

Lämnade allt för att stärka tjejer i Sydafrika

Anna Nyman sa upp sig från jobbet som sjukgymnast på Barn- och Ungdomshabiliteringen i Trelleborg. Sålde bilen och hyrde ut lägenheten. I februari 2008 lämnade hon en trygg tillvaro i Malmö för ett annorlunda liv i KwaZulu Natal i nordöstra Sydafrika. Där kombinerar hon sin sjukgymnastiska kompetens med sitt fotbollskunnande för att stärka tjejers hälsa.

text: ANNA JOHANSSON foto: PRIVATA BILDER

NU ÄR GOTLÄNDSKAN Anna Nyman inne på sitt andra år i Afrika. Inom ramen för projektet Ldb FC Against AIDS jobbar hon med att lära tjejer på den sydafrikanska landsbygden att spela fotboll.

Projektets huvudsyfte är dock inte att utbilda fotbollsspelare. Istället handlar det om att vidga perspektivet på fotbollen, att via den stärka tjejernas sociala och psykiska hälsa och ge dem en bättre chans till en AIDS-fri framtid i ett område där ofattbara 50 procent av gravida tonårstjejer är smittade av HIV.

– Det vi gör är att hjälpa till med att skapa en meningsfull fritid och bygga upp självkänslan genom fotbollen, förklarar Anna.

– Kvinnans sexualitet är underordnad mannens, så även om kvinnorna vet hur de ska skydda sig så har de oftast inte mycket att säga till om, fortsätter hon.

Annas passion för projektet går inte att ta miste på. Hon sträcker fram armen och visar att hon får gåshud när hon tänker på hur tjejerna på Siphosabadletshe Highschool själva röjde sig en fotbollsplan.

– Det låter kanske inte så märkvärdigt, men i den kontexten är det så häftigt. I Sydafrika sitter man ner och väntar på att saker och ting ska hända, men här är det alltså tjejer som går ut och tar



Passionerad. Förra våren sa Anna Nyman upp sig och reste till Sydafrika.

tag i det och verkligen ser till att de får en fotbollsplan för att de vill spela fotboll. Jag har varit i den här miljön och vet hur enormt stort det är, det är riktigt häftigt, berättar Anna på klingande gotländska.

Hur kommer det sig att du fick den här chansen?

– Det var en slump, som så mycket annat här i livet. Jag var på samma konferens som Jörgen Petersson, Ldb FC:s tränare, och efteråt så började vi prata om projektet. Jag sa på skämt att ”jag kan



Helhet och hälsa. Anna Nymans erfarenheter som sjukgymnast och fotbollsspelare är värdefulla i projektet för att förebygga AIDS. Helhetssynen på människan är grunden för att stärka flickorna både psykiskt och fysiskt, menar hon.

nen var dock att bli lärare. En båtfärd mellan Visby och Oskarshamn ändrade på detta.

– Jag delade hytt med en mycket engagerad och inspirerande sjukgymnast. I stället för att sova de fyra timmarnas överfärd till Oskarshamn blev det istället ett samtal som ändrade inriktning på livet, när jag steg av båten var det självklart att jag skulle bli sjukgymnast.

Hennes långa fotbollsbakgrund, både som spelare och tränare spelade också in

i yrkesvalet.

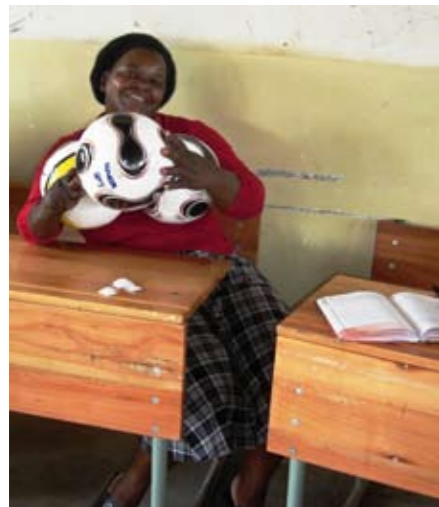
– Min relation till kroppen och rörelse är varm och genuin, säger Anna.

DE KUNSKAPER hon har som sjukgymnast är värdefulla i den nya tillvaron. Hon berättar att det holistiska synsättet på individen är basen i projektet. Det handlar om att förbättra tjejernas hälsa så väl socialt som psykiskt och fysiskt. Anna tycker fotbollen är ett utmärkt verktyg för detta.

FAKTA

HIV/AIDS i Sydafrika

Sydafrika är ett av de värst drabbade länderna i världen. 2007 beräknades ca 18 procent av den vuxna (15-49 år) befolkningen vara smittade av HIV. KwaZulu Natal är ett av de mest drabbade områdena.
Källa: www.unaids.org



Bollar. Bara att ordna fram utrustning till träningen kan vara en stor utmaning.

– Det är min bakgrund på habiliteringen i Trelleborg som gett projektet sin specificitet. Salutogenes är en grundpelare. I den här miljön, där ungdomarna har så många tuffa utmaningar i livet, är det oerhört viktigt att ha åtminstone en ”frisk” miljö, där du tillåts växa som individ. För att uppnå det jobbar jag intensivt med tjejernas coacher och deras ledarskap.

Självklart har Anna också stor nytta av sina träningsfysiologiska kunskaper. Hon jobbar mycket med att anpassa träningen efter tjejernas förutsättningar som naturligtvis skiljer sig från de vi har i Sverige.

– De som hade fotbollsverksamhet för tjejer innan jag kom hit ägnade sig mest



Anpassad träning. Anna Nyman använder sina fysiologiska kunskaper när hon lägger upp träningen. Den måste anpassas till både hög värme och för lite näringsrik mat.

