

FLOW



Nummer 2 2009

Vad kan hända på 10 år?

Vi bygger vidare

Internationella perspektiv

Nu har vi börjat...

JIPF-konferens den 15 oktober på temat Rädsla

Ständigt lärande – en nyckel till framgång

En idrottspsykologisk saga

Vad kan hända på 10 år?

Jag skriver detta några dagar efter höstkonferensen i Östersund (se referat i tidningen). Kvällen innan konferensen samlades styrelsen till ett möte där bland annat frågan om föreningens tioårsjubileum diskuterades. För så är det: SIPF fyller 10 år 2010! Det bestämdes att vårkonferensen, som traditionsenligt avhålls på Bosön, ska vara vårt stora jubileumsarrangemang. Datum för denna begivenhet blir den 14 mars (notera redan nu i kalendern). Kvällen innan planeras också festligheter, kanske i form av en speciellt inbjuden föreläsare varefter det blir en jubileumsmiddag. Vi återkommer om detta. Det vore förstås extra roligt om så många av föreningens medlemmar som möjligt är närvarande när vi firar 10 år. Tveka därför inte, planera in Bosön redan nu!

Vad har vi då åstadkommit under dessa 10 år? Mycket vill jag hävda! Området har utvecklats enormt. Tittar vi i bokutbudet har mycket tillkommit och kursutbudet har ökat, både det akademiska och icke-akademiska. Medvetenheten om idrottspsykologins roll, när det gäller prestationsidrott och motion respektive hälsa har ökat. Listan kan göras lång. Jag påstår förstås inte att SIPF ensamt gjort detta, men jag påstår att många av SIPF:s medlemmar varit inblandade i utvecklingen av området. För en förening gör ingenting, det är dess medlemmar som står för aktivitet och utveckling. Möjligheten att träffas, utbyta tankar och känna samhörighet bidrar till ett gynnsamt och produktivt intellektuellt klimat. Och det vill jag hävda med bestämdhet att SIPF bidragit till. Tack alla medlemmar för ert arbete under dessa 10 år! Låt oss nu tillsammans anta utmaningarna under de kommande 10!

Det finns emellertid en fråga som

vi arbetat med under nästan alla dessa år utan att komma särskilt mycket närmare en lösning. Om det nu finns en lösning? Jag tänker på föreningens vilja att bidra till att kvalitetssäkra området. Frågan är aktuell inom såväl forskning, tillämpning som utbildning. Men det område som utgör den största utmaningen är den tillämpade idrottspsykologin. Inom gruppen idrottspsykologiska rådgivare finns en stor variation, från individer med en mycket gedigen kunskapsbas till individer med mycket tvivelaktig etik och moral. Som utger sig för att vara kunniga, men vars kunskap är mycket tunn under den ofta glassiga ytan. Frågan hur SIPF kan bidra till att styra upp verksamheten har engagerat medlemmar i styrelsen ända sedan första året.

Vad är då orsaken till att vi inte kommit närmare en lösning i dag jämfört med för 10 år sedan? Jag vill hävda att den primära orsaken är att vi som förening saknar mandat och uppdrag att arbeta med frågan. Vi kan förstås göra som i USA och några andra länder och ställa upp vissa formella krav för att en individ ska kunna utge sig för att vara idrottspsykologisk rådgivare. Men med vilken formell rätt skulle vi göra det? Egentligen skulle ett sådant förfarande gå emot själva grundidén med föreningen. Vårt syfte är ju att vara en samlade kraft för alla som är intresserade av området. Vi vill inkludera snarare än exkludera. Ingen ska känna att han/hon inte duger eller uppfyller uppställda kriterier, det är intresset för det idrottspsykologiska området som är grunden för medlemskapet.

Skulle däremot Riksidrottsförbundet, Sveriges Olympiska Kommitté, eller något specialförbund ge uppdraget

till SIPF att först kartlägga området och därefter föreslå riktlinjer för den idrottspsykologiska verksamheten, då skapas ett uppdrag. SIPF:s uppgift skulle då kunna bli att utifrån uppdragsgivarens horisont förhålla sig till de behov som ställs på den idrottspsykologiska rådgivningen och den kompetens som krävs för att motsvara kraven. SIPF skulle då kunna lämna förslag. Men det är uppdragsgivaren som bestämmer om de ska acceptera, modifiera eller förkasta förslagen vad gäller de idrottspsykologiska rådgivare de engagerar. I dagsläget saknar SIPF både uppdrag och mandat. Följaktligen beslutade styrelsen att inte längre aktivt driva frågan. Däremot ska vi självklart fortsätta att följa utvecklingen. Har du som läsare synpunkter på detta, hör gärna av dig. För detta är en fråga som engagerar. Och som är viktig.

Framtiden då? Vad ska SIPF aktivt arbeta med under de närmaste 10 åren? Styrelsen har inlett ett arbete med att konkretisera vår verksamhetsidé, och att ställa upp mål samt prioritera bland dessa mål. Jag kommer att återkomma till ämnet, men har du några konkreta tankar om vad som är viktigt att driva framöver – hör av dig!



Idrottspsykologiska hälsningar,
Peter Hassmén, ordförande SIPF

PS. Ett av våra redan beslutade verksamhetsmål är att bli mer aktiva på hemsidan (www.svenskidrottspsykologi.nu). Titta in regelbundet, inte minst för att läsa de senaste blogginslagen!

FLOW En medlemstidning från SIPF, Svensk Idrottspsykologisk Förening. ANSVARIG UTGIVARE Johan Plate.

ISSN 1654-2533. TRYCK Trydells Laholm. OMSLAGSBILD Usain Bolt, Bildbyrå i Hässleholm. FORM Caso, www.caso.se.

KONTAKT SIPF www.svenskidrottspsykologi.nu eller info@svenskidrottspsykologi.nu. ÖVRIGT För ej beställt material ansvaras ej.

Citera oss gärna men uppge alltid källan.



VI BYGGER VIDARE!

» Tack alla ni som gjort FLOW till den fina tidning den är! «

Tack Carolina Lundqvist och Göran Kenttä för ert engagemang och att ni hållit i trådarna. Och tack alla andra från skribenter till grafiker, tryckare och inte minst läsare som skapat en tidskrift som det snackas om. Anspråklös i sitt omfång och anslag men mycket trevlig att läsa, hålla i och återkomma till. Det känns kul att få bygga vidare och försöka utveckla tidningen ännu mer. Inriktning och

innehåll håller hög klass. Layout likaså. Som ny chefredaktör ska jag ansvara för att våra medlemmar fortsatt får en tidning i lådan som svarar upp mot högt ställda krav och som skildrar såväl forskningsfronten som den tillämpade idrottspsykologin.

