

Det psykiska välmåendet hos kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland

En kvalitativ undersökning av spelares upplevda psykiska
välmående på arbetsplatsen

Maryette Karring

MASTERARBETE	
Arcada	
Utbildning:	Hälsofrämjande (HYH)
Identifikationsnummer:	
Författare:	Maryette Karring
Arbetets namn:	Det psykiska välmåendet hos kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland – en kvalitativ undersökning av spelares upplevda psykiska välmående på arbetsplatsen
Handledare (Arcada):	Heikki Paakkonen
Uppdragsgivare:	Fysio Åland Ab
<p>Sammandrag:</p> <p>Psykisk ohälsa bland elitidrottare är ett växande ämne i världen. Samtidigt blir damidrotten och damfotbollen också större vilket leder till ökad bevakning i media, högre förväntningar på spelare, större stress att få ihop livspusslet men ändå ligger förutsättningarna och resurserna efter. Detta arbete är ett beställningsarbete till Fysio Åland Ab. Syftet med arbetet är att utreda hurdana erfarenheter och tankar kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland har om psykisk ohälsa och välmående på arbetsplatsen samt hur man som fysioterapeut kan finnas som stöd för spelarna. Forskningsfrågorna som besvaras är: ”Hurdana erfarenheter av psykisk ohälsa finns bland kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland”, ”Vilka faktorer upplever spelare bidrar till psykiskt välmående på arbetsplatsen?” samt ”Hur kan föreningen stöda och främja arbetshälsan för spelarna?”. Studien görs genom grundad teori där semi-strukturerade intervjuer sker med relevanta utvalda spelare och ledare i flera omgångar tills forskningen är mättad. Arbetet begränsas till vuxna kvinnliga spelare och ledare verksamma i Finland med damfotboll på elitnivå. Resultaten visar att det finns stor variation i erfarenheter av psykisk ohälsa hos spelarna, däribland ätstörningar, skador, dåligt ledarskap, låg självkänsla, icke-meningsfull tillvaro, kulturskillnader. Främjande arbetshälsa utgörs av god kommunikation, respekt och likvärdig behandling av spelare, förtroende och samhörighet inom laget. Föreningen kan främja hälsan genom engagemang, möjlighet till lättillgängligt professionellt stöd, öppen kommunikation och tillit, mer resurser. På basis av resultat och tidigare forskning rekommenderas mer resurser sättas in i föreningarna för att förebygga psykisk ohälsa bland spelare.</p>	
Nyckelord:	Psykisk hälsa, elitidrottare, damfotboll, arbetsmiljö, Fysio Åland, stöd
Sidantal:	50
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

MASTER'S THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Health Promotion (Master's Degree)
Identification number:	
Author:	Maryette Karring
Title:	Mental health in female professional football players in Finland – a quality investigation in players' mental health at the workplace
Supervisor (Arcada):	Heikki Paakkonen
Commissioned by:	Fysio Åland Ab
<p>Abstract:</p> <p>Mental health among elite athletes is a growing topic in the world. At the same time female sports and football grows bigger which leads to increased coverage in media, higher expectations on players, more stress to get life together but still the conditions and resources are lacking. This research is an order work to Fysio Åland Ab. The purpose is to investigate in what kind of experiences and thoughts female elite football players in Finland have regarding mental health and well-being in the workplace and also how physiotherapists' can be a support to the players. The research questions are "What kind of experience about mental health is there in female elite football players in Finland?", "What factors contributes to well-being at the work place according to the players?" and "How can the club support and promote well-being in the workplace for players?". The research is done through grounded theory where semi-structured interviews are held with relevant picked players and leaders at several times until the research is saturated. The work is limited to adult female players and leaders actively working in Finland with female football at elite level. Results show there are big variations of mental health experiences through players, whereas eating disorders, injuries, bad leadership, low self-esteem, non-meaningful existence, cultural differences. Health promotion at work consists of good communication, respect and equivalent treatment of players, trust and solidarity within the team. The club can promote mental health through commitment, possibility to easily available professional support, open communication and trust, more resources. Based on the results and previously research it would be recommended to put in more resources on preventing mental health problems among players.</p>	
Keywords:	Mental health, elite athletes, female football, working environment, Fysio Åland, support
Number of pages:	50
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Terveyden edistäminen (YAMK)
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Maryette Karring
Työn nimi:	Naisten ammattilaisjalkapalloilijoiden mielenterveys Suomessa - laadullinen tutkimus pelaajien mielenterveydestä työpaikalla
Työn ohjaaja (Arcada):	Heikki Paakkonen
Toimeksiantaja:	Fysio Åland Ab
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Mielenterveyshäiriöt ovat kasvava aihe huippuurheilijoiden seurassa ympäri maailmaa. Samaan aikaan kun naisurheilun ja naisjalkapallon suosio on nousussa, myös medioiden tarkempi seuranta ja odotukset pelaajia kohtaan kasvavat. Urheilijat kohtaavat suurempaa stressiä saada elämänpalat kohdilleen mutta edellytykset ja resurssit raahaavat perässä. Tämä opinnäytetyö on tilaustyö Fysio Åland Oy:lle. Tämän työn tarkoitus on selvittää millaisia kokemuksia ja ajatuksia naishuippujalkapalloilijoilla on mielenterveyshäiriöistä ja hyvinvoinnista työpaikalla suomessa ja miten fysioterapeutti voi toimia tukena pelaajille. Tutkimuskysymykset ovat: ”Millaisia kokemuksia mielenterveyshäiriöistä naisten huippu-urheilijoilla on Suomessa?”, ”Mitkä tekijät pelaajat kokevat vaikuttavan henkiseen hyvinvointiin työpaikalla?” sekä ”Miten seura voi tukea ja edistää työterveyttä pelaajilla?”. Tutkimus tehdään perustuen teorian kautta missä puolistrukturoidut haastattelut suoritetaan asiaankuuluvien pelaajien ja johtajien kanssa moneen kertaan, kunnes tutkimus on valmistunut. Tutkimus rajoittuu aikuisiin naispelaajiin ja johtajiin, jotka toimivat Suomessa naisten huippu-jalkapallon parissa. Tulokset osoittavat isoja eroja kokemuksista mielenterveydestä pelaajilla, esimerkiksi ruuanhäiriöstä, vammoista, huonosta johtajuudesta, matalasta itsetunnosta, merkityksettömästä olemassaolosta, kulttuurista eroista. Työterveyden edistäminen koostuu hyvästä kommunikaatiosta ja kunnioittamisesta, tasa-arvoisesta kohtelusta, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta joukkueessa. Seura voi edistää terveyttä sitoutumisen kautta, mahdollistaa helposti saatavaa tukea, avointa viestintää ja luottamusta ja lisää resursseja. Tulosten ja aikaisempien tutkimusten perusteella on suositeltavaa panostaa enemmän resursseja seurojen pelaajien mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn.</p>	
Avainsanat:	Psyykkinen hyvinvointi, huippu-urheilija, naisjalkapallo, työympäristö, Fysio Åland, tuki
Sivumäärä:	50
Kieli:	Ruotsi

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	9
2	BAKGRUND.....	10
2.1	FOKUSERING OCH ARBETSLIVSRELEVANS	11
2.1.1	<i>JPY – Jalkapallon pelaajayhdistys.....</i>	<i>12</i>
2.2	PSYKISK HÄLSA.....	13
2.2.1	<i>Främjande av psykisk hälsa.....</i>	<i>14</i>
2.3	PSYKISK OHÄLSA.....	14
2.3.1	<i>Depression</i>	<i>15</i>
2.3.2	<i>Åtstörningar</i>	<i>15</i>
2.4	LITTERATURSÖKNING FÖR ATT UNDERSÖKA FORSKNINGSBARHET	15
2.5	TEORETISK REFERENSRAM	19
2.5.1	<i>Elitfotbollsspelare.....</i>	<i>19</i>
2.5.2	<i>Fotbollsplan som arbetsplats</i>	<i>20</i>
2.5.3	<i>Psykiskt välmående och psykisk hälsa.....</i>	<i>22</i>
2.5.4	<i>KASAM.....</i>	<i>23</i>
2.5.5	<i>Stöd i Finland.....</i>	<i>23</i>
2.6	AVGRÄNSNINGAR.....	24
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	24
4	METODIK OCH ARBETSPROCESS.....	25
4.1	IMPLEMENTERING	25
4.2	DATAINSAMLINGSMETODER	26
4.3	INSAMLING AV MATERIAL.....	27
4.4	BEARBETNING OCH ANALYS	28
4.5	TILLFÖRLITLIGHET OCH RELEVANS	28
5	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	29
6	RESULTAT	30
6.1	UPPLEVELSER OCH ERFARENHETER AV PSYKISK HÄLSA OCH OHÄLSA SOM ELITFOTBOLLSSPELARE.....	30
6.2	FAKTORER SOM FRÄMJAR HÄLSAN PÅ ARBETSPLATSEN	35
6.3	STÖD FRÅN FÖRENINGEN	38
7	DISKUSSION.....	40

7.1	METODDISKUSSION	42
7.2	DISKUSSION I RELATION TILL TIDIGARE FORSKNING	42
8	SLUTSATS.....	44
	KÄLLOR.....	45
	BILAGOR.....	48

Figurer

<i>Figur 1 Folkhälsomyndighetens paraplybegrepp psykisk hälsa</i>	<i>14</i>
<i>Figur 2 Urhea:s mall för mångprofessionellt arbete runt en elitidrottare</i>	<i>19</i>
<i>Figur 3 Krav för att lyckas som elitidrottare enligt olympiska komittéen</i>	<i>23</i>

FÖRORD

Jag vill uttrycka ett stort tack till Arcadas handledare Heikki Paakkonen för hjälp och stöd genom arbetets gång, till Fysio Åland som möjliggjort denna undersökning samt till min familj för stor förståelse över tidsåtgången till att slutföra detta arbete.

Mariehamn maj 2023

Maryette Karring

1 INLEDNING

Ordet *prestationsförmåga* betyder kapacitet eller prestanda och kan beskrivas som ”kroppens förmåga att utföra fysiskt arbete”. (ordguru, u.å.) Fysisk funktionsförmåga avser en persons fysiska förutsättningar att klara av något. Fysiologiska egenskaper hör under fysisk funktion och hit hör bl.a. muskelstyrka- och uthållighet, kondition, ledrörlighet, kroppskontroll och funktion i centrala nervsystemet. Psykisk funktionsförmåga däremot handlar om personens resurser att klara av utmaningar i livet, såsom livskompetens, psykisk hälsa och välbefinnande, känslö- och tankefunktioner. Exempel på dessa är att kunna ta emot och hantera information, skapa uppfattningar, planera sitt liv och fatta beslut, förmåga att känna efter. Kognitiv funktionsförmåga hänger ihop med psykisk funktionsförmåga och omfattar bl.a. koncentration, inläring, minne, uppmärksamhet, problemlösning m.m. (THL, 2021)

Fysisk aktivitet på motionsnivå vet vi att främjar både fysisk och psykisk hälsa. Däremot finns det färre forskningar som undersöker psykisk hälsa hos elitidrottare. Studier som gjorts visar att det är upp till tio gånger så vanligt att elitidrottare drabbas av ätstörningar jämfört med personer som inte tränar på elitnivå. En del forskning tyder på att elitidrottare har lättare att drabbas av psykisk ohälsa p.g.a. de fysiska och psykiska krav som ställs både från omgivningen men också från idrottaren själv. Ofta lever elitidrottare med enorm press att prestera, har hög status och följs ständigt upp av olika nyhetskällor. Elitidrottare utsätts även för fler mentala hälsoriskfaktorer än normalbefolkningen såsom t.ex. hög träningsbelastning, stressig livsstil, hårda tävlingar. Samtidigt finns det en stigmatisering kring ämnet ”psykisk ohälsa” i idrottsvärlden som gör det skamsset och nedvärderande att öppet prata om dessa problem. Som elitidrottare har man länge förväntats klara av alla motgångar utan att i efterhand må dåligt över det. (Karlsson & Savefors, 2019)

För att prestera på topp behöver man inte bara fysiskt vara på topp utan även psykiskt. Många unga fotbollsspelare drömmer om att bli fotbollsproffs men bara få lyckas, samtidigt är det ändå en väldigt osäker karriärsväg att gå. Inom fotbollen är kroppen ditt främsta arbetsverktyg vilket betyder att du måste se till att du fysiskt är i skick hela tiden. Skador inträffar så gott som alla spelare någon gång under karriärens gång, och det blir

för många en stor omställning i vardagen då man inte kan träna såsom man har planerat. Detta sätter även krav på att psykiskt orka prestera för att komma tillbaka i form och för att orka rehabilitera.

