

Hvordan møte unge idrettsutøvere på følelser?

Det som skjer mellom oss
Følelser?
Anerkjenne følelser
Egen praksis

Anne Torhild Klomstén
Institutt for pedagogikk og livslang læring
NTNU
Lillestrøm, 08.11.2025

Om betydningen av det som skjer mellom mennesker

Det relasjonelle «mellomrommet

Her ligger muligheter for å stimulere til motivasjon for læring, redusere stress, bidra til livskvalitet, skape trygghet, stimulere til opplevelser av mestring, utfordre egne grenser, bidra til at den enkelte blomstrer.

(Moen, 2021)



<https://unsplash.com/photos/a-woman-with-two-medals-around-her-neck-YOGL8Z3cMQs>

Bak medaljene: Den skjulte kampen med mental helse i idretten

Les artikkelen her: <https://www.osloidrett.no/nyheter/bak-medaljene-den-skjulte-kampen-med-mental-helse-i-idretten>





Halvor Gjesdal – håndball –
Grenland topphåndball 1.
divisjon.

Tøffe perioder, opplevde at
lagkompiser tok grep og åpnet for
at han kunne fortelle.

Styreleder B. Walman har
sammen med spillergruppa
startet prosjektet:

- [Kan være vanskelig å stå alene i \(tv2.no\)](https://www.tv2.no)

Det er lov å snakke om det!

Felix Baldauf

- Bryter
- Lot masken falle i 2017
- Depresjon og psykiske utfordringer
- Som menneske og toppidrettsutøver preget av sin oppvekst
- Setter ord på det som er vanskelig, spesielt fokus på gutter

[https://www.tv2.no/studio/da-livet-raste-sammencus på gutter og unge men](https://www.tv2.no/studio/da-livet-raste-sammencus-pa-gutter-og-unge-men)



Supertalentet Tobias Svendsen *åpner* om mangeårig angst.

- Forsvant etter serieåpning (LSK)
- Spilt “skuespill”.
- Angst.
- Gjemte seg unna i mørke perioder.
- Tanken: “jeg fikser det selv”
- Spilt med håndbrekket på.
- Påvirket potensiale som fotballspiller.
- Trygghet i spillergruppa og støtteapparat



Trivsel og samhold på trening er nøkkelen til gode prestasjoner.

