

Fra ung usikker idrettsutøver - til «*robust ung mann*»



*Hvordan bidra til at guttene blir forberedt til
livet utenfor idretten?*

Hilde Mostue

Mai 2016

Fra utøvere og ungdommer...



...til robuste unge menn...



...forberedt på livet utenfor idretten...

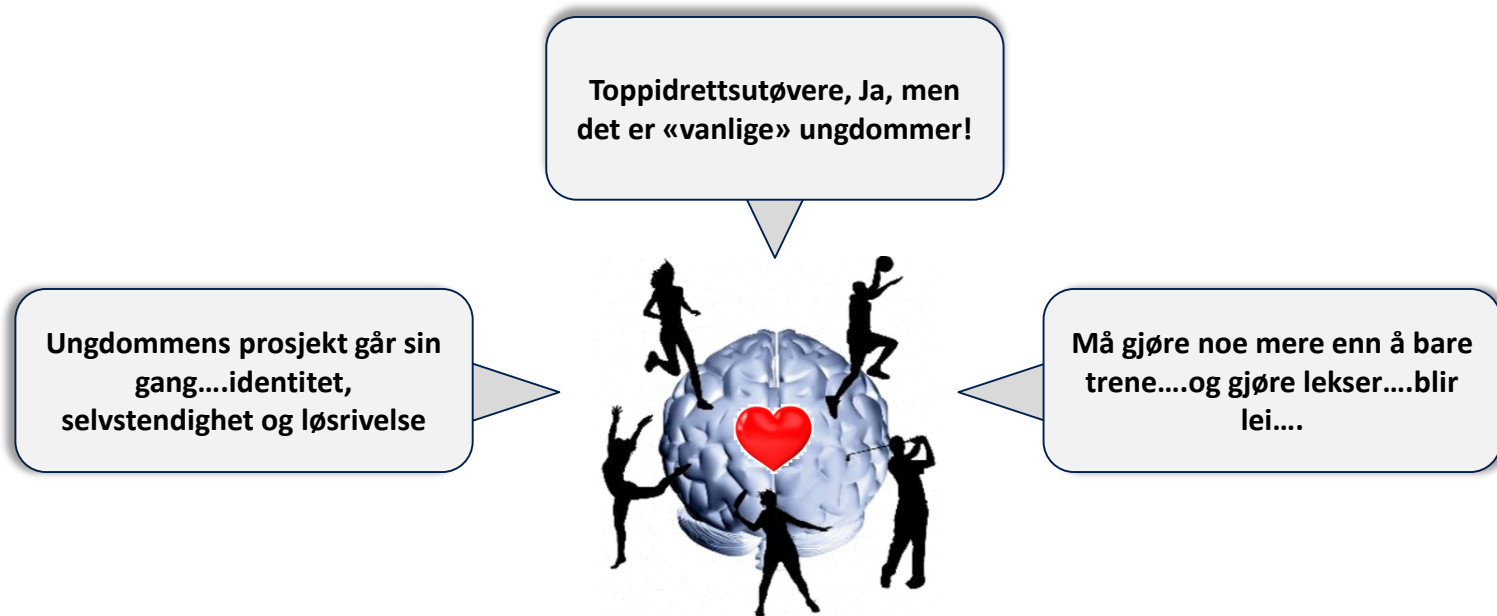


Hva vil det si å være “robust”?

“Evnen til å sette ord på det som er vanskelig...på følelser...tørre å være naken...sårbar...”

Utsagn fra Hilde/Helsa:

..til irritasjon/frustrasjon → «Du snakker bare om sex».....**men;**



Tenk på totalbelastningen! Flere faktorer utenfor idretten påvirker prestasjonene..

Teoretisk bakgrunn/bakgrunnsforståelse

- Spesialsykepleier; Helsefremmende og forebyggende arbeid barn og unge (helsesøster)
- Specialistutdanning i psykisk helse barn og ungdom; psykoterapi for ungdom
- Kognitiv adferdsterapi
- Erfaring
 - 18 års erfaring med ungdom;10 år på NTG.(skolehelsetjeneste)
 - Ungdomskoler i Bærum Øst
 - NTG-U (13-16år)
 - Stabekk videregående skole og NTG Bærum



Helsesøster / klinisk spesialist i psykisk helse for barn og ungdom ved NTG Bærum – Hilde Mostue

Mobil: 46415832
E-post: hilde.mostue@NTG.no



- Helsesøster skal fremme psykisk og fysisk helse.
- Arbeidsoppgaver: Helsefremmende og forebyggende arbeid blant barn og unge.
- Helsefremmende arbeid er:
 - Tiltak for å bedre forutsetningene for god helse. Med helse menes å se sammenhengen i livet, å forstå sin situasjon, se mening og oppleve hverdagen overkommelig/håndterbar.
- Helsesøster er tilstede på NTG 2,5 dager pr. uke (mandag, ½ tirsdag, torsdag).

