighet!***
- **Skolan/jobbet** hindrade mig inte från att ha roligt! ***Din framtid är inte ställd mot att leva i nuet!***
- **Vänner** kanske kan vara vänner för livet? ***Att dela bra och dåliga erfarenheter med! Psykisk hälsa!***
- **Ändrat perspektiv** pga arbetslivet, samboende och barn! ***MEN, DU SA... det är ok att ändra sig!***

Min personlighet – inte lätt att ändra personlighet

- **Inställning:** ***Låg förväntan – det blir bra! – Hög förväntan – Ger fallhöjd!***
- **Vision:** ***Resan – Målet (Dröm men livet bjuder sällan på genvägar, vänj dig)***
- **Karaktär:** ***Glädje – Allvar (För mycket allvar dödar intresset!)***
- **Att förbereda sig:** ***Spontant – Planerat (åldern påverkar!)***
- **Lärande:** ***Fakta – känsla (Den enda som inte gör fel är den som inte gör något)***
- **Utveckling:** ***Beröm – Kritik (Känslan att se någon lyckas som man hjälpt, oslagbar!)***

Min Tro! Spelaren– Motivationsklimat

Fokus på eget utförande och långsiktig utveckling

- Ansträngning & lärande
- Samarbete
- Nyfikenhet & kreativitet
- Långsiktighet

Fokus på jämförelse med andra och kortsiktigt resultat

- Vinna
- Konkurrens
- Ökad risk för rädsla att göra fel
- Kortsiktighet

” Sin egen möjlighet till bästa utveckling”

”Att ha roligt gör att man fortsätter”

”Självbilden kan hindra dig!!!”

Tre fotbollpsykologiska teman (för idrottaren, SvFF):

- 1) att ***göra nästa aktion med hög kvalitet***
- 2) att ***göra lagkamrater bättre***
- 3) att ***skapa förutsättningar för en lång och hållbar karriär.***

Spelaren– Motivationsklimat & individhälsa

Psykisk hälsa

- Psykisk hälsa är viktigt. Det handlar inte bara om att prestera utan att ha ett lämpligt perspektiv.
- Det är viktigt för att skapa förutsättningar, motivation, må bra och utvecklas.
- Därför är det bra att reflektera för att göra så man kan trivas med livet och dess upp– och nergångar.

Tips

- Se till att ha en hållbar livsstil (Fysiskt: Träning, kost och sömn)
- Ha en balans (förväntningar: ibland går det bra, ibland dåligt. Hantera glädje, saknad, sorg, ilska)
- Gör saker som du mår bra av, till exempel umgås med vänner, laget!
- Fokusera på din långsiktiga utveckling – inom fotbollen och livet i stort
- Det är normalt att må sämre ibland!
- Var medveten om att det finns psykiska besvär som till exempel oro/ängslan och nedstämdhet.
- Det är normalt och något som alla människor upplever.
- Fotbollsmatcher kan vara förknippade med psykiska besvär men om besvären inte upplevs så starka, inte kommer så ofta och går över i samband med matchen, så finns det chans att det inte påverkar din psykiska hälsa så mycket. I dessa fall kan det vara bra att lära sig att besvären är tillfälliga, att de kommer och går, och acceptera att det blir så ibland.

Psykisk hälsa– Att prata är viktigt!

Att må dåligt

- Om det dåliga måendet tar över behövs hjälp! (återkommande besvär som hindrar dig i vardagen och hindrar dig att göra sådant som är viktigt för dig)
- Sök stöd och hjälp i tidigt skede. (Alla kommer må dåligt under sitt liv, du är aldrig ensam!)

Idrott

- Vanligt att idrottare inte säger något om sitt mående för att verka stark
- Detta kan leda till att det blir ännu sämre och sämre möjligheter att må bra och utvecklas.

Prata om det

- Ett första steg kan vara att berätta för någon du litar på, till exempel en partner, vän, förälder, lagkamrat eller tränare. Förutom att det ofta känns bättre kan du även få tips och råd. Du kan även behöva att ta professionell hjälp!

Tips!

- Uppmärksamma tidiga varningssignaler hos dig själv, som till exempel humörsvängningar, förändrat beteende och dålig sömnkvalitet. Vad ser du hos dina medspelare?
- Berätta för någon om hur du mår. Det är viktigt att du inte håller det för dig själv. Sök hjälp!

Spelarens agerande i gruppen – Robbroandan!

- Se, hälsa & prata med alla
- Var uppmärksam på hur andra mår
- Håll tider, ordning & reda
- Lyssna på varandra
- Ta hand om nya spelare
- Våga vara dig själv, sätt egna mål!
- Våga fråga
- Bjud på dig själv
- Ge beröm
- Ta ansvar, delta i viktiga beslut!
- Förbered dig inför både träning & match
- Var fokuserad vid samlingar
- Sätt laget före jaget
- Alltid göra sitt bästa
- Ge & ta konstruktiv kritik
- Delaktig- även på bänken
- Uppmuntra den som går av/på planen vid byte
- Lägg INTE energi på det du inte kan påverka, domare eller motspelare

Beteende
Reflektion
Egna valet

Team building – glädje, bra för psykisk hälsa!

- **Glädje uppstår när något positivt har hänt dig eller någon du bryr dig om. Känslan uppstår ofta när du fått ett viktigt behov uppfyllt.** Känslan av glädje hjälper dig att veta vad som är viktigt för dig och får dig att söka mer av det.
- **Glädje fyller en social funktion. Om du uttrycker glädje gör du de omkring dig uppmärksam på att du uppskattar dem. När du delar glädje med andra människor, kan känslan öka i intensitet och du känner gemenskap.**
- Det är skillnad på att skratta åt en person och åt en situation eller med en person. När man skrattar åt en person, kan det ofta upplevas som kränkande. Om man skrattar åt en situation eller med en person, är det istället något som kan vara befriande.
- **Vi skall skratta lite med varandra, fundera lite kring situationer och lära känna varandra lite bättre!**