För att jag ska lyckas i min strävan behöver jag hjälp! Härmed efterlyses tips, uppslag och redaktionellt material från er medlemmar. Det är först då vi

får en levande tidning som upplevs angelägen och som kan bidra till att utveckla idrottspsykologin på alla nivåer.

Skicka ett mail eller slå en signal när du snubblat över något intressant som du vill dela med dig av!

Vi ses i spalterna!

Johan Plate, johan.plate@swipnet.se
070-595 84 32

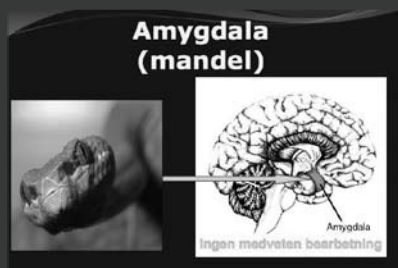
SIPF-konferens den 15 oktober på temat

RÄDLSA

När SIPF samlades till sin traditionella höstkonferens i Östersund var temat rädsla. De runt 50 deltagarna hälsades mycket välkomna av **Peter Hassmén**, ordförande i SIPF. Peter passade också på att tacka mångåriga samarbetspartnern **SISU Idrottsutbildarna** och **Lina Johansson**, Mittuniversitetet, som tillsammans med Åsa Mattsson i SIPF:s styrelse bidragit till att möjliggöra konferensen.

Rädsla är en stark känsla som de flesta idrottare är bekanta med. Temat behandlades under dagen både från ett teoretiskt perspektiv med bidrag från såväl forskare, praktiker som idrottare.

Först på plan var **Peter Hassmén** (Umeå universitet), **Göran Kenttä** (GIH) och **Pontus Bjurner** (KBT-Psykologerna Stockholm). Peter beskrev hur rädsla uppkommer och hur stimulus som en orm triggar igång en respons direkt i känslöhjärnan (amygdala).



De flesta har säkert upplevt hur någonting ger upphov till en omedelbar rädsla och att medvetenheten (den kognitiva bearbetningen) sker först i nästa steg. Var det verkligen en orm tar vi en omväg, var det istället en trädgren kan vi lugnt passera över den. Rädsla för någonting leder ofta till en reaktion som i grunden handlar om kamp eller flykt, dvs. en reaktion

som sett ur ett evolutionärt perspektiv varit gynnsamt för mänskligheten. Talesättet ”bättre fly än illa fåkta” anspelar också på detta. Vanliga reaktioner vid en hastigt uppkommen rädsla är ett stresspåslag vilket i blodet visar sig som stresshormoner (främst adrenalin och kortisol) och som ökad pulsfrekvens, blodtryck, muskelspänning och andningsfrekvens. Även psykologiskt påverkas vi, exempelvis genom ett smalare uppmärksamhetsfokus (på det som gjort oss rädda). Idrottare är förstås också rädda, både för att underprestera och bli skadade. Peter framhöll emellertid att många idrottare också skräms av framgång, exempelvis rapporterar många att de är rädda för att inte kunna upprepa en stor framgång. Efter den första mer teoretiska genomgången överlämnades ordet till Göran och rädsla i praktiken.

Göran beskrev en rad situationer från hans tid både som aktiv och coach inom kanotsporten och som idrottspsykologisk rådgivare där just rädsla spelat en stor roll. Det är exempelvis få som tänker på den rädsla en coach kan känna inför en laguttagning. Ett sätt att minska risken för klagomål är att enbart ta ut ”säkra kort”, dvs. idrottare som redan tidigare presterat på en hög nivå. Att satsa på unga, duktiga men okända idrottare kan – framför allt hos den mindre trygga och/eller erfarna coachen – vara förenat med en rädsla inför vad de som ställs utanför, massmedia och andra coacher ska säga och tycka.

Göran fortsatta med att målande beskriva hur en operasångare som alltid var rädd för att gå in på scen för

att möta publikens kritiska ögon, och som själv kände sig för tjock och plufsig löste sin scenskräck. Han framträdde på en julfest endast iklädd sina kalsonger! Efter denna exponering har han aldrig haft problem att framträda inför någon publik (med kläder på bör kanske tilläggas). Just att utsätta sig för den situation som känns mest skrämmande kan många gånger göra att den rädsla som tidigare varit näst intill förlamande övergår till en hanterbar känsla.

Detta är principen inom den kognitiva beteendeterapi (KBT) som Pontus avslutade första föreläsningsspasset med att beskriva. KBT som metod är en framgångssaga, framhöll Pontus. Människor har lätt för att fastna i destruktiva eller mindre framgångsrika tankemönster som KBT kan bidra till att förändra. Har vi en gång blivit rädda för något, eller känt ett starkt obehag, kan negativa automatiska tankar (NAT) växa fram. I praktiken innebär det att varje ny situation som påminner om tidigare negativa ger upphov till samma negativa tankemönster. För KBT-terapeuten handlar det därmed om att ge personen de verktyg som behövs för att bryta den onda cirkeln och minska risken för NAT. Om ingenting görs kan de negativa tankemönstren ta över allt mer och till slut dominera hela individen. Olika typer av fobier kan förklaras genom negativa erfarenheter som successivt blivit dominerande. KBT går ut på att exponera individen för det som skrämmer i små portioner som sedan ökar i omfattning. Orsaken till rädslan kanske inte försvinner men individen lär sig hantera det som



Mikael Henningson, studierektor för Psykologprogrammet vid Umeå universitet

skrämmar och därmed får det inte längre den förlamande inverkan som annars är fallet (laddningen i tanken minskar).

Efter en kort bensträckare fortsatte representanter från Umeå universitet med att berätta om sin femåriga psykologutbildning, den enda i landet som har en idrottsinriktning. Studenterna **Linnéa Helfrich, Sofia Lindwall** och **Maria Wiik** berättade hur teori och praktik varvas i en utbildning som bygger på ett vetenskapligt förhållningssätt. Av programmet 300 högskolepoäng ägnas mellan 70-90 åt idrottsrelaterade kurser. Ett problem under utbildningen har varit att skapa möjlighet till idrottsrelaterad praktik, eftersom denna måste ske under handledning av en legitimerad psykolog. Eftersom de tre studenterna tillhör pionjärgruppen finns det i dagsläget få som har den eftersökta kompetensen. Å andra sidan ser framtiden tämligen ljus ut för dem eftersom behovet av idrottspsykologer med en klinisk utbildning är mycket stort.