Hva menes med helse?

- Å oppleve sammenhenger i livet
- Å oppleve mening..(Interesse og motivasjon)
- Å oppleve mestring; At det er passe med krav..
- Å forstå hva som skjer...
- Å ha tilstrekkelig energi til å imøtekomme krav i hverdagen
- Avhengig av ytre omstendigheter og indre forutsetninger.

Apropos å finne mening og identitet....Morten,17 år:

«Bekymring fra trener, lærer og foreldre..

Tilbaketrekking(fravær) fra trening og skole. Dårlige karakterer,d årlige prestasjoner..

Trist og stille...»vet ikke»...Liggende på sofaen..... en time...3/4 år....

Forstod ikke selv hvorfor....klarte ikke å sette ord på....«hva skjer?»

Eldre kjæreste....første alvorlige forhold...som skulle på jordomreise om tre måneder....

Hvordan forberede seg? Hvordan holde ut?

Hvem er jeg??? «Fopppalspiller»? Kjæreste? menneske? Å tørre å si du er noe annet.....

Liker å lese bøker; Gutta i garderoben liker Donald Duck.....

Må finne mening.....fotballen var ikke det mest meningsbærende nå....(uvant)

Foreldrenes skilsmisse; **Aldri snakket om det....»**

Konkusjon: Sluttet på NTG, flyttet sammen med jenta, privatist-skole med topp resultat og assistent via barnevernet

Mental ferdighetstrening

Pensum i «Veien til toppidrett»

Fire basisferdigheter i mental trening:

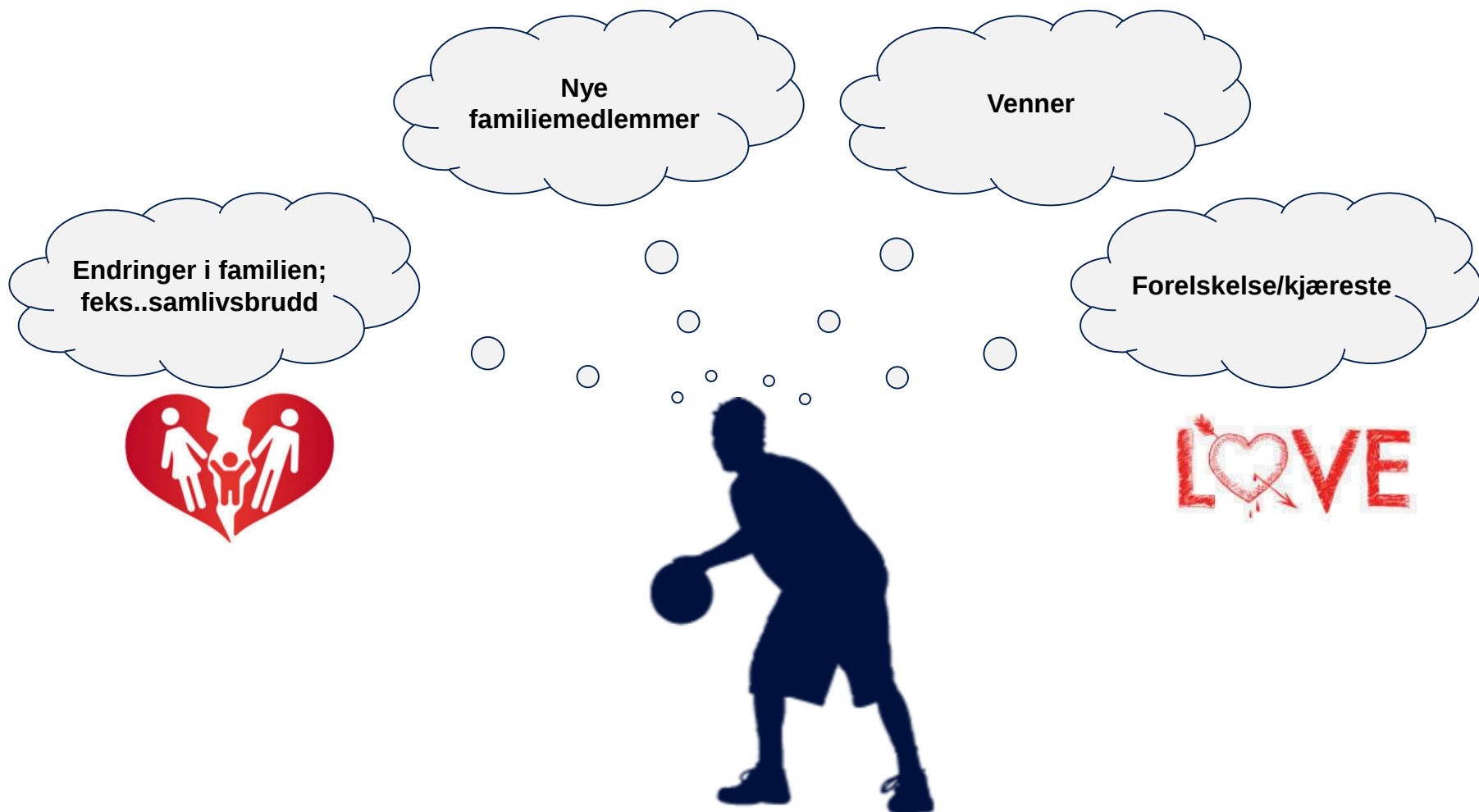
1. Avspenning
2. Visualisering
3. Indre dialog
4. Målsetting (kortsiktige og langsiktige mål)



