

Handlingsplan – Psykisk ohälsa, ätstörningar, alkohol, tobak och droger

GF Kungälv's gymnasterna

1. Syfte

Syftet med denna plan är att:

- Tidigt upptäcka och hantera situationer där gymnaster mår psykiskt dåligt eller riskerar ohälsa.
 - Skapa trygghet för gymnaster, ledare och vårdnadshavare.
 - Säkerställa att gymnastens hälsa alltid sätts först.
-

2. Förebyggande arbete

- Alla huvudledare ska ha grundläggande kunskap om psykisk hälsa, ätstörningar samt alkohol, tobak och droger.
 - Föreningen ska arbeta för en sund träningsmiljö med fokus på glädje, hälsa och långsiktig utveckling.
 - Samtal om kropp, prestation, kost och träning ska ske på ett respektfullt och inkluderande sätt.
 - Policys för alkohol, tobak och droger ska vara kända av aktiva, ledare och vårdnadshavare.
-

3. Uppmärksamma signaler

Ledare ska vara uppmärksamma på exempelvis:

- Förändrat beteende, humör eller prestation
 - Isolering, nedstämdhet, ångest
 - Onormalt fokus på vikt, mat eller träning
 - Lukt av alkohol, tecken på tobaks- eller drogbruk
 - Återkommande frånvaro eller skador
-

4. Första kontakt

1. Observation

Den ledare som uppmärksammar oro dokumenterar sina observationer kortfattat. Ledaren

pratar med huvudledaren och bestämmer tillsammans vem som pratar med gymnasten/vårdnadshavare.

2. **Samtal med gymnasten/vårdnadshavare (om det är en ung (<12 år) gymnast pratar vi med vårdnadshavarna)**
 - Ett lugnt, enskilt och respektfullt samtal.
 - Visa omsorg, ställ öppna frågor.
 - Undvik anklagelser eller diagnoser.
 - Förklara att samtalet sker av omsorg.
 3. **Föreningsstöd**
 - Finns skäl till oro och ett nästa steg kan huvudledare prata med styrelsen om vad som är lämpligt att göra
-

5. Kontakt med vårdnadshavare

- Vid gymnaster under 18 år ska vårdnadshavare informeras tidigt, om inte särskilda skäl finns.
 - Samtalet ska vara sakligt, respektfullt och fokusera på gymnastens välmående.
 - Vid gymnaster över 18 år sker kontakt med samtycke från gymnasten, om inte akut fara föreligger.
-

6. Vidare åtgärder

- Föreningen ska **inte behandla**, utan uppmuntra till professionell hjälp.
 - Rekommendera kontakt med:
 - Vårdcentral, elevhälsa eller BUP
 - Ungdomsmottagning
 - Kurator, psykolog eller annan vårdgivare
 - Vid behov kan träningsanpassning eller tillfälligt uppehåll göras i samråd med gymnasten och vårdnadshavare.
-

7. Alkohol, tobak och droger

- Alkohol, tobak och droger är **inte tillåtna** i samband med föreningens verksamhet.
 - Vid misstanke eller konstaterat bruk:
 - Samtal genomförs enligt punkt 4.
 - Vårdnadshavare informeras (vid minderårig).
 - Vid allvarigare fall kopplas ansvarig i styrelsen in.
 - Vid drogbruk eller allvarig risk kan externa instanser kontaktas.
-

8. Uppföljning

- Utse ansvarig ledare/kontaktperson till gymnasten.
 - Följ upp regelbundet hur gymnasten mår.
 - Säkerställ att gymnasten känner stöd från föreningen.
 - Dokumentation sker konfidentiellt enligt föreningens riktlinjer.
-

9. Akuta situationer

Vid misstanke om:

- Självskadebeteende
- Allvarlig ätstörning
- Pågående drogmissbruk
- Akut psykisk kris

→ Kontakta vårdnadshavare och/eller sjukvård omedelbart. Vid akut fara: ring **112**.