PRISET MAN FÅR BETALA FÖR ATT JAGA SJÄLVKÄNSLA
EN TIDNING AV SVENSK IDROTTSPSYKOLOGISK FÖRENING
DEN FYSISKA AKTIVITETENS BETYDELSE FÖR MENTAL HÄLSA
SIPFS STUDENT SIDA
+
Ny kompass-kurs tack vare mental träning
FLOW
Nummer 2 2011
SVEASKOG
TEAM SPORTIA
ISC
SILVA
Moderna
116

Beslutångest

Den klassiska frågan i tidningsaffären – Aftonbladet eller Expressen? – verkar numera besvaras med varken eller. Pappersupplagorna fortsätter att sjunka i proportion till att internet, datorer och läsplattor blir allt vanligare samtidigt som utbudet vid sidan av de traditionella nyhetskanalerna ökar dramatiskt. Vi kan välja och välja bort, surfa och leta information om allt och alla. Vi lever sannerligen i informationssamhället där alla val vi gör föregås av en mer eller mindre intensiv informationsinhämtningsfas. Samtidigt upplever allt fler människor svårigheter med alla val som måste göras, och för vissa tar det sig uttryck i en tilltagande beslutsångest. En sökning på internet (var annars?!) på ordet "beslutsångest" genererar över 1 miljon träffar. Nu är det förstås inte alla alektopater* som drabbas av beslutsångest av det svårartade slaget. Men många upplever svårigheter med att ta beslut, de tvekar och förhalar så länge det någonsin går och känner en stor beslutsambivalens. Frågan är: hur hanterar de med fullt utvecklad beslutsångest situationen? En del blir förlamade, och fattar inga beslut, åtminstone inte större och mer avgörande beslut (vilket förstås också är ett beslut). Andra sticker upp pekfingret i luften och gör sitt val utifrån magkänslan (eller kanske snarare fingertoppskänslan). Majoriteten gör dock som goda medborgare i informationssamhället, de söker efter information och avvaktar tills det finns ett tillräckligt beslutsunderlag.

Och nu börjar det bli intressant, för när existerar ett "tillräckligt" beslutsunderlag? I de allra flesta fall är tillräckligt aldrig synonymt med fullständigt. För hade vi all relevant information, då vore det antagligen lättare att fatta beslut jämfört med ett mer eller mindre ofullständigt beslutsunderlag. När högre chefer i Sverige får frågan (enligt Strategibarometern), då hävdar bara drygt en tredjedel att de har tillräckligt bra underlag när de fattar strategiska beslut. Det betyder alltså att två tredjedelar av cheferna fattar strategiska beslut, trots att de upplever att beslutsunderlaget är otillräckligt – det kanske inte är konstigt att vissa drabbas av beslutsångest? Varför fattar cheferna då beslut om de både upplever att underlaget är otillräckligt och beslutsångesten besvärande? Antagligen för att det sämsta beslutet i många avgörande lägen är ..... just det, inget beslut alls. Ingenting kan förlama en individ, grupp eller organisation lika mycket. I vissa fall gör det förstås inget om beslutet dröjer, i andra fall är det skillnaden mellan vinst och förlust, mellan framgång och motgång.

I våras fattade SIPF:s styrelse ett beslut, nämligen att enbart ge ut vår traditionella årsbok i form av en PDF-fil. Det beslutet föregicks av en svår beslutsvånda. För även om många medlemmar anammat "den nya tiden" med läsplattor och bärbara datorer så har inte alla det. Beslutet var dock nödvändigt eftersom kostnaden för att trycka årsboken inte längre kändes rimlig. Alternativet till elektronisk utgivning hade förstås varit att höja medlemsavgiften. Men styrelsen tror att detta varit ett sämre alternativ. Istället är medlemsavgiften 2012 oförändrad (250 kr). I sann idrottspsykologiskt optimistisk anda kan vi alltså konstatera att vi även i fortsättningen kan erbjuda dig som medlem en medlemstidning (som åtminstone under 2012 kommer att fortsätta vara en papperstidning) och en årsbok (som PDF). Utöver detta är vårt mål att arrangera två utbildningskonferenser varje år. En vårkonferens på Bosön (notera den 25 mars 2012 i din kalender) och en höstkonferens. Längre fram i detta nummer kan du läsa mer om årets höstkonferens, som gick av stapeln i Umeå den 12 oktober med ett sjuttiotal deltagare. Temat var hälsoinriktat och fokuserat på den fysiska aktivitetens betydelse för psykisk hälsa. Att fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter, det är det nog ingen som tvivlar på efter konferensen. Diskussionerna kring motivation och olika sätt att få tidigare fysiskt inaktiva att ta beslutet att börja motionera var desto livligare. Säkert finns det en och annan fysiskt inaktiv alektopat som väger fördelar mot nackdelar, utan att för dens skull komma närmare ett beslut. Under tiden tillhör de den del av befolkningen vars hälsa påverkas negativt av att kroppen inte aktiveras i tillräcklig utsträckning. Kanske kan Du bli tungan på vågen som får den tveksamme i din omgivning att äntligen kasta beslutsångesten över bord och börja motionera? Läs vidare så kan jag utlova några övertygande argument!

Många motionshälsningar, Peter

* En alektopat har svårt att bestämma sig och tvekar i det längsta med att fatta även mindre beslut.

Ordförande:
Peter Hassmén

FLOW

En medlemstidning från SIPF,
Svensk Idrottspsykologisk Förening

ANSVARIG UTGIVARE
Johan Plate

TRYCK
Trydells Laholm

OMSLAGSBILD
Foto: Peter Holgersson/RUNPIX
På fotot: Annika Billstam

FORM
BP/JP

KONTAKT SIPF
www.svenskidrottspsykologi.nu eller
info@svenskidrottspsykologi.nu

ÖVRIGT
För ej beställt material ansvaras ej.
Citera oss gärna men uppge alltid källan.

Ny kompasskurs tack vare mental träning

Att stanna upp när livshjulet snurrar fort är inte helt okomplicerat. För mig har verktygen jag fick på kursen i mental rådgivning varit mycket viktiga. Min kursändring har på allvar fått mig att förstå vilka enorma möjligheter som finns – om vi bara vågar!

Min första kontakt med idrottspsykologi kom visserligen efter att jag tagit mitt beslut om att ta tjänstledigt, men likafullt har den haft stor betydelse för min kursändring. Men låt oss backa bandet en aning. Varför valde jag att kliva av en chefstjänst mitt i karriären? Varför valde jag att stanna upp och redan vid 35 års ålder? Vi har nog alla tagit del av historier där människor förändrat sina liv efter att ha varit med om dramatiska händelser. Kanske utlöst av att personen själv fått ett cancerbesked eller att en nära vän eller anhörig gått bort. Vid tidpunkten för mitt beslut hade jag inte ens varit i närheten av något som kan liknas vid det. Mitt liv hade varit mer eller mindre fritt från negativa upplevelser. Samtidigt var jag medveten om att det kunde komma någon form av negativt besked även för mig. Jag ville inte vänta på att något sådant skulle få mig att fundera över min livssituation och mitt vägval. Jag bestämde mig, efter mycket ältande, för att stanna upp genom att ta tjänstledigt och ta reda på var jag befann mig på kartan och finna den framtida kompassriktningen.

Mental träning innehåller kraftfulla verktyg för att möjliggöra extrema fysiska prestationer. Genom kursen blev det också uppenbart för mig att det är bilden av vad som är möjligt som påverkar vår prestation. Och det viktigaste av allt, att vi själva har möjlighet att påverka den bilden. Dessutom bottnar prestationer i en god självkännedom – att känna efter hos sig själv inför det man gör. Dessa kunskaper är lika viktiga inom idrotten som inom näringslivet. Jag hade verkligen presterat på jobbet fram till mitt beslut, men kompassändringen var nödvändig eftersom jag insåg att jag inte längre kände inre motivation. Det är lätt att hamna i en situation där felet läggs på någonting utanför en själv. Jag hade helt enkelt tappat glädjen och känslan i prestationen och utan de ingredienserna blir resultatet sällan bra. En sådan situation var varken bra för mig, mina medarbetare eller min arbetsgivare. Beslutet var därför lätt, men svårt ändå eftersom det innebar att bryta mot normen, att bryta mot yttre förväntningar.

Det var inte klackarna i taket från dag ett, men sakta, sakta började mitt perspektiv vidgas. Kör man på i full fart är det många avfarter som aldrig upptäcks. En sådan avfart hade funnits lite perifert och framstod plötsligt spännande att köra in på. Det handlade om något helt annat än det jag arbetat med. Som ordspråket lyder: ”Man upptäcker inga nya världsdelar om man inte har mod att lämna alla kuster ur sikte.”
Tanken, sidospåret, avfarten, handlade om insikten att jag själv har haft det enkelt i livet medan det finns många unga i Sverige som har en tuff framtid framför sig. Många unga i Sverige är på väg utför. Unga som ska vara vår framtid. Jag hade så många gånger tänkt att ”Jag borde göra något”. Nu bestämde jag mig för att faktiskt göra något. Utmaningen är stor och det är så lite jag kan göra – men då får jag väl göra det lilla i varje fall! När beslutet väl var taget, när jag börjat projicera bilden på näthinnan att jag faktiskt skulle kunna göra något åt utanförskapet bland unga i Sverige – då kände jag verkligen en stark inre motivation. Då finns inga begränsningar!

Parallellt med kursen i mental rådgivning och heltidsstudier i pedagogik grundade jag stiftelsen Polstjärna. Tanken som hade funnits var plötsligt verklighet. Polstjärnas verksamhet handlar om att leta upp eldsjälar i Sverige som jobbar med unga för att motverka utanförskap. I slutet av våren fick stiftelsen 90-konto och under sommaren slutfinansierades de första två pilotprojekten. Därmed hade jag bockat av alla tre målen som satts upp för första fasen i Polstjärnas historia: Resultatmål – att finansiera pilotprojekten, prestationsmål – att lansera hemsidan och själva idén, och känslomål – att känna mod och att våga.
Det viktigaste av allt är att jag för mig själv bevisat att ALLT går, jag har faktiskt gjort det jag ville göra. Vägen har inte varit spikrak och det är spännande att titta i backspegeln nu. Resan är bara påbörjad och exakt vilken riktning det är som gäller framöver är inte klart. En sak är dock säker – jag är oerhört nyfiken på fortsättningen. Under hösten ska jag ordna extern finansiering för stiftelsen. Jag tror ju helhjärtat på tanken så det är klart att det kommer ordna sig!