Efter studenternas presentation var det dags för **Mikael Henningson**, studierektor för Psykologprogrammet vid

Umeå universitet, att beskriva aktuella forskningsresultat. Fokus var affekter där inte bara negativa affekter som rädsla, skräck, ilska och skam beskrevs utan även positiva affekter som välbefinnande och glädje respektive neutrala affekter som förvåning. Mikael framhöll affekters mycket starka kommunikativa funktion, där en negativ affekt som rädsla snabbt kan sprida sig från en person till en annan, och vidare till en hel grupp. Sett ur ett idrottssammanhang är det lätt att tänka sig att ett idrottslag "smittas" av varandra och att det räcker med att en lagmedlem upplever en stark affekt för att hela laget ska drabbas. Mikael berättade hur affekter som skuld och skam, framför allt skam har en stor effekt på individens beteende. Medan rädsla ibland upplevs positivt – hur många gillar inte skräckfilmer – så är det få som upplever skam positivt. Just strävan efter att undvika skam, och rädslan att trots allt hamna i en skamfylld situation, påverkar indivi-

dens beteende oerhört starkt.

En negativ händelse som individen anser sig själv vara orsaken till för att han/hon är en dålig person kan ge upphov till en skamkänsla. Om samma negativa händelse istället hänförs till den specifika situationen, och inte till personen själv, kan istället en skuld-känsla uppkomma. Skuld är lättare att hantera (ursäkta, jag presterade dåligt, det blir bättre nästa gång). Skam är mer stabilt (jag är en usel person), och därmed svårare att arbeta med från psykologens utgångspunkt. *(Se tabellen nedan.)*

Hur arbetar då psykologen med detta? Nyckeln är affektmedvetenhet. Kunskap om sina affekter och hur de påverkar individen. Hur vet du att du är rädd? Hur visar det sig? Hur känns det? Många har dålig kunskap om sina affekter. Första steget är att bli medveten om vad man upplever. Ökad uppmärksamhet och ökad förmåga att uttrycka detta är en viktig del i behandlingsprocessen. Många

	Stabil/global	Instabil/specifik
Positiv	Hybrispräglad stolthet	Prestationsinriktad stolthet
Negativ	SKAM	Skuld



Erwin Apitzsch från Lunds universitet.

förnekar också att de är rädda. Därmed blir det svårt att behandla. Först måste individen inse vad det handlar om. Strävan är emellertid inte att bli av med sina affekter utan att bli medveten om dem. Forskare i Umeå har utvecklat en affektskola för att kunna lära deltagarna att både känna igen och hantera sina känslor.

Efter lunchen tillhörde scenen **Erwin Apitzsch** och **Simon Granér** från Lunds universitet. Den förstnämnde handledare och den sistnämnde doktorand i ett projekt som handlar om teamkollaps. De har bland annat studerat fem lag i handboll, innebandy och ishockey, med hjälp av 14 intervjuer och lagens erfarenheter av kollektiva prestationssammanbrott. Föreläsarna visade en rad intressanta filmklipp från basketligan där ett lag som leder stort successivt tappar poäng och till slut förlorar matchen. Det följande är ett axplock ur filmklipp och med citat från spelarna. Vi kommer in i matchen vid ställningen 62-68. Spelet böljar fram och tillbaka, och vid reducering till 64-68 säger spelarna bland annat: "det handlar om kommunikation", "vi har inte kontroll", "det känns nästan som om vi redan ligger under". Spelet går vidare och

efter ännu en reducering till 66-68 säger spelarna att "vi följer inte de regler vi har i försvaret" och när de får tänka tillbaka på situationen säger en spelare att "jag kommer ihåg den känslan, dom vände verkligen matchen". Andra kommentarer var "frustration", "ingen kommunikation", "vi är stela" och vi "dribblar för mycket". Läget förvärras, nu står det helt plötsligt 71-68 och kommentarer som "mycket frustrerat", "var är dom rutinerade spelarna, varför gör vi inte som vi ska?" förekommer. Det är emellertid inte slut utan ledningen utökas till 74-68 med kommentarer som "man blir sur på dom som inte gör vad dom ska" och "vi spelar nervöst för att vi tappat kontrollen över den här matchen".

Erwin och Simon konstaterar att spelarna tar allt fler individuella beslut, de slutar spela som ett lag och såväl frustration som irritation växer. Enligt deras forskning är uppåt 90 % av alla känslor negativa vid en lagkollaps. Spelarna gör inte vad de borde göra. De slutar samspela och kör sina egna anfall (individuellt agerande). Spelarna upplever ofta att osäkerhet, uppgivenhet och rädsla sprids i laget. Spelarna upplever att de "drar ner varandra" istället för att "lyfta varandra". En intressant forskningsfråga som lyf-

tes var: vad händer under en time out? Gör spelarna som tränaren säger under time outen? Många spontana svar visar att instruktioner och beteende inte alltid hänger samman. Vad är det egentligen som kommuniceras? Hur mycket tid ägnar coachen åt taktik, teknik respektive mentalt stöd? Svårigheten med denna typ av forskning är att få idrottare på elitnivå att ställa upp. De är oftast mycket intresserade av forskningsresultaten, framhöll Erwin och Simon, men inte lika intresserade av att avsätta sin tid när forskarna vill samla in data. Ett dilemma många idrottsforskare känner igen.

Som närt sista inslag under dagen samtalade de före detta alpina skidåkarna **Anna Ottosson** och **Ylva Novén** med **Lina Johansson** från Mittuniversitet. I en mycket uppskattad och samtidigt ärlig och utlämnande diskussion pratade Anna och Ylva om sina skidkarriärer. En hel del tid ägnades också åt att diskutera rädslan som plötsligt kan uppkomma under storslalom eller störtlopp där hastigheter mellan 90 till 120 km förekommer. Minsta miss kan få stora och ibland livsavgörande konsekvenser, både förlamningar och dödsfall diskuterades. Rädslan att misslyckas var något som speciellt Ylva diskuterade. En rädsla som växte även när framgångarna kom eftersom fallet blir så mycket större när det redan finns stora framgångar i bagaget. För Ylva gick det så långt att hon ibland kände en förlamande rädsla som hon hanterade genom att öka sina försök att kontrollera och styra allt. Detta gällde såväl omgivningen som sin egen utrustning, ner till minsta lilla detalj kring pjäxornas utformning. Anna berättade hur hon, antagligen omedvetet, höll tillbaka sin satsning i vissa tävlingar för att därigenom minska besvikelsen om det skulle gå dåligt. Även om familjen var ett stort stöd kändes det också viktigt att inte göra den besviken, något som speciellt Anna berättade om. På frågan om hon talade med familjen om detta svarade hon att det nog aldrig blivit så. Sannolikt hade det varit klokt att göra det under karriären, konstaterade Anna.