Fysiske forberedelser viktig, men...

- «...må klare å bruke de tekniske, fysiske og taktiske evnene når det gjelder...»
- «...i tillegg kreves MOTIVASJON underveis....»
 - Hva påvirker motivasjonen?
 - Hvordan kan du påvirke din «indre dialog»?

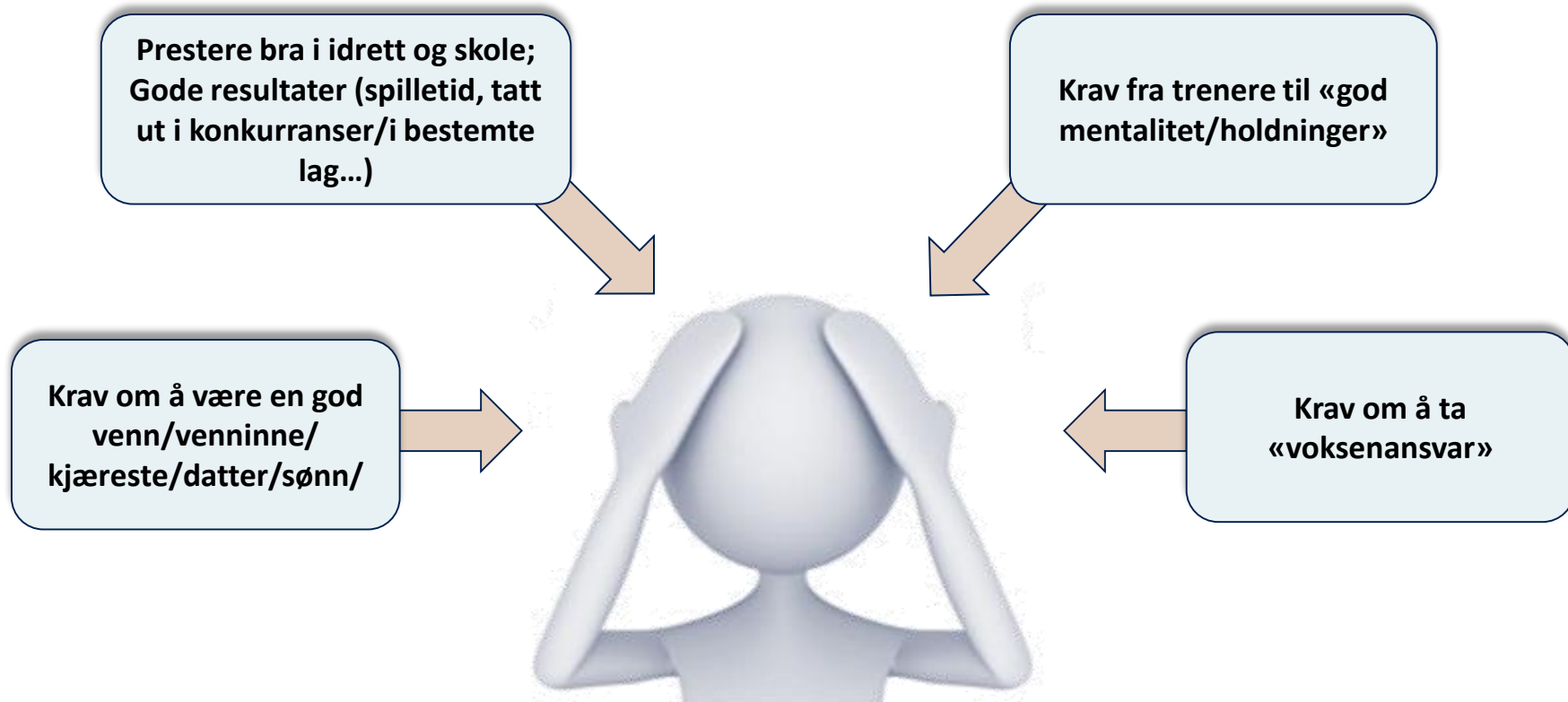
Livet går sin gang..utenfor idretten...:



