

ALLA DAGAR.



SVENSKA
SPEL

PARTNER



UTBILDNING
ÄLDRE SPELARE

TILL DIG SOM HANDELDARE

Med utbildningen Alla Dagar vill vi lyfta frågan om menstruation och fotboll för att få mer kunskap bland tränare, ledare och spelare och göra det lättare att prata om ämnet. Utbildningen bidrar till att flickor, kvinnor och kvinnliga ledare får bättre förutsättningar för att spela och fortsätta med fotbollen. Alla Dagar är initierat av Svenska Fotbollförbundet i samarbete med Svenska Spel.

GENOMFÖRANDE AV KURS

Handledningen är ett hjälpmedel för utbildaren att hantera innehållet och tiden på ett effektivt och pedagogiskt sätt.

Innehållet presenteras genom ett bildspel där olika avsnitt behandlas. Varje avsnitt inleds med en startbild som följs av bilder som ger deltagarna input. Bildspelet ger information och underlag för samtal och reflektion i grupp. Det är viktigt att du som utbildare förklarar bilderna så enkelt och tydligt som möjligt. Sträva efter att ge gott om tid till samtal och reflektion.

Varje deltagare ska uppleva att man har nytta av utbildningen. Som utbildare har du ett ansvar för att alla kommer till tals. Sträva efter att få en trevlig stämning som gör att alla vågar prata om ämnet.

KURSEN BASERAS PÅ DELARNA:

- Insikt
- Fakta
- Menscykeln
- Utebliven mens
- Träning och mens

Som utbildare behöver du vara insatt i materialet och ha läst handledningen. Ta hjälp av handledningen och kommentarerna som finns i bildspelet. Vi rekommenderar att genomföra utbildningen i en kurslokal som är möblerad så att deltagarna kan sitta i små grupper. Man kan med fördel dela upp kursen till olika tillfällen och genomföra samtal och reflektioner i en annan miljö. Sprid gärna materialet till tränarkollegor och spelare efter genomförd kurs.

Rekommenderad ålder för kursen är 15 år och uppåt.

Lycka till i rollen som utbildare!

SCHEMAFÖRSLAG

Nedan hittar ni ett förslag på tidsåtgång för kursen.

Angående kurstiden: Observera att angivna tider för varje del är ungefärliga, var beredda att ge mer tid för frågor som känns viktiga, om det blir många frågor och bra diskussioner.

TIDSÅTGÅNG:

- | | |
|--------------------------|--------|
| • Inledning | 10 min |
| • Insikt | 10 min |
| • Fakta | 20 min |
| • Menscykeln | 25 min |
| • Utebliven mens | 5 min |
| • Träning och mens | 5 min |
| • Summering och feedback | 15 min |

HANDLEDNING

1. INLEDNING (CA 10 MIN)

Bild 1. Alla Dagar

Hälsa deltagarna välkomna, presentera er själva och berätta att ni ska genomföra en kurs om menstruation.

Bild 2. Dagens agenda

Presentera schemat för kursen.

Bild 3. Inledning

Introduktionsbild "Inledning".

Bild 4. Mål och syfte med utbildningen

Läs upp punkterna och förklara mål och syfte med utbildningen. Förklara innebörden av punkterna vid behov.

- Få fler tjejer att fortsätta spela fotboll
- Bryta tabun och få fler att prata om mens
- Tillhandahålla stöd som behövs
- Det ska vara naturligt att prata med tränare och lagkamrater om mens

Bild 5. Mensen kan påverka prestation

Läs upp punkterna och svara på eventuella frågor.

- Många idrottare uppger att mens påverkar deras prestation negativt
- Genom större medvetenhet ökar möjligheterna för en öppen dialog mellan spelare sinsemellan samt mellan spelare och tränare

Bild 6. Vi behöver bli bättre på att...

Läs upp punkterna och svara på eventuella frågor.