Faktaruta Polstjärna:
Polstjärna grundades våren 2011 med syfte att stödja eldsjälar i Sverige som arbetar med unga för att motverka utanförskap. Stiftelsen är den enda i sitt slag i Sverige som använder så kallad crowd funding för att samla in pengar till ändamålet. Med det avses att många människor skänker mindre belopp för att finansiera olika projekt som eldsjälarna vill genomföra. Vill du stödja Polstjärna så gå in på hemsidan, www.polstjarna.se.

Av:
Karl Lindqvist

Selektion och psykosociala faktorer som kan predicera välmående: En studie om akademi fotbollsspelare

Grundläggande har den organiserade idrotten potentialen att påverka barn och ungdomars fysiologiska och psykologiska hälsa positivt (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2010). Forskning har påvisat att idrottsligt deltagande kan leda till positiva effekter såsom identitets skapande, samarbetsförmåga och ledarskapsutveckling (Coatsworth & Conroy, 2006). Fotboll är idag världens största idrott, och många föreningar förespråkar akademier och tidiga elitsatsningar (Reilly, Richardson, Stratton & Williams, 2004). Tidigare forskning visar att dessa unga spelare är under konstant press att prestera (Appleton, Hall & Hill, 2006). Det kan argumenteras att individens upplevda välmående påverkar såväl spelarnas prestation som vardag. Dock är det inte idrotten med automatik som har negativ eller positiv påverkan, utan snarare individens upplevelse av miljön som påverkar. Trots detta är det relativt få forskningsstudier som har studerat spelarutveckling i samband med psykisk hälsa och välmående.

Det finns en mängd faktorer som påverkar individens välmående. I föreliggande studie var fokus på kontextuella faktorer inom fotbollen. I denna kontext har bland annat upplevelsen av selektion, och den psykosociala omgivningen visat sig vara element som påverkar individens välmående (t.ex. Henriksen, 2010). Användandet av selektering kan argumenteras som en nödvändighet för att fostra spelare till professionell status. Denna approach saknar dock empirisk grund, då det exempelvis har visat sig att spelare födda tidigt på året har större sannolikhet att bli selekterade till föreningens akademi lag (Helsen, Winckel, & Williams, 2005). Tidigare studier har även rapporterat att spelarnas oro för att inte få vara kvar i laget är relaterat till höga nivåer av stress (Reeves, Nicholls & Mckenna (2009), samt att selekterade spelare upplever mer socialt stöd från till exempel tränare How m.fl., (1998).

De psykosociala faktorerna spelar en primär roll gällande såväl spelarens utveckling som hälsa. Exempelvis har det påvisats att psykosocial stress (såsom tränare eller lagkramrater) kan påverka individen välmående negativt (Brink, 2010). Vidare finns det idag tydliga belägg för att tränarens beteende har påvekan på spelarens välmående. Exempelvis har det visat sig att socialt stöd från tränaren har positiv påverkan på spelarens psykosociala status, såsom relationen med lagkamrater och upplevd kompetens (Ommundsen, Glyn, Lemyre & Miller, 2006).

Studie och syfte

Deltagarna i studien var 443 fotbollsspelare i åldrarna 11-19 från fyra stycken föreningar i svenska högsta ligan, Allsvenskan. Samtliga spelare tillhörde respektive förenings akademi lag. Instrumentet som användes var ett frågeformulär utvecklat av svenska folkhälsoinstitutet (FHI), med specifika fotbolls- relaterade frågor adderade. Studien var en magisteruppsats vid Högskolan i Halmstad, samt del i ett European Master program. Studien möjliggjordes genom ett samarbete med svenska fotbollsförbundet

Syftet med föreliggande studie var att studera (1) om psykosociala faktorer såsom socialt stöd från tränare och lagkamrater kunde predicera välmående (2) relationen mellan selektion och välmående och (3)jämföra ålderskategorierna 11-14 och 15-18 i socialt stöd, välmående och upplevelser av selektion.

Resultat

Resultatet föreslår en modell med två variabler (coacher och lagkamrater) som förklarar 16.6 % av spelarnas psykologiska välmående. Resultatet visade även en negativ relation mellan selektion och välmående. En annan upptäckt var de signifikanta skillnaderna mellan ålderskategorierna 11-14 och 15-19 år i socialt stöd, selektion och välmående. Det påvisades att de yngre spelarna (11-15 år) upplevde mer socialt stöd och högre psykologiskt välmående, men upplevde selektion mer negativt i jämförelse med de äldre spelarna (15-19 år).

Nedan presenteras praktiska rekommendationer gällande välmående och spelarutveckling till så kallade elitorienterade ungdomsverksamheter som akademier representerar. Dessa råd är således baserat på resultatet i studien.

Socialt stöd

Resultatet i denna studie visade att betydelsen av socialt stöd från tränare och lagkamrater är stor från ett välmåendeperspektiv. Grundläggande bör tränare vara medvetna om att utveckla en stödjande coachningsstil i syfte att höja välmående hos unga fotbollsspelare. Tränare bör även vara medvetna om att deras beteende har stor betydelse för spelarens utveckling och hälsa. Tränare och i synnerhet ungdomstränare inom akademiverksamheter bör engagera sig i såväl spelaren som individen i deras ledarskap, där fokus bör riktas mot tydlig kommunikation och socialt stöd.
I syfte att optimera spelarutvecklingen bör tränaren engagera sig i att stödja spelaren baserat på individens behov. Ett argument är att socialt stöd inte bara är en copingresurs, utan har även betydelse för exempelvis spelarens tillfredställelse, stresshantering och upplevda välmående. Därför är det centralt att utbilda spelare i akademimiljöer hur man söker socialt stöd och att det är viktigt att de själva aktivt arbetar med att söka socialt stöd. I detta sammanhang är det fördelaktigt att träna spelarna i att kommunicera och därmed ge dem förutsättningar att uttrycka sina behov. Detta underlättar således processen att matcha och nå en förståelse för den enskilde individens behov av socialt stöd. Det kan exempelvis ske genom att regelbundet genomföra individuella samtal och även aktivt upp-

muntra spelare att genom god kommunikation aktivt stödja varandra.
Vidare bör tränare även tänka på skillnaderna mellan ålderskategorierna gällande socialt stöd som påvisades i denna studie. Tränare rekommenderas att engagera sig konsekvent i samma mängd och kvalité i socialt stöd oberoende av ålderkategori. Fokus bör snarare vara på att matcha den enskilde individens behov. Ytterligare en rekommendation är att skapa ett nätverk med olika aktörer runt spelaren, exempelvis involvera föräldrar, skola samt expertis inom olika områden som idrottspsykolog, medicinskt team eller andra lämpliga resurser. Detta då den psykosociala miljön har olika betydelse och funktion beroende på spelarens ålder, utveckling och karriärfas.

Motivationsklimat
Ett verktyg för att öka det sociala stödet mellan lagkamrater är att arbeta med motivationsklimatet. Motivationsklimatet i detta sammanhang kan beskrivas som den miljö som tränare och spelare tillsammans med föreningen skapar. Tränarna bör sträva och arbeta mot att skapa en prestationsorienterad miljö, snarare än resultatorienterad. En resultatorienterad miljö karakteriseras av jämförelser med andra och mer individuell framgång än lagets prestationer. I denna miljö är det sannolikt att spelarnas välmående påverkas i negativ utsträckning.
I en prestationsorienterad miljö ökar sannolikheten att skapa relationer samt kvalitén på det sociala stödet mellan spelarna. Tränare och ledare rekommenderas att konsekvent prioritera och uppmuntra spelarnas ansträngning, den individuella utvecklingen och att skapa realistiska målsättningar. Fokus bör således karakteriseras av realistiska krav, stödjande coachningsstil och att färdighetsutvecklingen är central. Tränare som skapar ett prestationsorienterat motivationsklimat är även relaterat till lägre stressnivåer och högre välmående bland spelarna.

Copingstrategier och selektering
I studien påvisades en negativ relation mellan selektion (oro för att inte få vara kvar i laget) och upplevt välmående. Coping kan beskriva som ett samlingsbegrepp på de verktyg och strategier som en spelare kan använda för att hantera olika stressorer. Detta innebär i praktiken att det är av vikt att skapa strategier och verktyg till spelarna för att hantera pressen av selektering. Dessa strategier behöver träning för att effektivt kunna användas vid behov. Olika strategier kan även ha olika effekter mellan individer, vilket innebär att det återigen är av vikt att identifiera den enskilde individens behov. Exempel på sådana strategier är acceptans av svårigheter, socialt stöd och konfrontation. Vikten av att utveckla copingstrategier bland spelarna är av betydelse både från ett hälsa- och prestationsperspektiv, då det finns en cirkulär relation mellan dessa element. Ett annat centralt begrepp i detta sammanhang är autonomi, det vill säga att spelarna upplever att de kan påverka sin egen situation. Tränare rekommenderas att vara tydlig i sin kommunaktion och kravbild, samt skapa verktyg till spelarna för att öka upplevelsen av handlingskraft att påverka sin egen situation.

Som tidigare nämnts kan selektering argumenteras som en nödvändighet i akademiverksamheter för att fostra framtida professionella spelare. Med hänsyn till resultatet i denna studie rekommenderas dock dessa organisationer att fokusera på att skapa en optimal tränings och prestationsmiljö, snarare än förlägga resurserna på talangidentifiering och selektering i unga åldrar. Detta skapar således bättre förutsättningar för såväl individens välmående som prestation, och gynnar därmed föreningens spelarutveckling i ett längre perspektiv.

