

Tímabilið 2019-2021 var ákveðið að fara af stað með prufuverkefni sem bar heitið “Stuðningur við andlega heilsu iðkenda í Haukum”. Verkefnið var í umsjón Báru Fanneyjar Hálfðanardóttur sálfræðings, Kristínar Fjólu Reynisdóttur læknis og Gerðar Guðjónsdóttur. Verkefnið var styrkt af Minningarsjóði Ólafs Rafnssonar.

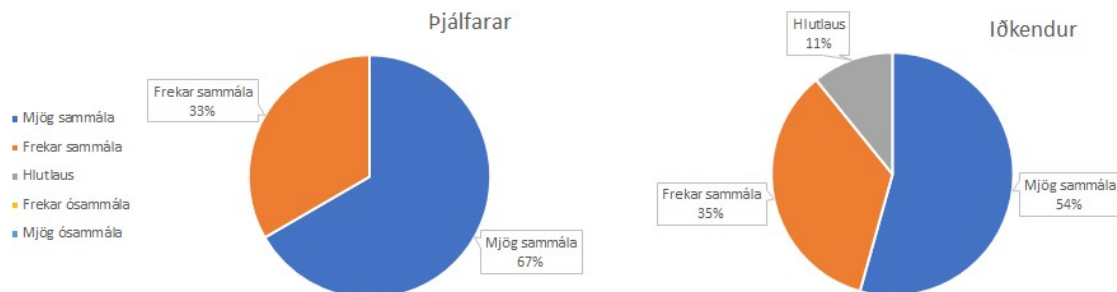
Markmið verkefnisins var að fræða þjálfara, foreldra og iðkendur á unglingsaldri um andlega heilsu íþróttamanna. Einnig var boðið upp á einstaklingsráðgjöf fyrir þá sem þyrftu á því að halda.

Að okkar mati gekk verkefnið mjög vel og komu jákvæð viðbrögð frá félagsmönnum Hauka.

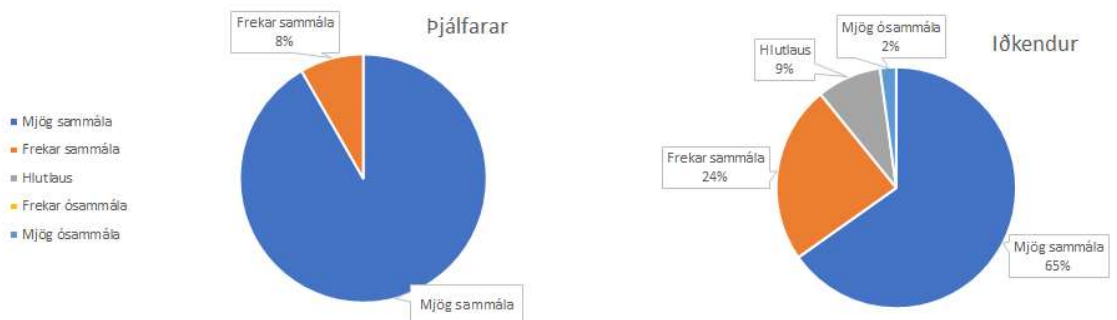
Í heildina voru 16 fyrirlestrar haldnir. Um 40 þjálfarar og 70 foreldrar mættu á fyrirlestra um andlega heilsu í íþróttum. Um 140 iðkendur á unglingsaldri í fótbolta, handbolta og körfubolta mættu á fyrirlestur um kvíða og sjálfstraust í íþróttum þar sem farið var í fræðslu á kvíða-einkennum, frammistöðukvíða, og gagnlegar aðferðir til þess að takast á við kvíða og neikvæðar hugsanir. Einstaklingsráðgjöfin fór einnig vel af stað. Iðkendur óskuðu eftir tíma með tölvupósti eða hjá þjálfurum og foreldrar gátu einnig óskað eftir viðtölum. Í þessari ráðgjöf var verið að vinna með erfiðleika sem tengjast íþróttinni t.d. frammistöðukvíða, samskiptavanda, markmiðasetningu, meiðsli og fl.

Eftir fyrirlestrana voru þátttakendur beðnir um að svara stuttri könnun þar sem spurt var um þeirra skoðun á andlegum stuðning í íþróttum og gagnsemi fyrirlestursins. 46 iðkendur og 13 þjálfarar tóku þátt í könnunni og hér fyrir neðan eru niðurstöðurnar.

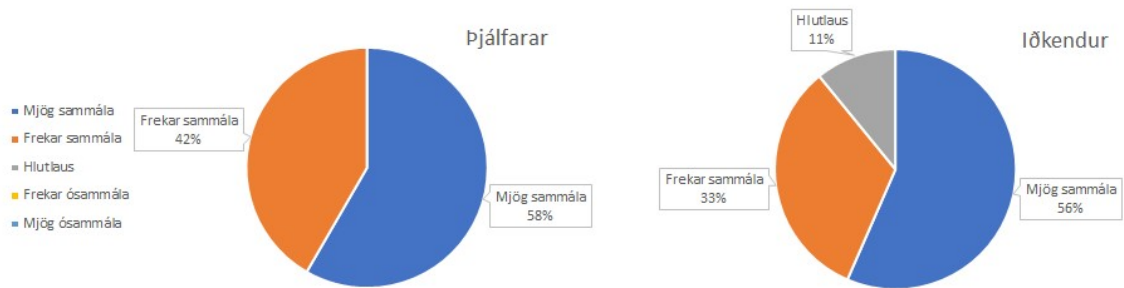
*Það ætti að vera hlutverk íþróttafélaga að styðja við andlega heilsu iðkenda?*