- Prata om mens på ett öppet och naturligt sätt
- Öka medvetenheten genom utbildning
- Förstå att olika personer kan ha olika symtom
- Stödja spelarna för att de ska förstå och kunna sätta ord på sina behov samt anpassa stöd för varje enskild spelare
- Upptäcka oregelbundenheter i menscykeln

2. INSIKT (CA 10 MIN)

Bild 7. Insikt

Introduktionsbild "Insikt".

Bild 8. Citat

Läs upp citatet på bilden och skapa en förståelse för att flera spelare känner så här. Vi vill ändra den här känslan och få fler att våga prata öppet om mens. Alla tjejer/kvinnor har mens.

Citat: "Jag är inte mitt bästa jag idag, men jag vill inte säga något..."

Bild 9. Du är inte ensam om att känna så här...

2021 genomfördes en undersökning av Svenska Fotbollförbundet som ville få reda på om hur menstruationen påverkar flickspelare. 462 spelare och 200 ledare svarade på frågeformuläret.

- 50 % av svarande flickspelare upplever ett tabu att prata om mens.
- 50 % av svarande flickspelare säger att mens har förhindrat fotbollsutövandet.

På SvFFs hemsida kan man ta del av enkäten i sin helhet: Vi bryter tabun och ökar kunskapen om mens!
[Organisation och samhälle \(svenskafotboll.se\)](https://svenskafotboll.se/)

Bild 10. Citat Caroline Seger

Caroline Seger, lagkapten i damlandslaget, är ambassadör för Alla Dagar. Läs upp citatet från Caroline Seger och berätta att hon också har upplevt hinder kopplat till sin menstruation.

Citat: "Jag har själv stått på planen obekväm med att ha på mig vita shorts – och ibland hoppat över träning på grund av mens. Det finns ett enormt behov av ökad kunskap och förståelse för menscykeln."

Bild 11. Hur ser verkligheten ut?

Diskutera hur verkligheten ser ut:

- Vi kan för lite om hur mens påverkar kroppen, och det saknas tillräckligt med forskning kring kombinationen fotboll och menstruation.
- Vi vet för lite om hur spelare hanterar kombinationen mens och fotboll.
- Vi behöver vända oss till spelare för att bäst kunna förstå hur vi tillhandhåller stöd och hjälp.
- Vi har ett ansvar och en möjlighet att få tjejer att fortsätta spela fotboll lika länge som killar.

Bild 12. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra.

- Känner du någon som du kan prata öppet med om mens?
- Kan du prata öppet om mens i ditt lag?

3. FAKTA (CA 20 MIN)

Bild 13. Fakta

Introduktionsbild "Fakta".

Bild 14. Undersökning

2021 genomfördes en undersökning av Svenska Fotbollförbundet som ville få reda på om hur menstruationen påverkar flickspelare. 462 spelare och 200 ledare svarade på frågeformuläret.

- 50 % av svarande flickspelare upplever att deras mens/mensvärk påverkar deras fotbollsutövande.
- 50 % av svarande flickspelare upplever ett tabu att prata om mens.
- 21 % av svarande flickspelare har avstått från fotboll på grund av mens.

På SvFFs hemsida kan man ta del av enkäten i sin helhet: Vi bryter tabun och ökar kunskapen om mens!

[Organisation och samhälle \(svenskfotboll.se\)](https://www.svenskfotboll.se/organisation-och-samhalle)

Bild 15. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra.

- På vilket sätt tycker du att mens är tabubelagt?
- Varför tror du att spelare har uppgett att mensen har påverkat fotbollsutövandet?

Bild 16. Symtom

Denna studie innebar att aktiva kvinnor dokumenterade olika menstruationssymtom. Den här bilden ger förståelse för hur olika kvinnor kan uppleva sin menstruation. Att förstå sina symtom ger spelare en förklaring till varför man känner som man gör.