Förhoppningen är att denna studie kan verka och inspirera för mer studier inom spelarutveckling med hälsa och välmående som utgångspunkt. Vid intresse eller frågor om studien och, eller ämnet är du välkommen att kontakta författaren genom nedanstående uppgifter.

Av:
Henrik Lilja

Hur kan idrottsklubbar och tränare hjälpa till att förhindra utvecklandet av ätstörningar och underlätta behandlingen av ätstörningar?

Ätstörningar är ofta svårbehandlade. Vissa studier har visat att ju längre tid en ätstörning förblir obehandlad, desto svårare är det att bli frisk. Fysisk aktivitet kan vara en faktor som håller kvar en ätstörning. Överdriven fysisk aktivitet håller ned kroppsvikten och undanhåller ätstörningspatienten från att hitta funktionella strategier att hantera jobbiga känslor och tankar (Bratland-Sanda et al., 2010; FoU, 2004). Många ätstörningspatienter talar om att ätstörningen uppstod genom mycket träning i ett försök att banta, ibland till följd av kommentarer om deras vikt, fällda av deras idrottstränare. Hur kan idrottsklubbar och tränare hjälpa till att förhindra utvecklandet av ätstörningar och underlätta behandlingen av ätstörningar?

Idrottens roll i uppkomst av ätstörningar

Ätstörningsbehandlarna i min intervjustudie menar att idrottsmiljön får en naturlig fokus på hur idrottaren ska träna och äta rätt samt vad denne ska väga. Särskilt i estetiska idrotter, ridning och långdistanslöpning där en smal kropp är idealet. Denna fokus i idrotts-miljön på mat, träning och kroppens utseende gör att idrottaren kan bli fixerad på ätandet och kroppens utseende. Fixeringen kan också uppkomma om ens familj är tävlingsinriktade/pådrivande, matmedvetna. Ett exempel på en kommentar i en matmedveten familj, enligt en behandlare, är "det här kan du äta för att du tränar". Oavsett hur denna fixering uppkommer kan den bli svår att handskas med, kanske särskilt för personer som fått sluta träna eller fått göra ett träningsuppehåll. För då har de varit vana att äta mycket under tiden de idrottat. De kan då fortsätta äta med följden att de går upp lite i vikt, vilket blir jobbigt och de blir mer restriktiva. Alternativt har träningen blivit så hopflätad med ätandet att mindre/ingen träning direkt gör att personen äter mindre/inte äter alls. Det blir svårt för gruppen som slutat med idrott att hitta en balans i ätandet med denna nya träningsnivå.

Ambitiösa personer som ligger på en hög tränings- och resultatnivå, som ser upp till tränaren, har en prestationsbaserad självkänsla samt satsar på att bli en bra i en sport som gynnar smala kroppar, ligger i riskzonen för att utveckla ätstörningar. Särskilt om de har tränare som ger mycket uppmärksamhet och pushar på när idrottaren presterar bättre resultat och som uttryckligen säger att prestationen kommer att förbättras om idrottaren går ned lite i vikt. För då tenderar den satsande idrottaren att träna mer och gå ned i vikt, enligt behandlarna. Smolak et al. (2000) fann, i linje med detta, att elitidrottare, särskilt i sporter som betonar en tunn kropp, har ökad risk att drabbas av ätstörningar. Sporter som betonar betydelsen av att ha en tunn kroppsform eller lågt kroppsfett utöver en press på dess utövare att gå ned i vikt (Byrne & McClean, 2002).

Behandlarna anger att bantning kan ha en roll i utvecklandet av en ätstörning. Ätstörningen kan börja som en ansats att banta. Bantningen går sedan överstyr, där personen mår bra efter träning, men också utan mat, eftersom matlusten inte upplevs lika påtagligt. Det gör att personen fortsätter att träna hårt samt äter mindre.

Idrottens roll i vidmakthållande av ätstörningar

I sporter med ideal kring kroppsvikt blir det en fokusering på och en ritualisering kring ätande, kroppsform och tränande, vilket kan bli lite tvångsmässigt. Särskilt för personer med låg alternativt prestationsbaserad självkänsla och tvångsmässiga tendenser. Behandlarna beskriver att träning kan bli lite tvångs-mässig, istället för lustfylld. Den syftar till att gå ned i vikt, undvika jobbiga tankar, för att få en kort ångestlindring. Om detta tvångsmässiga förhållningssätt blir ett långvarigt mönster blir det ännu svårare att komma ur ätstörningen, för att det blir så kraftiga vanor och livet kretsar kring mat och träning, vilket cementerar ätstörningstankarna. Träningen i sig kan trigga igång ätstörningstankarna eftersom idrottaren faller in i ätstörningsrutinen att springa en löprunda på en viss tid och pressar sig. Idrottsmiljön kan trigga ätstörningstankar och ätstörningsbeteenden. En behandlare beskriver detta på följande sätt: "Bara att gå in på gymmet kan utlösa ätstörningstankarna – de sitter i väggarna."

Behandlarna pratar om att idrottsmiljön kan vara bekräftande plats, som man vill vara i alternativt komma tillbaka till och fortsätta att prestera i för att bli bekräftad. Bekräftelsen kan komma från en själv och/eller från andra, enligt följande: "Man får förstärkningar på olika sätt, man märker att man är duktig, man känner att man orkar, folk uppskattar en." Andra i idrottsmiljön kanske också vill att patienten skall komma tillbaka, så denne upplever förväntningar både från sig själv och från andra. En behandlare uttrycker detta såhär: "Våra patienter är ofta nyckelspelare för laget "om inte jag är med så förlorar vi" och andra föräldrar, på läktaren, frågar när hon kommer tillbaka; "hon är ju så bra, är hon inte frisk snart"". Viljan att prestera kan vara stark och det tillsammans med att ätstörningspatienten inte känner av kroppens signaler (av till exempel trötthet, matlust), kan göra att denne pressar sig väldigt hårt i träning och tävling. Då menas det bli svårt att gå upp i vikt och detta gör att vissa behandlare är skeptiska till att ätstörningen släpper sitt grepp, vid en alltför stor träningsmängd.

Vad idrottsledare kan göra

För att bli frisk från en ätstörning säger behandlarna i min studie att det är viktigt att hitta en annan inställning till sin idrott. Nämligen att mer idrotta för att uppleva glädje än tvångsmässigt träna för att gå ned i vikt och undvika jobbiga tankar och känslor. Utan en sådan förändrad syn, idrottar patienten hela tiden och denne blir då fast i ätstörningstankarna. Att skapa en avslappnad och lustfylld atmosfär kring träningar et cetera skulle därmed vara till hjälp. Vägen mot en starkare, mindre prestationsbaserad självkänsla och bort från en ätstörning kan också vara att hitta andra värden i livet och andra områden, där man kan få bekräftelse. Tränare skulle kunna intressera sig för, uppmuntra och ge inspiration till andra intressen. För mycket idrottande kan begränsa utforskandet av andra delar av livet för patienten, enligt flera behandlare. Det kan bli ett ensidigt och jobbigt liv. Behandlarna menar att det kan bli ett undvikande och ett uteblivet tränande på sådant som är svårt, till exempel att behärska sociala sammanhang. De flesta behandlare pratar också om att de som idrottar mycket och blir väldigt bra kan bli sårbara, eftersom idrotten för dessa personer kan bli den enda källan till identitet, självkänsla, grupptillhörighet och glädje. En behandlare formulerar detta såhär: "Om självkänslan bara handlar om att vara handbollstjej så blir det ju svårt om handbollen försvinner. Man kan behöva utveckla andra delar också."

Behandlarna i min studie pratar även om att patienten behöver få en ökad förståelse och medvetenhet om hur de behöver äta för att må bra och kunna hålla på att träna. Flera av behandlarna påpekar också uttryckligen att denna förändrade medvetenhet också måste leda till ett friskare, högre BMI. Sherman och Thompson (2001) tycker att idrottare skall informeras om att god närings- och vätskenivå är en fördel i idrott.

Glant (FoU, 2004) lyfter fram följande rekommendationer till idrottsledare: se upp med kommentarer om de aktivas vikt och/eller kroppskonstitution, uppmuntra inte viktnedgång, stäng av en aktiv från tränings- och tävlingsverksamhet – när detta är motiverat, slussa en aktiv vidare till en ätstörningsklinik först efter att du pratat med idrottaren själv. Behandlare i min studie menade att tränare bör veta att de ska sänka kraven eller stoppa ätstörningspatienter från att delta i ansträngande aktiviteter. I behandling av bland annat ätstörningar betonar Lo, Hebert, och McClean (2003) vikten av att utbilda föräldrar, tränare, ledare i idrottsklubben för att skapa en miljö med mer sunda attityder kring matvanor, kroppsbild och träning. En behandlare i min studie berättar att hon rekommenderar föräldrar till ätstörningspatienter att få deras barn att lämna eller att inte börja i en träningsgrupp, "där idrottarna jämför sig mycket, pratar mycket kroppar". Sudi et al. (2004) kommer med följande rekommendationer: En risk med att satsa för tidigt på sin sport är att ätstörningsbeteenden, som daglig vägning, kan bli en norm. Här har ledare i idrottsföreningar ett ansvar i att inte ta ut eller uppmuntra lovande ungdomar att spela i alltför många lag. Om sporten kräver viktminskning – gör det under en viloperiod och med hjälp av en dietist (Sudi et al., 2004). Det är viktigt att sportteamet har kunskaper om konsekvenserna av viktreglering (Sudi et al., 2004).

Behandlarna i min studie påpekar samtidigt att det inte är sjukt att vara prestationsinriktad eller att äta hälsosamt. De

menar att det är ok att vilja ha en smal, muskulös kropp och att vilja komma tillbaka till de kära idrottskretsarna och träna hårt – så länge ätandet fungerar och tränandet inte blir överdrivet, patologiskt.

