



AKADEMI

Värdegrundsövningar

Säsongen 2024-2025

Värdegrund

En riktig värdegrund

Västerviks IK strävar efter att vara en förening som alla känner sig hemma i, gammal som ung. En viktig pusselbit för att nå dit är att vi har och lever efter vår värdegrund.

Värdegrunden är det VIK står för, den ram av värderingar, beteenden och vad vi säger till varandra som vi vill att alla ska förhålla sig till.

Ledarteamets uppgift:

- **En känd värdegrund.** När spelare får frågan skall dem förstå och leva efter VIK:s värdegrund.
- Skapa förutsättningarna för att
 1. **Människan mår bra**
 2. **Idrottaren kan utvecklas**
 3. **Ishockeyspelaren kan utvecklas**Prata och hjälps åt i laget att upptäcka spelare som inte mår bra och behöver hjälp. Ju snabbare man får hjälp med en psykisk "skada", desto snabbare kan vi hjälpa spelaren tillbaka till verksamheten.
- Värdegrund skapar **goda relationer** och **psykologisk trygghet**. Om alla får, vara sig själva, bli behandlade med respekt, vara sårbara, visa känslor, göra misstag, skapas en värdefull psykologisk trygghet i laget. Det stärker gruppen och gör det också lättare att upptäcka när någon mår sämre.
- **Agera alltid!** Du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags värdegrund och laganda.
- Agera alltid när något otryggt händer i laget. Koppla tillbaka till värdegrunden, prata om hur vi vill ha det så att vi får en trygg miljö för alla.
- Se till att fler blir **lyssnade på, får komma till tals och bli delaktiga** i sin idrott.
- **Du som ledare** är mycket viktig och betydelsefull och **är vår ambassadör**, för stora delar av verksamheten är du också vårt ansikte utåt.
- **Det är utifrån våra ledares sätt att agera vår förening blir bedömd** och det innebär att alla våra ledare har ett ansvar gentemot både vår förening och våra spelare. Våra ledare är en mycket viktig del av vårt varumärke och därför är det viktigt att alla ledare står bakom och följer vår förenings Ledarpolicy. (Utdrag ur Ledarpolicyn)



VIK:s värdegrund:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

VIK – Mer än bara Hockey står för:

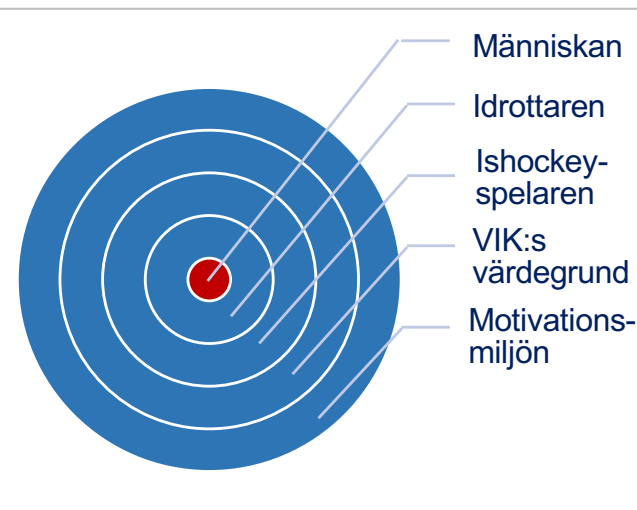
Vi – Känslan, Inkluderande Kamratskap

Vi-känsla Vi tror på det vi ska uppnå.

Vi håller oss till uppsatta mål och visioner genom hela föreningen för att vi ska utvecklas och sträva mot att kunna bli ännu bättre. Vi följer uppsatta policys och följer den struktur vi byggt upp i vår älskade förening.

Inkludering är i fokus och det betyder vi tar ställning för Fair play mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol, droger och matchfixning. På så sätt försöker vi utveckla hela människan och inte bara idrottsprestationen, vi vill ha goda förebilder både i våra ledare, föräldrar och personer som på andra sätt finns i organisationen.

Kamratskap är grunden. En röd blå kompis respekterar alla och är en god förebild. Håller god ordning och vårdar sitt språk. Vi är ansvarstagande både på och utanför isen. Rödblåa kompisar är både goda vinnare och förlorare, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemma- respektive bortahall.



Handledning för ledare



Här följer en handledning för hur du kan vid fyra tillfällen arbeta med föreningens värdegrund i din grupp.

