

# Lång väg tillbaka för utbrända elittränare

Elittränare har ofta ett passionerat förhållande till sitt yrke. Samtidigt har de en hög arbetsbelastning och lever med ständiga krav. De ser inte alltid paradoxen mitt i passionen – det som stimulerar dem mest är också det som sliter ut dem.



**Sören Hjälms**  
Fil. dr. Lektor i idrottsvetenskap  
Institutionen för hälsovetenskap och medicin  
Örebro universitet

NÄR VI STUDERADE tränarna inom svensk elitfotboll (dam- och herrallsvenskan samt superettan) fann vi att cirka 20 procent visade tecken på utbrändhet. Men av de sammanlagt 47 elittränare som medverkade i studien hade bara en person fått diagnosen utmattningssyndrom i samband med att de har uppsökt sjukvården (1). Det är däremot inte omöjligt att många fler skulle ha fått diagnosen om de också hade konsulterat läkare.

Utifrån det resultat som framkom i studien uppvisade 8 av 47 tränare en hög nivå av utbrändhet. Den här gruppen av tränare har vi sedan följt i 10 år. Det resultat som framkom vid analysen av de uppföljande djupintervjuerna av tränarna, ligger till grund för den idrottsrelaterade utbrändhetsmodell som presenteras i denna artikel (2).

Modellen avser att underlätta för berörda parter, det vill säga såväl tränare som klubbledning, att förstå vad som kan bidra till den stress som vid långvarig exponering kan leda till att tränare drabbas av utbrändhet.

Dessutom bidrar modellen med att öka förståelsen för utbrännings- och återhämtningsprocessen, vilket leder till en större medvetenhet om vilka beteenden som kännetecknar utbränningsprocessen och vad som kan förbättra möjligheterna till återhämtning.

## Utbrändhetsmodell för elittränare

Det är viktigt att framhålla att såväl en utbrännings- som återhämtningsprocess är en högst personlig erfarenhet, vilket innebär att modellen i sin helhet inte

gäller för alla. Modellen bör därför främst fungera som ett ramverk för fortsatt forskning inom området, inte som en beskrivning av orsak och verkan för varje enskild individ som drabbats eller riskerar att drabbas av utbrändhet.

Modellen beskriver två processer som hakar i varandra (se figur 1). Beroende på individens förmåga att hantera den stress som den utsätts för kommer de olika processerna att ”kopplas på” för att hjälpa individen att minska den upplevda stressen.

En viktig utgångspunkt för den inledande processen i modellen, är den så kallade integrativa utbrändhetsmodellen (3). Enligt modellen hanteras stressorer och riskfaktorer på olika sätt genom att tränaren använder sig av mer eller mindre effektiva copingstrategier.

Om tränaren använder sig av effektiva copingstrategier (till exempel att stå emot prestationskrav, kunna planera och organisera, klargöra krav) skapas förutsättningar för en god återhämtning. Ineffektiva copingstrategier leder istället till försämrad återhämtning.

Dessa processer kan utvecklas till ”goda spiraler” som stärker tränarens copingresurser och därmed utvecklar en professionell effektivitet i yrket. Alternativt leder de till ”onda spiraler” som istället försämrar tränarens copingresurser (4).

## Vägen till utbrändhet

Den första delprocessen knyter an till tidigare forskning om utbrändhet. Den kopplas in då individens copingstrategier



inte längre räcker till för att hantera den stress som personen utsätts för i arbets-situationen. Vid långvarig stress i kombi-nation med bristande återhämtning på-börjas utbränningsprocessen, som i modellen består av tre faser.

Modellen har inspirerats av tidigare beskrivningar av utbränningsprocessen (5-7) men även av idrottsrelaterad utbrändhet bland aktiva (8). Den första fasen, *rastlöshets- och irritationsfasen*, kännetecknas av delvis andra symtom än de som framkommer bland idrottsaktiva (8). Idrottspsykologen Henrik Gustafsson konstaterar att tidiga symtom bland idrottare är: minskad motivation, utmattning samt frustration över uteblivna resultat (9).