åt att förbättra fysiken genom hopp och maxlöpningar. I denna miljö är det dock viktigt att träna med klokskap, att jobba med bålstabilitet är utmärkt, men explosiv styrka bör de undvika. Riktlinjen jag har gett nu är att de aldrig skall jobba anaerobt. Man måste ta hänsyn till att många har dåligt med mat och risken med hård träning är att de blir infektionskänsliga.

Anna tror att tiden i Sydafrika kommer att göra henne till en bättre sjukgymnast. För henne är förmågan att möta varje unik individ en viktig faktor när det kommer till habiliterings- och rehabiliteringsresultat.

I Sydafrika möter hon hela tiden människor från en annan kultur och ställs näst intill dagligen inför nya utmaningar.



Perspektiv på HIV. Under en 90-minuters fotbollsmatch hinner 400 unga människor mellan 15 och 24 år världen över smittas av HIV. (Källa: UNICEF)

”Man måste ta hänsyn till att många har dåligt med mat och risken med hård träning är att de blir infektionskänsliga.”

det ingen tvekan om. Men visst finns det saker hon saknar, som nyttig mat och kylig klar luft. Mest av allt längtar hon dock efter att kunna ta en lång promenad eller en cykeltur.

– Man är lite rädd. Jag har varit ute och sprungit själv och det har gått bra, men sen hör man historier om vad som hänt folk. Egentligen är det bara mina egna spöken, för det har aldrig hänt något i området där jag bor.

Att joggingrundorna numera är ett avslutat kapitel för Anna beror inte bara på rädsla för överfall.

– Som tur var satt jag i bilen den gången, men på min joggingväg såg jag en gigantisk svart mamba. Det är en av de far-

ligaste ormarna i världen och den reste sig en och halv meter upp och väste.

– Den var så stor och jag var så glad att jag satt i bilen. Men jag har läst på efteråt och då visade det sig att den bara rör sig mitt på dagen när det är som varmast. Så det är ju ingen fara när man springer på morgonen, men jag måste nog säga att den svarta mamban har viss del i mitt avslutade joggande, säger hon med ett skratt.

En ”vanlig” dag för Anna, en utan dramatiska möten med ormar, börjar på kontoret där hon stämmer av att transporterna funkar och fixar med det material hon ska ha med sig. Sen handlar hon vatten och mellanmål och beger sig till

FAKTA

LDB FC for Life

Ldb FC Malmö är ett allsvenskt damlag i fotboll. Sedan början av 2008 har klubben med fotbollen som verktyg arbetat mot spridningen av HIV/AIDS i Sydafrika. Den nordöstra delen av landet är ett av världens värst drabbade områden och i många byar har en hel generation utplånats och många barn lever helt utan vuxna förebilder.

I denna region har Ldb FC Malmö ingått ett samarbete med organisationen Star for

Life för att genom dem nå ut till unga flickor med sitt budskap. Star for Life arbetar med så kallad ”mental vaccination” på skolorna på landsbygden och kring Durban. De satsar på att påverka de mentala snarare än de fysiska aspekterna av HIV/AIDS och arbetar med attityd- och beteendeförändring för att förebygga spridningen av epidemin.

Källa: <http://www.ldbfcmarketing.se/compassion.htm>



Följ Annas fortsatta äventyr på hennes blogg:
<http://blog.ldbfc.se>



Coachar herrlag. Anna Nyman är tränare för ett herrlag i division 4. Den enda kvinnliga, den enda västerländska - men också den gladaste, berättar hon

den skola där träningen ska hållas.

Den närmaste skolan ligger 20 minuter bort på bra väg, men ofta får hon köra väldigt långt på dåliga vägar. När hon väl är framme får hon ofta vänta ganska länge på att adepterna ska dyka upp, berättar Anna, men det är inget som stör henne.

– Jag är inte här för att ändra deras sätt att vara. Jag måste anpassa mig efter dem och så länge de tycker att det är ok att komma två timmar för sent och så

länge alla är lyckliga, så har jag ingen rätt att bli irriterad. Jag har alltid med mig en pocketbok, troligtvis så får jag vänta och då har jag något att göra under tiden, det är inte mer med det, säger Anna lugnt.

Till träningen som pågår mellan en och en halv och två timmar kommer spelare och coacher från skolorna i området. Spelarna får en tydligt förklarad träning, coacherna får dessutom all bakgrundsinformation, syftet med allt som görs.

Man skulle kunna tro att hon i och

”Att vara här har gett mig ett annat perspektiv på tillvaron.”

med arbetet med klusterträningarna får nog av fotbollen, men så är det inte alls. På sin fritid tränar Anna Thanda Lions, ett herrlag i division fyra.

Hur ser killarna på att ha en tjej som tränare?

– När det först kom på tal genom att min löparkompis tipsade om mig så sa de bara ”nej, det kommer inte på fråga, det är ju en tjej”.

Anna har själv spelat i division ett och har dessutom stor erfarenhet som tränare och instruktör. Efter att hon tränat ett pass med herrlaget var inställningen till en kvinnlig coach en helt annan och sedan augusti tränar hon killarna två gånger i veckan.

– I vår serie är jag den enda vita och den enda kvinnliga coachen.

– Och den gladaste, tillägger hon med ett skratt.

Skulle du rekommendera fler att ta en paus från sitt vanliga jobb för att göra något helt annorlunda?

– För mig har det varit oerhört givande. Absolut inget jag planerade, eller längtade efter, men ändå helt rätt. Att vara här har gett mig ett annat perspektiv på tillvaron. ○