Anna Ottosson och Ylva Novén.

Något som vi i publiken kan dra lärdom av och uppmuntra de aktiva idrottare vi känner eller arbetar med att tala med personer runtomkring, inklusive den närmaste familjen, om sina känslor och upplevelser.

Ylva fortsatte ”för att bli en vinnare, vilket jag blev till slut tvingade jag mig själv att analysera mig själv. Men det har varit en väldigt krokig och vinglig resa. När jag slutade som 32-åring hade jag utvecklats enormt, men jag kände också att jag hade mycket kvar.” En svårighet med alpin skidåkning är att de bästa åkarna är hemifrån på läger och tävlingar runt 200 dagar per år. ”Man lever som i en bubbla där allt handlar om skidåkning”, berättade Anna. Såväl Anna som Ylva framhöll sitt stora kontrollbehov, samtidigt som de ”erkände” att deras bästa resultat kommit när de släppt kontrollen och bara varit fokuserade på själva åket och ingenting annat. Den rädsla som uppkommer när deras tankar fastnat vid resultat, andras eventuella kritik och risken att misslyckas har förstört många tävlingar för dem båda. Så här i efterhand känner de att mycket säkert borde ha gjorts annorlunda, om de bara bättre förstått hur deras tankar påverkat prestationen.

Rädsla för skador är något som

tidigare föreläsare pratat om. Paradoxalt nog framhöll både Anna och Ylva att de kanske behövt varsin skada under karriären. Ylva berättar ”Anna och jag har aldrig varit skadade så vi fick aldrig den där distansen från bubblan. Så på så sätt kan en skada faktiskt vara positiv. Vi började väldigt tidigt, som barn, skidgymnasium, landslag och därmed visste vi aldrig om något annat liv.” De kom därefter in på karriärens avslutning och den tomhet de båda var rädda för. Anna berättar ”jag tog tidigt beslutet att avsluta min karriär för att skapa kontroll. Mitt kontrollbehov gjorde att jag detaljplanerade min karriärvslutning.” Ylva avslutade istället karriären för att hon blev gravid. ”Då var beslutet inte alls svårt. Utan detta tror jag inte att jag någonsin skulle kunna ha tagit det beslutet. Jag var rädd att lämna elitkarriären, för att det fortfarande kanske fanns mycket ogjort. År tre och fyra efter barnets födelse var jobbigast för då hade jag ingen bas i tillvaron. Min påbörjade utbildning till bygnadsingenjör har äntligen givit mig basen som jag behövde, så nu känns det bra.”

Sista punkt på programmet var en lättäm diskussion kring rädsla i samband

med fotboll, utifrån både utespelarnas och målvakternas perspektiv. Samtalet leddes av **Sverker Bengtsson** (Malmö högskola), som tillsammans med **Henrik Gustafsson** (Karlstads universitet) och **Peter Andersson** (Östersunds Fotbollsklubb), utmanade publiken att tänka till runt några centrala teman. Till dessa hörde rädsla för skador och rädsla för att bli häcklad av publiken. Inslaget var uppskattat då det efter en lång dag var en och annan som började få svårt att samla tankarna. Därmed blev samtalen i smågrupp och interaktionen med föreläsarna det som gjorde att även den sista programpunkten blev givande.

I egenskap av ordförande i SIPF avslutade Peter Hassmén konferensen och tackade deltagarna för många och konstruktiva diskussioner. Även nästa SIPF-konferens nämndes – den traditionella vårkonferensen på Bosön. Alla hälsas hjärtligt välkomna den 13-14 mars 2010 (se ordförandes rader för mer information)!

Av: Peter Hassmén & Johan Plöte

Nu har vi börjat...



Det var fortfarande högsommar då utbildningen startade torsdagen den 13 augusti på Bosön Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum. 15 nyfikna, entusiastiska och förväntansfulla deltagare kom till Bosön. De 15 antagna uppfyller väl de högt ställda kraven, såväl de allmänna som de mer särskilda villkoren. Utbildningen, vars fulla namn är Idrottspsykologisk rådgivarutbildning – grundutbildning i kognitiv beteendeterapi med inriktning mot elitidrott ges av Gymnastik- och Idrotthögskolan (GIH) på uppdrag av Riksidrottsförbundet (RF).

I och med kopplingen till GIH ger den fyra terminer långa utbildningen 60 högskolepoäng, vilket var ett starkt önskemål från deltagarna och betydelsefullt för att stärka den akademiska ramen runt utbildningen. Det är första gången som idrottsrörelsen som huvudman väljer att lägga ut en utbildning på uppdrag till ett lärosäte med högskolepoäng kopplat till det idrottspsykologiska fältet.

Då detta skrivs har två sammankomster genomförts och de delar som berörts är; mindfulness, inlärningspsykologi och beteendeanalys samt paniksyndrom och agorafobi. Om vi lite kort refererar till de olika blocken kan vi berätta följande: Mindfulness i teori och praktik gavs av Peter Haberl från amerikanska olympiska kommittén. Intressant att notera är att de systematiskt använder sig av "tredje vågens" KBT och har integrerat dessa i sina mästerskapsförberedelser.

Dagen blev mycket uppskattad och var även öppen för deltagare utanför utbildningsprogrammet. "KBT elitidrott" kommer att ha öppna dagar för en bredare målgrupp vid ett par tillfällen per termin. Dessa informeras det om på www.sisuidrottsutbildarna.se. Detta gör vi för att bidra till utveckling och fördjupning inom ämnet idrottspsykologi.

Olle Wadström som vid två tillfällen föreläst om inlärningspsykologi och beteendeanalys var för oss från idrotten en ny och positiv bekantskap. På ett levande och pedagogiskt sätt undervisade Olle gruppen. Frågor ställdes och besvarades och nya fråge-



ställningar väcktes. Även nya "slogans" myntades! En av dem var "move your ass and your mind will follow". Denna slogan kanske bättre än något annat beskriver en beteendefokuserad teori, inte minst i jämförelse med de kognitiva skolorna som många av oss inom idrotten är tränade i; tankens kraft, det vill säga att tanken i huvudsak ligger bakom känslor och beteenden.