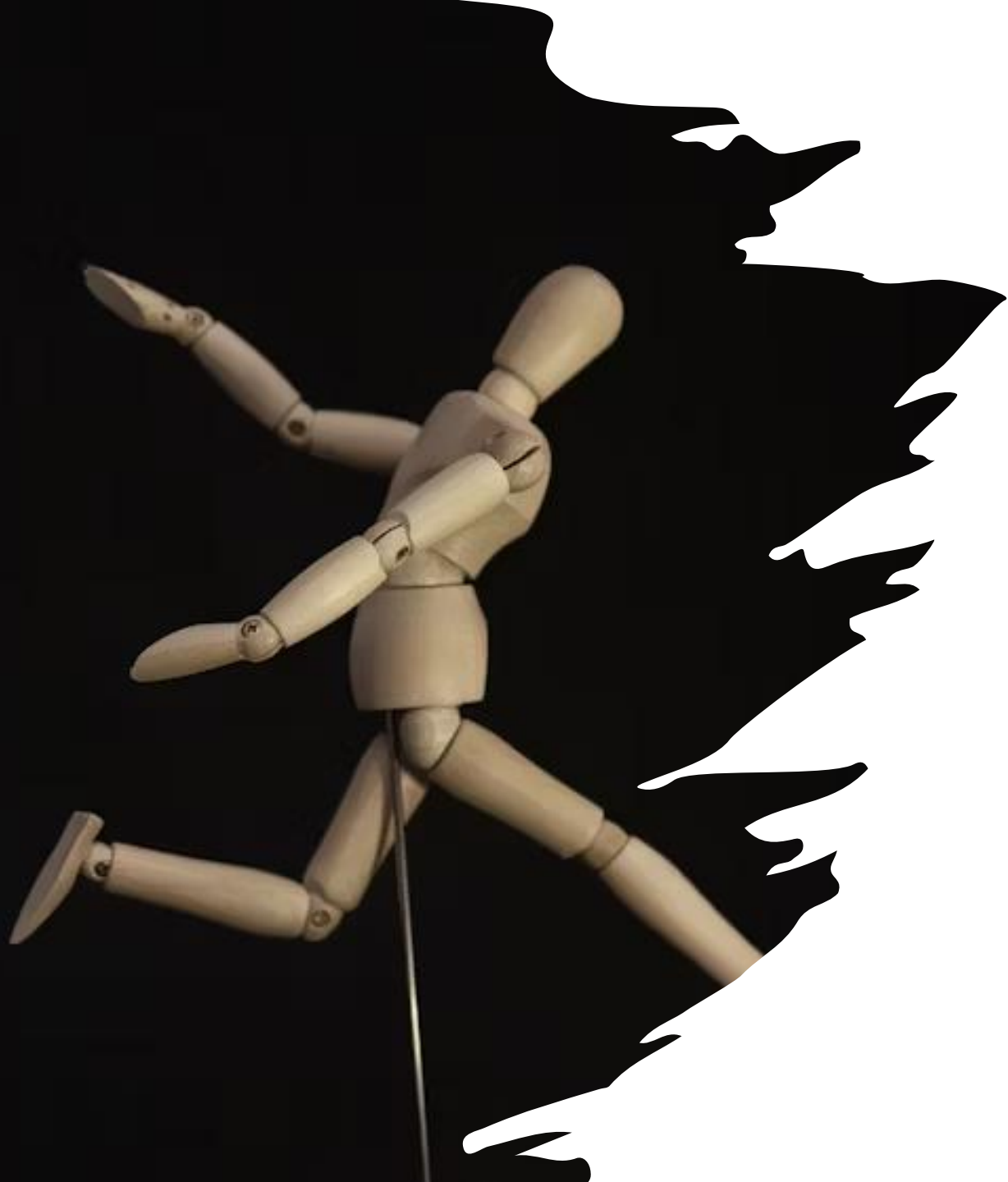


Bli kjent med spillerne
Hvilke behov har den enkelte?
Kvinnelige fotballspillere har
lavere selvtillit.

Doktorgradsstudie: Danielsen, L. D. (2022).
Idrettsledelse og coaching av kvinnelige spillere på toppnivå. Å lede kvinnelige toppfotballspillere - En studie av trener-lederrollen i et profesjonsperspektiv.
Nord Universitet.

A female ski jumper is the central figure, smiling at the camera. She wears a white knit hat with red and blue stripes, featuring the word 'Nannmo' and the Norwegian flag. Her dark racing suit has several logos: 'Nannmo' on the collar, 'Lundin Energy Norway' on the left chest, a 'LO' logo on the right chest, and a 'CHO' logo on the sleeve. The background shows a ski jump landing area with a blue slope and a forest of evergreen trees under a clear blue sky.

Kropp og vekt i skihopping



**Kropp og vekt i
møte deres idrett.**

Mulige problemstillinger

- **Prestasjonspress.**
- **Følelsmessig regulering** –
håndtere skuffelse/sinne
manglende støtte til å bearbeide følelser kan
føre til indre stress.
- **Kroppsfokus**
kommentarer, sammenligning.
- **Skader** – hvem blir jeg da? Identitet.
- **Kjipt på skole eller hjemme.**
- Turn, skole og fritid i **skvis**.
- **Vanskelige relasjoner** (utøvere/trener).



**Legge til rette for
situasjoner slik at
utøverne kan
bevare og utvikle
en følelse av å
mestre og å utvikle
selvverd.**



Følelser er betydningsfulle, og de påvirker oss, og det som skjer mellom oss (i det relasjonelle mellomrommet) mellom mennesker.

Don't forget that the little emotions are the great captains of our lives, and that we obey them without knowing it

(Vincent van Gogh, 1889).



Uten følelser, ingen livsmestring

Følelsene har viktige funksjoner i livsmestringen.

Uten følelser, ingen livsmestring.

Hva vi føler, styres av og styrer hvordan vi oppfatter, tenker og handler.

(Arne Holte, professor emeritus, UiO)



Gis det plass for
følelser i turn?



Hvorfor er dette viktig?
Hva **gjør jeg, allerede**, for å
møte utøvere på følelser?
Har jeg et potensiale i hvordan
jeg møter andre?
Hvilke justeringer kan jeg gjøre?
Hvordan fungerer justeringene?