Forskning visar att psykisk ohälsa och psykiska sjukdomar är lika vanligt hos elitidrottare som hos resten av befolkningen, speciellt matbeteenden såsom ätstörningar. Miljön elitidrottare befinner sig i är dessutom i sig en utmaning då det ofta finns höga krav på prestation, karriärövergångar, otillräcklig återhämtning, överträningssyndrom och skador som kan utveckla psykiska symptom och sjukdomar. (SISU idrottsböcker, 2020)

Psykisk hälsa är en resurs som en del av hälsan och viktig för välbefinnande och funktionsförmåga. Främjade av psykisk hälsa innefattar bl.a. att stödja självkänsla och livshantering, stärka socialt stöd och delaktighet, öka trivsel och trygghet i närmiljö, trygga ekonomisk utkomst och minska diskriminering och ojämlikhet. (THL, 2021)

THL definierar en god psykisk hälsa genom god självkänsla, känsla av kontroll över livet, optimism, meningsfull sysselsättning, förmåga att möta motgångar och förmåga att skapa tillfredsställande sociala relationer. Mental hälsa definieras enligt WHO som ett tillstånd av välbefinnande där individen känner igen sina resurser, klarar livets utmaningar samt kan engagera sig i arbete och samhället. (Studenternas hälsovårdsstiftelse, u.å.)

2 BAKGRUND

Skribenten har både själv spelat och jobbat inom finsk toppfotboll de senaste femton åren och har där sett en tydlig förändring i hur man förhåller sig till ämnet psykisk hälsa. Under åren 2005-2015 fanns det väldigt få personer som överhuvudtaget diskuterade ämnet, än mindre folk som arbetade med problemet inom toppfotbollslagen. Säkerligen visste man att den mentala biten var viktig, men eftersom man inte pratade så öppet som idag om det så satsade man inte heller på det. Det var aldrig tal om mentalträning eller idrottspsykologer, inte heller om hur stor betydelse psyket kan ha för idrottsprestationen. Överlag fanns det inte alls lika mycket folk runt omkring träningarna eller i klubben som det finns idag. Idag pratar man mera öppet kring den psykiska hälsan, hur den påverkar måendet och också livet i sig, däribland idrotten för dessa spelare som satsar på en karriär.

Ändå är det idag väldigt få lag i den finska fotbollsligan som har hjälp och stöd av t.ex. mentala tränare eller idrottspsykologer. På landslagsnivå finns det emellanåt tillgång till mental coach, men även då är det bara för dam/herrlaget och inte på ungdomssidan. Alltmed att damfotbollen växer sig större och större blir även bevakningen av idrotten större. Det sätts mer krav och press på spelarna, de syns i TV/tidningar/sociala medier och förväntas kanske vara "stora personer" inom idrottsvärlden inför sina fans. Just denna bevakning kan leda till stor psykisk stress i.o.m. utseendefixering, uttalanden och hur man uttrycker sig, vad man förväntas tycka och tänka om olika saker, att man är framgångsrik och lyckas i sin karriär. Fotboll är världens största sport, och att nu damfotboll växer enormt gör att damfotbollsspelare också får uppleva det proffsliv som herrspelare länge redan gjort, med allt vad det innebär.

Skribeten upplever efter att både arbetat på klubb- och landslagsnivå att det ofta är fysioterapeuten som får ta an frågor och funderingar gällande psykisk hälsa och ohälsa hos spelarna. Det visar tydligt att det finns ett behov för spelare att prata om dessa saker, men att de kanske inte vet vem de ska vända sig till. Härifrån väcktes tanken om att studera detta ämne djupare.

2.1 Fokusering och arbetslivsrelevans

I dagsläget är Finland antligen på väg att utveckla damfotbollen så pass mycket att en del spelare nu är idrottare på heltid och inte behöver ha ett jobb vid sidan om sin elitsatsning. I.o.m. detta blir det också intressant att studera närmare hur dessa spelare upplever sin vardag, hur de trivs på sin arbetsplats och vilka faktorer som påverkar dem både positivt och negativt i sin karriärssatsning.

Genom att undersöka den psykiska hälsan hos ett urval spelare på elitnivå i Finland kunde man få en bättre överblick av hurdana erfarenheter och tankar spelarna har om den psykiska hälsan inom elitidrotten, vad som påverkar dem samt hurdant stödsystem det finns inom föreningarna.

Genom resultaten kunde man även särskilja huruvida det finns en skillnad mellan studier som redan gjorts på dam- och herrspelare utanför Finland, se över skillnader på stödsystem samt eventuellt se en korrelation mellan den fysiska och psykiska hälsan. Det saknas kunskap inom detta område p.g.a. att damfotbollen i Finland inte varit så stor samt p.g.a. tabun som länge funnits över psykisk hälsa, och för att hjälpa spelarna att utvecklas

och nå sin fulla potential behöver hjälp finnas tillgängligt. Tanken är att resultaten kan ge en större bild av vad som behöver utvecklas inom finska damfotbollen baserat på vad som framkommer.

Arbetets uppdragsgivare är fysioterapiföretaget Fysio Åland Ab som verkar på Åland. Företaget är delaktigt och arbetar i flera olika idrottsföreningar, på elitnivå både med damer och herrar inom finska fotbollsligan, med fotboll på landslagsnivå, tennis på liganivå samt andra idrotter på regional och nationell nivå. Arbetstagarna inom företaget är fysioterapeuter och fystränare inom lagen och upplever att det finns ett tomrum i kunskapen om hur man som fysioterapeut ska bemöta spelarnas funderingar kring psykisk hälsa och välbefinnande på arbetsplatsen samt vad man som fysioterapeut/ledare inom laget kan göra för spelarnas välmående. Resultatet av arbetet kunde förhoppningsvis ge en större och klarare bild av hur spelarna upplever trivsel, arbetsmiljö- och hälsa samt vilka faktorer som påverkar spelarna och hur man som fysioterapeut kunde hjälpa till.

2.1.1 JPY – Jalkapallon pelaajayhdistys

JPY, jalkapallon pelaajayhdistys, grundades 1992 som en förening för finska fotbollsspelares rättigheter - däribland skydd av anställnings- och olycksfallslagstiftningen, samt att spelare ska betraktas som anställda vilket ger dem rättighet till årlig semester. Under senare år har även rättigheter till studier under karriärens gång tagits fram för att försäkra spelarna om en trygg framtid efter den aktiva karriären. JPY, tillsammans med Finlands fotbollsförbund, har även ett övergripande ansvar över spelarkontrakt mellan klubbar och spelare. (Jalkapallon pelaajayhdistys, u.å.) Nyckelvärderingar för JPY är trovärdighet, internationalitet, jämlikhet och gemenskap. Vart tredje år görs nya visioner och strategier upp, den senaste som finns tillgänglig är för 2018 och där fokuserade man på följande frågor: ”Vart är finländsk fotboll på väg?, Vad är JPY’s roll i utvecklingen?, Hur kan JPY hjälpa spelare i deras vardagliga liv?”. Under åren har föreningen aktivt jobbat med olika projekt såsom: ”Say no to match fixing”, ”Show racism the red card”, ”More than football” m.fl. Man jobbar även aktivt för att förhindra utlämnande av hälsoinformation av spelare till tredje part såsom t.ex. media. Under coronakrisen 2020 uppstod en hel del problem för de finländska fotbollsklubbarna med lönebetalningar, spelaravtal, borträknad semester m.m. vilket

ledde till en väldigt osäker vardag och framtid för många spelare, särskilt okontrakterade. JPY inledde då ett samarbete med Mental health online som är ett nätbaserat verktyg för idrottare som lider av mentala problem. Via tjänsten kan man lätt få hjälp via en samtalstjänst inom 24 h. Tjänsten erbjuds även i form av fem gånger gratis samtalsstöd med spelare i nationella ligan. (Jalkapallon pelaajayhdistys, u.å.)

JPY gjorde även en enkätundersökning tillsammans med FIFPRO om den mentala hälsan bland finländska dam- och herrfotbollsspelare under coronakrisen. Resultaten av undersökningen visade att 28% av kvinnliga spelare och 12% av manliga upplevde måttlig till svår depression och ångest. De flesta spelarna förstod situationen av lockdown för träningar, men tyckte ändå att träning i små grupper med restriktioner borde återupptagits. 58% av alla spelare som deltog i undersökningen upplevde osäkerhet över framtiden som fotbollsspelare, och 71% rapporterade om att resurser och stöd för den mentala hälsan är tillräcklig inom klubben. (Gouttebauge, 2020)

2.2 Psykisk hälsa

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som innefattar både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Dessa två är inte varandras motsatser även om de är olika dimensioner. Detta betyder att en person kan uppleva lågt psykiskt välbefinnande utan att ha psykisk ohälsa, samtidigt som en person med psykisk ohälsa kan uppleva psykiskt välbefinnande. (Psykisk hälsa Finland rf, u.å.) En god psykisk hälsa innebär god självkänsla, känsla av kontroll över livet, en meningsfull sysselsättning och optimism, förmåga att möta motgångar och skapa tillfredsställande sociala relationer. (THL, 2019) I detta arbete används begreppet ”psykisk hälsa” till att syfta till de faktorer i en fotbollsspelares liv som påverkar måendet och däremot kan bidra till arbetseffektiviteten, dvs prestationsförmågan på planen. Psykisk hälsa kan härmed alltså påverkas av t.ex. stress, ekonomi, relationer, familj och vänner, samhörighet inom laget, relation till tränare etc. Det kan handla om både inre och yttre faktorer men sådana som påverkar idrottaren i sitt arbete som fotbollsspelare.



Bild 1. Folkhälsomyndighetens paraplybegrepp psykisk hälsa.

2.2.1 Främjande av psykisk hälsa

Att främja psykisk hälsa kan ske på olika nivåer. På individnivå sker det exempelvis genom att stöda självkänsla och livshantering. På samhällsnivå att stöda socialt stöd och delaktighet, öka trygghet och trivsel i närmiljö samt på strukturnivå genom att trygga ekonomisk utkomst och fatta beslut om minskad ojämlikhet och diskriminering. (THL, 2019) Dessa faktorer sker praktiskt genom att öka tolerans och flexibilitet, förbättra livskvalitet och välmående, iaktta sunda levnadsvanor, få socialt stöd, förbättra färdigheter att klara av vardagen, stärka balansen mellan fysiskt, socialt, emotionellt och psykiskt mående, öka ekonomisk trygghet, skapa stödjande boendeförhållanden och livsmiljöer. (THL, 2019) Psykisk hälsa belastas i sin tur av fattigdom, marginalisering, förluster, kriser, trauman. Om belastningen blir för stor kan det i sin tur leda till psykisk ohälsa och även psykiatriska tillstånd. (Psykisk hälsa Finland rf, u.å.)

2.3 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett stort begrepp som omfattar både psykiatriska tillstånd och psykiska besvär där psykiatriska tillstånd är en diagnos på basis av krav och omfattning av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är något som de allra flesta upplever någon gång i livet. Hälsan

varierar beroende på livssituationer och livserfarenheter. Om symptom på psykisk ohälsa dock förvärras och förlängs pratar man om ett psykiatriskt tillstånd. Även detta är något som majoriteten av befolkningen någon gång under sin livsstil upplever. Dessa tillstånd kan ofta behandlas med rätt hjälp. (Psykisk hälsa Finland rf, u.å.)

2.3.1 Depression

Depression är ett psykiatriskt tillstånd då man upplever en ihållande nedstämdhet och minskat intresse för det man tidigare tyckt om. Depression är även en sinnesstämning med känslor av ångest, förlust av lustkänslor, trötthet, orkeslöshet. (Psykisk hälsa Finland rf, u.å.) Ytterligare symptom på depression är aptitförändringar, viktförändringar, sömnstörningar, låg självkänsla, koncentrationsproblem, negativa tankar om sig själv, framtiden och omvärlden samt självmordstankar. (SISU, 2020)

2.3.2 Ätstörningar

Ätstörning är ett psykiatriskt tillstånd där förhållandet till mat, kroppsuppfattning, självbild och motion rubbas och kan skada personens funktionsförmåga och hälsa. Ätstörningar karaktiseras av ett tvångsmässigt matförhållande och känslor som ångest, självförakt, isolering hör ofta därtill. Det finns olika former av ätstörning - anorexi, bulimi och ortorexi. Vid anorexi sker för litet eller stort matintag, vid bulimi kräkningar och vid ortorexi överdriven fysisk aktivitet och överdrivet hälsosam kost. Dessa drag kan förekomma skilt eller tillsammans. (Psykisk hälsa Finland rf, u.å.)

2.4 Litteratursökning för att undersöka forskningsbarhet

Litteratursökning har gjorts i databaserna EBSCO med sökorden "mental health" AND "elite female athletes", "mental health in professional footballplayers", "depression in athletes", "eating-disorders AND female athletes".

I Pubmed med sökorden "mental health, female elite athletes" och "health footballplayers". I google scholar med sökorden "mental hälsa hos idrottare", "psykisk ohälsa" "elitidrottare". Artiklarna begränsades till fulltext, publicerade senast år 2010. Övrig litteratursökning har gjorts från böcker och tidsskrifter.

