

Samtal med Kajsa Bergqvist - världsmästare i höjdhopp

Södertälje, 14 december 2017

Text & foto: Sofia Gustavsson

Ett samtal om barnens trygghet inom idrotten, elitsatsning och ledarnas roll i föreningen.

Det var en förvånansvärt liten grupp som kom för att lyssna på samtal mellan Kajsa Bergqvist, Love Swartz, barn och ungdomssakkunnig på Sörmlandsidrotten och Ingrid Häggblom, samordnare för "trygga möten" hos svenska scoutförbundet. Men detta gjorde det mer möjligt för oss i publiken att vara delaktiga, även om ett större intresse, enligt min åsikt, för barnens idrottande hade varit önskvärt.

Samtalet var uppdelat i två delar, den första där Kajsa berättade om sin karriär och erfarenheter och den andra där trygg idrott och ledarens roll diskuterades. Kajsa började med att berätta hur hon i väldigt ung ålder höll på med väldigt många olika fritidsintressen men att det till slut var friidrotten som hon fastnade för. Men redan i ung ålder, tidiga tonåren, drogs Kajsa med skador på grund av sin snabba tillväxt och kunde inte vara med på den vanliga träningen som de andra i klubben höll på med. Det är viktigt att tänka på som ledare att barn som växer skadar sig lättare, flikar Love Swartz in. Här i de kritiska tonåren är det viktigt med en stark gemenskap och bra kompisar i klubben poängterar Kajsa för det var till stor del det som fick henne under de åren hon var skadad att komma till träningen och göra sina specialövningar som hon fick utföra istället för att packa ihop väskan och gå hem. Det diskuterades även att det är viktigt att gå till rätt läkare som kanske är specialiserad på idrottsskador eller om man inte har möjligheten till det vara väldigt tydlig med sin husläkare att man idrottar och vilka mål man har för att få bästa möjliga vård. Kajsa säger att hon alltid varit väldigt tävlingsinriktad och ville fortsätta träna och tävla så den viktiga motivationen att bli bra igen fanns där. Efter tillfrisknandet var hon med på U-SM vid 15 års ålder och kom, sist. Men hon fortsatte och jobbade mot ett av sina mål som var att hoppa två meter. Nu kommer vi in på ledarens roll i det hela. Många kanske skulle gett upp hoppet på denna Kajsa som kom sist i U-SM men hennes tränare gjorde inte det utan fortsatte stötta henne och coacha mot nya mål. Love nämner här ett begrepp om att "zooma ut" och se på helheten, när är det någon måste vara som bäst? och det är viktigt att inte utesluta någon som ser ut att inte ha talang, för denna person, som Kajsa, fick chansen visade ju sedan att hon kunde bli bäst i världen. Något som Arto brukar säga i vår klubb på Södermalm att "hard work beats talent". För två år senare deltog Kajsa på Europas U-OS och vann! Nu säger hon något väldigt viktigt. Det var vid detta ögonblick som hon började tro på sig själv på riktigt och nya målet blev att bli bäst i världen! Men att just våga tro att man kan bli bäst och tro på sig själv anser Kajsa att det är först då du faktiskt kan nå dit.



Andra delen var mycket fokus på ledaren som bra förebilder och normskapande och hur man får barnen i den kritiska åldern 12-15 år får dem att stanna i klubbarna. Love öppnar med att det är ledarna som är kärnan i klubbarna för det är de som jobbar med barnen, men även äldre, och är ansiktet utåt. Det är ledarna som ska skapa ett bra välkomnande och den miljö som genomsyrar klubben. Ingrid, från scouterna, berättar om ett koncept som de har som de kallar "trygga möten" vilket grundar sig i barnkonventionen och att barnen ska ha en trygg plats att gå till. Trygga möten ger ledare verktyg att jobba med när de stöter på kränkningar och råd hur de ska agera när barn mår dåligt. Konceptet innehåller även en linje till ledarna där de kan få råd och stöd för att kunna ge bättre hjälp och fråga om de gjort nog för barnet eller om vidare åtgärder måste tas. Ingrid menar att det är viktigt att ta

tag i saker istället för att sopa det under mattan. Vi måste komma bort från den resultatbaserade delen som vi kanske tror blir lidande om vissa saker kommer till ytan istället för att ta tag i problemen och fokusera på att skapa en välkomnande, trygg och utvecklande miljö för barnen. Det är viktigt att ledare är medvetna att de sociala problem som finns i samhället även kan hända i klubben, en medvetenhet måste finnas för att kunna agera och förebygga incidenter och detta är något som måste jobbas med kontinuerligt.