Ett idrottande kan också medföra mycket positivt, menar behandlarna i min studie. Idrotten kan vara en källa till bekräftelse, från andra och sig själv. Synen på ens kropp kan bli mer positiv av idrottande. Behandlarna pratar om att det som kan bekräftas och stärkas är patientens självkänsla. Bekräftelsen kan komma ifrån den grupptillhörighet, som vissa idrotter kan ge. Idrotten och grupptillhörigheten kan ge personen en identitet, som är viktig i att hitta tillbaka till ett friskare liv. För det kan vara idrotten som gör livet meningsfullt, för vissa personer. Sherman och Thompson (2001) menar att idrott kan erbjuda sociala relationer, vilka kan vara viktiga för den psykiska hälsan. En behandlare i min studie uttrycker fördelarna med (lag-) idrott på följande sätt: ”Att vara med i en lagidrott och bli viktig. Att få synas och få uppskattning. Att få status genom idrotten kan ju också vara en möjlighet att bli någon. Det kan vara idrotten som ger känsla och det kan ha varit tränare som varit jättebetydelsefulla i livet och då vill man ju vara där och få den bekräftelsen och uppbackningen.” Med tanke på att idrotten kan medföra så mycket positivt, men också vara negativ för ätstörningspatienter kan idrottssfären göra betydelsefulla insatser för denna svårbehandlade patientgrupp.

Referenser

Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, J., Rø, Ø., Rosenvinge, J. H., Hoffart, A., & Martinsen, E. W. (2010). Physical activity and exercise dependence during inpatient treatment of longstanding eating disorders: An exploratory study of excessive and non-excessive exercisers. *International Journal of Eating Disorders*, *43 (3)*, 266-273.

Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite athletes: effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport, 5(80) 80-94.,*

FoU (2004). *Ätstörningar – en kunskapsöversikt*. FoU-rapport 2004:1.

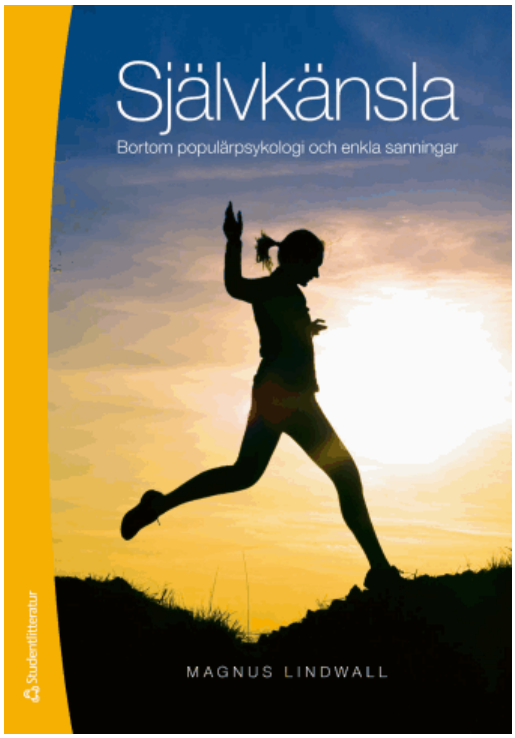
Lo, B.P., Hebert, C., & McClean, A. (2003). Female athlete triad: No pain, no gain? *Clinical Pediatrics, 42, 573-580.*
Sherman, T. S., & Thompson, A. T. (2001). Athletes and disordered eating: Four major issues for the professional psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice, 32(1),* 27-33.

Smolak, L., Murnen, S. H., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorder, 27(4), 371-380.*

Sudi, K., Öttl, K., Payerl, D., Baumgartl, P., Tauschmann, K. & Muller, W. (2004). Anorexia Athletica: Review article. *Nutrition, 20,* 657-661.

Av:
Martin Carlsson

Priset man får betala för att jaga självkänsla



Jakten på självkänsla och självbekräftelse kan innebära höga påfrestningar på såväl välbefinnande, hälsa som motivation. Moderna motivationsteorier [1] lyfter fram tre fundamentala behov vars tillfredsställande till stor del påverkar hur vi mår och vår motivation till olika typer av beteenden inom arbete, relationer och fritid. Dessa är kompetens, autonomi och tillhörighet. Befinner man sig i en miljö och ägnar sig åt aktiviteter där man upplever att man är kompetent och duglig (framförallt inom områden man investerat mycket tid och energi i och därmed tycker är särskilt viktiga), där man upplever att man själv kan påverka och har valmöjligheter och där man upplever en social tillhörighet med andra är sannolikheten stor att man mår bra och fungerar på ett bra sätt. Jakten på högre självkänsla riskerar att långsiktigt sätta käppar i hjulet för tillfredsställande av alla dessa tre behov. Dessa kostnader behöver dock inte märkas i det korta perspektivet då de tillfälliga belöningarna och fördelarna med att jaga självkänsla kan upplevas starkare. I det långa loppet riskerar dock de kortsiktiga fördelarna att minska och de långsiktiga kostnaderna att ta överhand. De långsiktiga kostnaderna handlar främst om de områden som beskrivs nedan. En sammanfattning av fördelar och kostnader för att jaga självkänsla beskrivs i tabell 7.1. Det är viktigt att notera att de förväntade fördelarna är av kortsiktig natur medan kostnaderna är långsiktiga.

Autonomi

Autonomi handlar om att personer känner att de ägnar sig åt det de gör för att de själva vill och själva är drivande, inte för att de känner sig tvingade eller pressade till det. När människor har som ett utryckt högre mål att skydda, bibehålla eller öka självkänslan finns risken att de upplever sig pressade och kontrollerade att bete sig på vissa sätt av omgivningen för att nå målet med högre självkänsla. Därmed minskar även sannolikheten att uppleva autonomi. För att behålla de regelbundna bekräftelsekickarna och temporära ökningarna i självkänsla måsta de kanske anpassa sitt beteende efter omgivningen på ett sätt som går stick i stäv med hur de egentligen skulle vilja bete sig.

Tillfälliga fördelar med att jaga självkänsla (om man lyckas/ upplever framgång)	Långsiktiga nackdelar med/kostnader för att jaga självkänsla
Tillfällig lindring/hantering av ångest och rädsla	Minskad fokus på/lyhördhet inför andra, problem i relationer
Tillfälligt känslomässigt uppsving, t.ex. förbättrat humör	Ökad sårbarhet för stress, oro och ångest
Tillfälligt upplevd social tillhörighet/ bekräftelse	Försämrade möjligheter till inlärning och förbättrad kompetens
Tillfälligt upplevd kontroll och kompetens	Försämrad förmåga till självreglering och förmåga att uppnå viktiga mål med långsiktiga fördelar
	Ökad risk för försämrad hälsa, fysisk såväl som psykisk

Tabell 7.1 Fördelar med och kostnader för att jaga självkänsla.

Inlärning
Att uppleva kompetens, att man behärskar en färdighet (eng. *mastery*) och att man lär sig saker har av många uppfattats som centrala mänskliga behov [2]. Jakten på självkänsla kan ha en starkt negativ påverkan på såväl inlärning som känsla av behärskning. När en person har övergripande mål som handlar om självbekräftelse så uppfattas misstag, misslyckanden och kritik (även konstruktiv) lätt som hot mot självbilden och därmed mot det övergripande målet. Istället för att använda denna information för att lära sig, utvecklas och gå vidare blir det viktigare att rättfärdiga misslyckanden och hitta ursäkter. Personer, och framförallt de som jagar självkänsla, har även ett sofistikerat system för att ignorera, filtrera bort eller tolka om negativ information om sig själv så att den inte når fram. Framförallt inom viktiga självbekräftande områden, som individen hängt upp sin självkänsla på, är utfall som bekräftar det egna självvärdet centralt; själva inlärningen uppfattas som ett medel och prioriteras därmed lätt ned. När självkänslan hotas är risken större att personer ägnar sig åt strategier som har som syfte att undvika misslyckande till varje pris men som har negativ påverkan på inlärning, till exempel fusk. När man lyckas inom området är man nöjd med det utfallet då man uppnått det viktigaste, självbekräftelse, och bryr sig inte om att fundera på varför man lyckades.

Relationer
Människan är en social varelse och har ett fundamentalt behov av att känna tillhörighet med andra [3]. Detta inkluderar förmågan att skapa nära, ömsesidiga och stödjande relationer med andra som kännetecknas av både tagande och givande. När självkänsla blir ett övergripande mål riskerar tillfredsställande av tillhörighetsbehovet att hindras. Detta främst för att personen lägger mer fokus på sig själv och på att bekräfta sig själv och mindre fokus på andra och deras behov. När man jagar självkänsla är jämförelsen med andra viktig och det handlar om känslan av att man är bättre eller förmer än andra. Risken är därmed att man uppfattar andra personer i omgivningen som konkurrenter och fiender som man måste övertrumfa istället för att se dem som stöd och allierade. Tendensen att svara på regelbundna uppfattade angrepp mot sig själv och den egna självkänslan med undvikande, distansering, att skylla på andra, ilska eller aggression kan tära på även de starkaste och nära relationer, om det sker över längre tid.

Självreglering
Självreglering innefattar förmågan att kontrollera impulser att ägna sig åt beteenden som har kända kortsiktiga och direkta belöningar men långsiktiga kostnader (t.ex. röka, ta den där onödiga sista drinken kl. 5.30 på festen eller äta en stor bit hallonpaj dränkt i vaniljsås kl. 23.30 på kvällen innan man lägger sig). En hög förmåga till självreglering och självkontroll har visat sig hänga ihop med en rad långsiktiga fördelar för hälsa och beteende. Frågan är hur jakten på självkänsla fungerar som en drivkraft för självreglerande beteende och självkontroll. Å ena sidan kan jakten på självbekräftelse vara en starkt motiverande kraft, framförallt inom områden som är viktiga då man är motiverad att lyckas. Befinner man sig i en situation där man känner att man har stor chans att lyckas kan ansträngningen öka. Dock, när uppgiften är utmanande och svår och när misslyckande är en uppenbar risk, finns möjligheten att personer som jagar självkänsla upplever stress, press, minskad motivation, ger upp och hittar på ursäkter för att skydda självkänslan. Ytterligare ett problem hänger ihop med teorin om att vi har en begränsad resurs för självreglering och självkontroll.[4] Om man ägnar stora resurser inom ett område, till exempel att reglera beteendet inom ett viktigt område för att bekräfta självet och jaga självkänslan, är risken stor att man har mindre resurser kvar till att kontrollera och styra beteenden inom andra viktiga områden. Resultatet kan därmed bli att personen upplever brister i självregleringen på andra områden. Man kanske inte klarar av att hålla sig till viktnedgångsprogrammet, träningsprogrammet eller löftet att inte dricka alkohol under veckorna, för att man samtidigt lägger mycket fokus på att konstant bekräfta sitt värde genom att vara en duktig mamma/pappa eller vara kompetent på jobbet.