Bland tränare framkommer andra symtom och beteendeförändringar. De skiljer sig från idrottarnas och liknar istället mer de som förekommer inom arbetslivet.

I den inledande fasen beskriver trä-narna ofta en oförmåga att gå ner i varv (att alltid gå på högvarv), vilket mycket

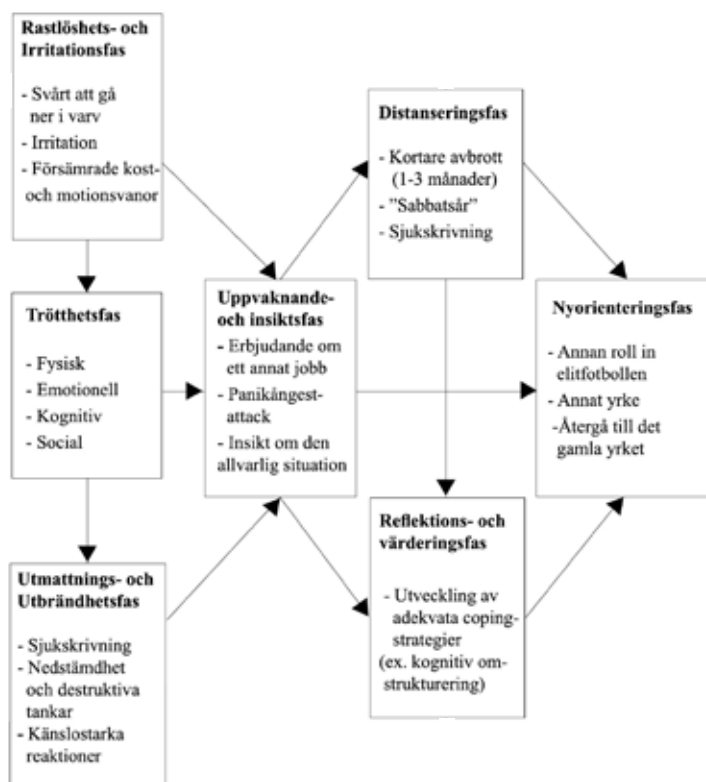
väl överensstämmer med Lennart Hall-sten som beskriver den inledande fasen som ett "absorberande engagemang" (7). Ett annat vanligt symtom är en ökad irritation på personer i omgivningen. Eftersom tränaren har svårt att gå ner i varv är risken stor att återhämtningen försämras.

Under den andra fasen, *trötthetsfasen*, uppträder mer dramatiska beteendeför-ändringar på grund av tränarnas upple-velse av såväl fysisk som emotionell utmattning. Under denna fas har det tidigare överdrivna engagemanget resulterat i en distansering till de krav som individen står inför i sin vardag.

Beteendeförändringen består vanligtvis i att de på olika sätt minskar sitt engage-mang genom att prioritera ner de krav som de ansåg mest krävande att leva upp till (hemarbete, det andra jobbet), eller helt enkelt blir lågmälda och tystlåtna i relationen till såväl spelare som sina medarbetare.

För att undvika att gå längre in i utbränningsprocessen utvecklar tränaren

Atlético Madrids passionerade tränare Diego Simeone under en match i Champions League mot engelska Chelsea.  
Foto: Carl Recine, Bildbyrå



Figur 1. Förenklad version av utbrändhets- och återhämtningsmodellen för elitidrottare.

ett cyniskt förhållningssätt till sin omgivning och sitt arbete, vilket är en omedveten copingstrategi som på kort sikt minskar eller avlastar den stress som tränaren upplever. Det kan exempelvis kännas skönt att få skylla på sina spelare om inte laget har presterat bra under match för att på så sätt minska pressen på sig själv. Det minskade engagemanget har också inneburit att tränarna ibland tvingats avsluta sitt tränaruppdrag i förtid.

