

Rutin vid psykisk ohälsa hos gymnaster

Definition:

Definition av psykisk ohälsa eller att må dåligt är när en gymnast eller en tränarkollega själv berättar att hen mår dåligt eller att ni uppmärksammar viktförändring, förändrade matvanor på läger och tävlingar, hen börjar dra sig undan och ev får ökad frånvaro från träningen, det kommer information från andra gymnaster om oro eller att ni uppmärksammar att gymnasten har ett självskadebeteende. Har ni funderingar på om er gymnast eller tränarkollega har psykisk ohälsa som hen behöver hjälp med ta kontakt disciplinansvarig för råd

Upptäcka

Kan vara både en känsla av dig som tränare, att någon gymnast kommer till dig och berättar att de mår dåligt eller att du får information från en annan gymnast.

Ditt ansvar

Om du som tränare misstänker att någon av dina gymnaster mår dåligt är första steget att hitta en tid och lämpligt ställe att prata med gymnasten. Det kan vara du som tränare som gör detta eller annan vuxen som är involverad i gruppen.

Försök skapa dig en bild över hur stort problemet är och försök motivera personen att ta emot hjälp och stöd från rätt profession. Det är inte ditt ansvar att agera som samtalskontakt. Behöver du hjälp och stöd kontakta disciplinansvarig.

Om gymnasten/tränar kollegan är minderårig behöver vårdnadshavare informeras. Om du som tränare bedömer det olämpligt att informera vårdnadshavare behöver disciplinansvarig informeras. Bedömning behöver göras om informationen som ni har fått behöver anmälas till socialtjänstens Barn och familjeenhet.

Om gymnasten/tränar kollegan är över 18 år försök motivera personen att själv kontakta vårdcentralen för fortsatt stöd och vägledning.

I samråd med tränare och disciplinansvarig kan personen tillfälligt stängas av. Detta ska bara användas i ytterst nödfall och när andra insatser inte är tillräckliga.

Kontakter att hänvisa till:

Skolkurator på aktuell skola

Vårdcentralen för personer över 18 år

Första linjen tel 0498- 268086– för personer som är under 18 år

Mail: www.visbygymnasterna.com

Hemsida: www.visbygymnasterna.se