Pontus Bjurner hade en heldag kring paniksyndrom och agorafobi, vilket var en spännande och givande dag. Pontus ingår även i kursledningen, då han i egenskap av legitimerad psykolog är utbildningsansvarig för utbildningens kliniska delar vilket utgör den största delen av utbildningsprogrammet. Motsvarande ansvar för den idrottspsykologiska delen har Göran Kenttä, som även går utbildningen som deltagare. I den operativa kursledningen ingår även examinatorn Arto Hiltunen. Arto är knuten till Karlstad universitet, och han har det högsta ansvaret och ska godkänna hela utbildningsupplägget inklusive examineringen av kursdeltagarna

Examinationerna kommer att ske på olika sätt. Varje termin examineras, där såväl inläst litteratur som obligatorisk undervisning tenteras. Från och med termin två ingår också ett handledarlett klientarbete där varje kursdeltagare kommer att få prova på det tillämplande terapeutiska arbe-

tet med kliniska fall inom elitidrotten. Det kan till exempel handla om ångestproblematik. Prestationsångest kanske rent av är elitidrottens vanligaste problem men det kan också handla om att bearbeta nedstämdhet, låg självkänsla eller att utveckla ett högre självförtroende.

Kursledare är Kent Lindahl och Liselotte Ohlson, båda från RF. Deras roll är att organisera, leda och utveckla utbildningen liksom att praktiskt ansvara för de olika träffarna. För att säkerställa hög kvalitet i utbildningen och för att fånga upp alla delar inom KBT har även ett utbildningsråd etablerats.

Vi ser med tillförsikt fram mot utbildningens fortsättning med många intressanta och spännande inslag. Vi från kursledningen ska också arbeta för en utveckling av denna unika utbildning och så gott som möjligt svara upp mot deltagarnas högst ställda förväntningar. Vi kommer att återkomma från "KBT elitidrott" i vår, då efter fler utbildningstillfällen och med ny information från denna pilotutbildning.

Av: Liselotte Ohlson

Internationella perspektiv

I början av maj 2009 höll FEPSAC styrelse sitt tredje ledningsmöte för att bl.a. diskutera idrottspsykologins utveckling i Europa. Denna gång i München och på klassik mark, i nära anslutning till Münchens Olympiastadium (OS 1972).

På agendan stod till exempel att detaljplanera inför FEPSAC 40 års jubileum och konferens med franska idrottspsykologiförbundet (se nedan stycke) samt även FEPSAC:s närvaro vid det internationella idrottspsykologiförbundets (ISSP) stora konferens i Marakesh, Marocko i juni. Mina kollegor Fredrik Weibull och Karin Josefsson återkommer i nästa nummer av FLOW. Vid alla större internationella konferenser är det viktigt att vara synlig och även planera i förväg vilka personer som är betydelsefulla att träffa samt vid vilka presentationer/workshop som det är lämpligt att personer ur styrelsen finns representerade. Speciellt angeläget är det att vara synlig och aktivt medverka vid olika prisutdelningar och andra ceremonier vilket oftast har ett högt symbolvärde för arrangörer och såklart för den som tar emot utmärkelsen. Andra punkter som diskuterades un-

der detta möte i München var övergången från FEPSAC gamla hemsida till en helt ny skapelse med nya och kreativa verktyg. Vår webmaster, Anne-Marie Elbe, har verkligen lagt ner ett styvt jobb här och jag rekommenderar er att närmare studera vår hemsida (www.fepsac.com). Här kan ni också se några bilder från vårt senaste styrelsemöte. Ytterligare punkter som berördes var ett nära samgående och samarbete med det internationella förlaget "Elsevier" som bl.a. producerar tidskriften "Psychology of Sport and Exercise" (PSE) vilken är FEPSAC:s officiella tidsskrift. Detta samarbete kommer även möjliggöra reducerade priser för medlemmar på vår tidsskrift. Vi diskuterade också möjligheten att skapa en internationell utbildning i tillämpad idrottspsykologi men jag återkommer mer om detta i senare nummer av Flow. Mellan 1-3 juli höll FEPSAC, tillsam-

mans med det franska idrottspsykologiförbundet och "Institut National du Sport" (INSEP), en internationell forskningskonferens. Totalt kom drygt 150 deltagare varav majoriteten från Central Europa. Även andra länder representerades som t.ex. Sverige, Danmark, Grekland, Ryssland och USA. Majoriteten av presentationer var på franska, lyckligtvis erhöll åhörarna liveöversättning i hörlurar under de flesta sessionerna. Det fanns även en blandning mellan väl etablerade forskare och tillämpare samt unga och lovande i fältet. Under konferensens första dagar hade FEPSAC en framträdande roll och bl.a. genomfördes ett medlemsmöte (members-meeting) där representanter för medlemsländerna fick möjlighet att få inblick i nuvarande styrelses arbete samt vilka framtidsfrågor som fanns på agendan. Senaste medlemsmötet var för övrigt i Stockholm 2005 och arrangerades



Round-table diskussion kring idrottspsykologins utveckling i Europa vid FEPSAC 40-års jubileumskonferens i Paris 2009. Chris Harwood (länst till vänster/Vice-President i Fepsac 2007-2011) har moderator-rollen och inbjudna deltagare är Prof Stuart Biddle (Fepsac President 1991-1999), Nadine Debois (ansvarig för tillämpad idrottspsykologi vid INSEP, Prof Sidonio Serpa (nuvarande president i ISSP, 2009-2013), samt Elisabeth Rossnet (President för franska idrottspsykologiförbundet). Foto: Fredrik Weibull

tillsammans med SIPF styrelse och medlemmar. Liksom vid Stockholmsmötet diskuterades flera specifika frågor som t ex "Vilka utbildningsinitiativ bör FEPSAC engagera sig i för att utveckla idrottspsykologin i Europa?" samt "Bör FEPSAC fortsätta fokusera på främst utvecklingen av idrottspsykologin i Europa, eller även ha ett mer uttalat utom-Europeiskt perspektiv?" Den samlade bilden av mötet var att medlemmarna ansåg att FEPSAC:s styrelse jobbat på bra under den gångna perioden, t ex med ny hemsida, logo samt att det är önskvärt att FEPSAC fortsättningsvis initierar förslag på alternativa och internationellt överskridande utbildningar (t ex inom tillämpad idrottspsykologi), gärna med fokus på Europa men med möjligheter för länder utanför Europa att delta. Till exempel har förutsättningarna för ett fruktbart internationellt sammarbe-

te ytterligare ökat för FEPSAC sedan ISSP valt Sidonio Serpa (Portugal) som president och Natalia Stambulova (Sverige) som Vice-President. För mer information kring members-meeting m.m. rekommenderas läsning av FEPSAC jubileums nummer från Paris konferensen (PSE, vol 10, nr 4).

