

## Avsnitt 16

### Säsong 4

#### Unga och elitidrottare.

Klara: Hallå och välkommen till podden viktiga minuter för dig som lever med tonårsbarn. Vi som står bakom den här podden är Förebyggarenheten i Kristinehamns kommun och vi jobbar med föräldraskapsstöd bland annat och det är därför vi gör den här podden. Jag som pratar heter Klara Tufvesson och jobbar här på Förebyggarenheten och med är också min kollega Johanna Pettersson Östlund.

Johanna: Ja här sitter jag.

Klara: Vi tänkte prata om unga som inte bara kanske tränar idrott utan tränar idrott ganska mycket som elitsatsar och är väldigt engagerade i sin idrott och hur man kan änka som förälder. Jag kan absolut ingenting om det här, jag vet att du kan kanske lite mer. Men vi har bjudit in någon som vet mer och det är Malin Andersson som är med via telefon.

Klara: Hallå

Malin: Hej

Klara: Du kallas också handbolls Malin, du är handbollstränare

Malin: Ja precis ja helt riktigt.

Klara: Du kan väll börja att berätta vem du är och vad du gör?

Malin: Januari 2020 startade jag upp min blogg som handbolls Malin via Instagram, då pågick också Mastercoach utbildningen som är den sista tränar utbildningen som man har inom handbollen. Där var jag ensam kvinna så det kändes lägligt att starta upp min blogg och mitt Instagram konto där jag delar med mig av alla handbollsövningar jag har och filmer för att ge lite ledartips och övningstips till resten av svensk handboll. Där är min bakgrund till var jag befinner mig idag, att handbolls Malin har fått positiv respons då blev det så att jag startade ett eget företag. Det här med handbolls Malin är också för att kunna inspirera andra så mycket som möjligt det är ju inte lönt

att jag sitter på min mastercoachutbildning hemma på min soffa utan att jag kan dela med mig så mycket som möjligt.

Klara: Jag tänker också på det du säger med att vara en förebild att vara kvinna i den miljön. Jag har förstått att du åker runt mycket i Sverige och coachar olika lag!

Malin: Ja det har blivit det när handbolls Malin har kommit igång och jag startade företaget håller jag en del inspirations träningar. Då har jag fått ett större uppdrag där jag ska hjälpa ett lag i Karlstad och där kommer jag vara varannan vecka och hjälpa deras ledare och deras spelare utbilda sig och utveckla sig att ta nästa nivå.

Johanna: Så när man vill förbättra sig så kan jag tänka mig att det är genom övningar du berättar och så? Men den psykiska pressen och prestationen med individer och lag hur jobbar du med det och hur tänker du med den psykiska pressen?

Malin: Man märker att mycket lag speciellt nu när jag är ute mycket är att alldeles för många har dåligt självförtroende och dålig självkänsla. Det finns oftast en kultur i lagen man kommer till. Där ska spelarna hitta sin roll vem dom ska vara och vem dom inte får lov att vara. Det blir mycket identitetskriser för barnen tänker jag. Om inte vi ledare snappar upp det och vänder på det att man jobbar på allas lika värde oavsett vilken handbolls kunskap barnet besitter så nämner man barnen som individer och stöttar dom därifrån och att det inte är jag som ledare som sätter gränsen för vem som tar sig till eliten och vem som inte tar sig till eliten. Det är inte jag som ledare som sätter den gränsen den får spelaren eller barnen själv sätta.

Johanna: Hur identifierar du eliten vi pratade om det innan vi ringde dig? Vad är eliten?

Malin: Själva orden eliten kan nog få definieras med att man spelar i högsta serien i Sverige exempelvis. Men jag tror att eliten kan man nog förknippa med att man kommer så långt man kan att man når sin maximala potential. Att varje individ når sin maximala potential att man kan se det som elit också.

Johanna: Klara då kanske du är en elit?