Karlsson & Savefors (2019) undersökte elitidrottarens mentala hälsa och kunde se att det är 10% vanligare för en elitidrottare att drabbas av ätstörningar än en ”vanlig människa”. Baserat på deras studie orsakas detta främst av den stora pressen idrottare har på sig, både från sig själva men också utifrån, prestationsångest, hög träningsintensitet som kräver mycket av kroppen som arbetsredskap, ofta en stressig livsstil och fysiskt och psykiskt hårda tävlingar. Samtidigt finns det en stigmatisering om att idrottare förväntas klara av tuffare utmaningar än normalbefolkningen. Just ätstörningar blir ett stort problem för idrottare då deras främsta arbetsredskap är deras kropp. Om maten uteblir eller åtminstone minskas påverkar detta även prestationsmöjligheten, återhämtningen och utvecklingen vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa. Ätstörning kan på så sätt lätt bli ett snurrande hjul som är svårt att ta sig ur. Idrottare på elitnivå borde kanske därför ha möjlighet till mentaltränare och kostrådgivare för att säkerställa dessa problem.

Tankar efter denna artikel förs till olika typer av sport där kroppen är i stort fokus, t.ex. gymnastik, balett, friidrott. Dessa sporter kräver en lätt och smidig kropp samtidigt som idrottsdräkterna ska sitta tajt åt kroppen och också är väldigt avslöjande. För unga idrottare kan detta ha en stor påverkan på kosten och om det då inte finns vuxna i närheten som fångar upp dessa problem kan det lätt utmynna i ett stort ätbeteende. Tränarens roll blir också viktigare, och Lebrun et al (2020) undersökte just vikten av att tränaren finns som ett stöd för idrottaren vad gäller inte bara den fysiska prestationen utan också för den psykiska delen, med tankarna kring idrotten och för idrottaren. I studien kunde man se att det finns ett stort behov av mer kunskap hos tränarna för att kunna åta sig dessa uppgifter på rätt sätt. Kunskapen om psykisk hälsa är på sätt och vis ny kunskap jämfört med fysisk hälsa, därför finns det många äldre tränare som inte beaktar den psykiska delen såsom idrottaren kanske behöver.

Ny forskning visar även att ca 30% av svenska elitidrottare någonsin under karriären har upplevt psykisk ohälsa. Det är ungefär lika många eller mer än normalbefolkningen, skillnaden är dock att idrottare ofta lider i det tysta utan att söka hjälp. Man har länge haft ett grundantagande om att elitidrottare är osårbara vinnarskallar och inte tänkt att det finns en baksida med alla framgångar och misslyckanden. Idrottspsykologin har därav också länge fokuserat på att optimera prestationen från normal prestationsnivå isället för att ta fasta på underliggande problem som kan vara hinder för prestationshöjningen. Ofta framkommer de psykiska problemen först efter att idrottaren lagt av med sin

professionella karriär. Psykiska svårigheter behöver inte alltid bara vara förknippat med själva idrotten eller idrottsutövandet, utan kan också bero på vardagliga saker och yttre faktorer. Psykisk ohälsa är sällan heller ett statistiskt tillstånd utan symptomen kan komma och gå i vågor. (SISU idrottsböcker, 2020)

International federation of professional footballers undersökte psykisk ohälsa bland aktiva och pensionerade fotbollsspelare, där framkom det att 38% av de aktiva och 35% av de som lagt av upplevt ångest eller depression kopplat till idrotten. Symptom visade även en stark koppling mellan skador, misslyckade idrottskarriärer och negativa livshändelser. (Gouttebauge et al, 2015) Samma sak undersöktes av Walton et al (2019) och även de kom fram till att idrottarna upplever psykisk ohälsa både under och efter karriären. Slutsatsen från deras studie var att mer arbete inom området behöver sättas in redan i ett tidigare skede och i yngre åldrar för att snabbare kunna fånga upp problemen.

I Sverige undersökte man svenska herr- och damlandslagsspelares upplevda psykiska ohälsa och fick resultaten av 38% kvinnliga och 20% manliga spelare någonsång upplevt funktionsnedsättning inom idrotten och sitt dagliga liv p.g.a. att de mått så pass psykiskt dåligt. De vanligaste symptomen var depression, ångest och stressrelaterad ohälsa samt överträning. (Åkesdotter & Kenttä, 2016)

Riskfaktorer för psykisk ohälsa bland idrottare är låg självkänsla, skador, stark idrottsidentitet, perfektionism och höga krav samt ofrivilliga karriäravslut. (Åkesdotter & Kenttä, 2016) I dagsläget saknas ännu forskning som kartlägger faktorer som skyddar och främjar den psykiska hälsan bland elitidrottare, men på basis av riskfaktorerna kan man dra en vag slutsats om att en stark självkänsla, en trygg omgivning, stöttande tränare/familj/lagkamrater, lättillgängligt stöd kunde vara av vikt för att ge bra förutsättningar. Behovet av att få rätt hjälp är stort. I dag finns det många olika yrkesprofessioner som jobbar med dessa problem, men det är stor skillnad i kunskap och utbildningsgrad hos en idrottspsykologisk rådgivare, psykolog och psykoterapeut. När det handlar om psykisk ohälsa bör man se det som en sjukdom och därför söka sig till en psykoterapeut eller psykolog. (Åkesdotter & Kenttä, 2016)

En ny och väldigt aktuell studie om ämnet gjordes i Finland av Goutteborge (2020) som undersökte finska fotbollsspelare under coronapandemin och konsekvenserna av den såhär långt. Resultaten visade att 28% kvinnor och 12% herrar upplevde måttlig till djup depression och ångest under lockdown perioden då lagen tvingades ställa in både matcher och träningar under en längre tidsperiod. 58% av alla spelare som svarade upplevde osäkerhet kring framtiden som fotbollsspelare. Slutsatserna från denna studie är tydlig med att idrottarna behöver känna sig säkra och trygga i sitt arbete som fotbollsspelare. De behöver även få vara tillsammans med laget för att uppnå social samhörighet. Som resultaten även visar är det ännu viktigare för kvinnor än män att inte mista den sociala delen man får av att vara en del av ett lag. Stress och ångest över framtiden är något fotbollsspelare upplever varje år då kontrakten oftast bara sträcker sig över en eller två säsonger. Under och efter coronapandemin är det dessutom ännu mer osäkert då klubbar förlorar pengar och p.g.a. ekonomiska skäl inte kan kontraktera spelare. Osäkerhet för framtiden blir ännu större om man som spelare är utlånad till ett annat lag eller t.ex. får en långtidsskada under ett utgående kontrakt. Det finns en ständig press på spelarna att vara ”heta på marknaden” för att kunna känna sig trygga med framtidsdrömmar.

Forsknig inom psykisk hälsa bland normalbefolkningen är väldigt aktuell i dagsläget, t.ex. SHM utför som bäst projektet ”Strategi för psykisk hälsa 2020-2030” där man med hjälp av olika metoder vill förbättra den psykiska hälsan för hela befolkningen i vårt land. Psykisk hälsa har fått allt större betydelse i vårt samhälle p.g.a. ständiga livsstilsförändringar, stress, urbanisering m.m. och med detta projekt vill man minska stigmatiseringen och diskrimineringen kring ämnet psykisk hälsa samtidigt som man vill förebygga och behandla tidiga tillstånd mer effektivt samt öka kunskapen bland yrkeskunniga. (THL, 2020) Projektet jobbar enligt fem olika prioriteringar: psykisk hälsa som kapital, barn och ungas psykiska hälsa, rätt till psykisk hälsa, omfattande tjänster, gott ledarskap i fråga om psykisk hälsa. (Statsrådet, u.å.)

Fifpro undersökte psykiska hälsan hos elitdamfotbollsspelare efter ett mästerskap. Man gjorde en så kallad ”Post tournament blues guide” där man ville få fram hur spelarna bygger upp en enorm förväntan och spänning inför ett mästerskap, men sedan kanske laget misslyckas och förlorar match efter match och redan efter de första gruppspelen är utslagna ur turneringen. Vissa spelare satsar allt för att nå ett mästerskap; VM, EM eller

OS, och det är ett stort mål för många elitfotbollsspelare att få delta med sitt land någon gång under karriären. Post tournament blues beskrivs som känslan av tomhet efter en stor tävling där man som idrottare eller lag inte klarat av att uppnå sin fulla potential. Som värst kanske man t.o.m. blir skadad precis före tävlingen och inte alls kan delta. En väntan om mästerskap byggs upp under så lång tid, kräver att ett lag klarar av att vinna många kvalificeringsmatcher för att nå till mästerskapet, medan själva deltagande i mästerskapet kan vara över på bara några veckor. (fifpro, 2022)

2.5 Teoretisk referensram

2.5.1 Elitfotbollsspelare

Elitidrott beskrivs enligt Wiktionary (2018) som ”en nivå av idrottsutövning då man tillhör eliten av utövarna”. En elitidrottare beskrivs som ”en person som driver idrott på högsta nivå”. I detta arbete handlar det om vuxna (över 18 år) kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland som spelar i högsta ligan och/eller landslaget och jobbar med idrotten som sitt huvudsakliga arbete. Skribenten har inte uteslutit deltidsjobb utöver fotbollssatsningen eftersom majoriteten av kvinnliga elitfotbollsspelarna i Finland idag jobbar och/eller studerar vid sidan av fotbollen p.g.a. den låga ekonomiska utdelningen som damfotbollsspelare får. Elitspelarna i Finland har dessutom stora skillnader i förutsättningar beroende på i vilken klubb de spelar eller vilken stad de bor i. Det finns enorma ekonomiska skillnader mellan föreningarna som huserar i högsta ligan, där en spelare med bra förutsättningar kan få en ”normal” lön, ha möjlighet till massage, fysioterapi, fysiktränare, individuell träning med tränare etc medan en spelare från en ekonomiskt sämre förening kanske inte har möjlighet till något av det ovannämnda utan endast har sin träning med laget och får stå för övrig hjälp och kostnader själv. För att utvecklas och bli framgångsrik har man föstås bättre förutsättningar i en klubb som ger möjlighet till all hjälp runtomkring laget och träningarna, men de bästa talangerna kanske inte alltid växer upp i ”rätt” städer för det.

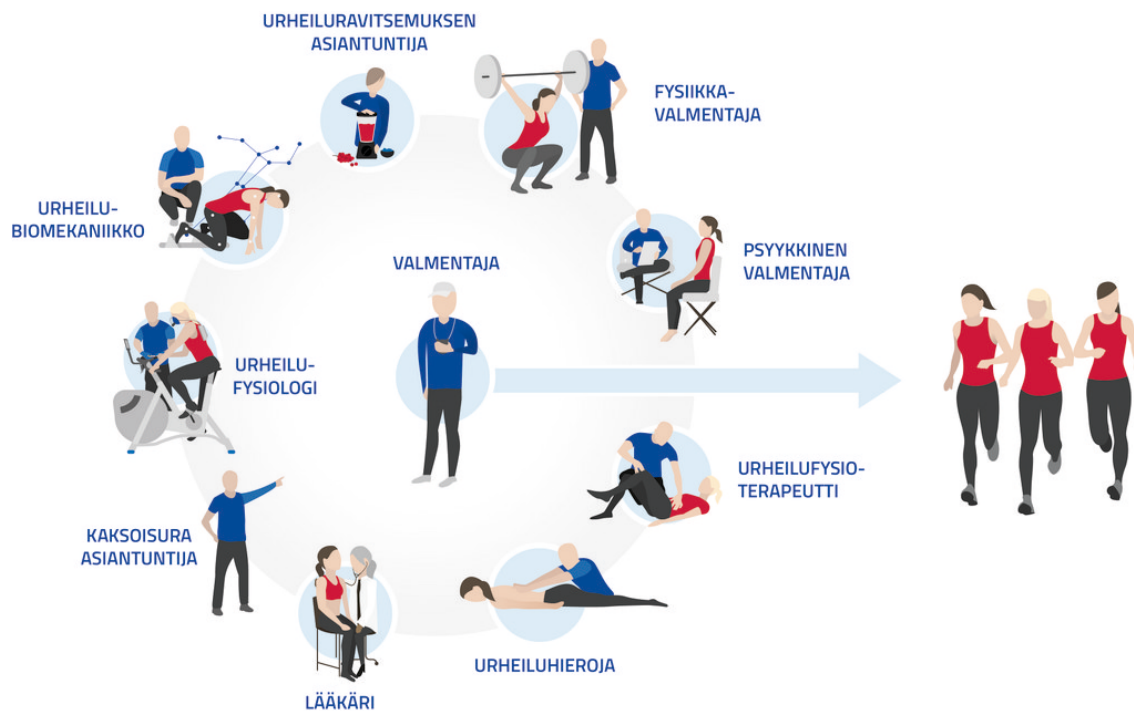


Bild 2. Urhea:s mall för mångprofessionellt arbete runt en elitidrottare.