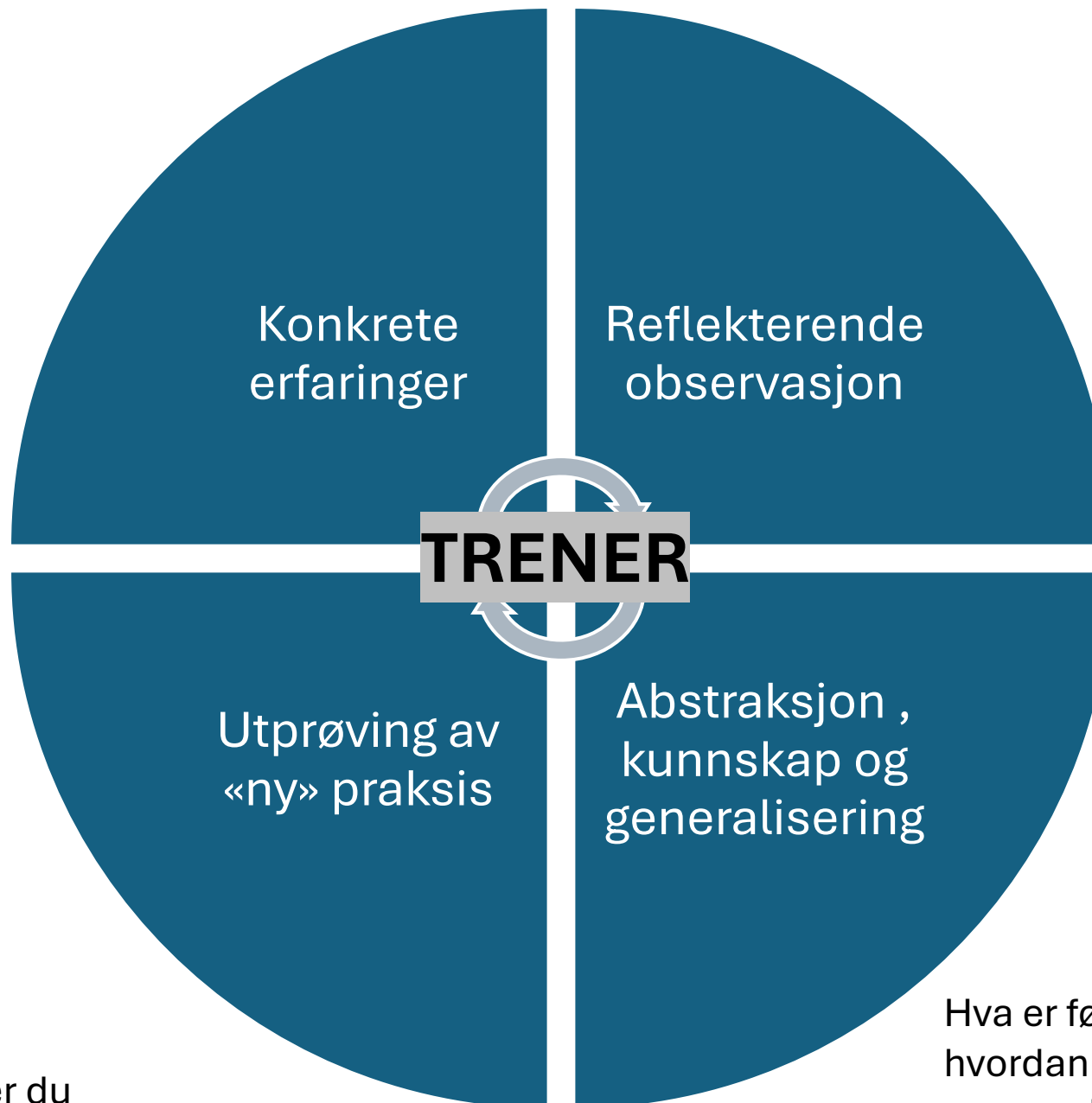
Utøver som blir sint/frustrert. Hvordan agerer du?



Hvordan møter du følelser?



Hva er følelseskompetanse?, og hvordan "gjør" jeg det i møte med mennesker?



Konkrete
erfaringer

Reflekterende
observasjon

TRENER

Utprøving av
«ny» praksis

Abstraksjon,
kunnskap og
generalisering



Hva skjer når du justerer måter du møter utøvere på?

