

Gode råd til trenere

Vær tålmodig og tenk langsiktig i ditt arbeid med unge utøvere.

Vær bevisst de naturlige kroppslige forandringene som skjer i puberteten, og stagnasjonen og tilbakegangen mange utøvere opplever som følge av disse endringene.

Unngå kommentarer på kropp - både positive og negative.

Utøverne er ofte svært selvkritiske og stiller store krav til seg selv. Din oppgave som trener er å gi positive og konstruktive tilbakemeldinger til den enkelte. Kanskje også bidra til å senke kravene enkelte har til seg selv.

Vær opptatt av helhetssituasjonen til utøverne. Skole, trening, familie og venner skal skape en god helhet – det er mange faktorer som spiller inn på prestasjonen.

Diskuter og involver utøverne i mål og utviklingsplaner. Lær utøverne til å ta ansvar for egen utvikling.

Gi utøverne bekreftelse på personen de er, ikke bare på det de presterer. Vis at du bryr deg om utøverne dine.

Skaff deg tilstrekkelig kunnskap om kosthold og ernæring for unge utøvere.

Gode vaner starter tidlig – lær utøverne å innta væske under og etter aktivitet og karbohydrat rett etter aktivitet.

Dersom du er bekymret for om noen har et spiseproblem, snakk med vedkommende og oppmuntre utøveren til å kontakte helsepersonell.

Idrett skal være gøy.

sunnjenteidrett.no

Kontakt oss på

Bekymringstelefonen: 4815 4444

bekymret@sunnjenteidrett.no



SUNN JENTEIDRETT er et forebyggende prosjekt i regi av Norsk Friidrett, Norges Orienteringsforbund, Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund.

Målet er å redusere omfanget av spiseforstyrrelser hos kvinnelige utøvere, og holde de friske utøverne friske.

Som trener har du et ansvar for utøvernes utvikling, og for å skape gode og sunne miljøer. Det kan derfor være nyttig å ha noe kunnskap om spiseforstyrrelser og idrett.

Spiseforstyrrelser og idrett

Idrettsutøvere er en risikogruppe i forhold til å utvikle spiseforstyrrelser. Særlig gjelder dette utøvere i idretter der vekt og tynnhet blir ansett som viktig, slik som i utholdenhetsidretter, vekt-klassetidretter og estetiske idretter.

Hva er spiseforstyrrelser?

Spiseforstyrrelser betyr å ha et vanskelig eller forstyrret forhold til egen kropp, kroppsvekt, mat og følelser.

Det finnes ulike typer og forskjellige alvorlighetsgrader av spiseforstyrrelser. De to hovedtypene er **anorexia nervosa** (anoreksi) og **bulimia nervosa** (bulimi). De fleste som har spiseforstyrrelser defineres i kategorien **uspesifikke spiseforstyrrelser**.

Det kan være vanskelig å se på en person om vedkommende lider av en spiseforstyrrelse. De fleste som har et problem er normalvektige, noen er tynne og noen er overvektige. Grensen mellom det normale og det som defineres som sykkelig er ofte flytende. Dette gjør det vanskelig for de som er rundt utøveren å vite om det er grunn til å bekymre seg eller ikke.

Risikofaktorer

Spiseforstyrrelser oppstår i et samspill mellom våre individuelle medfødte egenskaper, de mennesker og det miljø som omgir oss.

Overgangen fra ung utøver til senior er en fase som innebærer økt risiko for å utvikle en spiseforstyrrelse. Som trener bør du være oppmerksom på både de fysiske og psykiske endringer det å komme i puberteten medfører. I denne tiden er mange jenter sårbare. Unngå kommentarer på kropp og/eller vekt, både positive og negative. Vær oppmerksom på holdninger til vekt og kropp i gruppa du trener.

Slanking utgjør en risiko for å utvikle spiseforstyrrelser. Unge utøvere skal ikke oppfordres til å slanke seg. Dersom de selv har et sterkt ønske om å endre kroppssammensetning, bør

dette følges opp av en ernæringsfysiolog, som kan sette opp en individuell kostplan. Skadeavbrekk som gjør at utøveren ikke får trent som ønsket er også en risikofaktor i idretten.

Hva skal man som trener se etter?

Som trener har du ofte ikke mulighet til å følge utøveren annet enn i trenings- og konkurransesituasjon. Dette begrenser arenaer du kan observere endret spiseatferd på, men hindrer deg ikke i å ha øyne og øre åpne.

