

ALLA DAGAR.



PARTNER



UTBILDNING
YNGRE SPELARE

TILL DIG SOM HANDLEDARE

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 varierar mellan information, övningar, 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:

- Vad kan du om mens
- Fakta om mens
- Viktigt att prata om 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 övningar, samtal och reflektioner i en annan miljö. Sprid gärna materialet till tränarkollegor och spelare efter genomförd kurs.

Rekommenderad ålder för kursen är 10 till 15 år.

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 |
| • Vad kan du om mens | 15 min |
| • Fakta om mens | 40 min |
| • Viktigt att prata om mens | 10 min |
| • Summering och feedback | 10 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

2. VAD KAN DU OM MENS (CA 15 MIN)

Bild 7. Vad kan du om mens

Introduktionsbild "Vad kan du om mens".

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. 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 obekvämt 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 10. Beskrivning av övning

Övning Linjen. Markera en linje på golvet där ena änden representerar "Instämmer helt" och den andra "Instämmer inte alls". Mitten representerar "Vet inte". Deltagarna ska efter upplästa påståenden placera sig var som helst på linjen, utifrån sin ståndpunkt.

Övningen kan genomföras på flera sätt, till exempel:

- Genomför övningen med fyra hörn med svarsalternativen "Instämmer", "Instämmer inte", "Vet inte", "Öppet hörn/annat".
- Skapa en Kahoot med frågorna.
- Be deltagarna att blunda när ni ställer frågorna. När frågorna ställs ska deltagarna räcka upp handen om de instämmer i frågan (om de inte instämmer håller de kvar kvar handen nere).

Bild 11-16. Genomförande av övning

1. Läs frågan på respektive slide
2. Låt deltagarna fundera och sedan ta ställning till respektive fråga
3. Fortsätt med alla frågorna mellan bild 11-16

3. FAKTA OM MENS (CA 40 MIN)

Bild 17. Fakta om mens

Introduktionsbild "Fakta om mens".

Bild 18. 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 mensen.

Bild 19. När kommer mens

- Förklara att den första menstruationen kommer någon gång under puberteten
- Oftast kommer första mens i åldern 10-15 år, men den kan även komma tidigare eller senare
- Om mens ej kommit när man fyllt 16 år kan det vara bra att få hjälp med att sätta igång den

Bild 20. Menscykeln

- Information om menscykeln, förtydliga att mens inte bara är blödningen utan att det är en cykel som man går igenom i de olika faserna
- Förtydliga att Follikulärfas är innan ägglossningen och Lutealfas är efter ägglossning
- Man kan påminna dem vad ägglossning är med bild 18 "Varför får vi mens"

Bild 21. Övning menscykeln

En övning för att visualisera menscykeln. Syftet är att spelarna ska förstå att det är en cykel som har flera olika faser än bara blödningen. Använd 28 fotbollsvästar för att skapa en menscykel.

Exempel på hur man kan genomföra övningen på annat sätt:

- Rita eller använd magneter och skapa en menscykeln på en whiteboard
- Gör ett armband med pärlor
- Låt spelarna rita menscykeln på papper

Bild 22. Mensblödning

Förklara att mensblödningen kan ha många olika färger och kan byta färg från dag till dag. Mensen kan vara tunn och ibland mer som slajm i konsistensen. Detta beror på att det inte bara är blod som rinner ut utan också slemhinnan.

Bild 23. Mensblödning

- Mängden mens som kommer är olika mellan människor och kan variera under mensdagarna
- Mensskydd ska hålla 4-6 timmar
- Om du regelbundet blöder mycket är det bra att äta mycket järnrik mat
- Exempel på järnrik mat: Rött kött, ägg, spenat eller mörkgröna grönsaker, linser, tonfisk, skaldjur, lever

Bild 24. Övning mensskydd

Till den här övningen behövs det blandade mensskydd, glas med vatten, mått och saxar.

1. Låt deltagarna experimentera med skydden genom att känna, klämma, droppa och doppa.
2. Diskutera mensskydden under tiden ni experimenterar. Exempel på diskussionsfrågor finns på nästa bild 25

Bild 25. Varför använder vi mensskydd?

Exempel på diskussionsfrågor från föregående bild:

- Varför använder vi mensskydd?
- Vad kan du göra om du plötsligt får mens på fotbollsträning och inte har med mensskydd?
- Vad tror du skulle hända om du slutade använda mensskydd?
- Vilken typ av mensskydd skulle du vilja använda när du spelar fotboll?

Bild 26. Mensvärk

Mensvärk:

Det är vanligt att få ont i magen eller andra delar av kroppen.

Det gör oftast ont i nedre delen av magen men kan även kännas i ryggen och benen. Anledningen är att livmodern drar ihop sig till att stöta ut slemhinnan och då kan det bli som kramp i magen. Livmodern är en stark muskel som jobbar hårt, man kan säga att livmodern har träningsvärk.

Bild 27. Vad kan hjälpa mot mensvärk?

Vad kan hjälpa mot mensvärk:

- Att hålla sig aktiv kan hjälpa mensvärk. Var med på fotbollsträning om du kan.
- Att vara aktiv när du inte har mens.
- För vissa är vila viktigt.
- Att ha något varmt (värmedyna) på området där det gör ont.
- Receptfria värktabletter – fråga en vuxen om vilken som är bäst.
- Om receptfria värktabletter inte fungerar och du inte kan fokusera på fotbollsträning är det dags att söka hjälp.
- Du kan höra av dig till vårdcentral eller ungdomsmottagningen.

Bild 28. PMS

- PMS står för premenstruellt syndrom
- PMS är vanligt men kan variera mellan olika personer gällande vilka besvär man får
- Många får PMS, men inte alla
- En del personer kan känna sig extra arga, ledsna eller trötta dagarna innan mens
- Man kan också ha ömma bröst eller ha ont i magen
- Tips att skriva dagbok om hur du mår och markera när menssen kommer, för att förstå ditt mående

4. VIKTIGT ATT PRATA OM MENS (CA 10 MIN)

Bild 29. Viktigt att prata om mens

Introduktionsbild "Viktigt att prata om mens".

Bild 30. Varför är det viktigt att prata om mens?

Ställ frågan öppet till gruppen, "Varför är det viktigt att prata om mens".

Animerat kommer svaren om varför det är viktigt att prata om mens, gå igenom dessa efter diskussionen:

- Så tränaren kan förstå och stötta.
- Så att tränare kan anpassa träningar så att du inte behöver hoppa över dem.
- Så att dina lagkamrater kan förstå dig när du inte är ditt bästa jag.
- För att normalisera mens och ta bort tabun.

Bild 31. Övning

Syftet med uppgiften är att få fler att prata om mens. Övningen kan deltagarna genomföra vid något annat tillfälle.

Instruktioner till övningen:

- Deltagarna får intervjua någon som har mens hemma eller i klubben.
- Deltagarna får välja frågor själva, gärna om vad de funderar över.
- Tänk på att hen som intervjuas bestämmer hur mycket hen vill berätta.
- Vi rekommenderar att följa upp uppgiften vid ett annat tillfälle i grupp.

5. SUMMERING OCH FEEDBACK (CA 10 MIN)

Bild 32. Summering och feedback

Introduktionsbild "Summering och feedback".

Bild 33. 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 ska sedan använda QR koden för att fylla i utvärderingen om utbildningen, tar mellan 1-5 minuter.

Bild 34. Tack

Avslutningsbild - tacka deltagarna för deras engagemang.