Konferensen i helhet var intressant och givande. Förutom flera olika panelsessioner och muntliga presentationer genomfördes ett antal keynote presentationer. Paul Wylleman (President i FEPSAC) gav en överblick av den tillämpade idrottspsykologin i Europa. Natalia Stambulova höll en intressant föreläsning om karriärstöd där hon b.l.a. presenterade forskning kring karriärstöd till idrottare och diskuterade begrepp som professionella principer, värderingar, strategier och verktyg för att utveckla området. Caroline Jannes

(President i ENYSSP) höll en intressant och givande presentation om tillämpat arbete inom idrottspsykologi och hur man kan öka skickligheten hos dessa genom utbildning och vidareutbildning. Andra keynote presentationer gavs av Duarte Araujo, Frank Gardner, Robin Vallacher och Jürgen Nitsch. Sammanfattningsvis händer det mycket i idrottspsykologins Europa och tänk på att även du kan påverka, t ex genom att gå in på FEPSAC:s hemsida. Slutligen vill vi informera och påminna om att European Network for Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) har en spännande workshop i Bolzano, Italien den 20-21 November (www.enyssp.org).

Av: Urban Johnson och Fredrik Weibull

Ständigt lärande – en nyckel till framgång

Det är de kunskaper och färdigheter man besitter idag som begränsar vad man kan prestera just nu. Detta gäller både i yrkesliv och i idrott. Det innebär att om man vill bli bättre behöver man bara förbättra kunskaper och färdigheter, d.v.s. lära. Enkelt, eller hur?

”Redan som barn lär vi att dela upp problem i olika delar och behandla varje del för sig...”. Så inleder Peter Senge sin bok ”Den femte disciplinen – den lärande organisationens konst”. Trots att de flesta av oss är medvetna om att verkligheten inte är uppdelad behandlar vi den ändå som om den var det. Orsaken, enligt Senge, är att komplicerade uppgifter blir bekvämare att hantera. Priset är dock att vi undviker att se de fulla konsekvenserna av våra handlingar. Detta skapar ett lärandeproblem som Senge illustrerar med: ”Om man delar en elefant på mitten får man inte två små elefanter”.

Det finns gott om teorier och forskningsrön om lärande inom verksamhetsutveckling av företag, men det kan vara svårare att hitta goda exempel. Inom idrott och idrottspsykologi är förhållandet kanske det omvända även om teoribildningen kan upplevas svårtillgänglig. Denna artikels författare hoppas kunna väcka nyfikenhet kring lärande genom att sammanföra dessa båda områdena.

Om lärande

Lärande kan avse både att lära in och att lära ut. Att lära in kan i sin tur avse både att lära sig lösa i förväg uttänkta uppgifter som att lära sig hitta lösningar på problem som saknar facit, d.v.s. en sorts ständigt sökande efter en bättre sanning. Det sistnämnda är självklart svårare, men genomförbart om man undviker den fallgrop Senge beskriver.

Inlärning innebär att det växer fram en förändrad förståelse av den verklighet man lever i, vad man ”tror på” och hur man tror att världen fungerar. Utan intresse av, och motivation för, en sådan utveckling är det svårt att utvecklas och

verkligen lära något nytt.

Lärande kan ske på tre nivåer: individuellt, kollektivt och organisatoriskt. Det är svårare att åstadkomma utveckling genom lärande ju fler människor som berörs. De möjliga effekterna ökar dock mer eftersom tidigare outnyttjad mänsklig förmåga tas tillvara.

Om att mäta lärande

Framgång mäts ofta i resultatmer. Detta leder till frågan om resultat är en bra värdemätare på lärande.

Resultat påverkas ofta av faktorer som ligger bortom kontroll för dem det avser. För företag kan det avse uppgång eller kris i en bransch, ändrade valutakurser etc. och i idrott dopning, bättre konkurrenter, vädret, felaktiga domslut, ojuste spel m.m. **Exempel:**

Anta att idrottare A springer 100 m på 9,90 s i en motvind av 2 m/s medan B gör 9,89 s i en medvind av 2 m/s. Från ett resultatperspektiv är B bättre än A, men om man tar hänsyn till förutsättningarna kan det omvända gälla. Anta att vidare att företag A redovisar en vinst på 200 000 kronor och att B redovisar 300 000. Från ett resultatperspektiv kan B anses vara bättre än A, men om A presterar sitt resultat med en undermålig maskinpark, medan B:s är toppmodern, kanske A är bättre utifrån sina förutsättningar.

Ett renodlat resultatperspektiv kan med andra ord leda till ogrundade och förhastade slutsatser. Resultat är därför ingen bra värdemätare på lärande då de inte alltid säger något om hur förmågan förändras. Detta gör att det också kan finnas anledning att ifrågasätta användandet av resultat som styrmedel mera generellt. Resultat bör ses tillsammans med de förutsättningar som rådde vid det tillfälle de presterades för att man ska få en uppfattning om den bakomliggande förmågan.

Om att förstå lärande

En av dem som först uppmärksammade lärandets betydelse för utveckling och

förbättring var Walter Deming. Hans betydelse för dagens kvalitetsarbete i industrin kan inte överskattas, även om han numera mest förknippas med förbättringshjulet ”PDSA” och ”ständiga förbättringar”. Han menade att den bästa förståelsen av en verksamhets förmåga att prestera uppnås utifrån följande synsätt:

En verksamhet och dess resurser levererar vad den är designad att leverera, med en viss variation.

Utifrån detta riktas sedan det praktiska förbättringsarbetet mot att synliggöra, mäta och reducera variation i alla skeden genom att angripa variationernas orsaker. Från ett företagsperspektiv leder detta till reduktion av variationerna hos färdig produkt och alla processsteg fram dit. Detta ger färre arbetstimmar och lägre kostnader per produkt på grund av färre fel genom hela processkedjan. Synsättet kan också användas för att stödja utvecklingen av idrottare. **Exempel:**

Anta att en höjdhoppare sätter personbästa med 2,34 som 19-åring, efter att ha klarat 2,28 och 2,24 åren dessförinnan. Expertisen spår en lysande framtid och spekulerar om när han ska klara 2,40. Under de två följande åren sätter han dock inget nytt ”pers” och hans kapacitet ifrågasätts. Han tvekar även själv emellanåt, men kämpar vidare. Efterföljande säsong hoppar han äntligen 2,36.

Deming menade att det man normalt kan prestera är ett uttryck för det man normalt behärskar. Detta utgörs inte i första hand av ens personbästa utan av de genomsnittliga resultaten. Låt oss titta närmare på ”vår” höjdhoppares tävlingsfacit.

