



## EN HILSEN FRA FAGAVDELING IDRETTPSYKOLOGI VED OLYMPIATOPPEN INNLANDET

### *Til prioriterte utøvere og trenere*

Hverdagen er annerledes, og noen av våre faste holdepunkter har endret seg eller blitt borte. Selv om pandemien berører oss alle, er situasjonen ulik for den enkelte av oss - og vi opplever den forskjellig. Følelsene kan svinge fra time til time, eller fra dag til dag. Det er like normalt å oppleve at hverdagen går bra, og ha en følelse av både glede og mestring gjennom hverdagens gjøremål, som å oppleve den som utfordrende, og ha følelsen av å være redd, nedstemt eller ensom. Vi i Olympiatoppen Innlandet ønsker å være tilstede for dere trenere og utøvere i denne tiden. Vi har derfor satt opp noen punkter som kan være relevant for deg, og til slutt har vi beskrevet hvordan du kan komme i kontakt med oss. Design og deler av innhold er basert på et lignende notat utviklet ved Olympiatoppen Sør-Øst/Avdeling for idrettspsykologi Olympiatoppen sentralt.

**AKSEPTERE.** Det kan høres brutalt ut, men det å akseptere situasjonen er like viktig nå som ellers i en idrettshverdag. For mange innebærer dette å akseptere at sesongen er avsluttet, eller at det som kanskje var sesongens hovedmål nå er flyttet. Vi vet at situasjon innebærer permisjon eller oppsigelse for noen, og i nyhetsbildet ser vi at sponsorsituasjonen er krevende. Det finnes ingen rettferdighet i hvordan viruset spres, og det er heller ingen rettferdighet i hvordan det rammer. For den enkelte kan det medføre en følelse av urett. Det kan også innebære en opplevelse av at ting burde vært håndtert annerledes. Det er ikke nødvendigvis alt som skal godtas, men for å løse utfordringene i dag, og for å finne de beste løsninger for fremtiden, kan det det være til stor nytte å akseptere den situasjonen man er i. Vi må velge våre kamper, og vi må forsøke å gjøre noe med det vi selv kan kontrollere.

**NYE MULIGHETER - SAMMEN.** I en ny hverdag handler det også om å se nye muligheter. Det er verdt å nevne at kriser tvinger oss til å tenke nytt, og at mange oppfinnelser og løsninger har sitt utgangspunkt i nettopp en krise. Det er også mange utøvere som har opplevd stor fremgang i prestasjonen ved å håndtere det som for dem har vært en krise. Kanskje må du utfordre deg selv til å se nye muligheter, og kanskje må vi hjelpe hverandre til å rette blikket opp og frem - mot strategier som er fruktbare for å løse utfordringene. Vi må gjøre oss i stand til å navigere i det nye terrenget, som for oss alle er ukjent per i dag. Du og vi er alle verdifulle for å finne de beste løsninger, slik at vi sammen kan utvikle ferdigheten som omhandler det å akseptere, men også for å finne løsninger på de utfordringer som dukker opp.

**TRYGGE OG GODE RUTINER.** Dagens situasjonen kan fort tvinge oss ut av våre hverdagslige rutiner, og vanene fra normalhverdagen kan endres. Vi vil derfor minne om at trygge rutiner og gode planer er ekstra viktig i en ellers usikker hverdag – og å leve så normalt som mulig. Det innebærer å beholde hverdager og helger, ha en god døgnrytme ved å stå opp og legge seg til samme tid som ellers, og å spise måltidene til vanlig tidspunkt. Rutiner hjelper deg å bevare oversikt og trygghet i hverdagen. Bruk tid på å organisere deg i den nye hverdagen og søk råd hos folk du stoler på. Gi deg selv muligheten og følelsen av å få ting gjort hver dag!