Som elitidrottare och i detta fall fotbollsspelare är man på jobb dygnet runt och idrotten blir en livsstil. Allt man ägnar sig åt i vardagen är faktorer som kan påverka hur kroppen orkar prestera på planen. T.ex. kosten och sömnen är två väldigt viktiga faktorer i en elitidrottares liv. Man behöver få i sig tillräckligt med bra näring under dagen, planera kosten enligt träningstiderna, sova tillräckligt under natten för återhämtningens funktion. Träningen bör vara varierande med hårda och lätta pass för att optimera prestation och utveckling samt undvika skador och överträning. Under veckan bör det även finnas vilodagar för kroppen att vila upp sig. Utöver detta påverkar även vardagsbelastningen hur man sedan kan prestera, både fysiskt i vad man praktiskt gör under dagarna och psykiskt i hur man mår i sin livssituation. (Suomen olympiakomitea, u.å.)

2.5.2 Fotbollsplan som arbetsplats

Som fotbollsspelare har man ingen vanlig arbetsplats. Fotbollsspelarens arbetsplats är mycket mer än bara en plats. Kroppen är arbetsverktyget och egentligen allt som görs i vardagen påverkar hur man kan utföra sitt arbete. Till arbetet hör att prestera fysiskt på planen under träningar och match, men för att göra det krävs det att personen i sig mår

bra, tar hand om sig, äter bra mat, sover ordentligt, har en meningsfull tillvaro. Allt detta är faktorer som påverkar hur en spelare sedan kan prestera på fotbollsplanen.

I detta arbete syftar ordet arbetsplats till fotbollsarenan, därtill hör fotbollsplanen – allt som händer under träningar och match -, omklädningsrummet, tillhörande faciliteter såsom gym, mötesrum, serveringsutrymmen etc. På arbetsplatsen sker det huvudsakliga arbetet – fysisk prestation på planen -, men även en hel del psykisk belastning i interaktioner med andra spelare, tränare, ledarstaben, föreningspersoner, sponsorer. Spelarna upplever en viss stämning i omklädningsrummet, det finns ofta speciella jargonger inom laget, sammanhållning, relationer, trygghet, respekt, lärdom. Ett liv som fotbollsspelare kan tyckas vara lätt och enkelt, där det inte krävs så mycket ansvar eller antaganden, men det finns samtidigt en stor press på varje spelare att klara av allting, att förväntas lyckas, förväntas orka, förväntas hålla ihop också när kroppen känns svag. Ofta är spelarna relativt unga när de ”sätts på prov” som elitfotbollsspelare i Finland då det inte finns enorma mängder spelare att välja mellan. Som känt händer det mycket i livet hos en tonåring eller ung vuxen, och därtill en prestationspress att lyckas med idrotten, samtidigt som man kanske hemifrån har en press att även lyckas i skola/med andra jobb etc. Många av dessa unga talanger är därtill tvungna att flytta hemifrån och växa upp snabbare än de tänkt, klara av att ansvara över sig själva och sin ekonomi, bo själva. Detta är alla moment som i sig redan kan vara svåra att hantera som ung vuxen. Spelare som desstuom både jobbar/studerar vid sidan om fotbollssatsningen har ofta väldigt långa dagar med morgon- och kvällsträningar, skola/jobb och däremellan hinna äta bra kost med tanke på träningen, planera skolarbeten och sköta övriga ärenden som behöver göras. Stress kan lätt bli en stor del av fotbollsspelarens liv om man inte har någon som hjälper till med planering och strukturering av vardagen. Dessa är exempel på antaganden skribenten själv upplevt som ex-spelare men också i dagsläget som fysioterapeut sett många unga spelare gå igenom.



Bild 3. Krav för att lyckas som elitidrottare enligt olympiska komittéen.

2.5.3 Psykiskt välmående och psykisk hälsa

Psyksikt välmående är enligt Folkhälsomyndigheten (2022) den positiva dimensionen av psykisk hälsa, där det omfattar både ett tillstånd av välbefinnande och funktionsförmåga och inte enbart handlar om besvär eller sjukdom. Det är en grundläggande resurs för att klara av livets med- och motgångar och samtidigt en samhällstillgång sett ur social- och ekonomisk synvinkel. Kort sagt handlar det om att känna och balansera positiva och negativa känslor, känna njutning, lust och lycka, ha goda relationer, vara tillfreds med livet, utveckla sin inre potential. Faktorer som kan påverka det psykiska välmåendet är bl.a. socioekonomisk status, socialt och emotionellt stöd, kön och ålder, utbildningsnivå, födelseland. (Folkhälsomyndigheten, 2022)

Enligt WHO (2014) är psykisk hälsa: ”ett tillstånd av välbefinnande där människan känner sina egna förmågor, klarar av normal press som hör till livet samt kan arbeta produktivt och delta i verksamhet i samhället”.

Samband mellan psykisk hälsa och arbetsförmåga handlar om hur den psykiska hälsan påverkar arbetsförmågan samt hur arbetet påverkar den psykiska orken och välbefinnandet. Psykisk hälsa i arbetslivet handlar alltså inte bara om sjukdomar och diagnostiserade tillstånd trots att psykiska störningar oftast är det som skapar arbetsoförmåga. På arbetsplatser som kräver tidsmässiga utmaningar och emotionell

belastning förekommer ofta problem med det psykiska välbefinnandet i form av trötthet, koncentrationsstörningar, känslor av otillräcklighet.

God psykisk hälsa kan i sin tur främja arbetet. Faktorer som på arbetsplatsen leder till god psykisk hälsa är bl.a. goda arbetsförhållanden, meningsfullt innehåll, gott ledarskap. (Arbetshälsoinstitutet, u.å.)

2.5.4 KASAM

KASAM mäter känsla av sammanhang baserat på den salutogena modellen av Aaron Antonovsky från 1990-talet. Definitionen baseras på i vilken utsträckning man har en känsla och tillit till sin egen förmåga att möta motgångar vilket i sin tur leder till upplivet välbefinnande och hälsa. (Socialstyrelsen, 2022)

Kasam delas in i tre kategorier:

- Begriplighet, förståelse för omvärlden som strukturerad
- Hanterbarhet, upplevelsen över att ha resurser att klara av olika händelser
- Meningsfullhet, känsla av motivation och engagemang för olika händelser

KASAM kan i detta arbete ses med begriplighet att som spelare förstå sina styrkor och svagheter, lära sig av misstag och motgångar, reflektera och förstå framgång. Som hanterbarhet att använda sig av rätt resurser för att klara av olika händelser som sker i arbetet eller som på något vis påverkar personen som spelare, samt meningsfullhet i att känna motivation för det man gör, ha viljan i att lyckas och utvecklas som spelare, vara engagerad i arbetet man gör.

2.5.5 Stöd i Finland

Olympiska fonden delar varje år ut stipendier till idrottare för att t.ex. möjliggöra studier tillika med en idrottssatsning och trygga framtiden, för redskapsanskaffningar, för tränings- och handledningskompetens och för nödfinansiering i särskilda situationer. Olympiska fonden fokuserar särskilt på mindre bemedlade barn och unga. (Olympiska fonden, u.å.)

Även Finlands olympiska komitt e st der idrottare ekonomiskt i syfte att möjliggöra idrottares idrottsutövande på fulltid. Stödet söks av idrottare själva och delas ut årsvis. För de idrottare som beviljats stöd  r man även berättigad att dra nytta av certifierade idrottspsykologer som samarbetar med Finlands olympiska komitt e. (Suomen olympiakomitea, u. .)

F reningsarbete  r en viktig del inom idrotten. De flesta föreningar i Finland fungerar tack vare ideella krafter, dvs personer som jobbar gratis för föreningen. En ideell förening har ett ändamål eller driver en verksamhet där personerna inom föreningen delar idéer och mål man vill åstadkomma. Föreningsverksamhet innebär t.ex. att söka sponsorer, ha kontakt med staden, utveckla verksamheten. (Finlandssvenska idrott, u. .)

2.6 Avgränsningar

Arbetet avgränsas till vuxna damspelare som spelar på elitnivå i Finland och kan betraktas som professionella fotbollsspelare. Undersökningen görs enbart inom Finland men behöver inte nödvändigtvis endast bestå av finländare.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att utreda vilka erfarenheter och tankar kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland har om psykisk hälsa inom idrotten samt vilka faktorer som kan främja det psykiska välmåendet på arbetsplatsen. Därtill utreds även hur man från föreningssida kan fungera som stöd f r spelarna. Arbetet utförs med hjälp av metoden grundad teori som syftar till att intervjua ett fåtal utvalda, relevanta personer flera gånger tills forskningen  r mättad.

Frågeställningar som besvaras i arbetet är:

- Hurdana erfarenheter av psykisk ohälsa finns bland kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland?
- Vilka faktorer upplever spelare bidrar till psykiskt välmående på arbetsplatsen?
- Hur kan föreningen stöda och främja arbetshälsan f r spelarna?

4 METODIK OCH ARBETSPROCESS

Detta arbete utgår från en grundad forskningsteori där man enligt Denscombe (2014) vill generera nya teorier inom sitt område. Forskningen skall, för att vara grundad, vara välförankrad i empiriska undersökningar gjorda i verkliga situationer dvs man observerar vad som sker i verkligheten och formulerar teorin utefter det. Grundad teori måste därav vara väldigt flexibel och utvecklande eftersom teorierna man samlar in skall kunna förändras alltmed att de analyseras. Detta betyder att forskare som använder sig av grundad teori bör vara öppna för förändringar i sina studier med exempelvis urval som kan ändras under studiens gång. Grundad teori betraktas mestadels som kvalitativ forskningsstrategi och används mycket för att studera bl.a. mänskliga interaktioner eller undersöka nya områden som är bristfälliga inom forskning. Metoden ger forskaren flexibla riktlinjer att fokusera datainsamlingen på samt analys som syftar till att bygga teorier induktivt. Grundad teori kan utföras på olika sätt, antingen genom att redan före undersökningen bestämma undersökningsfrågor eller att låta frågorna bestämmas under undersökningens gång. Detta arbete utgår från det förstnämnda, att bestämma vad som ska utredas före undersökningen startar. (Hartman, 2001)

4.1 Implementering

Det första som bör göras är att välja en plats eller situation som är relevant och konkret, t.ex. en specifik händelse som drabbar en viss folkgrupp. För att tillämpa teoretiskt urval bör man ta hänsyn till sex olika kriterier:

- En ny plats väljs medvetet av forskaren för att platsen ska bidra till forskningen
- Insamlad data är kumulativ, dvs tidigare data ska sparas och användas till en helhet
- Urvalen måste ha relevans för forskningen och ska inte väljas slumpmässigt
- Forskningens koncentration går från bred till djup där man först samlar in mycket data för att sedan gå djupare in på det relevanta
- Flexibilitet i studien måste finnas när nya aspekter kommer fram som ej var avsiktligt från början
- Forskaren ska inte kunna specificera urvalens omfattning på förhand

Grundad teori är svår att planera då man använder sig av teoretiska urval och ej själv kan bestämma urvalen eller mängden insamlad data. Det är även komplext att analysera resultaten då det egentligen inte finns någon vägledning, sedan är det även viktigt att förstå i vilken kontext man gör undersökningen då det under forskningens gång uppkommer nya detaljer som på förhand inte räknades med. (Denscombe, 2014)

4.2 Datainsamlingsmetoder

I grundad teori bör datainsamlingen i början vara så bred som möjligt. Metoder för insamling kan vara enkäter, intervjuer eller observationer men ska inte vara för strukturerade. Det viktigaste är hur man analyserar datan m.h.a. kodning och att kategorisera data. Kodning sker som öppen kodning, axial kodning och selektiv kodning. Öppen kodning innebär att man direkt beskriver data med ord som återspeglar innehållet. Axial kodning är när man försöker hitta kategorier genom associationer mellan olika koder och selektiv kodning är när man fokuserar på de nyckelkategorier man tidigare kommit fram till. Datainsamlingen sker tills man når teoretisk mättnad, dvs när den nya datan inte längre bidrar till analysen och utvecklingen utan istället bekräftar den redan insamlade datan. (Denscombe, 2014)

Grundad teori ämnar inte generalisering av resultat eftersom forskaren selektivt varit medveten om sitt urval och därför kan inte teorier till andra scenarier än de studerade överföras. Däremot kan man anta att grundad teori har god trovärdighet, detta tack vare att teorierna är grundade i observationer. (Denscombe, 2014)

Metodvalet i detta arbete är en kvalitativ undersökning hos ett urval damfotbollsspelare i den finska damligan och/eller finska landslaget. Undersökningen utförs genom anonyma semistrukturerade intervjuer med spelarna. I.o.m. att forskningen görs inom ramen för grundad teori kommer strukturen på undersökningen vara väldigt flexibel och ändras alltmed arbetets gång och utgående från dataanalyser. För att göra arbetet multiprofessionellt kommer även intervjuer göras med tränare och fysioterapeuter i lagen för att få en annan synvinkel och större förståelse från olika perspektiv samt för att tillsammans kunna bygga en fungerande metod i att hjälpa spelarna med den psykiska hälsan. När intervjuerna är gjorda och resultaten sammanställda kommer skribenten även

titta på vad det redan finns för tillgängliga hjälpresurser för spelare samt vad föreningarna kunde göra för att förebygga dessa problem.