Fysisk hälsa och psykisk hälsa
Jakten på självkänsla kan ha negativa konsekvenser för hälsan. Bland annat kan självrelaterade mål påverka hälsan negativt genom ökad stress och ångest och därmed ökad risk för nedsättning i immunförsvar med mera. Personer som jagar sitt självvärde och som är upptagna av hur andra uppfattar dem tenderar att ägna sig åt hälsoriskbeteende.[5] De tenderar att dricka mer alkohol, röka, sola solarium, banta överdrivet, genomgå plastikoperationer, använda steroider, köra bil vårdslöst och ägna sig åt oskyddat sex. Sammantaget medför dessa beteenden en ökad risk för skador, sjukdomar och ohälsa långsiktigt. Att jaga självkänsla kan även vara förknippat med en ökad risk för ångest och depression. Personer som går in i situationer med självbekräftande mål har mer depressiva symtom.[6] Instabilitet i självkänsla som orsakats av framgång eller misslyckanden inom självbekräftande områden, i samband med stress kopplad till livshändelser, kan ge upphov till depressiva symtom.[7] Ytterligare en risk med jakten på självkänsla är att den uppmuntrar och kan leda till narcissism, eller narcissistiska mönster i beteendet, det vill säga en överdriven och positivt uppblåst självkänsla som kan medföra avsevärda problem, framförallt för omgivningen.

[1] Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000
[2] Deci & Ryan, 2000; White, 1959
[3] Baumeister & Leary, 1995
[4] Baumeister, Vohs & Tice, 2007
[5] Crocker & Park, 2004; Martin Ginis & Leary, 2004
[6] Dykman, 1998
[7] Crocker m.fl., 2003; Roberts & Kassel, 1997

Följande text är ett utdrag ur den nyss publicerade boken "Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar (2011; Studentlitteratur)

Av:
Magnus Lindwall

Sammanfattning av FEPSAC konferensen i Madeira 12-17 juli

Under en vecka i somras besökte jag, tillsammans med runt 15 svenskar FEPSAC konferensen på Madeira. Den här artikeln är min sammanfattning av konferensen. Vilket innebär att det är ett urval från många spännande talare och givande diskussioner. Så allt har inte fått plats här.
Konferensen startade med bland annat ett tal från FEPSAC Presidenten Paul Wylleman. Efter det begav sig alla deltagare ner mot en terrass vid havet där det serverades dryck och tilltugg. En eloge för de nygräddade vitlöksbröden som vi bjöds på. Efter välkomstceremonin började konferensen.

Onsdag morgon. 08:30 var det uppställning för att delta på det första symposiet. Att delta i konferens innebär att man får möjlighet att testa sin förmåga att fatta beslut och det är inte alltid lätt, speciellt inte när det finns så otroligt mycket intressanta saker att göra. Första beslutet jag fattade var att delta i symposiumet ”Psycholog yapplied to football: Working with professional players and coaches”. Där presenterades praktiskt arbete inom fotbollen. Det mest intressanta som jag tog med mig därifrån var Geir Jordet som talade om vikten av att prata idrottarnas språk. Att video och många praktiska exempel är bra att använda när vi (idrottspsykologiska rådgivare) pratar med idrottare för att skapa förståelse och respekt för idrottspsykologi. Han jämförde utvecklingen med flyget som först hade tyckt att det med psykologi var något knasigt men som nu har det i nästan alla sina utbildningar, vilket har minskat antalet olyckor orsakade av människor. Jag tog även med mig saker från Anne-Marte Peensgard som hade ett praktiskt angreppsätt och förklarade hur hon arbetade och vad hon tyckte var viktigt att tänka på gällande det praktiska arbetet med idrottspsykologi. Något av de hon nämnde var vikten av att involvera den administrativa personalen i arbetet. Hon fick mig att vända perspektiv när hon beskrev att det var viktigt hur du som idrottspsykologisk rådgivare inspirerar idrottarna och hur idrottarna kan inspirera dig, det är viktigt, enligt henne, att alla känner sig inspirerade för att det ska ske ett bra arbete. Det tycker jag var ett spännande synsätt och något som jag kommer att ha med mig i mitt arbete. Även det med den administrativa personalen tar jag med mig, för det är en viktig del och att arbetet med idrottspsykologi genomsyrar hela organisationen.

Under torsdagen var jag på min första Keynote och det var även det med Anne-Marte Peensgard, titel var ”Applied Sport Psychology”. Hon talade om sina erfarenheter och att hon tyckte att naturen var ett utmärkt hjälpmedel för att få ihop idrottsgrupper, hon ställde även en fråga till oss som idrottspsykologiska rådigvare: om vi var bra förebilder? Hur möter du utmaningar? Ligger det i linje med det du lär ut? Hon tyckte också att det var viktigt att du som rådgivare delade med dig av dina erfarenheter och känslor till klienten. Att du till exempel talar om hur du mår och att du kanske har vart med om liknande situationer själv, om ämnet är anspänning kanske du kan dela med dig om en situation då du var väldigt nervös innan en match.

På fredagsmorgonen begav jag mig till följande symposium “Talent development research”. Det övergripande temat som jag uppfattade det var att den sociala miljön är väldigt viktig för att utveckla talanger och få idrottare att stanna kvar i idrotten. Kristoffer Henriksen uppmärksammade att den mentala verktygslådan inte ska styra det arbetet som vi gör utan att vi ska fokusera på miljön i laget. Reinhard Stelter talade i liknande banor och pratade om att ett lag ska ha många ”fellow humans” vilket betyder att alla vill att alla ska bli så bra som möjligt. Är det någon som fuskar så ska en lagkamrat kunna säga till att detta inte är OK. Träningen ska i stort sett kunna var frivillig och idrottare bör själva sätta upp sina egna mål och sträva efter dessa.
Det jag väljer att sammanfatta sist är keynote med Elisabeth Rosnet. Hon hade en spännande titel i ”Sport, Exercise, Polar and Space Psychology: links and challenges”. Hon gjorde en del spännande jämförelser och intressanta siffror var bland annat att det var 8000 som sökte för två platser till rymden. En likhet hon lyfte upp var svårigheten att komma tillbaka till ett ”normalt” liv igen efter att ha varit i rymden, och liknande det med att hantera att karriären tar slut i idrotten. Dock tycker jag inte riktigt att hon lyckades knyta ihop säcken. Men det är tänkvärt att jämföra idrotten med andra områden och att kanske till viss del förena forskningen.

Utöver symposiums och keynote talare så skedde lite annat runt omkring FEPSAC. En ny styrelse valdes och vår Svenska representant Urban Johnson avtackades av för hans arbete i styrelsen. Den nya styrelsen kan ni läsa mer om på FEPSAC´s hemsida. Det kändes tråkigt att tappa en svensk i styrelsen då det är ett bra forum att synas i, att döma av reaktioner runt omkring så har Urban gjort ett mycket bra jobb! En svensk ut men vi fyllde också på med att Fredrik Weibull valdes till president för ENYSSP som har ett samarbete med FEPSAC.

Tack Urban och grattis Fredrik!

Generellt sett är det väldigt givande och inspirerande att åka på konferens och jag rekommenderar det starkt till er läsare!

Av:
Mikael Wallsbeck

Den fysiska aktivitetens betydelse för mental hälsa

Rapport från SIPFS höstkonferens, den 12 oktober 2011 i Umeå.

10.00-10.15
SIPF:s ordförande hälsade konferensdeltagarna välkomna och berättade kort om bl a SIPF och Umeå universitet/IKSU/UCIV (Umeå centrum för idrottsvetenskap).

10.15-11.00
Fysisk hälsa ur ett motionsperspektiv
(Peter Hassmén)
Hassmén konstaterade med stöd i forskning att befolkningen blir fetare (främst västvärlden), att fetman är kostsam och att den dessutom orsakar lidande, både fysiskt och psykiskt. Varannan kvinna och var fjärde man riskerar att någon gång drabbas av depression. Det finns en mängd depressionsdiagnoser men det är relativt lite forskning utförd på kopplingen mellan motion och depression. Stress är ofta en utlösande faktor.

Psykiska faktorer+genetiska faktorer+copingstrategier ligger i den ena vågskålen och den totala stressen i den andra. Jämvikt = kontroll av/på sin livssituation.

Regelbunden motion kan ha en direkt lindrande effekt på depression. Hela 40 % av den svenska befolkningen anger att de är fysiskt inaktiva, och motion är därmed en möjlig väg till förbättrad hälsa. Hassmén resonerade vidare: - När ska man motionera för att motverka depression? Han konstaterade att motion även i akutfasen är möjlig. Motion i kombination med medicin ger en snabbare positiv effekt än bara medicinering eller bara motion. Motion minskar risken för återfall och är verksam som prevention. Ett bra sätt är att motverka den psykiska stressen med den fysiska stressen, d v s träna/motionera. Det finns en mängd metoder att minska stressen, (ex vis meditation, hypnos, biofeedback, kbt, psykofarmaka).