**TRENING OG HVILE – OG GODE PLANER.** Dersom du er frisk kan du trene som vanlig, eller så tilnærmet vanlig som mulig. Det vil variere fra idrett til idrett hvor lett det er å gjennomføre trening, og det kan hende at du må ta frem den kreative siden i deg. Vedlikeholdstrening kan også være bra i en periode, inntil mulighetene vender tilbake til det vi er vant med. For andre kan dette være en god utviklingsperiode. Sammen med god daglig treningskvalitet, sørg også for god restitusjon og ernæring. Utarbeid en enkel plan for oppgaver og aktiviteter gjennom dagen, ved siden av trening og hvile. Lag en plan for dagen, og lag en plan for uka. Kan du bruke tiden på å evaluere og/eller planlegge for lengre sikt? Kan dere som trenere og utøvere bruke tiden til å legge planer sammen, og kanskje utfordre oss ved Olympiatoppen dersom dere møter på problemstillinger - slik at vi sammen kan vokse og lære av det vi nå opplever?



**FAMILIE OG VENNER.** Nå kan det være tid for å være sammen med de du bor med – det å være tilstede med god samvittighet. Det som kanskje har blitt nedprioritert tidligere, kan nå prioriteres. Eller du kan være med venner, selv om dere ikke kan være fysisk sammen. Forsøk å ta initiativ til å dele øyeblikk, og bruk kreativiteten til å finne digitale løsninger som knytter dere sammen. Inviter til spill-kveld over FaceTime eller Taco-kveld på Google Hangouts. Vi er heldige som lever i en tid hvor de digitale løsningene er mange, nå gjelder det å bruke dem. Nå gjelder det å skape nye arenaer for glede og fellesskap, noe vi for ikke lenge siden opplevde sammen på treningsfeltet.

**HVIS TID – GJØR NOE NYTT.** Kanskje er det nå en mulighet til å gjøre noe nytt, eller å bruke tiden på noe dere har ønsket å gjøre, som du ellers ikke har hatt tid til. En annerledes hverdag kan være en gylden mulighet til å ta et online kurs, fokusere på studier, eller å lese bøker. Kanskje er det en gylden mulighet til å trene på områder som ikke har blitt prioritert tidligere, både på grunn av tiden som nå åpner seg, men også fordi andre treningsformer kan være vanskeligere å gjennomføre enn ellers. Er det mulig å trene på områder som gjør at du kommer styrket ut av denne perioden?

**VELG GOD INFORMASJON.** Mengden og tilgjengeligheten på informasjon er stor og kanskje overveldende. Det kan være vanskelig å vite hva, og hvem, du kan stole mest på. Følg gjerne nyhetene, men begrens tiden du bruker på å lese det som florerer i media. Mye negativ eller unyansert informasjon kan gi grobunn til bekymring og grubletanker. Noen sikre kilder vi anbefaler er Folkehelseinstituttets ([www.fhi.no](http://www.fhi.no)) og Helsedirektoratet ([www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)). For informasjon fra idretten, anbefaler vi informasjon fra særforbundet ditt, Norge Idrettsforbund ([www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)), eller Olympiatoppen ([www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)).

**UTØVERE OG TRENERE - TA KONTAKT.** Vi er operative og i fullt arbeid, selv om hverdagen gjør at vi jobber litt annerledes. Alle samtaler og rådgivning foregår over nett, noe vi har god erfaring med fra tidligere. Vi er tilgjengelige for samtaler og råd rundt ting som angår den daglige treningen din, eller rundt dine opplevelser, tanker og følelser knyttet til hverdagen. Vi vil også påpeke at vi opplever det som relevant og nyttig å diskutere oppduggende problemstillinger med deg, slik at vi sammen kan lære av og med hverandre. Du kan kontakte oss når som helst, om du ønsker en prat.

Med ønske om en god påske,

Dag André Nilsen

Fagkonsulent idrettspsykologi  
Olympiatoppen Innlandet  
Tlf.: 970 78 382  
E-post: [dag.nilsen@inn.no](mailto:dag.nilsen@inn.no)