Organisation

Värdegrundsansvarig i föreningen

Jenny Rylander

Utsedd av VIKs Styrelse

*I varje lag/träningsgrupp finns en
Värdegrundsansvarig*

Utsedda av varje Teams ledarstab

**Till arbetet i ert lag/träningsgrupp behövs minst en roll som
Värdegrundsansvarig
Vad innebär det?**

- läs in dig på "Mer än bara hockey" och föreningens värdegrund - skriv ned den.
- kan arbeta i ett eller flera grupp/lag
- har god kunskap om föreningens värdegrund
- är bollplank till aktiva i gruppen/laget
- har mandat att hänvisa till föreningens värdegrund om överträdelse sker oavsett om det gäller ledare, aktiva, publik eller motståndare
- rapporterar till föreningens värdegrundsansvarig vid behov
- Vid behov tar du hjälp av någon ledarkollega att anteckna/dokumentera det som sägs vid varje aktivitet.
- Var uppmärksam på de konkreta beteenden/tankar som gruppen kommer fram till under varje del. Återkoppla till det när något oväntat sker i laget/gruppen – gruppens spelregler
- Sätt gärna upp det ni kom överens om synligt för gruppen någonstans där ni ofta rör er
- Arbeta med övningarna, dokumentera och återrapportera ert arbete. Registrera era träffar till SISUs lärgrupper.

Meddela ert lags utsedda Värdegrundsansvarige till
Jenny Rylander jenny.rylander@vikhockey.se och
Kalle Linnsand kalle.linnsand@vikhockey.se senast 20 september.



Planering av tillfällen

Här följer en enkel mall för att planera när ni ska genomföra tillfällena.

DATUM & TID	Sätt datum för när tillfällena skall ske under säsongen. Minst 45 minuter per tillfälle. Kom ihåg att lägga in tillfället i Idrottonline och era lärgrupper efter genomförd aktivitet.
PLATS	Välj med fördel en lugn plats, till exempel ett omklädningsrum, en klubblokal eller under ett träd utomhus. Var kreativ.

Övning 1 – September 2024

Värdegrunden blir känd



Värdegrundsansvarig, Tidsåtgång: ca 45 min

Den här övningen går ut på att göra värdegrunden känd och implementerad

1. Skriv ned föreningens värdegrund:

2. Skriv upp/visa/berätta om föreningens värdegrund för gruppen på en tavla, papper. Var kreativ

3. I grupper om 3-4 personer – diskutera:

- Vad betyder orden för oss, i beteenden?
- Vilket förhållningssätt ska vi ha kring matcher?
- Vilket förhållningssätt ska vi ha kring träningar?
- Vilken attityd ska vi ha mot varandra?
- Hur ska vi uppträda mot varandra på sociala medier?
- Hur ska vi använda mobiler och surfplattor runt aktiviteterna?

4. I Mer än bara hockey finns det tips för matcher, träningar, attityd, sociala medier och mobil/surfplattor. Fyll på med exempel därifrån när ni har pratat om alla gruppernas svar.

5. I helgrupp:

- gå laget runt, vad kom varje grupp fram till?
- hur ska vi följa det vi pratat om?
- vem kan man vända sig till om något oschysst sker?



Övning 2 – Oktober 2024

Våga agera. Behandla med respekt.

Värdegrundsansvarig, Tidsåtgång: ca 45 min

Att våga agera när något är fel är en viktig handling.

Den här övningen handlar om att belysa det för både spelarna att våga agera, men också för ledarna.

1. Gå igenom och förklara för gruppen om följande:

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna:

- Kön
- Könsoverskridande identitet/uttryck
- Etnicitet
- Funktionsnedsättning
- Religion/trosuppfattning
- Sexuell läggning
- Ålder

Fler punkter som man kan diskrimineras kring

- Utseende
- Var du bor
- Var du kommer ifrån
- Gott ställt hemma/mindre med pengar

VIK arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling.

- Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet och jämlik idrott

2. *Belys för gruppen:* att alla har rätt att vara sig själva, tycka och tänka olika, att människor är olika, har olika förutsättningar och liv och att vara olika varandra är något bra. Idrotten är till för att förena människor.

3. I grupper om 3-4 personer, diskutera:

- Vad betyder respekt för dig/er?
- Vad kan du göra om någon blir orättvist behandlad?
- Skriv upp diskrimineringsgrunderna och de fyra punkterna på en tavla.

Låt grupperna få reflektera över dem med frågan, vad betyder punkten för dig?

4. I helgrupp:

- gå laget runt. Vad kom varje grupp fram till?
- hur kan vi följa det vi pratat om?

5. Läs upp i helgrupp: Åskådareffekten – om någon skulle skämta på ett homofobiskt eller sexistiskt sätt, använda nedvärderande språk eller trakassera någon annan – då är det stor risk att ingen säger ifrån, om det är många som ser och hör. Det kallas för Åskådareffekten. Det skulle kunna hända i en träningsgrupp.

6. Diskutera i mindre grupper och sedan i helgrupp:

Vad kan ni göra för att någon inte ska bli trakasserad på det här sättet?

Möjliga svar: Våga agera och säga ifrån, våga sabba stämningen oavsett hur många som ser på.