- 90 % upplever åkommor/besvär vid mens.
- 87 % upplever trötthet.
- 83 % upplever att de får ömma bröst.
- 75 % upplever humörsvängningar/ångest.
- 70 % upplever migrän.
- 65 % upplever ökat sug/hunger.
- 57 % upplever diarré.
- 35 % upplever illamående.

Bild 17. Undersökningen i sin helhet

Fördjupande bild till 16:

Samma undersökning som föregående bild med alla symtom från undersökningen. Alla symtom kan påverka prestationsförmågan, högre upp i tabellen redovisas symtom som man eventuellt behöver söka vård för.

Denna studie innebar att aktiva kvinnor dokumenterade olika menstruationssymtom. Den här bilden ger förståelse för hur olika kvinnor kan uppleva sin menstruation. Att förstå sina symtom ger spelare en förklaring till varför man känner som man gör.

Bild 18. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra.

- Har du upplevt symptom i samband med mens?
- Har du någon gång hoppat över en träning /match/idrottslektion p.g.a. dina symptom vid mens?

Genom att prata om sina symptom och reflektera om vad som gör dem värre och vad som gör dem bättre hoppas vi leder till att spelare kan fråga och få hjälp vid behov.

4. MENSCKELN (CA 25 MIN)

Bild 19. Mensckeln

Introduktionsbild "Mensckeln".

Bild 20. Varför får vi mens

Förklara varför vi får mens:

1. Ungefär en gång i månaden tar sig ett ägg ut ur äggstocken och fångas upp av äggledaren.
2. Ägget åker mot livmodern genom äggledaren. Det är när ägget är i äggledaren som det kan bli befruktat.
3. Samtidigt som ägganlaget börjar mogna byggs det upp en blodfylld slemhinna på livmoderväggarna. Den behövs för att ägget ska kunna fästa i livmodern om det blir befruktat.
4. Ett obefruktat ägg fastnar inte i livmoderns slemhinna. Istället lossnar slemhinnan och droppar ner genom slidan. Detta är mens.

Bild 21. Mensckeln

Detta är en översiktsskild över de faser som ingår i mensckeln, mensckeln har fyra faser: Blödning, follikulärfas, lutealfas och premenstruell fas (Pre mens). Antal dagar i varje mensckel varierar mellan olika spelare och kan även variera individuellt för en spelare från månad till månad.

En ny cykel börjar med blödning, den fasen kallas follikulärfas. Follikulärfas slutar med ägglossning och lutealfas börjar efter ägglossning.

Veckan före blödning kallar vi premenstruell fas, detta är den tid då kvinnor kan uppleva PMS (premenstruella symptom).

Bild 22. Blödning

Råd och tips till spelare i respektive fas kring mensckeln, detta gäller fasen **blödning**.

Tips: om man regelbundet blöder mycket är det bra att äta mycket järnrik mat.

Bild 23. Follikulär fas

Råd och tips till spelare i respektive fas kring mensckeln, detta gäller fasen **follikulär fas**.

Bild 24. Luteal fas

Råd och tips till spelare i respektive fas kring mensckeln, detta gäller fasen **luteal fas**.

Bild 25. Pre-mens fas

Råd och tips till spelare i respektive fas kring menscykeln, detta gäller fasen **premenstruell fas (Pre mens)**.

Bild 26. Citat Lotta Schelin

Citat från Lotta Schelin, före detta damlandslagsspelare. Läs upp citatet.

Citat: "Man kartlägger oss elitidrottare med allt från hjärtundersökningar till blodprover. Men inte en enda gång har man kartlagt min menstruation och hur den påverkar mig."

Bild 27. Samtala och reflektera

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela deras tankar och idéer med varandra.

- Upplever du mens som ett hinder för att träna och spela match?
- Hur kan träningen optimeras på bästa sätt under din menscykel?
- Hur bryter vi menstabu och hur blir vi trygga med att prata om mens?

Lyft upp goda exempel i helgrupp från diskussionerna.