Vi lærer ikke av erfaring.
Vi lærer av å reflektere over
erfaring (Dewey, 1933)



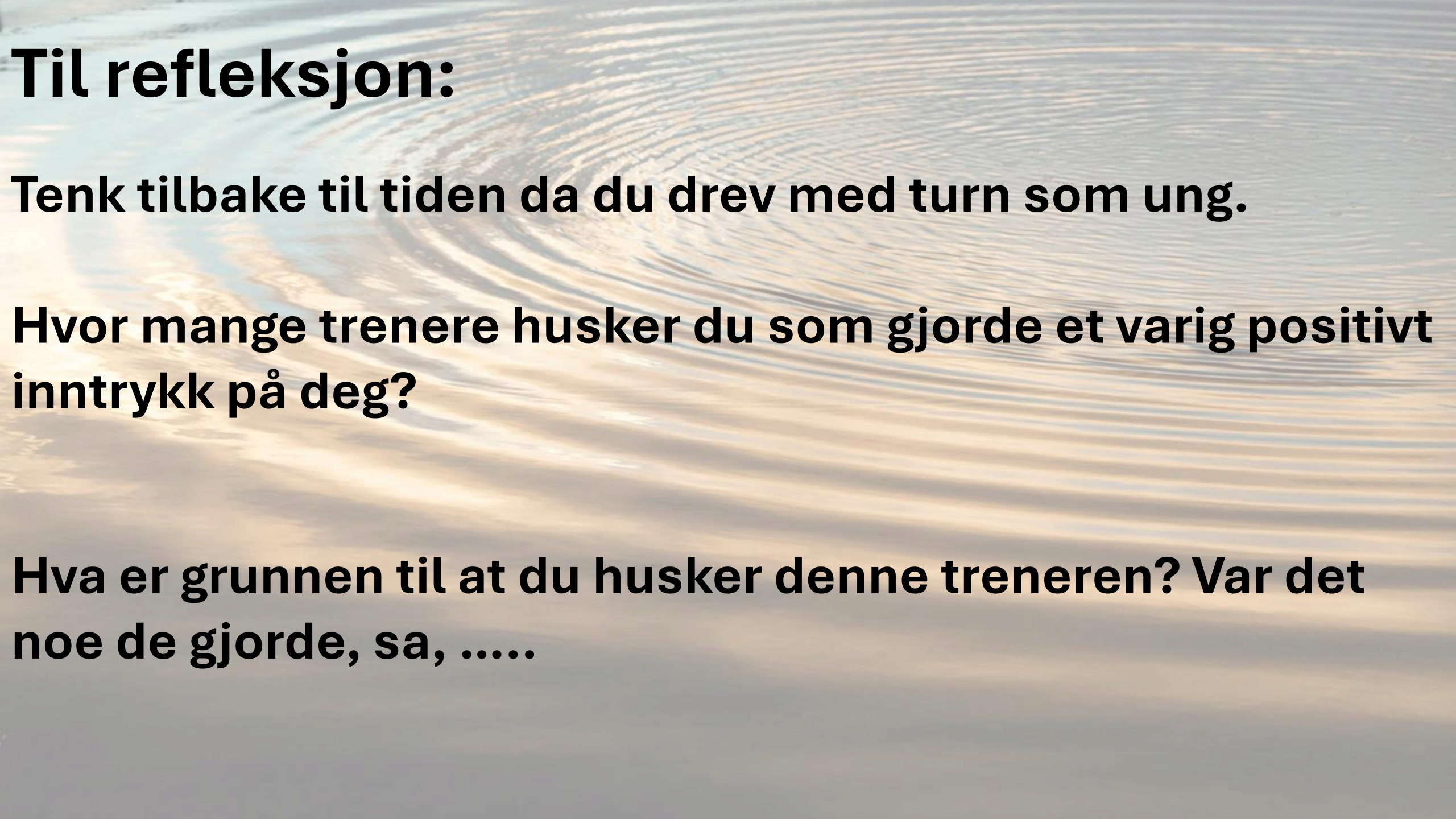
Auguste Rodins: Tenkeren

Trenere og støtteapparat

Selvrefleksjon: Hvordan betrakter du andre mennesker (subjekter/objekter)?