4.3 Insamling av material

Urvalet av undersökningsspersoner görs genom att inkludera erfarna aktiva ligaspelare och ledare från olika föreningar och med olika uppgifter i klubben (spelare, tränare, medicinsk team). Skribenten avser relevanta spelare betyda spelare som har erfarenhet av ligafotboll, landslagsfotboll och eventuellt karriär i flera olika lag inom eller tidigare utanför Finland samt vara minst 18 år gamla. Spelarna väljs sedan ut på basis av detta.

De intervjuade personerna blev tillslut tio (10) , spelarna var mellan 20-32 år gamla samt hade representerat 1-5 olika klubbar (både inhemska och utländska) Utländska klubbar fanns i USA, Frankrike, England, Sverige och Spanien. Valet av ledare gjordes liknande, med fysioterapeuter och tränare med arbetserfarenhet av elitdamlag under 3-15 års tid och i 1-4 olika klubbar inom eller utanför Finland (England, USA, Sverige).

Intervjuerna skedde på plats på arenan eller via telefon om deltagarna bodde långt ifrån. Varför skribenten valt klubbarenan som plats är för att spelaren/ledaren skall känna sig mest ”hemma” och trygg i omgivningen. Före intervjun startade fick personen ta del av bakgrundsinformation till studien samt skriva under ett samtyckesavtal.

Syftet med intervjuerna är att få en större bild av vilka erfarenheter personerna har, låta dem argumentera och diskutera fritt och öppet, se hurdana reaktioner frågorna väcker, avläsa känslöstämningen och få en större förståelse över vad detta ämne och deras erfarenheter på riktigt betyder och hur det kan/har påverkat dem.

Frågorna indelas enligt introduktionsfrågor, temaområden och fri diskussion. Skribenten och intervjuarens roll är att föra samtalet men öppna upp för djupare diskussioner, styra ämnen mot studiens syfte, tillåta fria reaktioner och vara engagerad i samtalet utan att ta egen ställning.

4.4 Bearbetning och analys

Enligt Jacobsen (2012) påbörjas analysen genom att ta del av den insamlade datan. Att analysera data innebär att göra en tolkning av insamlat material vilket i detta arbete avser att skribenten tar del av det insamlade materialet och lyssnar igenom det flera gånger. Följande steg är att kategorisera materialet för att få en större helhet och förståelse över vad materialet handlar om. I samband med detta går skribenten tillbaka till arbetets syfte och frågeställningar för att säkerställa att intervjuerna har fokuserat på rätt saker. Då detta arbete görs enligt en grundad forskningsteori är meningen att först få en större helhetsöversikt för att sedan djupdyka vidare i intervjuerna och komma in på de specifika ämnen man vill undersöka mer. Själva analysen kan vara både varierande och komplex p.g.a. att det saknas ett standardiserat format. (Taylor, 2007) Genom grundad forskning är det viktigt att spara all data för att kunna gå fram och tillbaka under analysens gång och därmed även ha en flexibilitet att ändra insyn till forskningen på basis av vad som framkommit. Intervjuerna bandas in och förstörs när arbetet är färdigställt.

4.5 Tillförlitlighet och relevans

Psykisk hälsa är ett välstuderat och modernt ämne i allmänhet men just inom idrottsvärden har det länge funnits en stigmatisering om att idrottare inte ska höra under dessa rubriker. Forskningen kan därför bli väldigt relevant i och med vad som uppkommer i dessa intervjuer. Tillförlitligheten påverkas av hur skribenten har uppfattat deltagarnas svar och nyansskillnader p.g.a. språkligt bruk. En del av de utvalda personerna kommer vara tvåspråkiga med finska som modersmål eller engelsktalande och därav kan det finnas vissa nyansskillnader som inte framkommer. Sedan finns det även en tanke om att ledare och spelare ser på ämnet från två olika synvinklar vilket även det kan ge stora skillnader i insamlingen av data. Detta bör dock framgå i resultatdelen. Valet av intervjuobjekt bör också ses som en fråga av tillförlitlighet då det endast är en väldigt liten procent av aktiva professionella damfotbollsspelare i Finland som deltar, därav kan det finnas en stor mängd spelare som inte alls faller inom dessa ramer i sina tankar och erfarenheter.

5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Detta masterarbete skriv i enlighet med Arcadas riktlinjer för *”god vetenskaplig praxis inom utbildning och forskning”* och baseras på Forskningsetiska delegationens riktlinjer för *”god vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland”*. Detta betyder att skribenten är noggrann, ärlig och omsorgsfull i dokumentering och presentation av resultat under undersökningen samt ser till att plagiat, försummelse, förfälskning och användning av icke tillåtna medel inte förekommer. Vidare tas även hänsyn till yrkesetik. (Arcada, 2019)

Vid kvalitativa intervjuarbeten är det väldigt viktigt att ta i beaktande behandling av personuppgifter och dataskydd. Det bör finnas kompetens med avseende på bearbetning och behandling av personuppgifter inklusive insamling, lagring, förvaring och förstöring, anonymisering av data, resultat och publikationer samt ett samtycke från deltagarna i forskningen. (Arene, u.å.)

Enligt lagen om medicinsk forskning som avser forskning i en människas integritet i syfte att öka kunskapen om hälsa, sjukdom, symptom, diagnosik bör intresse och välfärd hos forskningspersonen gå före vetenskapliga intressen, nyttan vara större än risker, samtycke finnas hos forskningspersonen samt behandling av personuppgifter utföras omsorgsfullt. (Arene, u.å.)

Arbetet är ett beställningsarbete av Fysio Åland Ab som är ett fysioterapiföretag vars verksamhet är på Åland. Företaget jobbar med elitidrottare inom flera olika idrotter, på klubb- och landslagsnivå samt med både damer och herrar. Vid diskussion med företagets ansvarsperson framkommer det tydligt att fysioterapeuter ofta får fungera psykolog då spelare har bekymmer och funderingar. För att underlätta för spelarna och för att flera personer runt laget ska kunna hjälpa till krävs en större förståelse över vad som orskar psykisk ohälsa inom elitfotbollen i Finland. Hur kan föreningarna arbeta för att främja hälsan på arbetsplatsen för spelarna? Hur kan tränarna bemöta spelarna för att de ska känna sig trygga? Hur kan fysioterapeuterna rådge spelarna när det handlar om psykisk hälsa och ohälsa? Detta är frågor som fysioterapeuterna inom företaget ställt sig många gånger under årens lopp inom detta yrke. Forskningslov har sökts från företaget som ansvarar över spelarna, samt har varje deltagare fått godkänna sin medverkan genom att

skriva under en samtyckesblankett och fått ta del av informationsbrevet där forsknings syfte framställs. Alla intervjuobjekt har fått information om att detta är frivilligt att delta i och att man när som helst kan avbryta sin medverkan.

Skribenten har många gånger funderat fram och tillbaka hur intervjuerna kan göras så trygga som möjligt för spelarna, hur man ska diskutera ett så pass tungt ämne utan att väcka negativa känslor och upplevelser till liv. Intervjuerna bör göras på ett sätt som känns bra för spelarna, samt bör spelarna veta att de när som helst kan avbryta intervjuerna om de så känner och vill. Det bör även framkomma tydligt och upprepade gånger att dessa intervjuer görs i syfte att främja hälsan på arbetsplatsen, att hjälpa spelare som kanske har svårt med psykiska hälsan att må bättre, och förstås även för andra spelare att kunna ha det ännu bättre och också hjälpa sina lagkamrater. Skribenten tror starkt på att en god stämning inom ett lag bidrar mycket till hur enskilda spelare känner sig och mår. Som fotbollsspelare är laget en så stor del av livet att det kan påverka väldigt mycket.

6 RESULTAT

Resultatdelen har indelats enligt forskningsfrågorna ”Hurdana erfarenheter av psykisk ohälsa finns bland kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland?”, ”Vilka faktorer upplever spelare bidrar till psykiskt välmående på arbetsplatsen?” samt ”Hur kan föreningen stöda och främja arbetshälsan för spelarna?”. Vidare har även underrubriker lagts till för att sammanställa framkomna resultat under dessa tre frågor.

6.1 Upplevelser och erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa som elitfotbollsspelare

I intervjuerna lyfte spelarna fram flera olika scenarion där de p.g.a. olika orsaker känt att hälsan påverkat deras arbete. I flertalet intervjuer framkom viktigheten i att ha ett bra ledarskap hos ledarna/tränarna, att spelarna känner en tillit både gentemot varandra och mellan spelare-tränare.

Skillnader mellan länder och ligor

De spelare som verkat utomlands hade flera erfarenheter av dålig kommunikation och dåligt ledarskap vilket lett till att spelarna inte känt sig hörda och respekterade. En röd tråd verkar även finnas i kulturskillnader och maktfördelning, där man i Finland inte upplever en lika stor skillnad i hur ledare respekterar spelare såsom utomlands. I stora klubbar har tränarna mer makt och spelarna får ”finna sig i det”.

”I ett lag utomlands tyckte tränaren ha makten i att bestämma över allt vi gjorde. Det skreks på träningarna om man inte presterade, man förbjöd övrig träning utanför den planerade lagträningen och fettprocent mättes var- och varannan vecka.”

Spelare som verkat både utomlands och i Finland tyckte att förhållandet mellan tränare och spelare i Finland är lättare och bättre än utomlands. En del trodde att det berodde på kultur, att man tänker på samma sätt, att det finns en vana i hur man i Finland förhåller sig till varandra och respekterar varandra på ett kanske jämnare plan. Många spelare tyckte också det är lättare att diskutera och få fram vad man egentligen menar med tränare som pratar samma språk, vilket inte är lika lätt utomlands. En annan sak som uppkom flera gånger var hurdan feedback man får av andra lagkamrater eller ledare.

De intervjuade spelarna som spelat utomlands i olika länder hade förstås en hel del erfarenhet av hur kulturen påverkar spelarna och även måendet. I t.ex. Frankrike verkar det vara väldigt vanligt att språket är franska även om spelare kommer från hela världen. I andra europeiska fotbollsländer väljer man ofta att använda engelska som arbetspråk för att alla spelare från olika länder ska förstå vad som sägs. I Frankrike anses detta alltså inte nödvändigt utan där förväntas man förstå och lära sig språket. Känslan spelaren fick av att komma till ett franskt lag utifrån var att inte bli välkomnad på samma sätt som t.ex. när hon spelade i Sverige eller Finland. I Spanien verkar det enligt intervjuobjekten vara mer ”lösa trådar” och man har inte lika klara regler att följa. Där välkomnar man alla, nivån skiljer sig dock väldigt mycket från lag till lag och ligorna är inte alltför jämna. I USA är det också väldigt stor skillnad i vilken region man spelar, de spelare som intervjuats har spelat collage-football, alltså i samband med studier bildas skollag som spelar i en egen serie. Känslan av att spela i USA verkar vara typisk ”amerikansk” dvs kanske överdrivet välkomnande och bra, som spelaren citerade *”Allt är möjligt i USA.”*

Engelsk fotboll har länge varit i topp på världsnivå, inte bara herrfotboll utan även damfotboll. Att spela i England är enligt intervjuobjekten *”väldigt seriös satsning och det bästa av fotbollsvärldar”*. Hela landet lever genom fotbollen och alla spelare är väldigt kända bland befolkningen. Lagen har sina trogna anhängare och man kan alltid räkna med stor publik. Det roliga med att intervjua spelare som verkat i England var hur man kom nära varandra tack vare sporten.

”Vi tränade på samma anläggning som herrlaget som kryllade med världsstjärnor. Det kändes surrealistiskt att köra in på anläggningen, se sina stora idoler komma körandes i sina dyra bilar och kunna hälsa på oss i damlaget. Dessa spelare kunde t.o.m. skicka ”lycka till på matchen-meddelanden” som helt vanliga människor. Fotbollskulturen i England för människor näramare varandra.”

Självkänsla, självförtroende och känsla av meningsfullhet

Några intervjuer tog upp vikten i att må bra i sig själv och sitt privatliv för att kunna må bra på arbetsplatsen och prestera på plan. Det framkom även att det finns en viss stress och press i att man som fotbollsspelare ständigt bevakas av medier och nyhetsforum där en del spelare såg det som jobbigt och stressande medan andra såg det som en motivationshöjande sak.