Övning 3 – November 2024

Välkomna varandra med Fyra hörn

Värdegrundsansvarig, Tidsåtgång: ca 25 min

**I den här övningen använder vi en metod som heter Fyra hörn.
Innan ni kör igång är det viktigt att du klargör att det finns inget rätt eller fel i den här övningen och vi respekterar varandras åsikter.**

1. Du läser upp för helgrupp ett antal påståenden och sedan går var och en till det hörn man känner för.
2. Efter att varje fråga är ställd och deltagarna ställt sig i ett hörn, fråga dem varför de har ställt sig just där. Fråga alltid olika personer och försök fråga alla i gruppen minst en fråga.
3. Det börjar en ny person i er grupp, vad gör du?
 - a. fryser ut honom/henne, hen får ej vara med
 - b. hälsar genom att säga hej, du tar hand om honom/henne och försöker få med hen i gruppen
 - c. du gör inget för du bryr dig bara om ditt eget
 - d. Öppet hörn
4. Det viktigaste för mig med att vara en lagkompis/träningskompis är:
 - a. att jag aldrig lämnar någon ensam i gruppen - inget är viktigare än att alla trivs
 - b. att jag vågar agera och säga till en vuxen om något orättvist händer
 - c. jag gör ingenting, jag bryr mig inte
 - d. Öppet hörn
5. Det värsta jag vet är:
 - a. när någon säger något taskigt "face to face"
 - b. när någon skriver något taskigt om mig eller andra på sociala medier
 - c. när någon slåss/bråkar
 - d. Öppet hörn
6. Fler påståenden. Hörnen den här gången heter "a. stämmer helt", "b. stämmer till stor del", "c. stämmer till viss del" och "d. stämmer inte alls".
7. Vi pratar med varandra på ett sätt som stärker och bekräftar i motsats till att trycka ner och hänga ut.
8. I vår grupp är det lätt att vara sig själv. Vi respekterar varandra och vi låter alla vara dem de är.
9. Det är jobbigt att göra misstag i vår grupp.
10. Vi uppträder professionellt mot motståndare och domare.
11. I vår grupp är det lätt att visa känslor och prata om dem.
Exempelvis när jag blir arg, ledsen, sorgsen, sårad, glad, lycklig, kär, förälskad osv.
12. Använd gärna fler egna påståenden, exempelvis om er värdegrund eller särskilda händelser som hänt laget/gruppen som kan vara bra att diskutera.

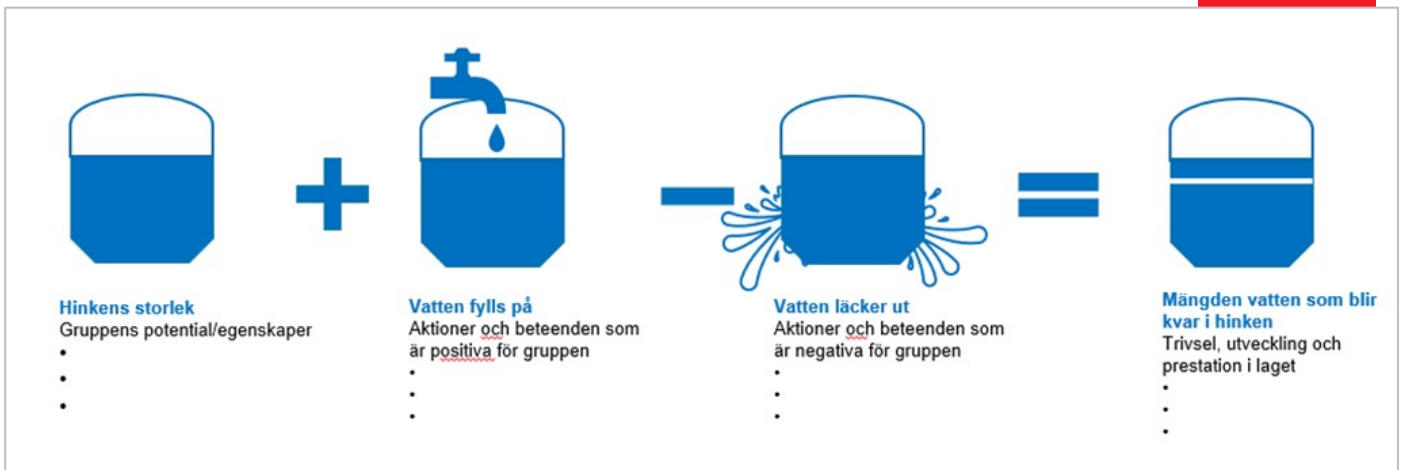
Övning 4 – Januari 2025

Göra varandra bättre

Värdegrundsansvarig, Tidsåtgång: ca 45 min

En framgångsrik modell för att jobba med gruppen utveckling är Hinkmodellen. Hinken används här som en symbol för hur ni som grupp kan arbeta för varandra och också göra varandra bättre.

1. Rita upp alla fyra hinkar på en tavla eller sätt upp dem utskrivna med rubriken till.



2. I grupper om 3-4 personer, diskutera och skriv ned:
 - gruppens potential och alla goda egenskaper som finns i den här gruppen
 - positiva beteenden, vilka beteenden är viktiga för att vi ska fylla på vatten i hinken?
 - negativa beteenden, vilka beteenden ska vi undvika för att inte hinken ska läcka?
3. I helgrupp:
 - gå laget runt, vad kom varje grupp fram till?
 - hur ska vi följa det vi nu pratat om?
 - vem kan man vända sig till om något oschysst händer?