Trener-utøver-
relasjon/er: Faglig
kunnskap) og et varmt hjerte.



The background of the slide is a close-up photograph of water ripples. The ripples are concentric and spread out from a central point, creating a textured, wavy pattern. The colors are soft, with shades of light blue, pale yellow, and white, suggesting a bright, sunny day. The overall effect is calm and reflective, which complements the theme of reflection in the text.

Til refleksjon:

Tenk tilbake til tiden da du drev med turn som ung.

Hvor mange trenere husker du som gjorde et varig positivt inntrykk på deg?

Hva er grunnen til at du husker denne treneren? Var det noe de gjorde, sa,



Vi flytter oss fram i tid....noen år:

Hvem vil **DU** bli husket som?

Samlet profesjonell kompetanse (Skau, 2017, s. 58)

Teoretisk kunnskap

om turn: Motorisk læring, biomekanikk, skadeforebygging.



Yrkesspesifikke

ferdigheter: Teknikk i ulike apparater, instruksjon.

Personlig kompetanse: Relasjonskompetanse. Hvem er du i møte med andre, og hvem lar du andre bli i møte med deg?

Følelseskompetanse: Evne til å forstå og anvende følelser i mellommenneskelige relasjoner, både våre egne og andres.

i) KUNNSKAP om følelser. Hva er følelser, om ulike grunnfølelser, skille mellom sunne og usunne følelser.

ii) FERDIGHETER knyttet til håndtering av følelser som handler om å oppdage følelser, tåle dem og forstå hva følelser signaliserer, samt reagere hensiktsmessig på dem, både hos oss selv og hos andre.

Det er helt syyyyyyykt !!!!!

Glede – sinne – interesse – nysgjerrig – trist – skam – skyld – avsky – energisk – forbauset – forfjamset – irritasjon – euforisk – overveldet – indignert – tråkket på – overkjørt – håpløs – deprimert – engstelig – sjalu – mistenksom – misunnelig – aggressiv – ensom – kjedelig – usikker – hjelpeløs - utafor – ekskludert – ivaretatt – passet på – beroliget – omfavnet – hat – stygg – varm – levende – vital – lattermild – trygg – rolig- avbalansert – redd – angstfylt – nervøs – overveldet – «på plass» - sprudlende – kreativ – paralyisert – bitter – skeptisk – nummen – egoistisk – rasende – provosert – takknemlig – lattermild – lekende – rolig – flau – stolt – viktig – respektert – ansvarlig – viktig – avvist – neglisjert – oversett – optimistisk – pessimistisk – lunken – forelsket – sjarmert – ekkel – isolert – perpleks – «blå» - himmelsk – bobler av glede – iskald -

Følelser er viktige, vi trenger dem!

Følelser er **livsviktige**. Forteller oss noe om hvordan vi har det i forhold til oss selv, og i relasjon til andre mennesker, om hvordan våre behov kan tilfredsstilles, og hva vi trenger for å utvikle oss (Greenberg, 2016).

Komplekse prosesser; psykologiske, nevrologiske, biologiske prosesser.

«**Fargelegger**» våre opplevelser av verden.

