



IDROTTPSYKOLOGI

SM-konferens 2025

VEM ÄR JAG?

- Hälsopedagog, GIH ('04)
 - Idrottspsykologi, Högskolan i Halmstad ('06)
 - Hockey, HV71 & LHC ('06-'10)
 - KBT-terapeut ('13)
 - Individuella spelare & tränare
 - Bosön
-
- Utbildningsansvarig SIBF sedan 2019
 - Idrottspsykolog Herrlandslaget
 - Biträdande domarchef HockeyAllsvenskan



VAD ÄR IDROTTPSYKOLOGI?

Tankar, känslor och beteenden i idrottskontext...

Att prestera så bra som möjligt samtidigt som du mår så bra som möjligt...

Hur kan jag bli bättre?

MYTER OM IDROTTPSYKOLOGI

- Mental styrka är något du föds med, eller inte...
- Idrottspsykologi är till för idrottare med problem...
- Idrottspsykologi är till för vuxna idrottare...
- Uttrycken "tänk inte så mycket" och "kör bara!" är effektiva...

INNEBANDYNS TRE IDROTTPSYKOLOGISKA TEMAN

Fokus på
rätt saker!

Långsiktigt
välmående!

Att göra
varandra bättre!

FOKUS PÅ RÄTT SAKER

- Fokus på det du som ledare eller spelare kan påverka
- Fokus på beteenden för att förbättra prestation och välmående
- Fokus på prestation och utveckling snarare än resultat

EGENSKAPER VS BETEENDEN

- Vilka egenskaper har en bra innebandytränare?

Intelligent
& kunnig

Integritet

Självförtroende

Positiv

Social
förmåga

- Vilka *beteenden* visar en bra innebandytränare?

Går senaste
tränarutbildningen

Förklarar
sina beslut

Har
ögonkontakt
med sina
spelare

Berömmar
försök till bra
beteenden

Hälsar på
varje
spelare
varje
träning

FOKUS PÅ RÄTT SAKER

Tankar



Positiv förstärkning handlar om att lägga till något efter ett beteende som gör att individen vill upprepa beteendet.



Beteenden



Känslor

FUNDERA...

- Hur arbetar ni i föreningen idag för att uppmärksamma och ge positiv förstärkning till era ledare/tränare?
- Finns det behov av ytterligare steg?

ATT GÖRA VARANDRA BÄTTRE

- Förstå att människor i grupp påverkar varandras tankar, känslor och beteenden
- Gruppens normer kan göra både gruppen och individen starkare
- Varje individ påverkar resten av laget

LÅNGSIKTIGT VÄLMÅENDE

- Människan i fokus, och långsiktig hälsa snarare än kortsiktiga vinster
- Människan är alltid viktigare än innebandyspelaren
- Livsbalans och återhämtning
- Främja psykisk hälsa och fånga upp psykisk ohälsa

PSYKISK OHÄLSA

- Paraplybegrepp, ingen diagnos i sig
- ...mindre allvarliga psykiska besvär & allvarligare tillstånd som uppfyller kriterier för psykiatriska diagnoser
- Idrotten är en skyddsfaktor, men också en möjlig fallgrop för psykisk ohälsa
- Fortfarande stigma & tystnadskultur



SKYDDSFÖR- OCH RISKFAKTORER

SKYDDSFÖRFAKTORER

RISKFÖRFAKTORER

Fritidsaktivitet	Perfektionistiska drag
Samhörighet och socialt sammanhang	Snäv idrottsidentitet
Fysisk aktivitet	Prestationsbaserad självkänsla
Närvarande vuxna	Skador och smärta
Goda sömn- och kostvanor	Bristande sömn- och kostvanor
Återhämtning	Ensamhet, brist på vänner
Andra intressen än idrott	Otrygg lagmiljö, destruktivt ledarskap

Har ni väl fungerande rutiner i din förening för vad som sker vid misstänkt psykisk ohälsa? (etablerat kontaktnät, väl etablerad arbetsgång för ledare och aktiva?)

LÅNGSIKTIGT VÄLMÅENDE – EN PSYKOLOGISKT TRYGG MILJÖ

- **Grundläggande psykologiskt behov "att tillhöra"**
 - Överlevnadsfunktion ur evolutionsperspektiv
- **Miljön *behöver* präglas av psykologisk trygghet:**
 - Omtanke och omsorg om mig som person, inte bara som ledarkollega eller spelare
 - Acceptans för den jag är, olikheter välkomnas
 - Jag blir sedd och hörd
 - Jag vågar testa nytt... och misslyckas
 - Jag blir uppmuntrad att försöka igen

LÅNGSIKTIGT VÄLMÅENDE – PSYKOLOGISK TRYGGHET

- en gemensam tro hos alla i gruppen att det är säkert att ta **interpersonella risker**
- en tilltro till att gruppen inte kommer skämma ut, avvisa eller straffa någon som **uttrycker avvikande åsikter**
- ett teamklimat kännetecknat av tillit och respekt där individerna **tillåts vara sig själva**



LÅG PSYKOLOGISK TRYGGHET

- Delar inte med sig av tankar, känslor, åsikter
- Agerar med prestige – delar varken framgångar eller erkänner egna misstag och misslyckanden
- Kritiserar och beskyller kollegor för misstag, vill hitta syndabockar och ansvariga
- Svårt att be om hjälp eller ställa frågor och inget bra mottagande när det sker
- Att inte lyssna öppet, utan kritiserar och bestraffar
- Människor accepteras inte för vem de är

HÖG PSYKOLOGISK TRYGGHET

- Öppenhet om tankar, känslor, åsikter
- Delar både framgångar och misslyckanden
- Ser fel, misstag och misslyckanden som inlärningsmöjligheter
- Lätt att be om hjälp och ställa frågor och bra mottagande när det sker
- Låg grad av bedömning och bestraffning
- Lyssnar och visar intresse
- Människor accepteras som de är

FUNDERA

- Hur skattar ni den psykologiska tryggheten i era föreningar på en skala 1-10, där 1 är låg och 10 är hög?
- Motivera!
- I den roll du har i din förening, hur kan du arbeta för att öka den psykologiska tryggheten?

Alla tre fokusområden genomsyras av:

Vikten av psykologisk trygghet

Vikten av positiv förstärkning

Vikten av att få uppleva autonomi, kompetens och tillhörighet

TIPS TILL FÖRENINGAR

- Uppmuntra tränare och föräldrar att fokusera på prestationer istället för resultat
- Skapa förutsättningar för balans och återhämtning vid planering av säsongen
- Ta fram tydliga rutiner för vad som sker när försämrat psykiskt mående fångas upp i er förening