Ytterligare en beteendeförändring som tränarna beskriver är att de i takt med att deras utmattning ökar väljer att minska kontakten med andra människor. Ett vanligt förekommande symptom är sömnsvårigheter på grund av ständigt pågående grubblerier. Ibland kan närminnet försämrats varvid prestationsförmågan påverkas negativt. Flera av tränarna beskriver sig inte ha alltför dålig sömn, vilket troligtvis har räddat dem från att nå fas tre i utbränningsprocessen.

### Kroppen säger ifrån

I slutfasen av utbränningsprocessen, *utmattnings- och utbränningsfasen*,

tvingas tränaren att avskilja sig från allt i omgivningen som skapar stress, vilket ibland kan innebära att de inte längre orkar ha kontakt med familj och vänner och tvingas till sjukskrivning. Under denna fas är tränaren inte kapabel att utföra något arbete utan behöver vila utan krav på att prestera. Vanligtvis beror detta på att kroppen fysiologiskt befinner sig i obalans.

Beroende på hur lång tid som individen har befunnit sig under stress (rastlöshets- och irritationsfasen och trötthetsfasen) ökar risken för psykosomatiska sjukdomar som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Flertalet av de intervjuade tränarna har troligtvis befunnit sig i dessa stressfaser och endast undantagsvis i utmattnings- och utbränningsfasen. Detta kan förklara varför alla utom en minskat sina utbrändhetsvärden från det första tillfället till det uppföljande mättillfället fyra år senare, vilket tyder på att de har påbörjat sin återhämtning.

Det är dock inte ovanligt att utbränningsprocessen varar en lång tid. Den kan pågå utan att individen är medveten om den personlighetsförändring mot ett mer cyniskt förhållningssätt som detta medför på sikt.

En starkt bidragande faktor till att tränarna över tid riskerar att bli utbrända är det faktum att det förekommer kvarhållande faktorer, som förhindrar tränarna att avsluta elittränaryrket trots att de upplever flera allvarliga stressreaktioner. En sådan faktor, som förekommer hos såväl elitidrottare (8) som elittränare, är den begränsade identitet som elittränaren riskerar att utveckla på grund av elitidrottens krav på total involvering. Detta gör det svårt för tränaren att hinna skapa andra identiteter.

Ytterligare en faktor som kan försvåra för tränaren att lämna yrket är den vanligtvis höga ersättning som tränare på elitnivå erbjuds för sitt uppdrag. Enligt Jay Coakley förklaras utbrändhetsreaktionen av den frustration som individen upplever då den till slut inser att man "sitter fast" i yrket (10).

### Återhämtning kräver insikt

Den andra processen har sin vetenskapliga förankring inom återhämtningsforskningen (11). Den kopplas in då individen har fått insikt om sin utsatta situation och bestämmer sig för att distansera sig och påbörja

återhämtningsprocessen.

Den vanligaste förklaringen till att individer påbörjar återhämtningsprocessen är att de inser allvaret i den situation som de befinner sig i. Det kan handla om dramatiska upplevelser som panikångest-attacker eller långvariga och allvarliga stressrelaterade sjukdomssymtom. Men det är inte helt ovanligt att även en förändrad livssituation (såsom att de inte får förnyat förtroende att träna laget) kan göra att återhämtningsprocessen initieras utan att de själva tar initiativet.

**”Ytterligare en faktor som kan försvåra för tränaren att lämna yrket är den vanligtvis höga ersättning som tränare på elitnivå erbjuds för sitt uppdrag.”**

Under den inledande *distanseringsfasen* tvingas tränarna att göra ett avbrott för att minska sina höga nivåer av utbrändhet. Längden på avbrottet är helt beroende av individens utbrändhets- eller utmattningsnivå, ju allvarligare symtom, desto längre avbrott krävs. Det är emellertid inte ovanligt att de fortsätter som tränare ytterligare ett år trots att de innerst inne känner att de behöver återhämta sig för att kunna orka genomföra uppdraget, utan att behöva minska sitt engagemang genom att distansera sig från sina spelare.