- Malin: Det är väl det som är det viktiga att varje individ får chansen att nå sin egen kapacitet och inte nå någon annans kapacitet. För då kommer det här med att börja jämföra och den här identitetskrisen, självförtroende och självkänsla. Det har jag jobbat med i tio år som tränare det här med allas lika värde och att tydliga ramar för alla.
- Klara: För jag tänker, ni får gärna rätta mig om jag har fel. När man pratar om barn och ungdomslag så är det ju barn och ungdomar de har ju med sig precis allting som de går med i skolan och hemma, alla de tankar och känslor. Precis som du säger identitetsfrågor, existentiella frågor de finns ju också på träningen och också i laget. Det är ju inte en separat värld, där man inte har med sig det. Men överlag jobbar man mycket med dom finns det utrymme för dom frågorna eller? Min fördom är ju att bara träning bara är träning.
- Malin: Skulle vi kunna säga att med tanke på att man har sina egna lag och dom lagen man har tagit över, när jag tog över ett tjej lag så där var det också mycket identitetskris även om dom var 17,18 år. Så kommer dom från olika föreningar och har blivit behandlade olika där tycker jag det är fruktansvärt att när man har både tjejer och killar som har så dåligt självförtroende när man är 17-18 år då börjar man ju nå vuxen åldern. Jag tror nog att din fördom stämmer ganska väl där faktiskt är det träning så är det träning. Vi skiljer kanske inte på självförtroende och självkänsla utan vi baserar på alla resultat och prestationer baserar vi på individen. Där finns det jobb att göra absolut.
- Klara: Idrotten är så tydlig på ett sätt att ens värde är i prestationen. Alltså spelar man inte tillräckligt bra så får man inte spela. Hur frikopplar man det? Hur gör man som vuxen när man står lite utanför och ser sin ungdom? Hur hjälper man att bygga en självkänsla i den här prestationskulturen?
- Malin: Som förälder tror jag det är viktigt att man är stöttande på så vis att man finns där för barnens behov och inte sitt eget behov och att man kanske vågar att ta ett steg tillbaka att inte pressa fram att barnen ska svara på ett visst sätt. Vad gjorde ni på träningen, har ni haft kul? Att inte basera det sen på gjorde du mycket mål? Stod du bra i försvaret? Tyvärr är det så att vi frågar gjorde du många mål.

Klara: Hur gick det?

Malin: Ja precis, så helt plötsligt vill inte barn spela försvar utan mer anfall för att kunna göra mål och då syns man. Så jag tror som förälder ska man vara väldigt stöttande, jag vet att det är svårt. Vi vuxna är väldigt omtänksamma men vi går också över en gräns där vi blir för omtänksamma och tar över och styr samtalen med barnen och då känner barnen att vuxna aldrig blir nöjda med svaret. Det är en stor fråga men det är också att det här kring eliten, givetvis ska det finnas en disciplin kring det. Så är det ju alltid om du ska nå allsvenskan, elitserien eller handbollsligan som det heter i handbollen. Det finns ju en slags disciplin som krävs och då behöver föräldrar uppmuntra barn och ungdomar att gå till träningen även om de kan känna sig lite trötta eller att de är på väg att ge upp. Att man uppmuntrar dem till att vara med för idrottsrörelsen är ju viktig.

Klara: Ja det är ju den balansen. För vi vet ju att vuxna människor kan ha svackor och det är såklart ungdomar har svackor dom har ju svackor bara i livet. Det är känslor och ibland känns allt svart och hopplöst och ibland har man jätte mycket glädje och pepp och så. Hur vet man som vuxen vad som är vad? Vad är att mitt barn inte vill träna och vad är det att mitt barn vill nå det här målet längre fram men just nu behöver extra pepp. De måste vara en svår balansgång att man inte pushar för mycket och samtidigt inte pushar för lite.

Malin: Jag förstår och där kommer man till det här som jag är 30-år men jag kan inte komma ihåg den kulturen den vi hade när jag var 15-16 år. Att man inte kom till träningen även om man inte var sugen på träning, så var det bara att gå på träningen. Det kändes som man hade signat upp sig på ett kontrakt signat upp sig för laget att alltid finnas där, oavsett om man var på topp eller inte. Den tror jag nog har försvunnit med tiden sen har ju vårt samhälle förändrats med alla våra sociala medier. Man behöver inte vara med i en organiserad idrott utan man kan gå till gymmet istället.