Resultat	19	20	21	22
Tävling 1	2,28	2,32	2,26	2,34
Tävling 2	2,25	2,27	2,29	2,27
Tävling 3	2,34	2,29	2,30	2,22
Tävling 4	2,19	2,32	2,29	2,36
Tävling 5	2,29	2,20	2,31	2,31
Årsbästa	2,34	2,32	2,31	2,36
Årsmedel	2,27	2,28	2,29	2,30



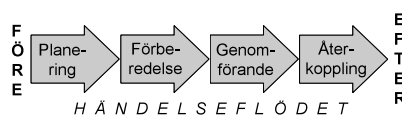
”Årsmedel” visar att han förbättrade sin normalnivå med exakt en cm per år. Trots uteblivna toppresultat under två år var hans utveckling därmed egentligen jämn och stabil. Genom att betrakta flera resultat tillsammans kan man på detta sätt skapa kunskap om hur en idrottares förmåga att ”leverera” utvecklas. Det ger även stöd för att han gjorde en rad kloka val under de två ”tung” åren. Detta skapar lärande. Vad skulle ha hänt om han i stället försökt lära utifrån sina årsbästan?

Uppslag till lärande finns inte enbart i hur och vad som förbättrar normalnivån utan även vad som kan läras av spridningsbilden runt det normala. Då det är mer troligt att de mest avvikande resultaten kan knytas till särskilda orsaker, jämfört med de mer normala, är det viktigt att försöka hitta dessa orsaker. Detta skapar lärande. Deming föreskrev statistiska mått för att åskådliggöra och analysera variation men i detta exempel kan vi anta att det är de resultat som ligger utanför $+1/3$ av ”bästa minus sämsta tävling per säsong”. Vilka resultat i tabellen har störst möjlighet att skapa lärande?

Om att förbättra lärandet

Sedan man har hittat de resultat som mest troligt kan bidra till lärande behö-

ver man även hitta de bakomliggande orsakerna. Detta kan endast göras med detaljkunskap om det genomförande som ledde dit. Genomförandet behöver därför beskrivas eller kartläggas. Demings tanke med detta är att: ”det man kan se, kan man förbättra”. Från ett företagsperspektiv avser detta en kartläggning av de aktiviteter som krävs för att flödena av råmaterial och mänskliga och maskinella insatser ska kunna omvandlas till produkter som kunder kan köpa. Från ett idrottsperspektiv avser det de aktiviteter som behövs för att man (i detta fall) ska få ett godkänt hopp. **Exempel:**



De fyra händelseskeden som preciseras i figuren är:

1. Strategisk planering, d.v.s. hur hoppet ska genomföras beroende på höjd, väder, banor etc.
2. Förberedelser, d.v.s. fysisk uppvärmning och koncentration (ex: visualisering, avslappning)
3. Genomförande, d.v.s. att tänka på ingenting och låta ”automatiken” från hoppträningen ta över
4. Återkoppling, d.v.s. att få med sig

någon erfarenhet till nästa hopp (ingen djup reflektion).

Kvaliteten i genomförandet av punkt 1, 2 och 3 påverkar hur bra varje hopp blir och punkt 4 hur bra nästa hopp blir. Hela prestationen betraktas därmed som en kedja där varje hopp knyts till sina komponenter, d.v.s. helhetsbilden bibehålls. Ett sådant genomförandeperspektiv gör att den aktives nufokus i varje enskilt tidsskede hamnar i centrum. Detta ger uppslag till lärandet.

Goda prestationer blir inte bara till. De skapas av lång tids övning. Detta innebär att träningen bör inriktas mot att både förbättra förmågan att prestera i allmänhet (ex: styrka, teknik) och då det ”gäller”, d.v.s. både träna för att tävla och träna på att tävla. Insikt om vad som ska övas och förbättras mera precist skapas via reflektion kring vad som skapar den nuvarande förmågan. Möjligheten till reflektion finns ständigt i företag, oberoende av produktionen, medan idrottare behöver ”tajma” det till mellan säsongerna.

Att reflektera är centralt för lärandet. Chris Argyris beskriver detta behov på följande sätt: ”Don’t just do something, sit there!” Reflektion innebär bl.a. att ifrågasätta sin ”världsbild” och sitt sätt

att tänka och har beskrivits av Argyris och Schön via begreppen Single respektive DoubleLoop Learning. SingleLoop Learning innebär att man handlar på ett visst sätt utifrån sin nuvarande förståelse av sambandet mellan handling och resultat. DoubleLoop Learning innebär att man även frågar sig om nuvarande handlande egentligen leder till det man tror, eller helt eller delvis till något annat.

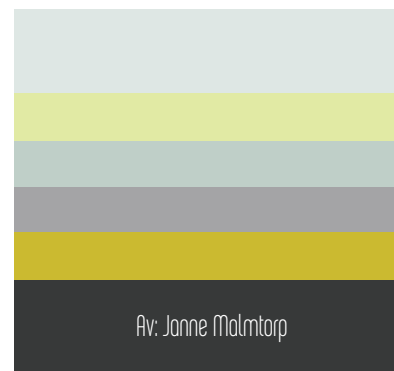
Exempel:

Anta att vår höjdhoppare tror att hans "aviga" stil varit viktig för den hoppstandard han hittills har uppnått. Med SingleLoop Learning överger han inte denna tro även om hans utveckling stagnerar. Med DoubleLoop Learning reflekterar han i stället kring detta och kan tänka sig att ompröva sin "stil" för att kunna hoppa högre. Utan den reflektion som är en del av DoubleLoop Learning kan inte något egentligt lärande komma till stånd. Att inspirera till reflektion om grundläggande frågor är ett vanligt inslag i mentala rådgivares vardag, men är

kanske mindre vanlig i industrin. Där läggs tyngden oftare på teknikutveckling medan förnyelsen av synsättet på människorna, vad som motiverar dem och varför, hamnar i bakgrunden.

Det svåraste med att förnya tankesättet kan vara att inse att man tänker fel eller att det finns något man inte förstår att man inte förstår. Att ha svårt med detta leder till att den personliga utvecklingen begränsas och att gamla misstag upprepas utan probleminsikt. Senge beskriver detta som att "vara fånge i sitt eget sätt att tänka". Den största utmaningen avser troligen att ständigt utmana och övervinna sig själv. Detta ökar möjligheterna att nå det man strävar efter i stället för att man är ett hinder, utan att förstå det. Att vara ständigt nyfiken och prestigelös är viktiga nycklar till lärande.