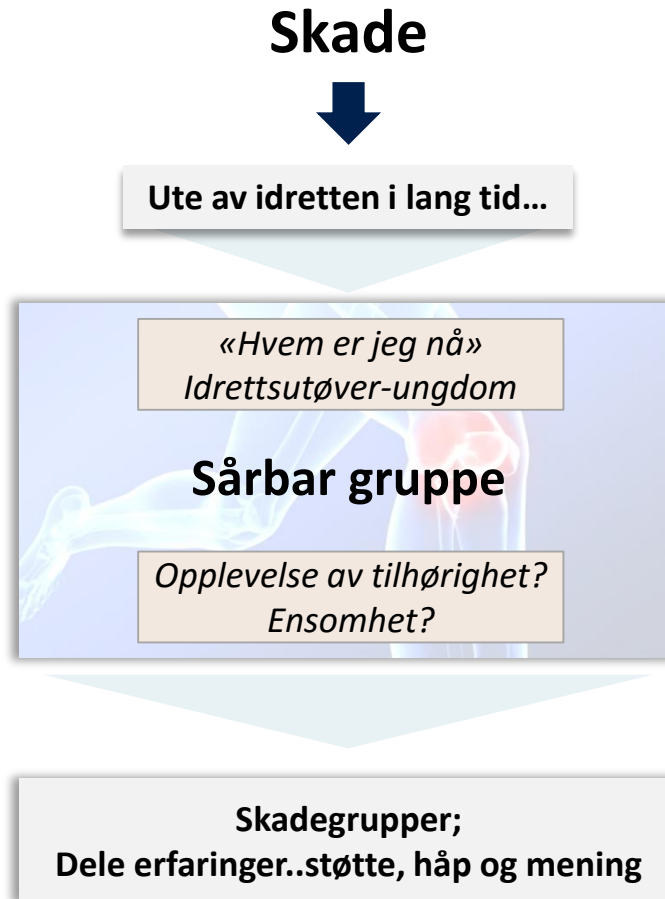
Dødsfall (venner, familie, idrettshelter)



Samtidig krav om å...