Alla tre Kajsa, Love och Ingrid diskuterar vidare att det är viktigt att ta tag i sådant som kan ses som småsaker tidigt innan "omklädningsrumsjargonger" eller liknande blir befästa i klubben. Kajsa berättar att en mamma som diskuterat normer och lika värde med sina två söner som spelar fotboll säger att i deras klubb hade de inga problem med mobbing eller trakasserier. Det enda de hade i laget var en "märkesbög". Kajsa hade inte vetat vad hon skulle svara på det men nu i efterhand tyckte hon att hon skulle sagt något. För tänk om någon i laget lite senare upptäcker att jag är ju böj, det där nedvärderande ordet som vi brukar kalla varandra på skoj. Hur enkelt är det då att vara sig själv i en lagidrott där man ska prestera tillsammans? Därför är det viktigt som ledare att visa vad som är okej och inte att skoja om säger Kajsa. En fotbollsledare i publiken yttrar då att det är svårt att veta vart man ska dra gränsen och veta vad som ska tillåtas. Här tycker jag själv att vi inom Taekwon-Don är en bra bit längre fram på den vägen där vi går efter våra grundprinciper och där den första är artighet och regel nummer två i elevens ed som handlar om respekt. Artighet och respekt visar du då helt enkelt inte om du kallar någon märkesbög och därmed absolut inte tillåtet att yttra detta. Tyckte jag kände en obekvämhets, nästan rädsla, hos ledarna i publiken att skapa mycket striktare och hälsosammare normer än vad som finns ute i samhället. Att de tyckte att det skulle vara svårt eller jobbigt, vilket jag blev lite frustrerad över ärligt talat och var tvungen att yttra mig. "Det är vi som ledare som bestämmer vad som är accepterat i klubben, vilken miljö vi skapar och vi skapar det 'ny normala' hos oss." I min erfarenhet anpassar sig barnen väldigt snabbt efter det och vet exakt hur de ska föra sig och bete sig mot andra, vilket i sig skapar en trygghet.

Detta ledde samtalet mot programmet Regnbågshjältar där Kajsa och längdhopparen Peter Häggström åker runt i världen för att träffa viktiga idrottsprofiler som kommit ut som gay, detta för att få fram starka HBTQ-förebilder inom idrotten. De träffar bland annat John Amaechi, den första brittiske NBA-stjärnan att komma ut. Han kunde inte komma ut som gay under sin karriär då det var olagligt i staten han bodde i och skulle då fått sparken. Så det är något han fått göra efter sin karriär. Kajsa frågade honom, om du skulle fått vara dig själv tror du då att du skulle presterat bättre? Han svarade att absolut skulle jag gjort det! Att må bra mentalt och bra prestationer hänger ihop kan vi nog alla hålla med om, eller all form av utveckling egentligen. Därför är det viktigt att ledare verkligen skapar denna trygga miljö för alla och även om man ska få vara sig själv och inte sportens eller normens variation av det som mallen säger hur en viss idrottare ska vara, så är det viktigt att ledaren poängterar att vad som än skiljer oss åt så är det sporten, eller det gemensamma fritidsintresset, som är viktigt och som vi ska jobba tillsammans med.

Ett mycket trevligt samtal som berörde viktiga saker även om mycket av det är självklart för oss inom Taekwon-Don men vi behöver ju också bra ledare som hela tiden är nyfikna och vill lära sig mer för att bygga fler bra och trygga Taekwon-Do utövare och samhällsmedborgare. Men det här var endast ett samtal som Sörmlandsidrotten hoppas öppnar dörrar till samtal och utveckling ute i klubbarna. Sedan var det ju också väldigt roligt att träffa Kajsa i hög person.