Senge menar att förbättringssträvanden utan hänsyn till helheten kan leda till att boten blir värre än sjukdomen. De råd han ger överensstämmer med Demings uppfattning, men uttrycks på ett annat sätt. Han uttrycker bl.a. att lärande en-



dast är möjligt genom:

- förståelse av hur det kortsiktiga bidrar till det långsiktiga, det lilla till det stora och det som är nära till det som är längre bort
- att ha fokus på genomförandet i stället för resultaten eftersom lärandet alltid ligger i hur resultaten åstadkoms (detta synliggör även människan i systemet). Avgränsningar i tid och rum kan därmed vara förödande för lärandet.

Den intresserade läsaren hänvisas till den bok av Senge som nämns i artikeln och beträffande Argyris och Deming finns mycket på nätet, förutom de böcker som skrivits. Argyris artiklar har ofta en humoristisk vinkel, exempelvis: "Teaching Smart People How to Learn", "Skilled Incompetence" (båda finns på nätet).

Det är inte resultatet som skapar en bra prestation. Det är en prestation som skapar ett bra resultat.

Vi hjälper dig att nå dina mål!

edvisor

edvisor ab, Uppsala Slott, Ingång H, 752 37 Uppsala, Tel 018-26 08 35, e-post info@edvisor.se
www.edvisor.se

En idrottspsykologisk saga

Som pappa till en fem- och en tvååring är det godnattsagor som gäller på kvällen. Speciellt tvååringen gillar Stina Wirséns böcker, som *Vem är ensam?*, *Vem sover inte?* och *Vem är borta?* Den förstnämnda börjar med raderna: ”Titta. En nalle. Hon är ledsen. Hon är ensam fast hon inte vill.” Böckerna avslutas alltid på ett positivt sätt och alla är glada (och tvååringen somnar).

Sett ur ett idrottspsykologiskt perspektiv slutar inte alla historier lika lyckligt eller med en positiv knorr. Tänk om vi skulle skriva böckerna *Vem har prestationsångest?*, *Vem är rädd för att misslyckas?* eller *Vem sover inte?* I Stina Wirséns version beror det sistnämnda på att kanin, som ska sova över hos nalle, inte känner sig trygg utan sin mamma och pappa. I vår version kanske det istället handlar om en idrottare som på grund av stress och oro inför morgondagens final har svårt att varva ner och somna. Både kaniner och idrottare har ibland svårt att somna. Orsakerna kan skilja sig åt, konsekvenserna är likartade. Mamma och pappa hjälper kanin, men vem hjälper idrottaren?

Boken *Vem har prestationsångest?* kanske inleds på följande sätt: Titta. En idrottare. Han är orolig. Han känner sig panikslagen fast han inte vill. Idrottaren har en tränare. Tränaren vill hjälpa idrottaren. Tränaren säger

åt idrottaren att skärpa sig. Idrottaren blir ändå mer panikslagen. För idrottaren vill visa att han kan. Även inför tränaren. Idrottaren får en prestationskollaps. Typiskt, tänker tränaren. Aldrig mer, tänker idrottaren.” Slut.

Det är inte ovanligt att känna sig nervös och spänd inför en prestation är. Forskning visar att de flesta idrottare är spända och att många åtminstone periodvis har svårt att somna. Speciellt inför viktiga tävlingar som VM och OS. Oftast är inte mamma och/eller pappa på plats. Sannolikt är det inte heller lösningen. Men vad är lösningen? Tränaren?

Hur många tränare har kunskap och förmåga att se när en individuell eller lagidrottare krisar kvällen innan, eller för dens skull minuterna innan en avgörande prestation? Hur många vet vad som bör göras? I stunden, här och nu?

Mycket inom den tillämpade idrottspsykologin handlar om att träna mentalt för att långsiktigt bygga upp en förmåga att prestera optimalt i avgörande ögonblick. Det är förstås helt rätt. Precis som fysträning och tekniktäning kräver mental träning en regelbundenhet för att skapa de rätta prestationsförutsättningarna. Det finns dock en stor skillnad: sannolikheten för en konditionskollaps, styrkekollaps eller teknikkollaps är betydligt mindre än för en mental kollaps. En fystränare el-

ler tekniktränare kan avsluta sitt arbete i relativt god tid innan finalen. För den mentala tränaren kanske det är just i samband med finalen som den avgörande insatsen kan göras. För även om den mentala träningen pågått under avsevärd tid, kan allt omintetgöras på ett ögonblick när den mentala kollapsen är ett faktum. Men hur ofta finns den mentala tränaren med i de avgörande ögonblicken? Inte tillräckligt ofta är mitt svar.

Fortfarande lever nämligen föreställningen att all träning bör avslutas i god tid före ett mästerskap. Därefter handlar det om att vila och ladda för att få ut maximalt i prestationsögonblicket. Akuta kriser och tvivel på den egna förmågan verkar inte existera i föreställningsvärlden. Åtminstone inte hos andra än idrottarna. Kanske är det dags att inse att det alltid bör finnas någon som inför de avgörande finalerna kan ställa frågan *Vem har panikångest?* och som när svaret blir *Jag har panikångest!* också har kunskap och kompetens att hantera detta. Saga eller verklighet i framtiden?

Av: Peter Hassmén

Skaffa dig hjärnkoll – bli medlem i SIPF!

SIPF bildades 2000 och är en intresseförening för svensk idrottspsykologi. Enklarte rättet att bli medlem är att betala årsavgiften till Pg 15 95 90-9 eller Bg 5377-0392. Privatperson betalar 200 kronor/år. Organisation/företag betalar 400 kronor/år. Mer info om föreningen och fördelare med medlemskapet finner du på SIPF-sajten www.svenskidrottspsykologi.nu. Här nedanför ser du hur SIPF:s styrelse ser ut.

Ordförande: Peter Hassmén, Umeå Universitet,
e-post: peter.hassmen@gmail.com

Vice ordförande: Pontus Bjurner, Stockholm,
08-660 8410,
e-post: pontus.bjurner@kbtpsykologer.se

Ledamot: Sverker Bengtsson, Malmö högskola,
040-665 8301,
e-post: sverker.bengtsson@mah.se

Ledamot: Jenny Abrahamsson, Örebro,
e-post: jennyabrahamsson@hotmail.com

Ledamot: Magnus Lindwall, Göteborgs
universitet, 031-786 42 74
e-post: magnus.lindwall@psy.gu.se

Ledamot: Katarina Lunner, Stockholm
e-post: katarina.lunner@pubcare.uu.se

Kassör: Åsa Mattsson, Mora, 070-587 79 27,
e-post: asa.mattsson@crowmountain.com

Suppleant: Kristina Landgren-Carestam
e-post: landgren.kristina@swipnet.se

Suppleant: Liselotte Ohlson, Riksidrottsförbundet
e-post: liselotte.ohlson@rf.se

SIPF

Svensk Idrottspsykologisk Förening