Ulykker/skader



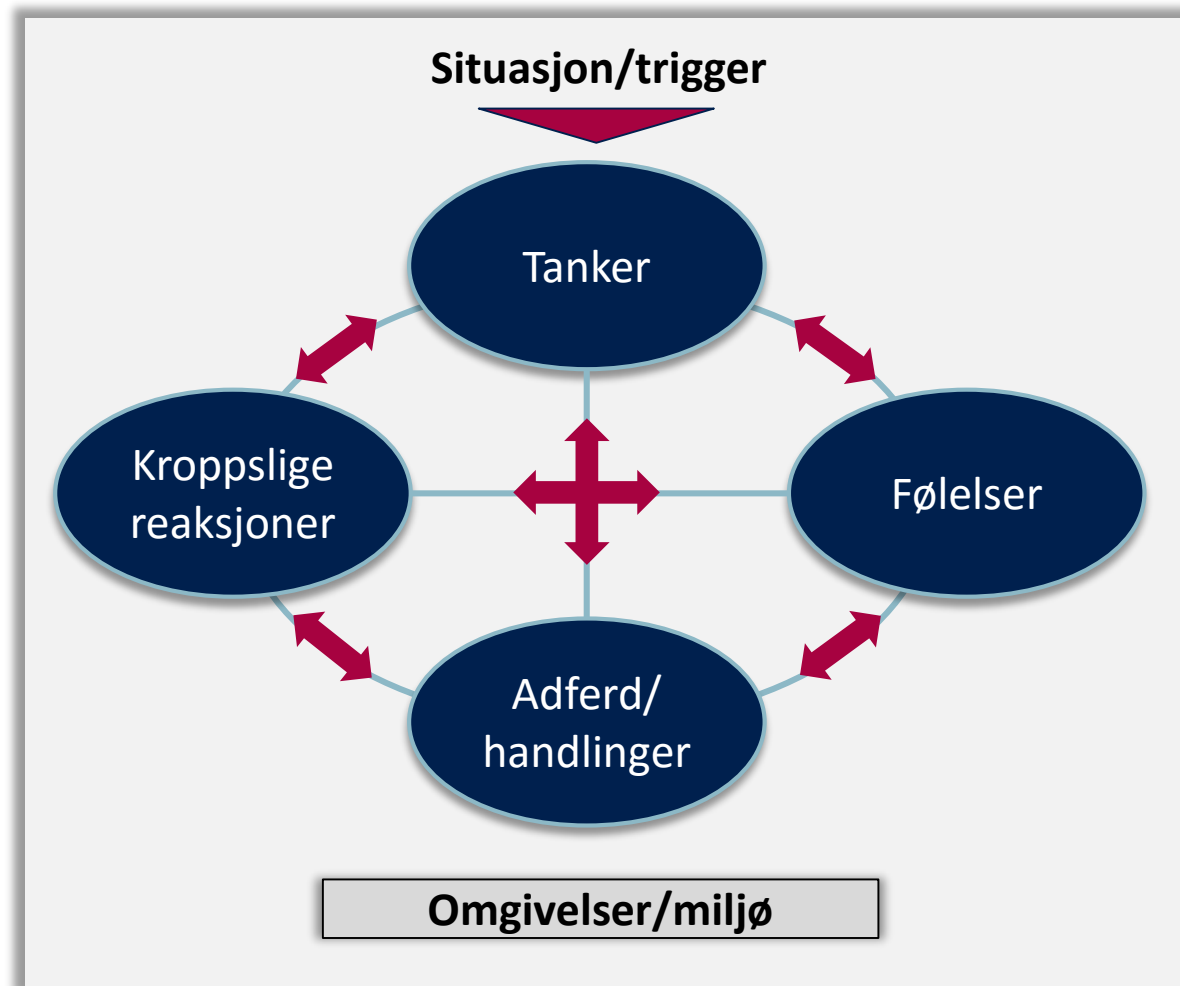
Hva sier forskningen?

Anne Marte Pensgaard:

