



OMSORGSSAMTALEN

En vejledning til trænere og andre ressourcepersoner, der arbejder med unge i idrætten.

1

NÅR MISTANKEN OPSTÅR

FØLG DIN
FORNEMMELSE

“En af mine atleter er måske ved at udvikle en spiseforstyrrelse – hvad gør jeg?”

Du kan være den, der tager det første og vigtigste skridt på vejen til at sikre, at din atlet får hjælp til at komme ud af en spiseforstyrrelse.

Hvis du har mistanke om, at der er en spiseforstyrrelse på vej hos en af dine atleter, hjælper du bedst ved at reagere hurtigt. Du behøver ikke at have ret i din bekymring - der kan være mange andre årsager til atletens ændrede adfærd, men det er altid bedre at give udtryk for din bekymring end ikke at reagere.

Hvis der er tale om en spiseforstyrrelse, som får lov til at udvikle sig i det skjulte, bliver det sværere for atleten at blive rask igen.

Berøringsangst er naturlig...

...men du kan ikke forværre atletens forhold til mad ved at give udtryk for din bekymring.

De fleste atleter sætter pris på din hjælp - også i svære situationer som f.eks. ved symptomer på en spiseforstyrrelse. Du gør atleten en tjeneste ved at vise, at du bekymrer dig om hans eller hendes trivsel. Du viser omsorg ved at spørge ind til atletens ændrede adfærd. Uanset om det viser sig at være en spiseforstyrrelse eller ej.



2

INDEN DU INVITERER TIL EN SAMTALE

SØG
VIDEN

God forberedelse er vigtig for samtaleens udfald

Overvej følgende:

- Hvem skal afholde samtalen?
- Hvilken relation har du til udøveren? Skal samtalen tages af dig eller en anden voksen, som atleten er mere fortrolig med?
- Du skal ikke være atletens psykolog eller på anden måde behandle atleten, men du kan være en vigtig støtteperson fremadrettet og ikke mindst vise din omsorg ved at fortælle atleten, hvad du ser.

Søg viden om spiseforstyrrelser og kend symptomerne

Det giver dig sikkerhed at kende symptomerne på spiseforstyrrelser og dermed også sikkerhed i samtalen, når du skal beskrive for atleten, hvad der bekymrer dig.

Tal evt. med andre som arbejder tæt på udøveren

Har de også observeret en ændring i atletens adfærd? Gør det i et fortroligt rum, så du sikrer dig, at ingen spreder rygter om atleten.

Planlæg tid og sted for samtalen

Vælg tid og sted, hvor I kan være i ro og mag, har god tid og ikke risikerer at blive forstyrret. Det er vigtigt, at samtalen foregår i trygge rammer.

Overvej følgende:

- Hvad er vigtigt at få sagt?
- Hvad kan du tilbyde, og hvad kan andre tilbyde?
- Hvad vil du gerne opnå med samtalen?
- Hvordan kan atleten reagere? Nogle atleter vil måske reagere med lettelse, andre med gråd, og nogle er måske slet ikke parate til at tale om problemet. Hav tålmodighed, giv atleten tid og giv ikke op.
- Øv de sætninger, du gerne vil sige. Øvelse er guld værd. Se evt. filmen "Omsorgs-samtalen" på dif.dk/spiseforstyrrelser.

3

SELVE SAMTALEN

GØR OMSORG TIL HANDLING

Tag ansvar for samtalen

Start med at fortælle atleten, at du gerne vil atletens bedste og gerne vil hjælpe og støtte atleten i at trives.

- Fortæl atleten, hvad du har observeret, og hvorfor du er bekymret - gerne med udgangspunkt i konkrete observationer.
- Mød atleten med respekt og nærvær. Du skal være god til at lytte hele vejen igennem samtalen.
- Hvis atleten åbner op, så sørg for ikke at afbryde og lad atletens fortælling fylde.
- Brug dit kropssprog ved f.eks. at smile eller nikke undervejs. Vær anerkendende, så atleten bliver tryk.
- Bliv på "egen banehalvdel" og giv udtryk for din bekymring. Vær tydelig om, hvad du har observeret, og hvorfor det bekymrer dig.
- Undgå at afkræve forklaringer ("hvad er der i vejen med dig?"), men opfordr til, at I sammen undersøger eventuelle årsager til den ændrede adfærd.
- Vær åben for, at du har misfortolket situationen. Uanset hvad har du vist omsorg og medmenneskelighed.

Aftal næste skridt

Uanset atletens reaktion skal I aftale, hvad næste skridt skal være. Måske har atleten brug for mere tid til at bearbejde det, du har konfronteret ham/hende med. Selvom atleten reagerer med afvisning, har du sandsynligvis sået kimen til, at atleten vil åbne sig i fremtidige samtaler. Gør atleten klart, at du ikke lader ham eller hende sejle sin egen sø, men at du er der for ham/hende.

