

Jeanette Jonsson – psykisk ohälsa

Jeanette Jonsson, är väl bekant med handbollen och Redbergslids IK. Ända sedan hennes barn började spela handboll har hon varit engagerad som förälder, styrelsemedlem och matchvärdinna. Idag spelar sonen Adam Krantz i föreningens seniortrupp och själv är hon med i arrangemangsgruppen kring matcherna i just Handbollsligan.

Till sin professionalitet är Jeanette utbildad socionom och har arbetat inom psykiatri i 40 år. Hon har bland annat arbetat som kurator, utbildare, föreläsare och handläggare. För Jeanette är det viktigt att vi uppmärksammar psykisk ohälsa för att fler ska få hjälp. Jeanette har skrivit några texter om just psykisk ohälsa kopplat till idrotten som vi fått ta del av.



DET ONDA SOM INTE SYNS

Generellt sett anses idrotten ge bättre fysisk och psykisk hälsa. En idrottskarriär innebär dock höga krav på individen vilket genererar stora fysiska och psykiska påfrestningar, detta innebär att idrottare är en utsatt grupp samtidigt som fördomar och stigma mot psykisk sjukdom anses större just inom idrottsrörelsen. Detta innebär att många lider i det tysta och inte söker hjälp, vilket i sin tur kan leda till stort och långvarigt lidande, utebliven framgång, svårigheter med studier/arbete och i värsta fall suicid.

Idrottsrörelsen ägnar mycket tid och resurser för att motverka och behandla fysiska skador men det psykiska lidandet uppmärksammas mindre. Det är nu en utmaning för idrotten att skapa miljöer där det är lika naturligt att tala om psykisk ohälsa som t.ex. ett skadat knä.

PSYKISK OHÄLSA BLAND BARN OCH UNGA

Den psykiska ohälsan har de senaste åren ökat lavinartat i samhället. Idag anses ca 200 000 barn och unga lida av någon typ av psykisk ohälsa, framförallt i form av depression och ångest. Även om risken för psykisk ohälsa är större inom ogynnsamma sociala förhållanden ses ökningen i samtliga ungdomsgrupper. Forskningen har inte funnit entydiga svar på orsaken till denna ökning men tror att det delvis kan bero på de sociala miljöer som unga vistas i, som ställer allt högre krav på individen.

Att tidigt drabbas av psykisk ohälsa innebär risk för långvarigt lidande, svårigheter att slutföra högre studier samt att komma in på arbetsmarknaden.

ATT VARA BÄST PÅ PLAN MEN MÅ SÄMST INOMBORDS

När den svenske brottaren och OS-mästaren Mikael Ljungberg tog sitt liv 2007 uppmärksammades för första gången psykisk ohälsa inom elitidrotten. Sedan dess har flera framgångsrika idrottsmän och kvinnor vittnat om sin psykiska ohälsa men fördomar och stigma mot psykisk ohälsa är fortfarande stor inom elitidrotten. Många vittnar om tankar som ”blir jag uttagen om jag berättar?”, ”kommer sponsorer att lämna?” och ”kommer tränaren behandla mig annorlunda?”. Framförallt har psykisk ohälsa inom individuella sporter tagits upp där bland annat ätstörningar visat sig tio gånger vanligare bland idrottare än hos övriga befolkningen. Inom lagsporten har man i en undersökning från internationella spelarföreningen inom fotboll sett att 38% av spelarna någon gång upplevt besvär kopplat till ångest och depression, ofta i samband med skador eller utebliven framgång.

MAMMA MÅR INTE BRA

Att vara barn till en psykiskt sjuk förälder är en utsatt situation – man vet ibland inte hur dagen skall bli, man får inte alltid den omvårdnad som behövs, man vågar inte bjuda hem vänner och ingen kommer på föräldramöten. Det kan också vara svårt att idrotta – familjen kan ha dålig ekonomi eller så har föräldrarna på grund av sin ohälsa inte möjlighet att hjälpa till i klubben, vilket kan väcka irritation hos andra föräldrar, tränare och lagkamrater. Istället för att berätta väljer man då kanske hellre att sluta, vilket kan leda till en allt sämre psykosocial situation.

Att vara aktiv inom idrott och ha en tränare som förstår och stöttar kan dock vara räddningen för barn i detta utsatta läge, vilka många framgångsrika idrottare senare vittnat om. Det är därför viktigt att ungdomsledare blir bättre på att upptäcka och stötta barn som lever med psykiskt sjuka föräldrar för att kunna ge detta barn samma förutsättning för glädje och framgång i idrottandet.

AVSLUTNINGSVIS vill jag påpeka att mellan 30–40% av Sveriges befolkning någon gång i livet kommer att uppleva psykisk ohälsa. Det är därför viktigt att vi alla ökar vår förståelse och acceptans för de som drabbas. Dels för att erbjuda stöd och hjälp, dels för att en gång för alla få slut på de fördomar som finns kring psykisk ohälsa och att minska det stigma som drabbar den enskilda individen så väl som dennes familj. Det man vågar prata om blir ofta inte lika farligt - vi måste våga tala om psykisk ohälsa!