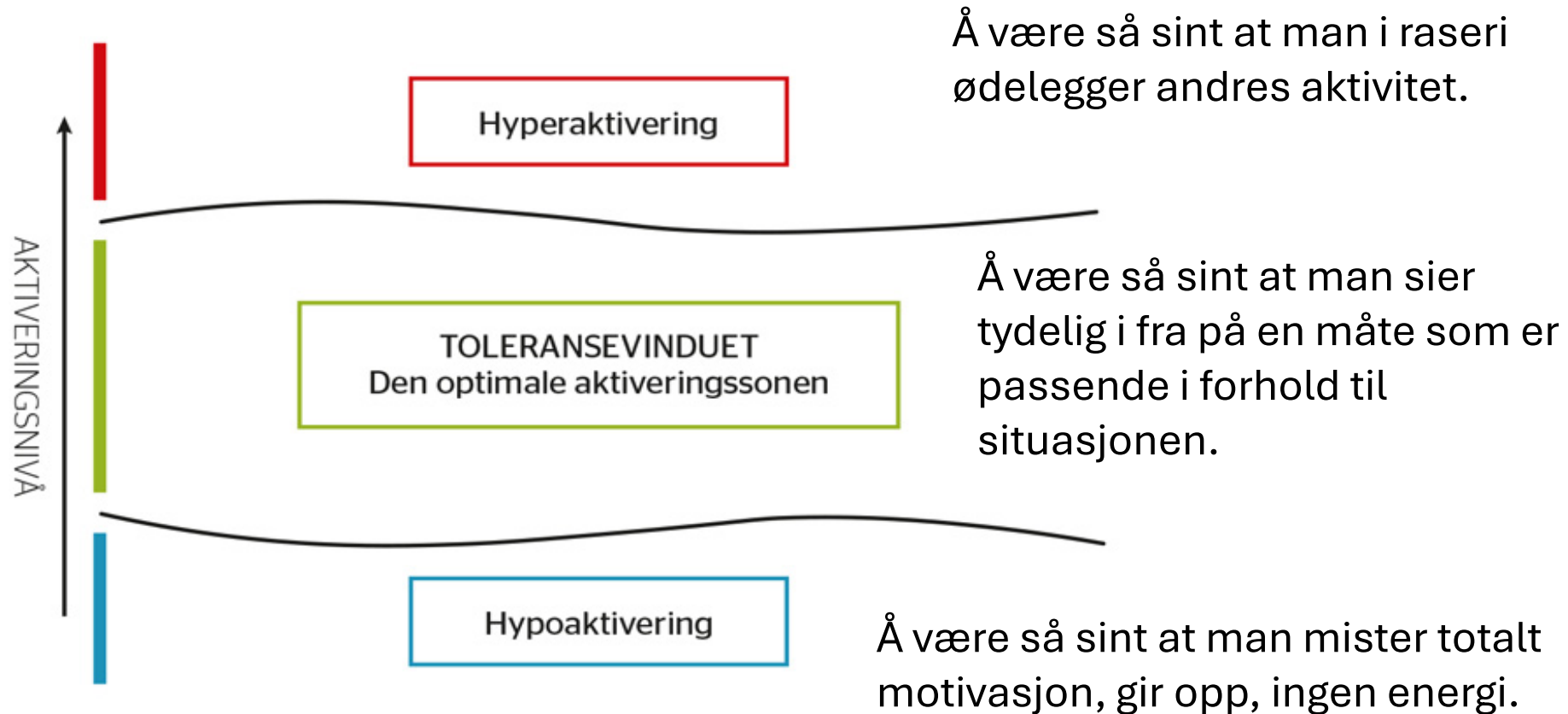
De gir beskjed om hvordan vi kan **beskytte oss** og om hvordan vi kan **utvikle oss**.

Følelser er **kinkige**, de forteller ikke alltid «sannheten».



Nøkkelen ligger å vite, finne ut hvilke følelser utøvere trenger respons på.

Toleransevinduet



Anerkjennelse av følelser (validering)

Barns (og voksnes) følelser signaliserer hovedsakelig fire behov ([Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018](#)):

- Følelser trenger å **bli sett** – at vi legger merke til at den andre føler på noe.
- Følelser trenger å bli **satt ord på** – at vi viser at vi forstår hva den andre kjenner på.
- Følelser trenger å **bli bekreftet** – at vi viser at det gir mening at den andre reagerer slik.
- Den andre trenger et å få et **behov møtt** – enten det er trøst, trygghet, bekreftelse eller å sette grenser for seg selv.

Anerkjennelse er viktig fordi:

- Den andre skal føle seg forstått.
- Gyldiggjør den andres følelser, at de er helt i orden.
- Man er ikke alene med sine følelser.
- Slipper å skjule følelser (alle følelser er tillatt).
- Lærer å kjenne igjen følelser, og håndtere følelser gjennom å få beskjed om hvilke behov som dukker opp, samt finne egne løsninger i samråd med en annen.
- Lærer andre å bearbeide vanskelige opplevelser.
- Bidrar til at andre selv kan finne løsning/er.

En god validering starter typisk med følgende:

«Det er ikke rart at du føler deg..., fordi...»

«Så klart du føler det slik, når...»

«Jeg forstår at du kan oppleve det sånn, når.....dette hender, fordi.....»

Jenny er stressa fordi hun opplever å ikke innfri verken i turn eller skole.