"75% av Sveriges vuxna befolkning över 30 år är inte tillräckligt fysiskt aktiva för att må bra" (Ekblom & Nilsson, 2000). Förändringsviljan är stor men man "får inte till det". De flesta förstår att god hälsa är viktig men få vidtar åtgärder för förbättrad hälsa. Och det är underligt, menade Hassmén, eftersom det finns en mängd dokumenterade positiva effekter av motion: akuta psykologiska effekter såsom reducering av aggression/spändhet, reducering av oro/ängslan, stressreducering och reducering av nedstämdhet/depression. Metaforen om katten Skorpan, som möter i dörren i det Hassmén ska hemmet och vill leka, fick symbolisera hur typ?, intensitet?, tid/åtgång?, frekvens? påverkar förhållningssättet till (vald) fysisk aktivitet. Långtidseffekterna av motion är att: arbets- och skolprestation, självförtroende, korttidsminne, humör, effektivitet, koncentrationsförmåga ökar eller förbättras. Arbetsfrånvaro, ilska, nedstämdhet, fobier, huvudvärk, arbetsrelaterade fel, alkoholmissbruk, förvirring, fientlighet m flera minskar.

Fysisk aktivitet kontra motion? Vilken definition används? Motion är regelbunden fysisk aktivitet med målet: ökat välbefinnande, viktnedgång, hälsa. Men vi är fysiskt aktiva på många andra sätt (ex vis cyklar till jobbet, bär, lyfter, utövar hobbys, rekreation, promenad). Refererande till en artikel *"Lätt motion gör dig yngre"* (DN 29/1 2008) - pratade Hassmén om en "snöbollseffekt". Ändrar man ett beteende så får det ofta till följd att man ändrar andra beteenden också.

Vad krävs för önskad effekt av motion? Konditionsträning tre ggr/vecka 20 min varje gång, minst lätt andfåddhet för att öka arbetsförmågan. Psykologiska effekter: roligt, utmanande, stimulerande, avkopplande, stressreducerande – men vilket är syftet???. Hassmén pratade om argument för eller emot motion och radade upp flera av dessa argument. Han berörde utmaningen i att förändra sitt beteende i en för motionen gynnsam inriktning, alltifrån praktiska till ekonomiska hinder. Brist på kunskap, rädsla för skador mm. Allmänna råd: se till att motionen är säker, lätt att planera in, rolig, positiv omgivning, tålamod!, uppmärksamma kroppen, tävla inte mot någon, gärna gruppmotion, positiva affirmationer, belöningar. En SMART målsättningsstrategi *(specifika, mätbara, aktionsinriktade, realistiska, tidseffektiva mål)* - ökar motivationen till motion! Hassmén varnade för en del tankefällor; allt eller inget, negativt mentalt filter, övergeneralisering, underkännande av positiv information, att negativa känslor antas spegla verkligheten (jag är ful/tjock), skulle/borde - dåligt samvete, fördomar och missvisande etiketter, personalisering. Sören Kirkegaard citerades på slutet och Hassmén avslutade med att resonera kring förändringsstrategier vilket han avslutade med devisen:

Change 4 life ⇒ "eat well, move more, live longer".

11.00-11.45
Vad händer i hjärnan vid mental ohälsa respektive motion?
(Johan Eriksson)
Eriksson konstaterade inledningsvis att mental ohälsa är ett vitt begrepp. Han representerar UFBI *(Umeå Center för Functional Brain Imaging)* och berättade kort om sin verksamhet som forskare på nämnda ställe. Främsta forskningsverktyget är magnetkameran med vars hjälp man kan avläsa hjärnans struktur avseende grå & vit substans (MRI), hjärnans funktion (fMR) vilket är ett indirekt mått på synaptisk neural aktivitet. Försök har gjorts på människor med Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD). Personer med PTSD uppvisade minskad hippocampusvolym bilateralt, plus även en tunnare PFC, prefrontalcortex, (krigsveteraner). UFBI har också kunna visa att arbetsrelaterad stress leder till förändrad hippocampusaktivitet. Stressade personer aktiverar vänster frontallob och/men en intervention kallad "Affektskolan", minskade andelen upplevd stress. Olika områden av hjärnan samarbetar – detta mönster ändras (försämrades) beroende på om man är stressad eller inte. Det får till följd att olika områden i hjärnans områden "samarbetar" sämre. Det är främst funktionella förändringar, ej strukturella förändringar. Det här ger en förståelse för att "alla uppgifter" kräver ett samarbete mellan olika delar i hjärnan. Hjärnan inte schematisk utan det är en långt mer komplicerad bild. Långvarig stress är slitsamt för kroppen OCH hjärnan och depression kan leda till reducerad hippocampusvolym. I den åldrande hjärnan blir ventriklarna större som en funktion av att hjärnan krymper. Men det är stor variation mellan gruppen äldre personer.

"Sucessfull aging" – vad påverkas det av? (lär vidare; BETULA projektet). Hjärnvolymen (vit substans) följer en omvänd u -kurva. Den grå substansen minskar och hjärnan tros rationalisera och gallrar bort det som inte är funktionellt. Vätskevolymen (ventriklarna) i hjärnan ökar i volym som en funktion av stigande ålder. Detta leder också till funktionella minskningar. Även andra cortikala områden minskar sin funktion som en funktion av åldern. Normalt åldrande och olika former av mental ohälsa påverkar hjärnans struktur och funktion. Vad kan vi göra åt detta? Är det möjligt att förbättra sina kognitiva funktioner? Man blir bra på det man tränar men svårare med generaliseringen av träningen (till andra delar). Eriksson nämnde att de som tror sig träna hjärnan med hjälp av korsord, blir bra på att lösa korsord men att det är tveksamt om andra kognitiva funktioner påverkas positivt av korsordslösningen. Den fysiska träningen däremot har en mer bred positiv påverkan på olika kognitiva funktioner,

framför allt exekutiva funktioner. (*executive, controlled, spatial, speed*). Typ av träning som rekommenderas: lågintensiv, aerobisk träning (promenad). Vi vet inte riktigt orsaken till varför förbättring sker, att VO2 – max ökar är en teori. Hippocampusvolymen ökar med fysisk träning (för gamla), men träningen har även effekt på basala ganglierna (starkt förknippade med exekutiva funktioner) hos unga människor (9-10 år).

Hjärnförändring vid en 6 mån träningsintervention: En slumpad fördelning av träning (60 år eller äldre) båda grupperna fick 3 dagar /vecka 60 min per gång i 6 månader. Ena gruppen promenad/andra gruppen stretching för att korrelera för den sociala affekten . Konditionsträningen ökade volymen på hjärnstrukturer, både grå och vit substans. Konditionsträningen ökade även minnesfunktionen (oklart vilken del av minnet). Och det fanns en positiv korrelation mellan ökad hippocampusvolym och förbättrat minne och neurogenes (*nybildning av hjärnceller BDNF*). Träning påverkar även funktionella funktioner. Uppmärksamhets- och arbetsminnet förbättrades. Djurstudier har visat på följande resultat av träning: fler och mer långlivade celler, ökad blodförsörjning, ökade BDNF-nivåer. Det finns ett starkt stöd för att fysisk träning kan bromsa åldrandet, effekter främst på frontoparietala områden och hippocampus. Eriksson sammanfattade sin genomgång med devisen "Be smart, exercise your heart!"

Lös inte korsord – motionera istället! (Hassméns anmärkning).

13.00-13.45
Fysisk aktivitet på recept
(Cecilia Edström sjukgymnast & hälsoutvecklare)
Landstinget i Västerbotten har visionen: *"2020 har Västerbotten världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning!"* Australien och flera andra delar denna vision, men vi är kaxiga, och vill spela i den ligan! Edström refererade till "Hälsa" enligt WHO:s definition: *"Ett tillstånd av fullständig fysiskt , psykiskt och socialt välbefinnande och ej enbart frånvaro av sjukdom eller handikapp "*(WHO 1948).

50 % av Europas befolkning är otillräckligt fysiskt aktiva och 20 % är mycket inaktiva. Det handlar om att behandla sjukdomstillståndet men det handlar även om att förebygga och behandla samsjuklighet. En svensk studie visar att äldre (> 65 år) som är fysiskt aktiva 1 gång/vecka har 40 % lägre dödlighet än inaktiva. 70 % vill ha hjälp med livsstilsförändring men endast 30 % får denna hjälp enligt en undersökning gjord av Socialstyrelsen. Regelbunden fysisk aktivitet är en skyddsfaktor mot många sjukdomar och hälsostillstånd. Stillasittande är däremot en riskfaktor. En kort paus varje timme = liten dos fysisk aktivitet som ger stor dos muskelaktivitet, har stor betydelse för energiförbrukningen . Definitionen på en "aktiv soffpotatis" är: motionär med stillasittande arbete. Män är något mer aktiva än kvinnor (undantaget ålderspannet 45-64 år där kvinnorna är något mer aktiva) men aktivitetsnivån totalt har inte ändrats märkbart den senaste 10-årsperioden. Ungdomar mer fysiskt aktiva än äldre, allt annat en myt. *(Källa: Hälsa på lika villkor, 2010).*

Edström pratade vidare om VHU (Västerbottens hälsoundersökning) där 40, 50 & 60-åringar inbjöds att delta: (i denna undersökning ingick blodprover, blodtrycksmätning, längd och vikt, blodsockerbelastning, enkät, hälsosamtal om levnadsvanor och undersökningsresultat).

Hälsoläget i Västerbotten är följande: blodtrycket minskar, rökningen minskar, motionen ökar MEN blodfetterna ökar – Edström skyller detta på ändrade kostvanor (läs; LCHF). Ökningen när det gäller fysisk aktivitet är störst i gruppen "måttigt aktiva". Antalet stillasittande är oförändrat… Och stillasittandet bland lågutbildade män har t o m ökat. Det finns ett tydligt samband mellan utbildningsnivå och övervikt. Ensamstående, lågutbildade män i glesbygd löper största risken för fetma. Den största hälsovinsten kan fås om de stillasittande förmås börja röra på sig. Om en fysiskt inaktiv 30-åring börjar träna pekar studier på att levnadsåldern ökar med mellan 2,8 och 7,8 år för män och 7,8 och 7,3 år för kvinnor. (Sörensen et al., 2005).