Detta kan dock leda till att de inte får tillräckligt med återhämtning. De lagrar istället sakta en ökad trötthet som sedan leder till att de tvingas avsluta uppdraget i förtid på grund av klagomål från spelare och ledning. Det minskade engagemanget är emellertid att betrakta som en copingstrategi för att minska energiuttaget då det finns en oro för att energin ska ta slut.

Under *reflektions- och värderingsfasen* är det vanligt att tränarna börjar omvärdera och ifrågasätta gamla värderingar och synsätt, vilket innebär att de inte längre upplever elittränaryrket lika påfrestande, men också att de utvecklar strategier för att hantera den stress som

tränaryrket utsätter dem för. Om tränaren väljer att vara kvar som elittränare krävs vanligtvis att tränaren förändrar sin syn på prestation, genom kognitiv omstrukturering, vilket leder till ett mer avslappnat förhållningssätt till prestationskraven, eller att de har tillskansat sig copingstrategier så att de inte längre upplever tidspress i yrket.

De tränare i undersökningen som inte lyckades utveckla copingstrategier till skydd mot den stress som de upplevde valde antingen att gå tillbaka till det yrke som de hade innan de blev elittränare eller till en mindre utsatt arbetsuppgift inom fotbollen, till exempel talangutveckling (12).

Under den avslutande *nyorienteringsfasen* omvärderar individen sin livssituation och väljer att förändra sin syn på framtiden, vilket innebär att tränaren utifrån vad han kommit fram till under reflektions- och värderingsfasen väljer det alternativ som bäst överensstämmer med övertygelsen om vad som är bäst för hälsan.

### Råd till tränare och elitklubbar

Även om det är viktigt att tränaren själv ansvarar för att säkerställa effektiv återhämtning samt att utveckla adekvata copingstrategier är det lika angeläget att eliminera de stressande faktorer som förekommer i arbetssituationen. För att undvika att tränaren upplever alltför stor arbetsbelastning och höga krav bör klubbledningen vara tydlig när de beskriver tränarens roll, arbetsuppgifter och ansvar.

Klubbar som anställer unga tränare med relativt liten eller ringa yrkeserfarenhet av elittränaryrket bör också vara extra uppmärksamma på att beakta tidiga tecken på stressymtom, eftersom det visar sig att unga tränare med mindre erfarenhet har större risk att drabbas av utbrändhet.

Det är även viktigt att poängtera att fotbollsklubbar inte skiljer sig från andra arbetsgivare utan har samma arbetsgivaransvar. Det innebär att det är angeläget att klubbarna prioriterar kompetensutveckling i alla led, även i styrelsen, för att säkerställa att klubben lever upp till de krav som fastställts av svensk arbetsmiljölag.

### Referenser

1. Hjälms, S. Hassmén, P. Kenttä, G. Gustafsson, G. Journal of Sport Behavior. 2007. 3:415-427.
2. Hjälms, S. Utbrändhet och återhämtning bland elittränare i fotboll. 2014.
3. Schaufeli, W. & Enzmann, D. The burnout companion to study and practice. 1998.
4. Lazarus, RS. mfl. Stress-related transactions between person and environment. I: LA. Pervin (red). Perspectives in Interactional Psychology. 1978. s. 287-327.
5. Ekstedt, M. & Fagerberg, I. Journal of Advanced Nursing. 2005. 49(1), 59-67.
6. Jingroth, M. & Rosberg, S. Qualitative Health Research. 2008. 18(11), 1511-1523.
7. Hallsten, L. Svensk Rehabilitering. 2001. 3, 26-35
8. Gustafsson, H. Burnout in competitive and elite athletes. 2007.
9. Gustafsson, H. mfl. International Review och Sport and Exercise Psychology. 2011. 4(1), 3-24.
10. Coakley, J. Sociology of Sport Journal. 1992. 9(3), 271-285.
11. Bernier, D. Work & Stress. 1998. 1, 50-65.
12. Lundqvist, E. mfl. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. 2012. 1-20.

### Kontakt

soren.hjalm@oru.se