Bild 28. Lära känna sin menscykel

Som spelare behöver man först känna till sin cykel innan man arbetar med den och de stegen vi pratade om tidigare.

- Kartlägg och följ dina symptom så att du kan se eventuella mönster i din cykel.
- Kartläggning av menstruationscykeln ger underlag för samtal med din läkare eller tränare.

Tips för dagbok:

- Markera första dag i blödning.
- Notera om du får några symptom och vilka dessa är.
- Jämför cyklarna över tid. Notera om du hittar några mönster.

5. UTEBLIVEN MENS (CA 5 MIN)

Bild 29. Utebliven mens

Introduktionsbild utebliven mens.

Bild 30. Har mensen upphört?

Det är viktigt att inse att detta kan vara början på ett större problem, speciellt om en idrottare missar sin mens i 3 eller fler månader.

Det har normaliserats att det inte är en stor sak att få utebliven mens, att det är nästan normalt att idrottare får utebliven mens. *Detta är fel.*

Bild 31. Utebliven mens – orsaker och risker

- En idrottare kan ha en hälsosam vikt men ändå ha energiunderskott på grund av intensiv träning.
- Många inser inte hur mycket de faktiskt behöver äta.
- Utebliven mens under en längre period än 3 månader kan vara mer allvarligt, det kallas Amenorré, och då behöver man uppsöka läkarvård.

Vi vet att idrottare är tveksamma till att be om hjälp kring detta ämne så vi vill att de ska förstå att de inte ska dölja detta problem. Vid utebliven mens är det viktigt att söka hjälp.

Bild 32. Utebliven mens – checklista

Här är en checklista för tränare och spelare. Om en spelare har tagit hänsyn till checklistan utan resultat är det dags att prata med läkare för att se om det finns ett annat underliggande problem.

Ett användbart sätt att fånga upp utebliven mens är att kartlägga sin menstruationscykel genom att föra dagbok eller använda en app.

TRÄNING OCH MENS (CA 5 MIN)

Bild 33. Träning och mens

Introduktionsbild "Träning och mens".

Bild 34. Träning och mens

- Forskning har observerat en skillnad i ligamentslapphet mellan olika faser i cykeln men det har inte kopplats direkt till korsbandsskador. Ytterligare forskning behövs.
- Det bästa sättet att förebygga skador är att styrketräna regelbundet under hela menscykeln.
- Det bästa sättet för tränare att stödja sina spelare är att förstå den individuella upplevelsen kring menstruationscykeln.

4. SUMMERING OCH FEEDBACK (CA 15 MIN)

Bild 35. Summering och feedback

Introduktionsbild "Summering och feedback".

Bild 36. Checklista - Spelare

Det här är en checklista för spelare på vad de kan vidta för åtgärder efter genomförd utbildning.

Bild 37. Vem kan jag prata med? - Spelare

Tips på vem man kan prata med som spelare.

Bild 38. Checklista - Förening

Det här är en checklista för er förening.

Bild 39. Reymersholms IK

Det här är ett bra exempel från en förening, Reymersholms IK.

Bild 40. Summering och feedback

Samtal i små grupper (tre och tre): låt deltagarna diskutera och dela erfarenheter med varandra. Summera sedan i storgrupp.

- Har du fått möjlighet att diskutera det du tycker är viktigt?
- Är det något du saknar med utbildningen?
- Har du lärt dig något nytt under utbildningen?
- Är det något som du kommer att göra direkt efter utbildningen som du inte har gjort förut?

Rekommendation:

- Följ upp detta med gruppen efter några månader med spelarna. Har de gjort något annorlunda och ändrat något beteende efter utbildningen?
- Utbildaren och spelarna ska sedan använda QR koden för att fylla i utvärderingen om utbildningen, tar mellan 1-5 minuter.

Bild 41. Tack

Avslutningsbild - tacka deltagarna för deras engagemang.