Johanna: Sen den fysiska delen kanske föräldrar kan ta lite mera ansvar för, att man ser till att det finns mat och vilka tider och att det finns utrustning?

- Klara: Att man håller koll och hjälper till så att man kommer iväg, hjälper till med den rutinen.
- Malin: Ja precis att fostra dom hjälpa dom med planering om man inte får ihop det med skola till exempel med sin idrott. Har an fler idrotter vad gör man då, att man pushar dom och hittar lösningar. Där är det viktigt att föräldrar är lösningsorienterade och positiva i den processen. Att man inte klandrar föreningen eller klandrar ledarna för de man sitter och pratar om vid köksbordet de kommer barnen att ta med sig. Det är viktigt att även om jag som förälder inte håller med tränarna eller föreningen så är det viktigt att man håller dom åsikterna för sig själv och tar det med föreningen eller ledarna direkt så att spelarna får känna att de inte är med i den diskussionen.
- Klara: Det blir ju en jätte konstig lojalitet för barnet tänker jag.
- Johanna: Så man ska kratta runtomkring så är det något man inte tycker om så tar man det med föreningen direkt.
- Malin: Ja precis, exakt.
- Klara: Jag tänker också att ju äldre ens barn blir desto svårare blir de. Om man har en fjortonåring kanske det känns ganska lätt att som förälder gå in och säga att det här funkar inte, det här kan förbättras och så. Men har man en sjuttonåring så kanske det inte känns lika självklart att man går in eller?
- Johanna: Jag själv är ju idrottsförälder, jag skulle aldrig ta upp någonting med någon tränare direkt så, om det inte är grovt allvarligt. Man lägger sig i den andres värld som kan påverka att bli uttagen. Det är olika sfärer, jag tycker att det kan vara ett dilemma.
- Malin: Jag tror att även om de är 17-år och ska bli arton, nitton så länge man är i junioråldern och man spelar, säg att man inte spelar i A-laget utan man spelar i B-laget så är det inte fel att vi ledare involverar föräldrarna de är ju de som betalar medlemsavgiften antar jag det är dom som skjutsar till matcher, det är dom som betalar maten hemma så barnen kan få de resurser runt omkring ju mer vi kan involvera föräldrar och de har förståelse för verksamheten eller vad man gör eller vilka riktlinjer man går efter så tror jag det blir en större harmoni kring saker och ting och

föräldrarna inser vad deras uppgift är i detta då skapar ju det en delaktighet och spelarna kommer inte alltid vara nöjda med spelare runtomkring inte heller sina tränare. Det kommer vara så att barnen kommer hem och spy galla över kanske sina tränare eller sina lagkamrater där tror jag föräldrar kan försöka att vara så objektiva som möjligt, kanske ställa motfrågor istället så att barnen får stanna upp och förstå att saker är inte alltid som man själv vill ha det och allt är inte rättvist.

Johanna: Hur ska vi hantera det här? Så man fortfarande får ha kul.

Klara: Varför tror du att det blev så?

Johanna: Nej men det är ju så på arbetsplatser också, när man träffar andra människor finns det risk för att man inte tycker lika eller att det skär sig och man kan ju inte byta jobb varje dag för att man inte trivs med någon kollega eller chef. Det är väll att lära sig att ingå i system och team.

Klara: Men man kan ju bekräfta känslan. –Jag förstår att det är tråkigt men varför tror du att inte sa så?

Malin: Där tror jag också att när barnen kommer upp i en viss ålder så finns det ju ett forum för att dom kan tolka in saker fast det inte var så, de kan hitta på sin egen verklighetsbild fast det var inte alls så. Då tror jag att precis som ni säger att det är viktigt att bekräfta att va tråkigt att höra så men varför tror du att det var så. Hur tror du att tränaren tänker osv. Hur skulle du vilja gå tillväga? Eller hur vill du göra det bättre? Så att man hela tiden lägger över ansvaret tillbaka på barnet. Att det är barnet som ska lära sig att ta ansvar om den tycker att någonting inte är som den önskar, vad ska man göra så att inte föräldrarna tar det ansvaret och säger att man fixar detta och jag löser detta. De skapar ju också en relation mellan spelare och tränare. Vilket jag under mina tio år alltid uppskattat att man har relation med spelare och inte föräldrarna.