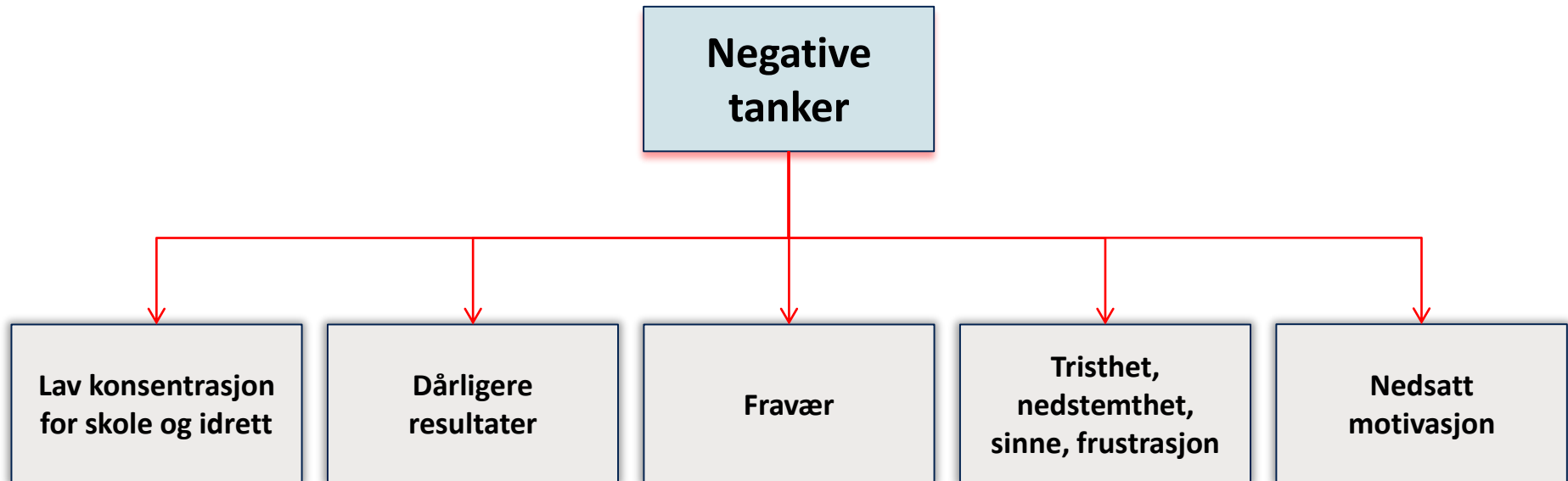
- Mellom 5-10 % av toppidrettsutøvere kommer i en alvorlig tilstand av utbrenthet
- Enda flere vil kjenne på manglende glød og kjenne seg utslitt
- Mange opplever nedstemthet, vet ikke hva det er (tross medgang)
- Ikke nødvendigvis sammenheng med mye trening, men hendelser utenfor idretten
→ se på totalbelastningen
- Ofte skader utløser manglende drivkraft...



Hvordan forstå symptomer



Konsekvenser av negative automatiske tanker



Eksempler...

■ Torstein Andersen Aase, 24 år

- «Kåret til «Norges størst fotballtalent - 15 år»
- La opp som fotballspiller - 20 år
- Prestasjonsangst før hver kamp....sov ikke...nedstemt...fotballgleden borte...
- *«Dette er et mørklagt tema...ingen prater om det, ingen tørr åpne seg opp....»*



■ Internasjonal spillerforening FIFPro:

- En stor andel av aktive fotballspillere kjenner på angst og depresjon
- *35% av 607 spurte fotballspillere i Norge og andre land, svart «ja» at de har kjent på følelsen av angst og /eller depresjon de siste fire ukene*



Andreas 16 år:

«Å tape er smertefullt....»

«Det går utover stoltheten...,og å være stolt, er å være mandig....»

«Mandig» er å kunne klare seg selv..ikke snakke med noen

Menn skal være «perfekte» dvs. å være sterke, ha store muskler og lang penis.. og de skal prestere på alle områder....

«Det er et sexpress på oss.....».

«Kvinnfolk kan være veldig manipulerende og vanskelige....og de bruker sex for å få viljen sin...og jeg er svak, da jeg er en stor testosteronbombe...»

«Mamma reagerer mest når jeg taper over en jeg burde vinne over.....»



Hvordan bidra til å bli en «*robust ung mann*»?

- Undervisning i 1 klasse om «Ungdom, toppidrett fysisk og psykisk helse»
- Systematiske «hybelsamtaler» med 1 klassingene(evt. nye)
- Samtaler, undervisning og veiledning for trenere og lærere
- Individuelle samtaler:
 - Bruke ord....
 - Bevisstgjøre følelser..(sjelens termometer..)
 - Viktige spørsmål
 - Hva er «normalt»? Når kjente du glede sist? Hva kan true opplevelsen av god helse?
 - Hvem er du når du ikke er idrettsutøver? Hvilke positive egenskaper har du? Hvordan vil du fremstå?
 - Hva er målene dine med idretten? Med skolefagene?
 - «*Det er ok å ikke være på topp ..hele tiden...*»
- Gruppesamtaler(skadegrupper, guttegrupper..like erfaringer (for eksempel. skilte foreldre)
- Veiledning seksualitet; prevensjonsveiledning
- Foreldresamtaler ; med ungdommene tilstede
- Foreldremøter