Du kan si: *«Så klart du blir urolig/bekymret av å skulle innfri kravene som stilles til deg på skole/studier og samtidig gjøre det bra på trening. Det er utmattende å hele tiden tenke på at du skal prestere*



Charlie er langtidsskadet. Mister gnisten.

Du kan si: «Det er lett å forstå at du kan bli lei når du ikke får trent/beveget deg. Du vil vise hva du kan, og det er vanskelig å vite om treneren (jeg) tenker at du er svak/ikke sterk nok.

https://www.istockphoto.com/photo/worried-boy-during-classes-gm1181039565-331095615?utm_source=unsplash&utm_medium=affiliate&utm_campaign=srp_photos_top&utm_content=https%3A%2F%2Funsplash.com%2Fs%2Fphotos%2Fcoach-gy

En god validering starter typisk med følgende: «Det er ikke rart at du føler deg..., fordi...» eller «Så klart du føler det slik, når...».

Et tips selv om det er vanskelig – forsøk å unngå:

....., ikke tenk på det – stå på videre

....., nå er du umoden.....sånn er gamet

....., tøys, tull – dette må du bare tåle

....., ikke bry deg

....., slutt å klag

Forsøk å si: ...**når**,**fordi**..... **såklart**.....

Å møte andre på følelser betyr **ikke** at du er enig i det som sies, gjøres – men, det gir et pusterom slik at den andre får prosessere å kjenne på hvilke følelser som er i sving.

Før neste steg: løsning.

Ofte finnes løsningen i utøveren, som hen kan finne i samråd med en annen, f.eks deg.

Dette krever TID.

Det er ikke lett, og vi kommer til å invalidere

Invalidering over tid kan signalisere: bagatelliserer, ignorerer, avkrefter, kritiserer andres følelser. De unge stoler ikke på følelsene, grubler over fortid eller bekymring for fremtiden.

Elev som opplever å ikke ha noen å være sammen med.

Du sier: «*Det stemmer ikke helt, fordi du satt jo sammen med Tom og Tone i forrige uke.*»

Avkrefter følelser gjennom oppmuntring. **Resultat:** Den andre føler seg ikke forstått.

«*Det er jo ingen som vil være sammen med det når du ikke gidder å vise engasjement.*»

Resultat: Kritiserer den andre, kan føre til skam.

Hvordan møter vi utøvere?



Blikk-kontakt, kroppsspråk, stemmeleie, volum, berøring og ordog det å møte barn og ungdom på følelser. Når vi skal være sammen fysisk?