Johanna: Har du något tips direkt till ungdomar, barn hur de ska stärka sin identitet och självkänsla det du pratar om, självförtroende.

Malin: Alltså konkreta tips det är inte barnen som sitter med allt ansvar till att skapa en självkänsla eller självförtroende utan det är ju faktiskt vi ledare och vi vuxna som skapar den här världen. Skapar vi en

uttagningsprocess måste vi också lära oss att ta hand om hur tar vi hand om barnen som inte blir uttagna hur tar vi hand om dom barnen som blir uttagna. Jag pratar alltid om det här huret. Vill man jobba med uttagningsprocesser ja men absolut gör det men man måste veta hur. För att minska konflikter för att minska att någon blir sårad ledsen, känner sig utstött får ett minskat självförtroende för man inte blir uttagen. Den uttagningsprocessen även när du blir 18,19,20 ,25 så finns det fortfarande i oss människor att vi vill känna oss delaktiga. Det är ingen som vill vara utanför vare sig om du är barn, ungdom eller vuxen så vill man inte vara utanför. Då tror jag att det här arbetet med hur man tar hand om dom, det är vi ledare som verkligen bär det ansvaret och att vi säger till spelare som inte blivit uttagna att man ger de möjlighet att erbjuda att jag kan hjälpa dig med att bli bättre på det här om du vill det. Då får spelarna själv fundera men att vi hela tiden erbjuda att stöttningen finns.

Klara: Jag tänker på det du tog upp lite i början. Det här med att fokusera på lagkänslan och lagprestationen och inte på det här att gjorde du mål vad gjorde du. Utan vad gjorde ni ihop. Det kanske är ett sätt att få ner avundsjuka och den typen av den negativa stämningen i ett lag. Jag vet inte det här är inte mitt område.

Malin: Men absolut sen kan det ju också vara vi vuxna måste inte alltid fråga hur det var hela tiden. Det kan ju vara allt ifrån att träffade du Sara på träningen till att bara få vara.

Klara: Nu kände jag att jag alltid frågar min dotter hur var det på dansen vad gjorde ni på dansen. Varför gör jag det hela tiden.

Johanna: Man kan fråga vem är roligast, vilket lag är roligaste, vem drar mest skämt, såg du nåt på vägen när du cyklade dit eller hem.

Malin: Jag tror att ibland att behöver det inte kännas någonting för ibland gör det inte det. Alla känner inte alltid något och det måste ju också vara okej. Att det var en träning som bara va kände inte om det var positivt eller negativt. Jag kom dit och tränade liksom.

Johanna: Jag tänker på såna här orättvisor som man kan uppleva i livet överlag då. Någon som får en tjänst fast man själv tycker att man var mer värd att få den. Eller någon annan får de och de. Eller att

någon bor i ett snyggt hus eller domaren såg inte att det var fel där. Det finns otaliga sådana saker, var skulle jag komma med detta.

Klara: Att man kanske behöver prata om det.

Johanna: Ja men att det finns orättvisor livet är inte alltid rättvist. En del tycker om andra mer, vissa mindre. Det kan ju faktiskt vara så orättvist och det måste man hantera. Vad gör man om man tycker att något är orättvist. Vad kan du svälja och vad kan du släppa? Vad måste du göra någonting åt? Kan man få kraft av orättvisan? Så att det inte försvinner kraft utan att det stärker istället.