”När man vet att människor följer ens resa som idrottare ger det mig mera motivation till att träna hårdare och prestera bättre. Det är roligt och inspirerande att damfotbollen växer sig större hela tiden.”

”Det stressar mig mycket att veta att TV och tidningar följer vårt lag varje match. Det ger mig prestationsångest ifall jag inte lyckas så som jag vill under matchen.”

Livsstilen som fotbollsspelare diskuterades mycket under intervjuerna och kost, sömn och vila togs upp som stora bitar av livspusslet. Några spelare berättade om tider de känt sig väldigt pressade att prestera trots att de av olika orsaker inte haft motivationen till fotbollen eller orken att pressa sig, detta ledde i sin tur till dåliga matvanor, dåliga sömnvanor och i sinom tid överträning då kroppen helt enkelt inte orkar gasa mer då återhämtningen får lida så mycket. Detta blir lätt en negativ spiral och kan vara svår att

komma ur, en av spelarna upplevde det deprimerande att kroppen inte orkar fungera maximalt fast hon förstod att det berodde på den dåliga återhämtningen i samband med fortsatt hård träning. Spelaren beskrev livet som elitfotbollsspelare i perioder utmattande där kroppen utsätts för stor stress och press dagligen i.o.m. hårda träningar och matcher, långa resor till matcherna varje helg, stressig livsstil, och till slut en enorm trötthet och orkeslöshet om man aldrig får vila ut.

”En vanlig dag som fotbollsspelare handlar om att äta, vila, träna, sova. Tiden man har under dagen fokuseras på att kroppen och knoppen ska vara i skick inför nästa träning. Det krävs en hel del planering för att få i sig tillräckligt med energi från bra källor.”

Att ha en meningsfull vardag var för många spelare extremt viktigt. Några nöjde sig med att sitta hemma och spela playstation men de allra flesta ville gärna studera, kunna bo nära familj och vänner för att umgås med dem, uppleva och lära sig nya saker, jobba. Att bara sitta hemma och vänta på träningen kändes för de flesta som en ganska grå vardag. Detta beaktas även i referensramen för KASAM, att ha en meningsfull vardag – känna sig motiverad och engagerad i olika händelser.

De äldre intervjuade spelarna med mer erfarenhet beskrev vikten i att förstå sina styrkor och svagheter för att inte haka upp sig alltför mycket när prestationen dalar, samt att kunna lära sig av sina misstag och motgångar istället för att låta dem dra ner en. Att känna en meningsfullhet och vara motiverad till sitt jobb är A och O för spelarna. Även detta korrelerar med KASAM.

Skador och ångest

Det som tydligt kom fram var att spelare som drabbats av mycket skador under sin karriär också fått kämpa mer med den psykiska hälsan. Känslan av att bli lämnad utanför blir stor, även om man tränar på plan tillsammans med fysioterapeut/fystränare eller andra skadade spelare. Den stora skillnaden är att inte tillhöra den stora gruppen, laget. Speciellt långtidsskadade spelare upplevde skadeperioden tuff. Det intressanta här var att det inte verkade finnas så stora skillnader i hurdana resurser laget/klubben haft, utan att det oavsett hjälpen de fått har varit väldigt tungt.

”Även om det var bra att jag hade min fysio med på mina träningar kändes det ensamt att inte göra det alla andra i laget gjorde. Jag stod alltid på sidan och gjorde mitt eget, som att jag höll på med individuell sport och inte lagsport.”

Detta är, för skribenten, en intressant sak att fundera vidare på vad man kunde göra ytterligare för att spelarna ska kunna känna någon glädje och motivation i dessa stunder. Många av spelarna som annars inte tyckte sig ha lidit av psykisk ohälsa relaterat till sporten upplevde just skadetiden som den värsta tiden med mycket negativa känslor – se hur ens drömmar raseras, känna misslyckade med sin karriär, behöva ställa om sina krav och mål. Här kommer även hanterbarheten in, att man som spelare bör acceptera att dessa situationer händer inom sporten och att kunna förstå och begripa att denna tid finns till för att jobba på andra svagheter man annars inte kan och hinner göra för att efter skadan komma tillbaka i ännu bättre form än innan.

Hälften av alla intervjuade spelare hade någon gång upplevt ångest eller depression antingen kopplat till idrotten eller till privatlivet men påverkat deras idrottsprestationer. Orsakerna var bl.a. orättvist ledarskap, långtidsskador, jobbiga livssituationer inom familjen, flytter, dålig självkänsla, alltför höga krav, perfektionism, känsla av ensamhet och att inte bli mottagen i ett lag. De flesta av dessa spelare har aldrig sökt hjälp för sina tankar och bekymmer. Detta p.g.a att föreningen inte haft någon tillgänglig hjälp att erbjuda eller för att spelaren inte vetat varifrån man kan få hjälp då det inte finns inom föreningen.

Vissa spelare upplevde att det som professionell fotbollsspelare lätt blir fokus på negativa saker medan de positiva delarna lämnas utanför. Om det samtidigt går sämre för laget t.ex. under pågående seriespel leder detta till mycket frustration och negativa känslor hos spelarna. Det fanns också en tydlig förändring i måendet när ett lag är framgångsrikt och alla är på gott humör.

Ledarnas synvinkel

Vid intervjuer med tränare och fysioterapeuter behandlades ämnet från en annan synvinkel. Tränare verkar ha väldigt olika sätt att lägga märke till dessa problem, där de tränare som upplever sig ha nära relationer till spelarna mer öppet kan diskutera

livssituationer som inte endast handlar om fotboll. Däremot de tränare som hundra procent ser spelarna som fotbollsspelare och inte vill blanda sig i deras privatliv verkar ha svårare att lägga märken till om en spelare mår dåligt. Hurdan personlighet en tränare har påverkar mycket vilket alla intervjuade höll med om. Fysioterapeuterna har i vissa lag en närmare kontakt med spelarna än vad tränarna har, och där kommer det lättare fram denna typ av tankar och diskussioner. Här finns även skillnad i hur fysioterapeuten jobbar med laget, är hen där varje träning/fulltid eller har hen en mottagning dit spelare får komma. Det förstnämnda bygger enligt intervjuerna en större tillit mellan spelare och fysio vilket också ger utrymme för att diskutera dessa frågor. Det sistnämnda gör mer att spelaren som är skadad bokar in sig för att ta hand om sin skada, men diskussioner kring övriga tankar stannar lättare utanför.

Alla intervjuade ledare påpekade att det är viktigt att beakta alla spelare, att respektera dem och behandla dem likvärt. Även skadade spelare är viktiga att försätta ha en öppen diskussion med, att spelaren känner sig inne i gruppen fastän hon inte kan delta i träningarna. För lagsammanhållningens skull tyckte de också att olika aktiviteter utanför fotbollsplan är viktiga.

6.2 Faktorer som främjar hälsan på arbetsplatsen

Gruppdynamik, respekt, tillit

Den största faktorn som främjar hälsan på arbetsplatsen enligt de intervjuade spelarna var trivsel och gruppdynamik, den sociala aspekten. Alla spelare höll med om att det är viktigt att alla ses och hörs, att man respekterar varandra, lyssnar på varandra och också har roligt ihop både på och utanför planen. Ett par av intervjuobjekten ansåg att gruppdynamiken är viktig men inte en bidragande faktor till att laget är framgångsrikt. Dessa spelare ansåg att alla, oavsett om man trivs tillsammans eller inte, har ett ansvar att utföra sitt jobb på bästa möjliga nivå och att man då tack vare sin skicklighet som spelare ändå kan klara av att föra ett lag till framgång. Dessa spelare hade representerat flera stora klubbar utomlands och där upplevt detta fenomen, att man inte var bästa lagkamrater men trots det lyckades leverera ett spel på planen som vann över andra stora klubbar.

Spelarna som endast huserat i Finland har inte upplevt denna konkurrens utomlands där det också handlar om större pengar, större prestige, stora klubbar och drömmar samt enorm press på ett lag bara för att det är just det laget.

”I klubben jag spelade förväntades vi vinna alla matcher p.g.a. klubbens prestige. Man är där som professionell spelare, där och då är det ingen som bryr sig hur man egentligen mår utan man förväntas leverera för den summan man tjänar.”

Kulturskillnader

Fotbollskulturen är väldigt olik i olika länder. I Norden är man väldigt accepterad och vill det bästa för varandra. I Europa, och ju större klubb man pratar om, är det mer fokus på sig själv, hur man själv ska lyckas, hur sitt eget CV ser ut, att man har många bra kontraktsförslag på bordet efter utgående säsong. En spelare vittnade om att i en europeisk storklubb hon spelat kände sig spelarna direkt ”hotade” av nya spelare som kom in p.g.a. rädslan för att själv bli petad från truppen. I dessa lag handlar det om så pass stora pengar och kulturskillnader att det inte alltid är så roligt att komma till ett sånt lag. Det ser väldigt bra ut utåt, man får mycket synlighet och beröm, men vad som egentligen händer innanför laget är sådant som sällan kommer fram. Det tar alltid ett tag innan en ny spelare verkligen kommer in i gruppen.

”På min första träning i min nya klubb ville ingen passa till mig. Jag förstod först inte vad det var för fel, men fick senare berättat för mig att de inte ville att jag skulle visa hur bra jag var, utan höll istället bollen själv.”

Kommunikation och jämställdhet

En bra kommunikation och tillit var två andra viktiga faktorer till att främja hälsan som fotbollsspelare. En spelare lyfte också upp olikheter inom ett lag, att det är viktigt att det finns olika typer och olika personligheter i lagen för att kunna fungera som grupp och även lära sig av varandra. Alla inom laget ska känna sig välkomna och respekterade. Föreningskulturen bör stödja spelarna i deras satsning. En stor önskan om mer jämställt mellan dam- och herrfotboll uppkom under några intervjuer. Där pekade mycket på att damerna känner sig mindre som spelare än herrarna, damerna har inte samma resurser, samma förutsättningar eller ekonomi inom klubben. Praktiska saker som syns inom en

del lag är t.ex. hur planen är skött, hur många som jobbar kring laget, hurdana förmåner man har som spelare, vilka tider man tränar och spelar, hur mycket utrustning man får från klubben och vad man själv måste stå för. Detta blir förstås en stress för spelare som lägger lika mycket av sin tid på sin karriär men ändå t.ex. måste jobba vid sidan om för att ha råd att satsa på en karriär. Såsom de flesta löner i Finland ser ut idag är det inte många spelare som kan lägga undan pengar för sparande till framtiden varje månad, utan man lever på det man tjänar och när man lägger skorna på hyllan finns det oftast inte så stort sparkapital att börja leva på.

Ledarnas synvinkel

Att främja hälsan på arbetsplatsen är en sak där ledarna kommer in och kan påverka mycket. Ledarna själva ansåg sig ha en stor makt i att bilda laget på "ett så bra sätt som möjligt" då det är tränarna som väljer vilka spelare som ska kontrakteras för följande säsong. Tränarna kan aktivt välja bort personer som dom av en eller annan orsak inte tycker medför tillräckligt mycket bra till laget. Här verkar både fotbollsdelen och personligheten spela in i valen. Vissa tränare ser det väldigt viktigt att bygga en stark gruppdynamik och vill då ha en viss sorts personligheter i spelarna, medan andra tränare bara ser till det fotbollsmässiga och då kanske tar in en spelare med exempelvis svårigheter att uppföra sig. Detta är förstås val man som tränare måste göra utgående från vad man vill uppnå, men är även stora val som kan påverka hela laget.

En viss skillnad kunde ses i ledare som verkat utomlands och endast i Finland. De som varit utomlands hade större krav på sina spelare, kunde lättare sätta upp tydliga mål i vad laget bör åstadkomma och hur man ska gå tillväga för att göra det. Dessa ledare förknippades också med dem som inte visste alltför mycket om spelarnas privatliv.

"Spelarna är här för att prestera, det är deras jobb och vad de får betalt för. Så länge de gör det har jag ingenting att göra med vad de väljer att göra som privatpersoner."

De ledare som endast verkat i Finland verkade ha ett lite "mjukare" tillvägagångssätt där spelarnas tankar och funderingar togs mer i beaktande. Dessa tränare hade även arbetat i samma klubb under längre tidsperioder vilket lett till att man som tränare kanske kände spelarna sedan länge och hade nästan en form av kompisrelation, varav det också för

spelarna var lättare att diskutera öppet om sina tankar. Dessa tränare verkade inte ha samma höga krav som de andra, o andra sidan fick man inte en lika professionell bild av verksamheten heller. Enligt intervjuerna verkar det hänga ihop att tränaren kräver mycket, föreningen satsar stort och laget är framgångsrikt. Däremot verkar spelarnas mående vara ett större frågetecken i dessa klubbar än i de som är närmare i relationer till varandra.