Tørre å snakke om:



Viktige faktorer for god «relasjon»/allianse:

- Kunnskap om ungdom (fysisk og psykisk helse, psykoterapi)
- Annen nyttig kompetanse (sykepleier; kirurgisk skadeavdeling, smertestillende, suturfjerning, prevensjon, seksualitet mm)
- Masse humor; Uformell og formell ved behov
- Genuin interesse og motivasjon for ungdom (åpent sinn....)
- Kreativitet (musikk, tekster)

En liten takk for den
utrolige støtten du har vært for
meg, og fortsatt er.
Hilsen hele familien



Apropos kreativitet; Hund



Relasjonsbygger

Avslappende effekt → Trygghet → Flere ord..

Adrian, 18 år...

Utslett rundt munnen...bekymring fra lærer

Vektkontroll fra trener....litt treg..og stor...

Hybelboer..

Oppkast etter helgen,spist «dritt».gav utslett

Dårlig samvittighet.

Tøff familiebakgrunn...utad «robust»

Ikke «kult» å kaste opp..ikke «mandig»...

Stresset av «å spise riktig».....perfeksjonist..

Kjæreste, avsluttet forhold...legningsproblematikk

Suicidalforsøk...

Lett å stå frem???



Kristoffer, 18 år

Fotballspiller

Kleint....holdt på med en jente(ikke kjærester offentlig..)

Ereksjonsproblemer/prestasjonsangst....

Noe galt? Vanlig? Viagra...

Snakket i garderoben om dette?? NEI.....

Samtale; Normalisere(prestasjonsangst..)

«Sykepleierhatt»

Kognitiv adferdsterapi;

Relasjon,Forstå,psykoedukasjon,tegne opp modell;

Trigger,tanker,følelse,adferd og kroppsforannelser/reaksjoner.

Oppgave til neste gang; Ikke samleie og snakke med kjæresten....



Halvor, 17 år

Problem 1: Kviser i ansiktet

«Andre ser bare kvisene....»

«Jeg er stygg, jeg er ekkel»

Følelse: Mindre selvtillit/usikker, ensom, trist,

Adferd: «Isolerer meg sosialt», «Passiv», «Lite initiativ» - unngår sosiale situasjoner

Kroppslige reaksjoner: Sliten, mindre energi.

Resultat: Dårlige sportslige prestasjoner

Problem 3: Kjæresten vil slå opp/ha pause

Følelse: Trist, redd, dårlig samvittighet, usikker

Negative automatiske tanker: «Nå skjer det igjen; Straff??» «Jeg burde ha vist mere kjærlighet...vært for opptatt av sex..» «Jeg burde snakket mere...» «Jeg holder ikke ut...» «Jeg vil ikke leve»

Adferd: Handlingslammet...(får ikke gjort skolearbeid)
Nedsatt konsentrasjon, Isolert meg i et mørkt rom....

Kroppreaksjoner: Sliten, energifattig, trøtt

Startet
på NTG

BAKGRUNN

Hybelboersamtale:

Fotball, flink faglig, sympatisk, trygg og seriøs i idretten, personlig kristen.(streng mot seg selv)
«Har lederegenskaper,er kreativ og viljesterk»

Utfordring? Takle motgang...og prestere både på fotballen og faglig.

Problem 2/trigger: Manglende ereksjon ved samleie

Har fått kjæreste; Sex..**ikke gift...religiøs** ...dårlig samvittighet...

Følelse: Redd

Negative automatiske tanker: «Tenk om jeg ikke får barn», «tenk om jeg aldri får ereksjon igjen»..«Jeg er ferdig»

Tiltak: Forklare sammenhengen/ normalisere (psykoedukasjon)

Tiltak 2: Snakke om dette med kjæresten..

Utfordre negative tankene; «Vi har et godt forhold, uavhengig av ereksjonen. «Vi kan ha sex,uten å ha samleie...»
«Vi er glad i hverandre...»

Kontakt i
to år

Halvor, 17 år – 2 år etter første kontakt

→ Flyttet tilbake til hjembygda

Tilbakemelding fra Halvor:

«Du har bidratt til at jeg har blitt en ung mann»



Takk for meg!

