

Kartläggning av psykisk hälsa och riskbeteenden bland elitfotbollsspelare

På uppdrag av Svensk Elitfotboll (SEF) har enheten STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) vid Karolinska Institutet genomfört ett kartläggningsarbete kring bland annat spel om pengar bland herrelitfotbollsspelare i SEF:s 32 klubbar, vars representationslag spelar i Allsvenskan eller Superettan.

Kartläggningen pågick från och med våren 2021 till våren 2022 och omfattade en kvantitativ totalundersökning med en webbenkät riktad till samtliga spelare i klubbarnas senior- och akademilag (P16, P17 och P19) och en kvalitativ intervjuundersökning. Utöver spelare har även tränare och övrig personal såsom klubbchefer, sport- och akademichefer, lagledare och medicinsk personal svarat på enkäter och intervjuats.

Resultat från webbenkätundersökningen

Antal respondenter:

Seniorer:	Juniorer:	Tränare:	Övrig personal:
416 (totalt 717)	741 (totalt 1728)	197 (totalt 342)	152 (totalt 222)
58% svarsfrekvens	43% svarsfrekvens	58% svarsfrekvens	68% svarsfrekvens

Symptom av depression mätt med PHQ-9* och ångest mätt med GAD-7*:

	Seniorer:	Juniorer:	Tränare:
Mild depression, ≥ 5 poäng	18%	23%	27%
Trolig klinisk depression, ≥ 10 poäng	2%	3%	4%
Mild ångest, ≥ 5 poäng	14%	17%	23%
Troligt ångestsyndrom, ≥ 8 poäng	2%	5%	4%
Mild depression och/eller mild ångest	24%	29%	34%

*PHQ-9 (Patient Health Questionnaire); GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder Scale)

Sömproblem mätt med Insomnia Severity Index (ISI):

	Seniorer:	Juniorer:	Tränare:
Risk för sömproblem, ≥ 8 poäng	13%	14%	19%
Troliga kliniska sömproblem, ≥ 15 poäng	2%	2%	4%

Utbrändhet mätt med Athlete Burnout Questionnaire (ABQ):

	Seniorer:	Juniorer:
Indikation på utbrändhet, $> 3,14$ poäng	9%	8%

Alkoholkonsumtion mätt med Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT-C):

	Seniorer:	Juniorer:
Riskbruk, ≥ 5 poäng	10%	3%

Kännedom om skriftlig policy kring olika områden:

	Seniorer:	Juniorer:	Tränare:	Övrig personal:
Psykisk hälsa	16%	16%	29%	37%
Alkohol	26%	21%	58%	61%
Narkotika	40%	28%	67%	69%
Anabola	45%	32%	70%	71%

Resultat från djupintervjuerna**Antal intervjuade personer:**

Seniorer:	Juniorer:	Övrig personal inkl. tränare:
8 stycken	12 stycken	9 stycken

De intervjuade vittnar om en trygg social situation och ett lustfyllt förhållande till fotbollsspelet där fotbollen är en del av deras identitet, god hälsa och få riskbeteenden. Upplevelser av stress kopplat till prestation och skador förekommer dock under olika perioder i karriären, liksom vissa tveksamheter att tala öppet om personliga problem med personer inom klubben på grund av oro för negativa konsekvenser. Positiva attityder till prevention och flera förslag till förebyggande insatser lyfts fram av informanterna.

Jag tycker det är kul. Det är det roligaste jag verkligen vet. Att få möjligheten och privilegiet att tjäna pengar på det är fantastiskt. Det är något man har drömt om sedan man var liten, så det känns bra.

(Senior)

Ja, fotboll är allt för mig. Jag har spelat fotboll sedan jag var fyra. Det har alltid varit jag. Det har alltid varit min identitet. Om du tänker på mig tänker man alltid på 'fotbollsskillen'.

(Junior)

De flesta informanter menar att de just nu mår bra psykiskt men vissa har upplevt svåra perioder tidigare med stress och det kan vara knepigt att få ihop olika roller, inte minst bland juniorerna.

Jag mår väldigt bra i dag. Jag har haft tidigare erfarenhet av svåra perioder, särskilt i mitt tidiga 20-åriga liv. Där hade jag ett eller två år som var väldigt jobbiga.

(Senior)

Man har sina ups and downs. Man är i så många roller. Dels så är man skolelev [...] och så är man en fotbollsspelare [...] och sen utöver det är man ju en person på fritiden. Så det är svårt att pussla ihop det ...

(Junior)

Några spelare sa att de upplevt tidigare perioder av stress eller sämre mående, inte minst i samband med skada.

Just när jag var skadad så hade inte klubben en sjukgymnast eller läkare på plats och då blev det mycket eget ansvar. Och jag var 18 år vid tillfället när jag hade min allvarligaste skada. Och jag hade inte jättebra koll innan, så att det är klart att man gick runt och var lite vilse.

(Senior)

Det förekommer också att prestationskrav påverkar stress och sömn.

En kommentar från en tränare som inte är bra kan ju leda till att folk tänker på det dag in och dag ut och sen kan det leda till sömnbrist och så vidare.

(Junior)

När det gäller alkoholkonsumtion verkar det inte vara så omfattande bland elitspelare, åtminstone under säsong. En del seniorer och personal refererade till tidigare perioder i karriären då alkoholkonsumtion var mer vanligt, men att de flesta nu för tiden vill hålla sig i form och att det också förväntas att man sköter sin fysiska hälsa.

Jag mår bättre utan [alkohol], generellt. [...] Jag har en ambition att göra allt jag kan utifrån mina förutsättningar, för att kunna prestera och må bra. Då vet jag att alkohol inte riktigt ingår i den kalkylen. Och jag kan ha kul utan alkohol också. Så det funkar bra för mig även utan.

(Senior)

Både klubbpersonal och spelare hade många förslag på hur problem kan förebyggas. Information och dialog, policy och rutiner samt individuellt stöd nämndes av flera.

Ja, men jag tror faktiskt det skulle vara väldigt bra, att man är väldigt hård och har en stark policy med vad som ska göras och vad som inte ska göras.

(Junior)

En oro för att spelarnas avancemang kan påverkas negativt om de medger problem av olika slag framkom också och förslag till anonyma vägar att få hjälp, fysiskt eller online, lyftes fram.

Klubben, tror jag, måste gå ut och signalera tydligt till den här spelartruppen vem det är som är ansvarig för de olika delarna och vem man kan vända sig till. Det är inte så att man räcker upp handen i omklädningsrummet om du har spelproblem här och nu, utan då försöker man hålla det för ... ja, egentligen bara för sig själv kanske.

(Senior)

För ytterligare information om kartläggningen, vänligen kontakta:

Tobias Elgán, forskare på STAD, tobias.elgan@ki.se, 070-001 10 03