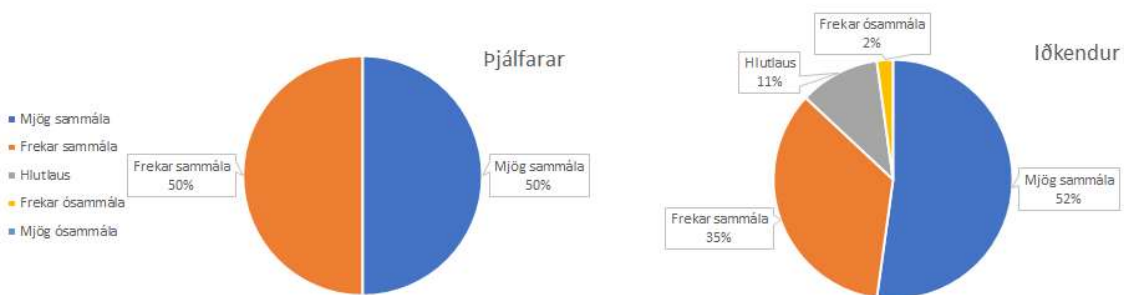
*Mikilvægt er að þjálfarar fái fræðslu í einkennum geðraskana, s.s. kvíða og þunglyndis, sem eru algengar í íþróttum?*



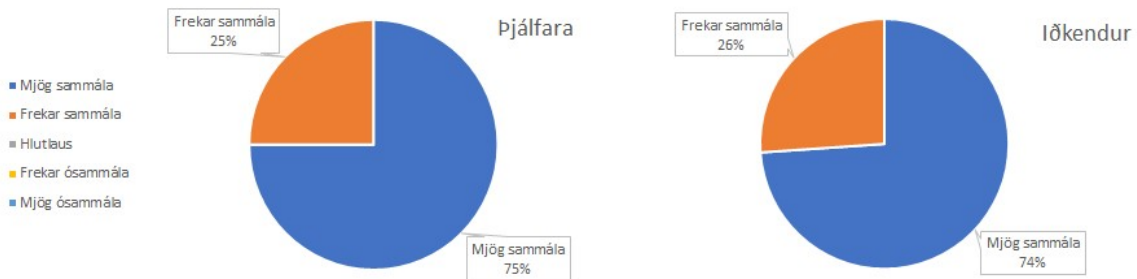
*Fyrirlesturinn var gagnlegur?*



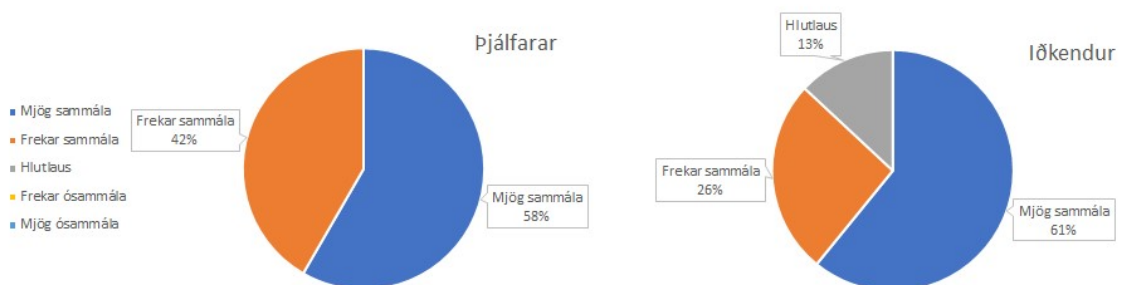
*Ég lærði eitthvað sem mun nýtast mér?*



*Mikilvægt er að iðkendur á unglingsaldri fái fræðslu um kvíða, neikvæðar hugsanir og markmiðasetningu?*



*Ég mæli með þessum fyrirlestri fyrir aðra þjálfara/iðkendur?*



Þjálfarar og iðkendur voru sammála um mikilvægi þess að þjálfarar fái fræðslu um andlega heilsu í íþróttum og að íþróttafélög geti boðið upp á stuðning og fræðslu fyrir iðkendur á þessu sviði. Að auki spurðum við iðkendur hvað þeim myndist að íþróttafélög gætu gert til að styðja við andlega heilsu iðkenda. Algengustu svörin voru að bjóða ætti upp á fræðslu s.s. fyrirlestra eða námskeið um andlega heilsu og tengd málefni, fræða þjálfara og hafa betra aðgengi að þessari þjónustu innan félagsins t.d. að sálfræðingur eða ráðgjafi hefði aðsetur í íþróttahúsinu sem þau æfa í.

Við erum ánægðar að tilkynna að Knattspyrnufélagið Haukar hafa tekið þá ákvörðun að halda áfram að bjóða upp á þessa þjónustu fyrir iðkendur, þjálfara og foreldra. Í sumar verður farið í að skipuleggja betur hvernig þjónustan verður sett upp. Við lærðum mikið á þessu fyrsta ári og sjáum tækifæri til að bæta þjónustuna enn frekar. Stefnt er að því að fara aftur af stað með verkefnið í haust og munu nánari upplýsingar kynntar í lok ágúst.

Við viljum þakka fyrir frábærar viðtökur og hlökkum til þess að halda áfram með þetta verkefni.

Bestu þakkir  
Bára Fanney og Kristín Fjóra