



# SUNN IDRETT

## Bekymringsamtalen

– En brosjyre for trenere, lærere og andre ressurspersoner som jobber med idrettsungdom.

[sunnidrett.no](http://sunnidrett.no)

## Gangen i en bekymringssamtale

I en bekymringssamtale er det vanlig å føle seg usikker på hva man skal si og hvordan man skal si det.

Denne «steg-for-steg» tilnærmingen kan være en god støtte og gi trygghet på vei inn i samtalen.

### STEG 1 – Forberedelsen

#### **Avklar din rolle**

Hvem er du i forhold til utøver/elev og hva kan du bidra med.

#### **Rådfør deg med en annen som jobber tett på utøver/elev**

Er det andre som er bekymret?

#### **Be om en samtale med utøver/elev**

Gjør det diskret så personen ikke føler seg utlevert.

#### **Sørg for trygge rammer rundt samtalen**

Velg passende tid, sted og miljø.

#### **Ha en plan for samtalen**

Hva skal du si? Hvilke ord vil du bruke?

#### **Vær forberedt på at utøver/elev ikke vil snakke**

Det er ikke sikkert personen er klar for å snakke akkurat nå, og kan trenge litt tid.



## STEG 2 – Den første samtalen

### Vær tydelig på formålet med samtalen

#### Normaliser relasjonen

«Det er mange som sliter med ulike problemer, det er ikke uvanlig at de synes det er godt å få snakket med en voksen om det».

### Vær så tydelig og konkret som mulig

#### Ta utgangspunkt i det du har observert og stimuler til felles undring

«Jeg har sett at.....jeg er bekymret for hva dette kan være, hva tenker du om dette?»

#### Bruk JEG, ikke DEG

«JEG er bekymret...» fremfor «er det noe galt med DEG?»

### Vær åpen på at du kan ha misforstått noe

#### Kom det feil ut?

Omformuler deg og prøv på nytt.

#### Still mest mulig åpne spørsmål

«Hvordan har du det?» «Hvordan trives du på trening/skolen for tiden?»

#### Avtal konkret en ny samtale

Om du føler du ikke kom noen vei, kan du likevel ha lagt grunnlaget for at personen vil åpne seg mer i videre samtaler.



Vær åpen,  
ærlig og  
direkte!

## STEG 3 – Nye samtaler

### Prøv igjen – ikke gi opp!

Møt personen der han/hun er.

### Ha en åpen, ærlig og direkte kommunikasjon

«JEG er fortsatt bekymret for deg, og ønsker å hjelpe.»

### Still eventuelt lukkede spørsmål for å få frem faktagrunnlag

«Har du...?»

### Si noe om hva du mener utøver/elev kan trenge av oppfølging

Kan foreldrene være en støtte? Trengs det vurdering av helsesøster/helsepersonell?

## STEG 4 – Veien videre

Dersom utøver/elev ikke ønsker involvering av andre:

### **Du skal komme videre!**

Fortsett med samtaler og etterstrebe å få personens samtykke til å kontakte foreldre og fagkyndig hjelp.

### **Rådfør deg anonymt med helsesøster/helsepersonell**

### **ALDRI lov at du ikke skal si det videre til noen**

Det kan være et løfte du ikke kan holde. Mener du det er alvorlig må du gå videre selv om utøver/elev ikke ønsker det. Du skal ikke sitte med ansvaret alene. Informer om hvem du kommer til å snakke med og hva du vil si.

### **Du har plikt til å handle/hjelpe**

Er helse i fare er du pliktet til å informere foreldre og/eller helsesøster/helsepersonell.

Dersom utøver/elev godtar involvering:

### **Innhent samtykke**

Kontakt foreldre og/eller helsesøster/helsepersonell.

### **Helsesøster/helsepersonell overtar ansvaret**

Kartlegger behov for videre oppfølging og tiltak, og din videre involveringsgrad som trener/lærer.

## Taushetsplikt

Husk at du som trener/lærer også er bundet opp av en taushetsplikt hva gjelder elevens helseopplysninger. Vurder i hvert enkelt tilfelle hva du mener er best for utøver/elev. Er du i tvil, sett deg inn i gjeldende regelverk.

Selv om profesjonelle overtar ansvaret for oppfølgingen, kan du fortsatt være en viktig støttespiller og ha en positiv innvirkning på personen i prosessen fremover. Du bør inngå i teamet rundt utøver/elev og er kanskje den som sørger for eventuell tilrettelegging av trening eller skole. Husk at et lite spørsmål om hvordan det går og en klapp på skulderen kan bety mye.

## Er du bekymret for noen rundt deg?

Som trener eller lærer er du tett på utøver eller elev. Gjør du observasjoner som fører til en bekymring, er det viktig at du som voksenperson tar ansvar og ber om en samtale med utøver.

Hvis du tror at det kan dreie seg om en forstyrret spiseatferd/spiseforstyrrelse, er det viktig å ta tak i dette raskt. Litt hjelp kan føre til positive endringer og forhindre at det utvikler seg til et alvorlig problem.

For mer informasjon rundt spiseforstyrrelser og idrett samt hvilke tegn du som trener/lærer skal se etter, besøk [www.sunnidrett.no](http://www.sunnidrett.no) eller se brosjyren «Informasjon til trenere – om idrett og spiseforstyrrelser».

## Hva er din rolle?

Først og fremst er du en viktig voksenperson i den unges liv. Du *skal* bry deg! Vær tydelig på hvem du er og hva du kan bidra med ovenfor utøver/elev. Hvis det er snakk om mer alvorlige problemer, husk at du verken *er* eller *skal være* en behandler. Du er like fullt en viktig støtte-spiller som har en naturlig plass i et team rundt utøver/elev.

**En god relasjon**  
er et godt utgangspunkt  
for en samtale. Vær et  
medmenneske og vis tydelig  
at «**jeg vil deg vel**».

## Våre rådgivende tjenester:

- [bekymret@sunnidrett.no](mailto:bekymret@sunnidrett.no)
- Anonym chat: Mandager kl. 19.30 – 21.20 på [www.sunnidrett.no](http://www.sunnidrett.no)

## Kontakt oss:



Sunn idrett og Olympiatoppen er en del av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).