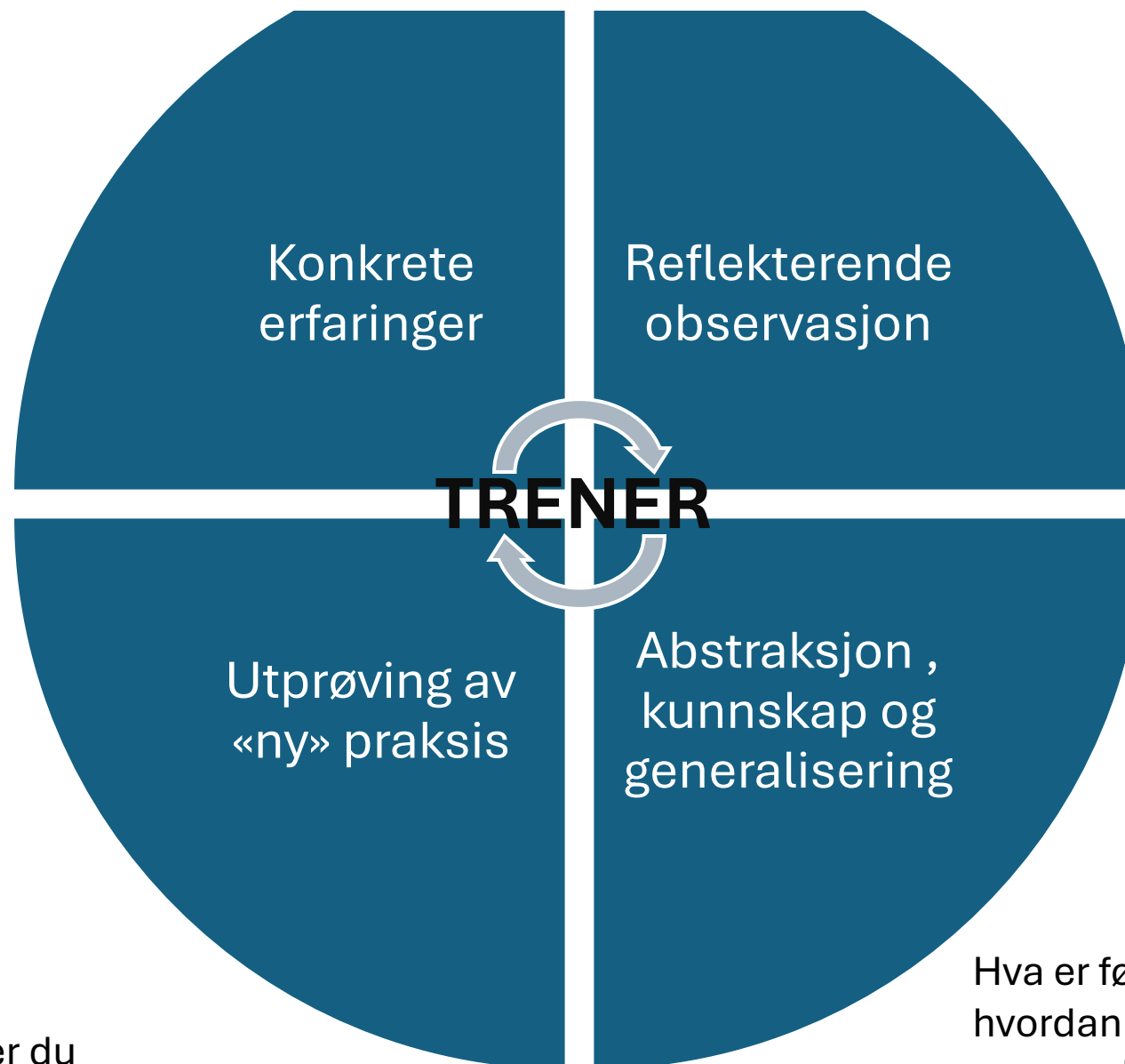


Mulighet for å øve på en konkret oppgave



Utøver som blir sint/frustrert. Hvordan agerer du?

Hvordan møter du følelser?



Hva er følelseskompetanse?, og hvordan "gjør" jeg det i møte med mennesker?



Hva skjer når du justerer måter du møter utøvere på?

The image features two human heads in profile, facing each other. The heads are rendered in a light blue, almost ethereal style. Between the two heads is a vibrant, glowing blue energy field or aura that fills the space between them. The background is a dark, starry space with numerous small, bright white stars. The overall composition suggests a theme of connection, communication, or the relationship between two minds.

Hva skjer i det relasjonelle «mellomrommet»?



Maya Angelou

*I've learned that
people will forget what you
said,
people will forget what you
did, **BUT**
people will never forget how
you made them feel!*

(Booth and Hachiya, 2004, p. 14)

Til diskusjon:

- Hva erfarer du fungerer godt i møte med utøvere/mennesker?
- Er følelseskompetanse relevant?
- Har du endringspotensiale?
- Er du klar for endring?

Spørsmål som kan utforskes:

Hvilket forhold har **jeg** til **egne** følelser?

Hvordan **forholder jeg** meg til **andres følelser**?

Beskriv egen reaksjon i vanskelige situasjoner, og hvordan tanker, følelser og atferd påvirkes.

Beskriv egen reaksjon i trygge situasjoner og hvordan tanker, følelser og atferd påvirkes.

Hva skal til for å oppnå trygghet?

Hva kan du selv gjøre, og hva trenger du eventuelt av andre?

Hvis du tenker tilbake på din egen oppvekst, kan du huske hvordan det emosjonelle klima som regel var?

Var det for eksempel; lov å vise sinne, vanlig å vise glede, greit å gråte?, bli tatt i mot og trøstet hvis livet opplevdes som ugreit.

Eller var det for eksempel slik at ingen kunne vise at de var redde eller fikk trøst hvis man hadde gjort noe galt, ga man sjelden hverandre klemmer, viste man sjelden følelser osv.

Ingen fasit –kanskje har vår egen oppvekst satt spor på ulike vis, og som vi tar med inn i relasjonelle møter, **hva tror du?**