Få afsluttet mødet på en god måde

Sørg for at anerkende og rose atleten for at have sagt ja til at tale med dig og evt. have delt sin fortælling med dig.



4

DE NÆSTE SAMTALER

VÆR
VEDHOLDENDE

Hold fast i dine observationer

Selvom atleten i første omgang har afvist at samarbejde, skal du holde fast i, at du er bekymret for atleten, og at du gerne vil hjælpe.

- Gentag hvad du har observeret.
- Spørg ind til atletens konkrete adfærd for at høre, hvordan han eller hun har oplevet det, og hvad han/hun har tænkt.

Foreslå konkret opfølgning

Giv dine forslag til, hvem atleten kan tale med, og hvor der er hjælp at hente.

- Kan forældre eller andre tætte relationer være til støtte?
- Er der brug for vurdering fra en professionel fagperson?
- Giv igen udtryk for, at du altid vil støtte op om atleten og hjælpe med det videre forløb.

Hvis atleten ikke ønsker andres involvering

Vær tålmodig og vedholdende og forsøg at få atletens tilsagn om at kontakte forældre og/eller fagpersoner.

Hvis du vurderer, at atletens helbredstilstand er i fare, må du på trods af atletens modvilje tage kontakt til fagpersonale. Du skal ikke stå med ansvaret alene. Informér atleten om, hvem du involverer.

Hvis atleten er under 18 år, har du pligt til at informere forældrene, hvis du skønner, at atletens helbred er truet.

Hvis atleten ønsker andres involvering

Forældre, andre nære ressourcepersoner og fagfolk kontaktes efter aftale. Andre overtager ansvaret og lægger en plan for forløbet. Du kan stadig være en vigtig brik i behandlingsforløbet, og din involvering aftales med atleten og behandleren.

Du kan hjælpe med at tilrettelægge træning og konkurrencedeltagelse, så det passer ind i atletens behandlingsforløb, og du kan hjælpe med at sikre, at atleten fortsat tager del i det sociale liv i foreningen og på holdet.

SPØRGETEKNIKKER

Stil åbne spørgsmål

Åbne spørgsmål er spørgsmål, der giver atleten mulighed for frit at fortælle om sine tanker og følelser. Hvis du holder dig til åbne spørgsmål, får atleten størst mulighed for at komme til orde. Du stiller åbne spørgsmål ved at gentage atletens sidste udsagn og åbne samtalen videre op. Eksempelvis;

- "Du siger, det er svært til træning for tiden" (hold pause og lyt)
- "På hvilken måde er træning svær?"
- "Træning er svær for tiden, prøv at sige lidt mere om det?"

Kommer du til at sige noget, der lød forkert, så tag det i dig og prøv igen.

Lukkede spørgsmål som supplement

Lukkede spørgsmål kan besvares med et ja eller nej. Du kan bruge lukkede spørgsmål til at få be- eller afkræftet en antagelse.

- "Er det rigtigt forstået, at træning stresser dig for tiden, men at du kommer, fordi dine holdkammerater er vigtige for dig?"
- "Siger du, at du ikke får nok at spise, og derfor bliver hurtigt træt til træning?"

Pinlig tavshed findes ikke

Undervejs i samtalen kan der opstå tavshed og stilhed. Du skal vise tålmodighed og ikke være bange for tavshed. Når du stiller et spørgsmål og holder pause, så sætter du netop gang i atletens tanker, og det skal du ikke forstyrre. Det tager tid at få sat ord på personlige emner. Er du i tvivl, kan du evt. stille spørgsmålet: "Er det ok, at jeg spørger dig?"

HAV ALTID FOR ØJE:

- Lov aldrig noget, du ikke kan holde.
- Kend dine egne begrænsninger og handlemuligheder, men husk at et smil og et klap på skulderen har stor betydning.

Hvis du er i tvivl, så kan du bruge nedenstående muligheder til at hente mere viden. Du kan også ringe til DIF's hotline og få vejledning og sparring til din helt konkrete situation. Det kan være fra forberedelsesfase til sparring på samtalerne undervejs.

Kontakt til DIF's hotline:

Maiken Ziebell tlf.: 29 66 86 70 eller mzb@dif.dk

Læs mere på dif.dk/spiseforstyrrelser

Her finder du bl.a.:

- Viden om spiseforstyrrelser i pjecen "Spiseforstyrrelser i sport"
- Gratis e-læringsmodel
- En oversigt over, hvordan du kan skaffe hjælp til atleter med spiseforstyrrelser
- DIF's hotline inkl. henvisningsmuligheder til psykolog/diætist i DIF's netværk af fagpersoner
- Tilbud om workshops i din idrætsforening

**FØLG DIN
FORNEMMELSE**

SØG VIDEN

**GØR OMSORG
TIL HANDLING**

**VÆR
VEDHOLDENDE**