Varför är landstingen väl lämpade att jobba med fysisk aktivitet i hälso- och sjukvården? Edström räknade upp några argument: regelbunden kontakt, hög trovärdighet, patienten förväntar sig livsstilsråd, många av patienter behöver öka sin fysiska aktivitet, når socioekonomiskt svaga, äldre, sjukskrivna m fl., utanför skola, arbetsliv, ideella organisationer. "Hälsoeffekten" visar sig redan tidigt i förhållande till mängden fysisk aktivitet och planar ut med tilltagande mängd aktivitet. "Läkemedlet" fysisk aktivitet ger minskad risk för bl a hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, övervikt & fetma, coloncancer (och elva andra cancerformer) m fl.

FYSS (Fysisk Aktivitet för Sjukdomsbehandling och Sjukdomsprevention) och FAR (Fysisk Aktivitet på Recept) är ursprungligen svenska påfund som numera fått internationell spridning. FYSS används som förstahandspreparat, komplement eller ersättning till läkemedel eller annan behandling för flera olika besvär, ex vis högt blodtryck, övervikt, diabetes typ 2, hjärtsjukdom, stress och depression. Av de som ordinerats FAR följde de flesta receptet (drygt 65%). Motsvarande siffra för traditionell medicinering är 50 %. Stavgång, styrketräning cykel, simning, promenader och tai-chi är exempel på aktiviteter som förskrivits. Stor andel är säkra på att de kommer att fortsätta. Metoden "motiverande samtal" används när förskrivaren (legitimerad vårdpersonal) hjälper patienten in i arbetssättet/förhållningssättet. Landstinget samarbetar med en rad aktivitetsarrangörer som erbjuder lämliga aktiviteter för patienterna.
Mer information kan den intresserade erhålla på www.1177.se/Vasterbotten.

13.45-14.30
Internet som resurs
(Mattias Lundberg)
Lundberg är docent i psykologi. Han har forskat på personlighet kopplat till mental och fysisk hälsa. Internet är bra för att ge/få/ta feedback. Starkt stöd för betydelsen av interpersonella relationer. Traditionellt förknippat med direkt mellanmänsklig kontakt. Ex idrotten; tränaren/laget, men även instrumentell feedback inom idrotten/fysisk aktivitet: klockan/sluttiden, vågen, mellantiden, pulsklockan, datorn/internet, "appen".

Vad är det som gör att vi använder den här typen av internetbaserad feedback? Här följer några argument/förklaringar, enligt Lundberg. Dels för att vi kan, att den finns! Den ger direkt feedback! Du får flertal mätpunkter som kommer snabbare. Du ges möjlighet i efterhand att förstå vad som hänt (ex titta på kartan/topografin efter ett löppass). Du kan omforma den instrumentella feedbacken till en interpersonell feedback genom att publicera den på Facebook etc.

Feedback ger motivation: behov av social respons, behov av resultat/förändring, förståelse för det som händer – och det är giltigt inom såväl elitidrott, breddidrott och allt annat vi gör…

Internetadministrerade program för att uppnå hälsa finns för bl a: tinnitus, social fobi, panikångest och sömnsvårigheter. Utvecklingen har gått från *dysfunktion* till *funktion*! Lundberg ställde frågan: Kan vi nå resultat från *funktion* till *ännu bättre funktion*? Av det skälet startade *"Peak Projektet – effekter av ett internetadministrerade träningsprogram av psykologiska färdigheter för elitidrottare"*. Det första i sitt slag.

PP innefattar två studier – dels interaktiva idrotter (ex vis tennis, volleyboll, kampsport), dels icke interaktiva idrotter (ex vis diskus, simning).

PP är helt och hållet internetbaserat. Screenings och utfallsmått *(bl a. ACSI - 28, Athletic Coping Skills Inventory).*
Interventionen bestod av 6 moduler under 6 veckor. Dessa moduler var: Mål och målsättningar, Tankarnas roll, Känslornas roll, Beteendets roll, Koncentration och Mindfulness samt "Hur du fortsätter att arbeta med dina psykologiska färdigheter"

De praktiska övningarna som erbjöds var inspirerade av KBT. För deltagaren innebar det: att läsa och göra övningar, göra uppgifter och skicka in dem via e-post. "Psykologen" gav feedback, svarade på frågor och bedömer om deltagaren är redo för nästa modul.

Resultat: Svårt att hitta signifikanta resultat. Förekomsten av oro, och hur jag uppfattar den; ingen skillnad mellan grupperna MEN en tidskillnad. Man upplever initialt en negativ känsla men den blir positiv efterhand. Tydligt mönster. "Få " resultat p g a blandning av idrotter, hög funktionsnivå från början. Men det finns resultat: exempelvis en stor upplevd förändring på kort tid för individen, där den subjektiva upplevelsen är särskilt viktig.

Fortsättning/kommande forskningsansats kommer att innehålla: repetition av programmet grenspecifikt men även andra anpassningar av programmet.

15.15-16.00
Motivation till fysisk aktivitet
(*Magnus Lindwall)*
Lindwall återkopplade till tidigare föreläsare och refererade till en ny bok *"Kognitiv Medicin"* och kåserade kort på temat hur "hälsopsykologin" gjort inbrytningar i skolmedicinen.
Därefter konstaterade Lindwall att han grundar sitt arbete på teorier och en särskild favorit är Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 1985). *"Ingenting är så praktiskt som en god teori"* (Kurt Lewin, 1951) och att ha " en bra karta och kompass" är viktigt. Några korta meningar nämndes om en ny bok av Lindwall, "Självkänsla", som rekommenderas åt den intresserade.

Lindwall resonerade vidare om relationen mellan självet och motion/träning enligt följande modell

Self-Enhancement:
Självet ⇒ Motion /träning

Skill-Development:
Motion/träning till ⇒ Självet.

Det är problem med följsamheten (adherence) i träningen. Många börjar, men många slutar ganska snart… "Den snurrande dörren". Lindwall definierade motivationsbegreppet och påpekade att det både historiskt och i nutid varit/är färgat av problem & utmaningar. Han konstaterade att miljön och samtidsutvecklingen ofta hindrar möjligheten till motion.

Hur säljs hälsobeteendeförändring? "Quick fix", snabba lösningar istället för det som forskning visat vara effektivt. Detta leder till att man, med Lindwalls språkbruk, orienterar med en dålig karta & kompass – man gör interventioner utan att egentligen veta vad man gör, och varför…

En amerikansk studie har visat att 15 min/dag är relaterad till 14% minskad mortalitetsrisk. Jämfört med helt inaktiva var den förväntade livslängden ca 3 år längre *(enligt en studie publicerad i The Lancet).*

Hur mycket krävs för att få en effekt på hälsan? Vi bör försöka flytta stillasittande att flytta sig "lite grann". För mycken träning kan vara direkt skadlig. Man kan få stora effekter på den psykiska hälsan utan att det för den skull får några fysiska effekter och det är viktigare att vara aktiv än vältränad för psykisk hälsa!

Inaktivitetens paradox:
Om träning får alla att må bättre varför tränar inte alla regelbundet? Mår alla (enbart) bättre av träning?

Dos-respons modell av intensitet kopplat till fysisk aktivitet

Måttlig intensitet	Tung intensitet	Mkt tung intensitet
Homogenitet	Variation	Homogenitet
Positiv upplevelse	Pos eller neg upplevelse	Negativ upplevelse

Måttlig aktivitet verkar vara det som de flesta kan integrera i sin vardag och tycka är skönt dessutom! Dessutom är det stora individuella skillnader hur vi uppfattar träningen. Svårt i motivationshänseende att plocka fram allmänna rekommendationer. Lägg där till att vi har olika personligheter…

Lindwall gick sedan in på SDT – Self Determination Theory *(Deci & Ryan, 1985, 2000)* där det är starkt fokus på kvaliteten I motivationen i olika situationer.

Tre psykologiska behov enligt SDT: **kompetens**, **autonomi/frivillighet** och **social tillhörighet.**

SDT omfattar dessutom tre sub-teorier: *Cognitive Evaluation Theory, Organismic Intergration theory, Basic Psychological Need.*

Forskning på SDT – ju närmare du kommer den inre motivationen ju närmare kommer du kompetens och tro på meningsfullhet = du kommer att fortsätta att träna!
Se nedan.

Kompetens	Autonomi	Tillhörighet
Inre målsättningar	Internt reglerad motivationsprofil	Yttre målsättningar
	Regelbunden träning	

Kan jag känna detta så är sannolikheten att jag har tyngdpunkten i den inre motivationen (som är mest gynnsam för att erhålla regelbundenhet i träningen).
Motivationsträning bör gå ut på att "flytta personen" till/mot uppfyllelse av de tre behoven enligt SDT, och SDT plus *Motiverande Samtal* utgör en bra "karta och kompass" i detta arbete!

"People are more likely to be motivated if they perceive the benefits to outweigh the barriers!"

16.00-16.45
IKSU – Hälsofrämjande i praktiken
(Johan Andréasson, IKSU.)
Andréasson har i sin roll som PT åsikten att vi ska utgå ifrån praktiken och väntar med att teoretisera till en början.

Mötet med en presumtiv tränande person börjar alltid med en **screening**. Screeningen innehållande: samtal/anamnes, formulär, konditionstest, kroppskomposition, funktionsscreening (FMS), kostvanor. Screeningen har som mål att får individen att förstå varför hon gör det hon ska göra.

Insats/intervention: Tester, målsättning, riktad träning, kost, terapi, föreläsningar, **återtester**.
(Jmf.modellen: kartläggning-intervention-utvärdering!, se fet stil)

Andréasson ställde frågan: Vad kan vi påverka? Och vad påverkar vad; livsstil?, miljö?, arv & genetik?

Träningen går ut på att höja "prestationstaket", d v s att träna så att du klarar av mer med mindre ansträngning. Målsättningen är viktig och den måste vara verklig.

Andréasson slutade med en metafor om hans mamma som slutade röka och gick

upp i vikt och gick med i ”Extravaganza”. Det blev galet… Målet måste internaliseras och vara totalintegrerat i individen.