6.3 Stöd från föreningen

Angående stöd från föreningen var det väldigt stora skillnader och delade meningar. De flesta tyckte att det under de senaste åren funnits en större förståelse än tidigare i.o.m. att kuskapen om psykisk hälsa växer. Ändå upplevde de flesta spelarna att det från föreningens sida inte praktiskt görs så mycket. Resurserna är väldigt knappa för att dels förebygga psykisk hälsa men framförallt att få hjälp när man behöver det.

”Jag kände mig väldigt ensam och lämnad när jag verkligen skulle behövt någon som sa åt mig vad jag ska göra. Eller också bara lyssna. Folk som jobbade runt laget visste att jag mådde dåligt men ingenting gjordes praktiskt åt det.”

Alla finländska intervjuade spelare visste om JPY och i stort sett vad de arbetar med och för. Några av de utländska spelarna hade inte hört talas om JPY medan andra hade. Väldigt få spelare hade någon gång tagit kontakt med dem. Spelarna uppskattar att det finns den hjälpen att få, men det finns ändå en önskan hos många att man inom föreningen/laget aktivt skulle jobba med psykisk hälsa i ett förebyggande syfte så man har en större förståelse över sitt mående och agerande när det väl känns jobbigt och tungt. Det skulle då även kännas tryggare att öppna upp sig om sina problem om personen i sig redan fanns inom laget och man hade en tillit för hen.

Stöd för spelarna lyftes i några intervjuer fram i samband med med- och motgångar för laget. Dessa spelare upplevde att det finns ett visst stöd och större intresse/engagemang när laget når framgångar och vinner många matcher i rad, medan då det är svårare för laget att prestera och man kanske förlorat många matcher så blir även stämningen runtomkring laget nedstämt. Detta är tidpunkter då spelarna upplever att man verkligen skulle behöva någon form av stöd, eftersom en längre förlustsvit sätter sig ganska hårt åt

spelarna och självförtroendet dalar för en stund. Idéer som framkom var t.ex. att man skulle se till att laget tillsammans gör något roligt utanför fotbollsträningarna- och matcherna, såsom andra aktiviteter för att få upp stämningen, tänka på annat och också jobba på lagsammanhållningen. Stödet skulle alltså inte automatiskt behöva vara individuellt utan ibland kan stöd i gruppform även vara av värde speciellt när det handlar om en ett lag.

Annat stöd från föreningen lyfte många fram att är en närmare och öppen diskussion med människor som jobbar runt laget, t.ex. styrlesen, sportchef, föreningschef etc. Dessa människor jobbar för spelarna, men syns och hörs kanske inte så mycket för spelarna. Samtidigt är det de som sätter regler, bestämmelser och ekonomi för laget och påverkar på det sättet indirekt spelarnas vardag.

Vissa föreningar i Finland samarbetar med arbetsplatser för spelarna så att spelarna kan jobba några timmar om dagen som går ihop med deras träningstider. På det sättet kan spelarna tjäna extra pengar utan att ge upp sin träningstid och även ha en meningsfull sysselsättning om dagarna. Dagarna kan bli väldigt långa som fotbollsspelare om man endast sysslar med sin idrott. Träningarna är ofta ca två timmar, ibland med både pass på morgonen och på kvällen. Om man varken jobbar med något annat eller studerar blir det en hel del dötid om dagarna, även något som stressar vissa spelare då ekonomin inte räcker till att spara något extra och att tiden går och man blir äldre. Tanken om att vara trettio år när man lägger skorna på hyllan utan ekonomisk säkerhet och utan utbildning är en press många känner och försöker därför göra antingen eller under sin aktiva karriär. Detta kräver förstås att föreningen och laget tillåter detta och planerar träningstiderna så att det går att kombinera.

Skillnader mellan länder och ligor

De intervjuade spelarna som verkat i lag utanför Finland under sin aktiva karriär kunde beskriva en annorlunda syn på stöd från föreningen. Stora klubbar som har mycket resurser satsar även mer på den psykiska biten för spelarna. Först och främst är spelarna åtta timmar på jobb, dvs de samlas vid 8-9 tiden på morgonen och stannar på anläggningen till 15-16 på eftermiddagen. Däremellan serveras ofta både frukost och lunch, sen avverkas träningsförberedande möten följt av själva träningen. Efteråt kanske

de ännu har ett gympass, behandlingar eller möten med tränare. Viktigt i detta arbete är att belysa denna enorma skillnad i hur det kan se ut för en elitfotbollsspelare beroende på vilken nivå, lag och land hon spelar i. Därav är också förutsättningarna helt andra och resurserna större. I dessa lag framkom det att mentaltränare/idrottspsykolog ofta hör till ledarstaben och då finns det även bättre möjligheter att förebygga psykisk ohälsa bland spelarna.

Ledarnas synvinkel

Ledarna förhöll sig positiva till stödet från föreningen. Här påpekades även att föreningsansvariga personer ofta verkar över en hel, stor förening med väldigt många aktiva spelare från barn till vuxen ålder. Därav kan inte föreningen vara huvudansvarig för t.ex ett damlag utan det är en hel struktur som bör vara fungerande så att alla, oavsett ålder och nivå, kan söka hjälp för vad man än har för problem. Föreningar ansvarar för sina grundprinciper och verksamhetsplaner, men mycket föreningsarbete sker tack vare ideella krafter vilket också gör att man inte kan ha alltför höga krav i att alla får allt. De intervjuade ledarna tyckte dock arbetsklimatet inom föreningen är bra och att man försöker göra det man kan för att hjälpa. Stora skillnader i resurser inom olika föreningar togs också upp, vilket ger förutsättningar till de större bemedlade föreningarna att satsa på t.ex. dessa bitar än mindre bemedlade. Det uppkom även att det finns skillnader i vad föreningar väljer att satsa på. Vill man vara en framgångsrik förening som vinner titlar och då satsar största delen pengar på att ta in högkvalitativa spelare eller vill man satsa på egna ungdomar och utveckla föreningen från tidig ålder och då satsa mer pengar på själva utvecklingen av ungdomssidan.

7 DISKUSSION

Syftet med studien var att utreda vilka erfarenheter och tankar kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland har om psykisk hälsa inom idrotten samt vilka faktorer som kan främja det psykiska välmåendet på arbetsplatsen. Därtill även hur man från föreningssida kan fungera som stöd för spelarna. I studien utfördes totalt tio (10) intervjuer med både spelare och ledare vara fyra (4) ett flertal gånger. Resultaten av intervjuerna indelades i tre underkategorier baserat på studiens frågeställningar. I sex av intervjuerna kände skribenten att information och svar på frågorna var tydliga och klara,

varav deras forskningsdeltagande mättades efter en intervju. I de fyra andra fallen lämnade den första intervjun en del obesvarade frågor och även frågor som förändrades från den ursprungliga tanken. Detta berodde på att dessa intervjuobjekt hade väldigt mycket erfarenheter och tankar samt var personer som tydligt tyckte om att analysera sin egen tankeförmåga och reflektera över dessa frågor. Två av fyra intervjuades två gånger medan de två sistnämnda intervjuades tre gånger.

Resultaten som framkom i studien var väldigt varierande beroende på vilka spelare som intervjuades. Erfarenheter och tankar kring psykisk hälsa- och ohälsa på arbetsplatsen korrelerade dock mycket med alla spelare. De största skillnaderna uppkom i kulturella aspekter, hur man hanterar med- och motgångar, vad man är upplärd med och hur man ser på saker från olika synvinklar. Resurser är förstas den andra stora upptäckten, som även för detta arbete känns väldigt logisk. De klubbar som har större resurser har också möjlighet att lägga pengar på denna bit och på så sätt utöka den professionella upplevelsen av att vara fotbollsproffs. Sedan som även flera artiklar upplyste finns det ett starkt samband mellan skador och psykisk ohälsa, här finns det även utrymme för förändring och förbättring av hur man väljer att jobba med spelarna för att hitta en väg som inte känns så jobbig för dem. Den sociala aspekten lyftes också otaliga gånger fram under intervjuerna, att man inom ett lag väldigt lätt bildar en "extra familj" där ens lagkamrater blir ens stora trygghet i vardagen då man spenderar så mycket tid tillsammans.

Viktigt att påpeka är att detta arbete endast intervjuat tio personer från den finska ligan, vilket förstas medför att en väldigt stor data fattas. Resultat som uppkommit i denna studie handlar om erfarenheter och upplevelser snarare än "fakta" om hur det kanske egentligen ser ut i olika klubbar. Detta är en fingervisning av hur spelare upplever livet som fotbollsproffs men vidareforskning behöver göras i en större grad för att kunna påstå att detta stämmer överens med en större grupp spelare. Det är ändå väldigt intressant att se skillnader i hur olika spelare upplever saker på olika sätt vilket också ger en större förståelse för hur de tänker och en bättre inblick i hur man som fysioterapeut kan hantera dessa frågor.

7.1 Metoddiskussion

Metoden grundad teori har lämpat sig bra för denna studie då diskussionerna i intervjuerna sett en del olika ut och tagit olika svängar beroende på vilken spelare/ledare som intervjuats och hurdana erfarenheter hen haft. Intervjuobjekten har passat bra in i studien då det har varit en stor spridning i ålder, antal klubbar, erfarenheter från olika klubbar – klubbar utomlands och i Finland. Diskussionen i grundad teori får vara väldigt öppen och flexibel, vilket även har gjort att vissa frågor som på förhand tänkt ställas inte blivit ställda utan man har gått en annan väg p.g.a. vad som framkommit under intervjun. Mycket av kontexten har ändå kunnat hållas inom ramen för vad som från början varit tänkt att studera, men en del nyansskillnader har behövt göras för att förenkla frågorna för spelarna.

Denna metod har varit väldigt intressant att använda sig av, just för att man kan analysera både bredden och djupet av resultaten och sedan även intervjua flera gånger för att vara säker på att informationen man fått mätts i förhållande till studiens syfte och frågeställningar. Några intervjuobjekt var mer krävande att göra än andra p.g.a. att alla inte hade så mycket tankar och erfarenheter angående ämnet eller inte ville berätta så mycket.

7.2 Diskussion i relation till tidigare forskning

Precis som Lebrun et al (2020) undersökte tränarens roll för spelarnas psykiska välmående framkom det tydligt i denna studie att tränaren har en stor inverkan på hur spelarna mår. Lebrun et al (2020) kom fram till att kunskapen hos dagens tränare inte alltid är tillräcklig vilket gör det svårare att agera som spelarna önskar. Här finns en stor potential i att utbilda tränare inom psykisk hälsa för att på så sätt även kunna lotsa ett välmående och högst troligen mer framgångsrikt lag. Just detta framkom även under intervjuerna med tränarna, att de inte riktigt vet om hur spelarna mår, speciellt tydligt var detta i framgångsrika lag med större resurser. Större resurser innebär inte alltid att något blir bättre, men i dessa fall har det gett spelarna möjligheten att söka professionell hjälp istället för att diskutera med lagledningen, vilket i sig kanske varit den bästa vägen att gå. Precis som skribenten tog upp under resultatdelen finns det en tanke hos tränare som

verkat på högre nivå om att inte lägga sig i spelarnas privatliv alltför mycket utan fokusera på själva jobbet istället. Här kanske det vore bra för tränarna att få kunskap om ämnet för att på något sätt närma sig spelarna och ge dem möjlighet att öppna upp sig. Detta skulle högst troligen ge en stor tillit och bygga förtroende mellan spelare-tränare och kännas uppskattat för spelarna.

Enligt (Åkesdotter & Kenttä, 2016) var bl.a. skador en stor orsak till psykisk ohälsa bland elitidrottare vilket även stöder denna studie. Man kan även sammankoppla känslorna av ensamhet som uppkom under denna studies intervjuer med undersökningen som gjordes i Finland av Gouttebargé (2020) under coronapandemin då spelarna tvingades till träningsförbud p.g.a lockdown. Där upplevde 28% av damspelare och 12% av herrspelare måttlig till djup depression och ångests. Svaren i denna studies intervjuer var att skadade spelare inte känner samhörighet med laget då man inte kan delta i lagets gemensamma träningar, vilket påminner mycket om perioden då träningarna var inställda och alla spelare tränade själva. Detta är förstås en viktig del att som fysioterapeut och tränare i samråd diskutera hur man kunde undvika dessa känslor. Skador går inte att undvika, och de flesta spelare blir någon gång skadade, men hur man kunde jobba på ett bättre sätt för att få skadade spelare mer involverade borde vara en tanke hos ledarna.