Malin: Det är precis som ni säger allting behöver inte vara kul hela tiden. Saker får lov att vara orättvist, tråkigt men det är ju när barnen, ungdomarna nämner att det är tråkigt eller orättvist om vi då vuxna spär på det och håller med det är då vi hamnar i fällan för då skapar vi en mur en makt packt gentemot idrotten, ledaren, spelare och föreningen. Då hamnar man i det här skit snacket och då blir ju barnen bara mer och mer negativa. Men det är ju för att vi vuxna väljer att svara på det sättet. Så där är det ju en enorm balans på vad vi lyssnar in för att sen lägga över ansvaret till barnen igen vad känner du vad vill du? Där tror jag den största utmaningen är att förändra det hela. Tränarna gör inte alltid rätt men dom är ju också människor, domarna gör inte alltid rätt föreningarna gör inte alltid rätt men det måste ju finnas en acceptans och en chans till ledare att förändra och förbättra.

Johanna: Det kan ju även gälla föräldrar att de inte alltid gör rätt. Människan är inte sådan.

Malin: Nej det är en utmaning absolut. Men det är väll så jag tänker kring just föräldrarna.

Klara: Som sagt jag har verkligen ingen erfarenhet av den här världen men jag tycker att det är jätte intressant. Det känns som du gör ett viktigt jobb i det här. Vi har pratat så länge nu att vi måste börja knyta ihop säcken. Vi hade kunnat ställa många fler frågor känner jag.

Det vi pratat om är ju att ungdomar kommer in också med hela sin person och kan brottas med alla möjliga frågor också under sin träning. Hur förhåller man sig till det har vi pratat om. Sen har ju du



gett lite tips om hur man kan stötta unga som tränar och elit satsar på olika sätt. Då har du pratat om att finnas där för barnen, försöka att utgå ifrån barnets behov. Att inte fokusera på mål och resultat, och inte gräva i resultat och prestation utan man kan fokusera på var det kul och så. Man kan också fokusera på sociala relationer man har eller något runt omkring och så. Men så har vi också sagt att ska man elit satsa så krävs det en viss disciplin och då behöver man vara med som vuxen att uppmuntra till att vara med hjälpa till med rutiner hjälpa till med lösningar eller om det finns praktiska problem. Vi har också pratat om att tänka på hur man pratar hemma om tränare och förening. Ifall ungdomar kommer hem med mycket negativt prat kan man vara med att utmana och bekräfta. Varför tror du att det blir så, hur tror du tränaren tänker? Så att man inte bildar de du kallade makt packer. Så att det inte blir vi mot dom. Sen så prata vi också om att ibland är livet orättvist så är det, så kommer det att vara igenom hela livet. Hur hanterar man det? Det behöver vi kanske prata mycket mycket mera om med våra ungdomar generellt. Tänkte du på något Johanna något som vi pratat om eller något som du vill passa på att fråga om, när vi har Malin på tråden.

Johanna: Jag tänker på det här med att människor som viger sitt liv till idrott att man bara inte är sin prestation och sin idrott utan att fylla upp livet med mer saker. Alla runt omkring, närstående alla frågar om prestationer. Vuxna är otroligt prestationsorienterade.

Klara: Vet man att det är så runt ens ungdom så får man själv som vuxen försöka att balansera det och försöka lyfta allt annat än prestationen.

Malin: Där tror jag det är ganska viktigt, nu pratar jag om min personliga åsikt. Jag tycker det är extremt viktigt att vinna matcher men också att förlora matcher. Det handlar hela tiden tillbaka på hur man vinner och hur man förlorar. Vad man väljer att lägga fokus på. Man kan ju vinna matcher på resultat tavlan men man kanske har presterat dåligt. Då är det inte lika roligt att vinna helt plötsligt. Då är det tillbaka vad har man gjort bra och vad kan man göra bättre? Så att det blir ett fokus på hur vi gör? Som jag sa till ett gäng killar i

tio års åldern att förlora skulle kunna vara den största vinsten man har varit med om.

Klara: Ja jätteviktigt. Tack så mycket Malin för att du var med och pratade och det här, super intressant tycker jag.

Malin: Tack själva.

Klara: tack också till er som har lyssnat. Jag hoppas att vi hörs igen i ett annat avsnitt. Ha det så bra hej då.