Medverkande

Peter Hassmén, Institutionen för psykologi, Umeå universitet

Johan Eriksson, Institutionen för integrativ medicinsk biologi, Umeå universitet Umeå Center för Functional Brain Imaging

Cecilia Edström, Västerbottens Läns Landsting

Mattias Lundberg, Institutionen för psykologi, Umeå universitet

Magnus Lindwall, Psykologiska institutionen & Institutionen för kost och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet

Johan Andréasson, personlig tränare, IKSU.

Av:
Johan Plate

SIPFS Studentsida

SIPFS Studentsida

Varmt välkomma till den nya studentsidan i FLOW!

Idrottspsykologin växer i Sverige och antalet välutbildade personer ökar stadigt. En kritisk tid för alla som studerar väntar direkt efter studierna, vägen in i arbetslivet. Vi i SIPF vill uppmärksamma den här målgruppen och har därför skapat denna sida för nuvarande och nyexaminerade studenter.

Jag, Mikael Wallsbeck är en av de personer som precis avslutat min utbildning inom idrottspsykologi på Högskolan i Halmstad och söker nu arbete inom idrottspsykologin. Jag själv befinner mig alltså där jag tror att flera av mina gamla studievänner också är, tiden mellan studie och arbetslivet. Den målgruppen är det den här sidan vänder sig till.

Hur ska vi då nyexaminerade och studenter göra?

Jag tror att vi måste skaffa oss kontakter och erfarenheter. Guldkontraktet kommer du troligtvis inte att signera direkt utan det kommer vara en tid av hårt arbete där ersättningen kanske inte alltid är vad den borde. Däremot är den absolut bästa marknadsföringen för dig att visa dina färdigheter och få personer att uppleva positiva effekter. Genom att du är ute i klubbar och arbetar så skapar du dig ett namn. Vilket är värdefullt. För att orka med detta är det bra att lära känna de mer erfarna personerna inom idrottspsykologin, som kan motivera och ge stöd.

Syftet med denna sida är bland annat uppmärksamma SIPF för studenter och att skapa ett forum där texterna är riktade mot studenter. Genom att uppmärksamma studenter mer hoppas vi kunna minska glappet som kan finnas mellan de professionella/erfarna ner till nyexaminerade/studenter inom idrottspsykologin.

På denna sida kommer ni läsare att kunna ta del av hur andra organisationer ute i världen arbetar med att involvera studenter i sitt arbete och hur du som svensk student kan aktivera dig. Varför inte skaffa spännande internationella kontakter och arbeta utomlands? De organisationer som till en början kommer att skriva här är ENYSSP (European Network for Young Specialists) och studentorganisationen till AASP.

Har du några reflektioner eller tankar kring detta som du vill dela med dig av? Tveka då inte att maila mig på mikael.wallsbeck@waljema.se så publicerar vi det i nästa nummer av FLOW. Om du inte kan vänta till nästa nummer av FLOW gå då in på Facebook och kika in på vår Facebook sida. Sök på SIPF.

Nedanför här kan ni läsa en presentation av studentföreningen I AASP och ENYSSP. Vi börjar med AASP.

Organization: Association for Applied Sport Psychology
Name an title of contact person: Dana K. Voelker, M.A. & Meredith A. Whitley, Ed.M, AASP Executive Board Student Representatives

Short description of the organization
The Association for Applied Sport Psychology (AASP) is the leading applied sport and exercise psychology organization in the world with over 1,500 members from over 38 different countries. We are dedicated to research, theory, and practice within health and exercise psychology, performance psychology, social psychology, and other related fields.

In what way or ways do you help students?
Currently, over 40% of the AASP membership consists of students. We work hard to serve the student membership by developing and maintaining over eight student-run initiatives, providing opportunities for students to serve in leadership roles, assisting students in pursuing careers in sport and exercise psychology, providing mentorship opportunities, and offering awards and grants to the student membership. By becoming a member, students also receive free subscriptions to two scholarly journals (i.e., *Journal of Applied Sport Psychology* and *Journal of Sport Psychology in Action),* online access to the AASP newsletter and the member directory, discounted registration fees for the AASP Annual Conference, and more!

How can you help Swedish students in their development in sport psychology?
AASP offers mentorship opportunities that provide students with a chance to work closely with professional AASP members. These include initiatives like the Mentorship Match Program where students are formally paired with a professional in the field for mentorship purposes.

Additionally, AASP is the only organization to offer certification in applied sport and exercise psychology! Certified Consultants have obtained a high standard of education and training in the sport sciences and psychology. Students earn hours towards certification through supervised applied sport psychology experiences from a Certified Consultant. Members designate their certification with the letters CC-AASP after their name.

How can Swedish students get involved in your organization?
Become a member! Then ask about how to become actively involved! Contact the Executive Board Student Representatives or the International Regional Representatives to learn ways to become an active part of the AASP student community. You may also use the AASP Contact Form at http://www.appliedsportpsych.org/About/Contact-AASP.html for other inquiries and requests.

What´s up? Tell us what is new and is happening in your organization (e.g., a conference)
The 2011 AASP Annual Conference is in Honolulu, Hawaii from September 21st to 24th, where we are expecting a large number of international members to attend! We invite you to register for the conference and meet us in Hawaii this year! We are offering a range of presentations on diverse topics from a number of esteemed professionals and students that promote both the science and practice of our field.

In addition, we have recently launched a Student Facebook Group that will serve as an avenue of communication to spread AASP-related news, foster intellectual discussion and debate on sport and exercise psychology topics, and allow the AASP student body to connect in a more intimate online setting. There are also opportunities for students to receive funding for their research and/or community outreach projects through AASP grants. To learn more about these exciting opportunities to apply for seed monies, visit http://www.appliedsportpsych.org/About/awards-and-grants.

How can we stay updated on what your organization is working on?
Join the AASP Facebook Page where professionals and students in the field discuss relevant sport and exercise psychology topics and provide information about AASP. We also highly recommend becoming an AASP member so that you can join the Student Facebook Group, receive e-mails from your Executive Board Student Representatives and Regional Representatives, and learn more about becoming involved in a student initiative. E-mail the Executive Board Student Representatives, Regional Representatives, and Student Initiative Leaders to ask questions. Also be sure to log onto the AASP website (www.appliedsportpsych.org) and go to the student section (http://www.appliedsportpsych.org/students), which provides a wealth of information about the organization and student-related events and activities.

Organization: The European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP)
Name and title of contact person: Fredrik Weibull, President of ENYSSP

Short description of the organization
The European Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) is an international organisation concerned with the **promotion and dissemination of knowledge** in the field of sport and exercise psychology in the areas of **research, education and applied work**. Our main aim is to create opportunities for students and young professionals to develop in the field of Sport and Exercise Psychology.

In what way or ways do you help students?
Students can take part in our annual ENYSSP Workshop where they can learn in symposiums and workshops and through networking. They can also present their own work through a poster and possibly a workshop. We also offer unique possibilities for online meetings with members where specific and relevant topics are discussed between members (Big Social Online Meetings "B-SOMEs"). You can also learn new things when reading our Newsletter. We organize symposiums and workshops at other conferences and plan to organize other events in Europe. If you have more ideas on how we could help you in your development in sport psychology let us know!

How can you help Swedish students in their development in sport psychology?
All the things mentioned in point 5 also apply to Swedish students.

How can Swedish students get involved in your organization?
First we recommend you to become a member of ENYSSP. Then ask how you can become actively involved. The best way is to contact one of the Department Coordinators via our web site. We also encourage you to come with your own suggestions on what you can do.

What´s up? Tell us what is new and is happening in your organization (e.g., a conference)
The 2011 ENYSSP workshop takes place in Jyväskylä, Finland. This year, we collaborate with the international congress "Science for Success III" which is organized by KIHU - Research Institute for Olympic Sports. The congress and workshop take place from October 11th to 13th. In addition, we have recently started with B-SOMEs to network better amongst members. The purpose of our B-SOMEs are: a) to share experiences about research, applied work, or education via very specific themes; b) to address ENYSSP - related issues such as the improvement of our network; c) to address sport psychology related issues such as lack of education, difficult working conditions, or contacts with different sport psychological federations.

How can we stay updated on what your organization is working on?
Join the ENYSSP Facebook Page. If you are an ENYSSP member you will receive updates through our Newsletter and through emails. You can email the Department coordinators and ask questions. You can also log in to our website: http://www.enyssp.org.

Av:
Mikael Wallsbeck

Skaffa dig hjärnkoll – bli medlem i SIPF!

SIPF bildades 2000 och är en intresseförening för svensk idrottspsykologi. Enklaste sättet att bli medlem är att betala årsavgiften till Pg 15 95 90-9 eller Bg 5377-0392.

Privatperson betalar 250 kronor/år. Studerande betalar 150 kr/år. Organisation/företag betalar 400 kronor/år. Mer info om föreningen och fördelarna med medlemskapet finner du på SIPF-sajten www.svenskidrottspsykologi.nu

Här nedanför ser du hur SIPF:s styrelse ser ut.

Ordförande:
Peter Hassmén, Umeå Universitet,
e-post: peter.hassmen@gmail.com

Vice ordförande:
Liselotte Ohlsson, Riksidrottsförbundet,
e-post: liselotte.ohlsson@rf.se

Ledamot:
Sverker Fryklund, Malmö Högskola,
e-post: sverker.fryklund@gmail.com

Ledamot:
Karin Weman, Halmstad högskola,
e-post: karin.weman@hh.se

Ledamot:
Magnus Lindwall, Göteborgs Universitet,
e-post: magnus.lindwall@psy.gu.se

Ledamot:
Johan Plate, Mariefred,
e-post: johan@plate.nu

Kassör:
Jenny Abrahamsson,
e-post: jennyabrahamsson@hotmail.com

Suppleant:
Maria Danielsson,
e-post: maria@mariadanielsson.com

Suppleant
Mikael Wallsbeck,
e-post: mikwal07@student.hh.se

SIPF
Svensk Idrottspsykologisk Förening