Ätstörningar och kroppshets i relation till stora krav och press på både psyket och kroppen som arbetsredskap undersöktes av Karlsson & Savefors (2019). I denna studie kunde man tydligt se att en del spelare lägger stor fokus på kosten medan andra inte är lika noggranna. Detta fenomen hade ingen tydlig förklaring till vilka spelare som gör detta och inte, utan nivå, klubbadress, erfarenhet, ålder etc hade inte någon större betydelse för vilka spelare som upplevt ätstörda beteenden. De flesta spelare kunde dock säga att de vet flera spelare som lidit av ätstörningar i olika lag de spelat. Många upplevde också en press på att se atletisk ut, framförallt i.o.m. den stora bevakningen av nyhetsällor och sociala medier. Något som också framkom i intervjuerna var att damspelare är väldigt måna om sitt utseende p.g.a. bilder som tas. Detta inkluderar både kroppsbilden och ansiktet – att fixa håret, naglarna, smink etc till matcher och träningar. Dessa faktorer blev även en diskussion med de äldre intervjuade spelarna som ser en stor förändring och skillnad i hur mycket tid man idag lägger på sitt utseende jämfört med tidigare. Skribenten fick sig en tankeställare i.o.m. detta då det hos de yngre spelarna verkar vara ungefär lika viktigt hur man ser ut som hur man presterar på planen. Det har gått alltför långt och borde förstås

inte få fokusera på utseende framom prestation och idrottsutövning. Här borde arbete läggas in i tidig ålder för att stärka självkänslan – att man duger som man är oavsett hur man är och vem man är. Med en stark självkänsla hade man som spelare kanske inte funderat lika mycket på att man ser tillräckligt bra ut för att spela fotboll. Till detta tror skribenten mycket hänger ihop, från att man växer upp i samhället, vilka krav som ställs på en, hurdant stöd man har hemifrån och från skolan, hurdana tränare man haft under sin uppväxt, vilka förebilder man sett upp till och för att sedan i vuxen ålder spela på elitnivå och kunna ta till sig kritik från tränare, lära sig av sina misstag, hantera motgångar och förstå att fotbollen bara är en del av ens liv, inte en definition av vad och vem man är.

8 SLUTSATS

Fortsatt forskning inom området skulle vara önskvärt i en större utsträckning, att man skulle inkludera t.ex. alla ligalag och få med så många spelare som möjligt. I samband med detta hade man gärna fått erbjuda psykisk vägledning inom lagen, exempelvis ha en idrottspsykolog som kunde rotera i de finska ligalagen för att ge spelarna möjlighet att lära känna en person med tillräcklig kunskap om ämnet och då även våga använda sig av hjälpen om behovet finns. Förhoppningsvis växer resurserna för damfotbollsspelare- och föreningar i Finland så att man efter några år har möjlighet att erbjuda mer hjälp till spelarna.

Det skulle även vara intressant att närmare se på hur olika fotbollsföreningar i Finland jobbar, hur man kunde lära sig av varandra och vara ett större stöd för spelarna. Utreda vilka olika resurser som finns till förfogande, hur man i tidig ålder kunde lägga in hjälp och stöd för att förebygga och motverka att psykisk ohälsa inom idrotten minskar.

Arbetet har varit väldigt intressant att göra, som skribent och aktivt arbetande idrottsfysioterapeut har man fått en mycket större bild av hur spelarna tänker kring ämnet, vilka erfarenheter som finns, hur de upplever livet som proffs i Finland, vad man kan göra för att hjälpa dem framåt. Det finns enormt mycket man kan göra – det gäller bara att alla jobbar åt samma håll för att uppnå en förändring.

KÄLLOR

- Arbetshälsoinstitutet, *Arbetsliv och psykisk hälsa*. Tillgänglig: <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa>
Hämtad 16.2.2023
- Arcada. 2019. *God vetenskaplig praxis i utbildning och forskning vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/201906/god_vetenskaplig_praxis_i_utbildning_och_forskning_vid_arcada.pdf Hämtad 7.2.2021.
- Arene, Etiska rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor. Tillgänglig: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20FÖR%20EXAMENSARBETEN%20PÅ%20YRKESHÖGSKOLOR.pdf> Hämtad 20.2.2023
- Denscombe, M. 2014, *The Good Research Guide: For Small-scale Research Projects*. 5. uppl., Maidenhead, Berkshire: McGraw-Hill Education
- FIFpro, 2022. Post-tournament blues guide: by the players, for the players. *Fifpro mental health taskforce*. Tillgänglig: <https://fifpro.org/media/3ogpx2xz/post-tournament-blues-guide.pdf> Hämtad 16.2.2023
- Finlands svenska idrott. Utveckla din idrottsförening – att driva föreningsverksamhet inom idrott. Tillgänglig: <https://idrott.fi/utveckla-din-idrottsforening-att-driva-foreningsverksamhet-inom-idrott/> Hämtad 20.2.2023
- Folkhälsomyndigheten, 2022. Psykiskt välbefinnande. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/psykiskt-valbefinnande/>
Hämtad 15.2.2023
- Främjande av psykisk hälsa, 2019. *THL*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa> Hämtad 12.10.2021
- Gouttebauge, V. 2020, Mental health symptoms in professional football during the coronavirus (covid-19) global crisis. *Football players worldwide, Netherlands. University medical center*. Tillgänglig: https://jpy.fi/uploads/shares/kuvat/covid_19.pdf Hämtad 1.2.2022
- Gouttebauge, M; Frings-Dresen, H & Sluiter, J. 2015, Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*, Vol. 65. Issue 3. Tillgänglig: <https://academic.oup.com/occmed/article/65/3/190/1479375?login=false> Hämtad 15.2.2023
- Hartman, J. (2001), *Grundad teori. Teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur
- Idrottspsykologi, prestation och hälsa*. 2020, Tillgänglig: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/idrottspsykologi/idrottspsykologi-prestation-och-halsa/psykisk-ohalsa/depression/> Hämtad 3.11.2021
- Jacobsen, Dan. 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och social arbete*. 2. upplagan. Studentlitteratur.

- Karlsson, C-J & Savefors, J. 2019, Psykisk ohälsa inom elitidrott. *Institutionen för hälsovetenskap, högskolan väst*. Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1371727/FULLTEXT01.pdf> Hämtad 12.11.2021
- Lebrun, F; MacNamara, A; Dave, C & Rodgers, S. 2020, Supporting young elite athletes with mental health issues: coaches' experience and their perceived role. Vol 34, Issue 1. *The Sport Psychologist*. Tillgänglig: <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=05154831-96cf-4398-9fe2-401956613e2b%40redis> Hämtad 3.2.2022
- Mental health online. Tillgänglig: <https://www.puutupeliin.fi> Hämtad 3.11.2021
- Mieli, *Psykisk hälsa Finland rf*, 2021. *Psykisk ohälsa*. Helsingfors. Tillgänglig: <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/> Hämtad 20.2.2023
- Nationell strategi för psykisk hälsa 2020-2030. 2020, *Institutet för hälsa och välfärd*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/nationell-strategi-for-psykisk-halsa-2020-2030> Hämtad 21.9.2021
- Ordguru.se Tillgänglig: <https://www.ordguru.se/synonymer/prestationsformaga> Hämtad 12.8.2023
- Socialstyrelsen*. 2022, KASAM. Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/> Hämtad 15.2.2023
- Social- och hälsovårdsreformen. Programmet framtidens social- och hälsocentral. *Statsrådet*. Tillgänglig: <https://soteuudistus.fi/sv/programmet-framtidens-social-och-halsocentral> Hämtad 24.9.2021
- Studenternas hälsovårdsstiftelse*. Tillgänglig: <https://www.yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa/> Hämtad 12.10.2021
- Suomen olympiakomitea*. Fostra till idrottare – föräldrar som stöd för den unga. Tillgänglig: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/09/b9764d6e-ok_kasva_urheilijaksi_sve.pdf Hämtad 27.2.2023
- Suomen olympiakomitea*. Urheilija-apurahat Tillgänglig: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippuvaiheen-ohjelma/urheilijat/urheilija-apurahat/> Hämtad 16.2.2023
- Walton, C; Purcell, R & Rice, S. 2019, Addressing mental health in elite athletes as a vehicle for early detection and intervention in the general community. Vol 13, Issue 6. *Jon Wiley & Sons Australia, Ltd*. Tillgänglig: <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/ehost/detail/detail?vid=3&sid=05154831-96cf-4398-9fe2-401956613e2b%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139742777&db=a9h> Hämtad 3.2.2022
- Wiktionary. 2018, *Elitidrott*. Tillgänglig: <https://sv.wiktionary.org/wiki/elitidrott> Hämtad 14.2.2023
- Taylor, Clare M. 2007. Evidence-based Practice for Occupational Therapists. 2upplagan *Oxford, Blackwell Publishing*. ISBN 978-1-4051-3700-3. s.208

THL, 2019. Främjande av psykisk hälsa. *Institutet för hälsa och välfärd*. Tillgänglig: (thl)
<https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa>
Hämtad 16.2.2023

THL, 2021. Vad är funktionsförmåga? *Institutet för hälsa och välfärd*. Tillgänglig:
<https://thl.fi/sv/web/funktionsformagan/vad-ar-funktionsformaga-> Hämtad
12.11.2021

Åkesdotter, C; Kenttä, G; Eloranta, S & Franck, J. 2019, *The prevalence of mental health problems in elite athletes*. *J Sci Med Sport*. Tillgänglig:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31806359/> Hämtad 14.12.2022

Åkesdotter, C. & Kenttä, G. 2016, *Elitens osynliga ohälsa*. Gymnastik- och idrottshögskolan. Tillgänglig: <https://www.idrottsforskning.se/elitens-osynliga-ohalsa/> Hämtad 3.11.2021

BILAGOR

Informationsbrev

Bästa deltagare,

Mitt namn är Maryette Karring och jag studerar vid yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors och avlägger just nu min masterexamen inom hälsofrämjande (HYH). Masterarbetets rubrik är ”Det psykiska välmåendet hos kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland – en kvalitativ undersökning av spelares upplevda psykiska välmående på arbetsplatsen”.

Syftet med arbetet är att utreda vilka erfarenheter och tankar kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland har om psykisk hälsa inom idrotten samt vilka faktorer som kan främja det psykiska välmåendet på arbetsplatsen. Därtill utreds även hur man från föreningssida kan fungera som stöd för spelarna. Arbetet utförs med hjälp av metoden grundad teori som syftar till att intervjua ett fåtal utvalda, relevanta personer flera gånger tills forskningen är mättad.

Frågeställningarna som besvaras i arbetet är ”Hurdana erfarenheter av psykisk ohälsa finns bland kvinnliga elitfotbollsspelare i Finland?”, ”Vilka faktorer upplever spelare bidrar till psykiskt välmående på arbetsplatsen?” samt ”Hur kan föreningen stöda och främja arbetshälsan för spelarna?”.

Intervjuerna sker med ett fåtal utvalda personer inom området. Intervjuerna bandas in och analyseras, bearbetningen av materialet sker anonymt och följer etiska riktlinjer, inga resultat i arbetet ska kunna härledas till en viss person. När arbetet är färdigställt raderas materialet.

Deltagande är frivilligt.

Tack för att du deltar!

Skribent: Maryette Karring

Handledare: Heikki Paakkonen

Samtyckesblankett

Jag intygar härmed att jag efter att ha läst informationsbrevet förstår syftet med studien, att jag vet hur studien kommer att genomföras och att jag har fått tillräcklig information om vad resultaten kommer användas till samt är medveten om hur materialet hanteras och används.

Jag är medveten om att deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta.

Jag godkänner att skribenten får använda sig av det material som framkommer i intervjun till detta arbete.

Med min namnunderskrift samtycker jag till att frivilligt delta i studien.

Ort och datum:

Underskrift:

Namnförtydligande:

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Ålder
- Familj
- Utbildning
- Antal år som professionell fotbollsspelare
- Antal klubbar som professionell fotbollsspelare
- Annan sysselsättning - studerande eller arbetar vid sidan om idrotten

Inledande frågor

- Hur skulle du beskriva ditt arbete/din arbetsplats?
- Vad har du för förväntningar på dig själv som spelare? Vad är dina mål?
- Vad upprätthåller din motivation till din karriärssatsning?

Direkta frågor

- Vad är hälsa på arbetsplatsen för dig? Hurdana erfarenheter har du av olika arbetsklimat?
- Vad förväntar du dig av en förening?
- Vad förväntar du dig av ledarna?
- Hur kan föreningen främja arbetshälsan?
- Vad bidrar till god hälsa enligt dig?

Styrande frågor

- Vad är dina tankar kring psykisk ohälsa inom toppidrott?
- Vilka faktorer tror du bidrar till psykisk ohälsa som idrottare?
- Upplever du att livet som elitidrottare medför mycket stress och press? På vilka sätt?
- Hur ser du på förväntningar från samhället att man som idrottare ska prestera?
- Hur viktig är lagsamhörighet och bra relationer inom laget?
- Har skador påverkat ditt psykiska välbefinnande på arbetet?
- Hur förhåller man sig till att kroppen är ett "arbetsverktyg"?
- Har du någon gång upplevt ångest kopplat till idrotten?
- Finns det tillräckligt stöd för idrottare? Hurdant stöd behövs?
- Arbetar man med psykisk hälsa inom klubbarna du spelat?