

När en aktiv mår dåligt: Kommunikationsplan för ledare

Det är normalt att välmåendet för medlemmar i en grupp går upp och ner över tid. Med denna kommunikationsplan kan vi på bästa sätt stötta individen.

1. Omedelbar respons

- Privata samtal: Ha ett privat och empatiskt samtal med den aktive för att förstå dennes situation och behov. Säkerställ att spelaren känner sig hörd och stöttad.
- Integritet: Respektera den aktives integritet genom att inte lämna ut mer information än personen känner sig trygg med. Bygg förtroende.

2. Kommunikation och medvetenhet

- Informera ledarna: Utan att avslöja detaljer, informera ledarkollegorna om att en medlem går igenom en svår tid. Uppmuntra till empati och stöd.
- Involvera nära vuxna: Kommunicera med den aktives föräldrar eller vårdnadshavare för att komma överens om de bästa sätten att stödja spelaren under denna period.

3. Emotionellt stöd

- Utse en stödperson: Tildela den aktive en tränare eller lagledare som huvudsaklig kontaktperson för spelaren att vända sig till för stöd.
- Regelbundna uppföljningar: Schemalägg regelbundna uppföljningar för att erbjuda kontinuerligt stöd och uppdatera bilden av spelarens välbefinnande.

4. Anpassningar i aktiviteter/träning

- Flexibelt deltagande: Tillåt personen att ta pauser eller anpassa sitt deltagande i aktiviteter, träningar och matcher baserat på vad hen känner sig bekväm med.
- Minska tryck: Minska prestationspressen och fokusera på glädje snarare än konkurrensmässig framgång.

5. Långsiktig uppföljning

- Löpande uppföljning: Fortsätt att följa upp över tid och var lyhörd för eventuella förändringar i deras behov.
- Feedback-loop: Uppmuntra spelaren att ge feedback om hur tränarna och laget kan ge bättre stöd, för att säkerställa att tillvägagångssättet förblir effektivt och lyhört.