Stort vekttap eller svingninger i vekten kan være tegn på at noe er galt. Om utøveren i tillegg er misfornøyd med egen kroppsvekt og/eller kroppsform, og overdriver selvkritikken, kan det være grunn til å følge med.

Mange får et fanatisk forhold til trening og legger inn ekstra økter i tillegg til den treninga de har med klubben eller laget. Dersom fokuset dreies bort fra trening som er hensiktsmessig i forhold til den enkelte idrett og over på trening for å forbrenne kalorier, er det naturlig for deg som trener å gripe inn og sammen med utøveren diskutere målet med treninga.

Et annet kjennetegn er hyppige, uforklarlige skader. Flere får problemer med muskulaturen, særlig i lårene. Symptomer som ligner på overbelastning er noe man bør være oppmerksom på.

Det kan gi deg nyttig informasjon å observere hvordan utøverne fungerer i sosiale sammenhenger. Trekker noen seg tilbake, eller unngår sosiale situasjoner, særlig der mat kommer inn i bildet? Oppstår det markante endringer i sosial atferd?

En spiseforstyrrelse starter for mange med et økt fokus på å spise sunt, og kanskje ta av et par kilo. Det kan være at de kutter ut mat de tidligere likte godt, slutter å drikke melk, eller spise kjøtt og brød. Flere og flere matvarer blir "forbudt" å spise. Hvis de spiser mer enn planlagt får de dårlig samvittighet. Flere finner unnskyldninger for ikke å spise sammen med andre og hopper over enkelte måltider.

Mange blir rastløse og får problemer med å konsentrere seg. De får store humørsvingninger, blir nedstemte, trøtte og sliter med å sove. Utøvere som er i en begynnende fase av anoreksi vil ofte oppleve en positiv prestasjonsfremgang, for så å bli satt kraftig tilbake i en senere fase. Store endringer i prestasjoner er noe du som trener bør være på vakt overfor.

Disse kjennetegnene trenger ikke isolert sett å bety at noen har spiseproblemer. Er du i tvil, er det bedre å spørre to for mange enn en for lite.

Hva gjør jeg hvis jeg er bekymret?

Du er ikke alene om å være usikker på hvordan du skal håndtere en bekymring for om noen har en spiseforstyrrelse. Det er viktig at du som voksen tar signalene på alvor. Ting går ikke over av seg selv. Du eller noen andre som har utøverens tillit bør ta opp bekymringen med den det gjelder. Vær tydelig på hva du har sett og hvorfor du er bekymret.

Det er vanlig at den som har problemer benekter at det er noe problem og at du blir avvist. Å benekte symptomer er et symptom i seg selv. Si noe om hva du mener utøveren trenger av oppfølging og avtal konkret et nytt møtetidspunkt. Det er viktig at du som trener beholder din rolle og ikke går inn i rollen som behandler. Det viktigste er at du er en trygg voksenperson som uttrykker bekymring for det du og eventuelt andre ser.

Hvis du føler behov for ytterligere hjelp eller informasjon kan du ringe **Bekymringstelefonen på telefon 4815 4444**. Dette er en rådgivende tjeneste, ingen behandlingstelefon. Primærhelsetjenesten kan også hjelpe deg med råd og veiledning, og vurdere om det er behov for psykolog eller psykiater.

Det går an å bli frisk av en spiseforstyrrelse. En god porsjon egeninnsats og motivasjon må til. Støtte fra omgivelsene er viktig, og som trener kan du være en viktig støttespiller.

For den som har en spiseforstyrrelse er det viktigste at du bryr deg, gir støtte og er til stede som medmenneske.

Hva kan du som trener gjøre for å redusere risikoen?

Som trener har du et ansvar for den enkelte utøvers utvikling. I samarbeid med utøveren bør du sette realistiske mål, både på kort og lang sikt. Vær tålmodig og utviklingsorientert i ditt arbeid med unge utøvere. Ikke alle som presterer best på ungdoms- og juniornivå blir de beste seniorutøvere. Det finnes ingen snarveier til toppen. God systematisk trening over flere år er den beste oppskriften på suksess.

I dagens samfunn knyttes mye av vår identitet til prestasjoner og til det å være vellykket. Gi utøverne bekreftelse for den de er som person, og ikke bare for hva de presterer på trening eller i konkurranse. Gi oppmuntring og konstruktive tilbakemeldinger. Det finnes alltid noe positivt å fokusere på.

Sett deg inn i kostholdsanbefalinger for unge idrettsutøvere, **se www.sunnjenteidrett.no**. Fokuser på viktigheten av et sunt og variert kosthold for optimal prestasjon og restitusjon.