



GUIDE TIL

TA' EN SAMTALE



STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN



JEG ER BEKYMRET FOR EN AF MINE UDØVERE – HVAD GØR JEG?

Du kan være den, der tager det første og vigtigste skridt på vejen til at sikre, at en udøver får hjælp og støtte til at trives – uanset, hvad udfordringen er.

Hvis du oplever ændringer i en udøvers adfærd og bliver bekymret, er det vigtigt at reagere. Du behøver ikke have ret – der kan være mange grunde til ændret adfærd – men det er altid bedre at vise omsorg og give udtryk for din bekymring end at tie stille.

Berøringsangst er naturlig...

... men hvis der er tale om noget alvorligt, kan det få konsekvenser, hvis ikke du gør noget. Husk at du ikke gør noget forkert overfor udøveren ved at vise, at du bekymrer dig om hans eller hendes trivsel. Du skal ikke være udøverens primære hjælper, men du kan blive en central person til at opdage og igangsætte hjælp til en udøver, der måske mistrives. Du står ikke alene, men kan få hjælp af fagpersoner. Start evt. med at ringe til DIFs hotline og hør, om der er hjælp at hente til din situation.

**DU KAN FØLGE DISSE TRE TRIN,
NÅR DU HAR BESLUTTET DIG FOR AT TAGE EN SAMTALE.**





FØLG DIN FORNEMMELSE

INDEN SAMTALEN

God forberedelse er vigtig for samtaleens udfald

Overvej:

- Hvem skal/kan bedst tage samtalen?
- Hvilken relation har du til udøver? Er du den bedste til at tage samtalen, eller bør en anden gøre det? Hvis der er flere relevante til samtalen, så tænk også kemi.

Søg viden

Hvis du er bekymret ift. en bestemt udfordring (stress, lavt selvværd, spiseforstyrrelser, ensomhed, mobning eller andet), så søg noget basisviden om udfordringen – det kan gøre dig mere sikker og gøre det lettere for dig at tale med udøveren.

Tal evt. med andre omkring udøveren

Har andre lagt mærke til noget? Tal med dem i fortrolighed. En fælles bekymring kan gøre det nemmere at handle.

Planlæg tid og sted

Vælg et trygt sted, hvor der er ro, og I ikke bliver forstyrret. Giv tid til samtalen – og til eftertanke.

Overvej, hvad du vil sige

- Hvad har du observeret? Er udøveren blevet mere stille, begyndt at blive væk fra træning, virker ukoncentreret eller lign.
- Hvad vil du gerne tilbyde, og hvad kan andre tilbyde?
- Hvad håber du at opnå?
- Hvordan kan udøveren reagere – og hvordan vil du håndtere det? Nogle personer vil reagere med lettelse, andre med vrede eller gråd og nogle med tavshed.

Øv dig

Tænk over sætninger, du vil bruge. Det kan være rart at øve sig på forhånd, så det bliver lettere at være tydelig og rolig under samtalen.

2,

GØR OMSORG TIL HANDLING

SELVE SAMTALEN

Tag ansvar for samtalen

Start med at vise, at du vil udøveren det bedste, og du er der for ham/hende.

- Del dine observationer og din bekymring. Vær gerne så konkret som muligt.
- Tal ud fra dit eget perspektiv: "jeg har lagt mærke til..." (du skal undgå at tro, at du ved, hvordan atleten har det.)
- Lyt nærværende. Lad udøveren tale og afbryd ikke unødigt.
- Vær anerkendende i dit kropssprog. Vis, at du lytter og forstår ved at nikke og tilbyde øjenkontakt under samtalen (undgå at stå med armene over kors).
- Stil spørgsmål ud fra dine observationer, men undgå at presse på.
- Giv tid. Det der kan være svært at spørge ind til, kan også være svært og sårbart for den anden at blive spurgt ind til. Du behøver ikke bringe alt på banen med det samme, hvis du vurderer, udøveren ikke er klar.
- Giv plads til følelser og vær åben for, at du kan tage fejl.

Aftal næste skridt

Uanset reaktionen, så vis, at du er der – og følg op. Måske er det for tidligt at tage imod hjælp, men du har vist, at døren er åben.

Afslut samtalen med anerkendelse og respekt for, at udøveren deltog og lyttede.

Tag ansvar for at følge op, hvis du efter første samtale fortsat er bekymret.





VÆR VEDHOLDENDE

DE NÆSTE SAMTALER

Bliv ved med at være opmærksom og hold fast i det, du har set

Hvis udøveren ikke var klar i første omgang, kan du følge op på en nænsom måde:

- Gentag din bekymring og dine observationer.
- Spørg, hvordan udøveren selv oplever situationen - og har tænkt siden sidst, I talte.

Foreslå konkrete muligheder

- Er der nogen, udøveren har tillid til, du kan inddrage?
- Er der forældre eller andre omsorgspersoner udøveren kan tale med?
- Er der behov for at tale med en professionel?
- Tilbyd støtte – men respekter udøverens tempo.

Hvis du er alvorligt bekymret

Du må ikke stå med ansvaret alene. Del din bekymring med relevante voksne eller professionelle. Hvis udøveren er under 18 år, kan der være pligt til at inddrage forældre. Vær opmærksom på Barnets lov. Se hvad den indebærer [her](#).



**VEDHOLDENHED ER TEGN
PÅ OPRIGTIG NYSGERRIGHED
OG OMSORG**



SPØRGETEKNIKKER

Stil åbne spørgsmål

Åbne spørgsmål er spørgsmål, der giver udøveren mulighed for frit at fortælle om sine tanker og følelser.

Hvis du holder dig til åbne spørgsmål, får udøveren størst mulighed for at komme til orde. Du stiller åbne spørgsmål ved at gentage udøverens 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 udøverens 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, og husk at et smil og et klap på skulderen har stor betydning.



STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN



Pjecen er udarbejdet af Danmarks Idrætsforbund i samarbejde med autoriserede psykologer Lene Haulund & Irene Bundgaard.