TRYGG IDROTT

VILKA MÅL ÄR VIKTIGAST?

friends

COPYRIGHT
Stiftelsen Friends 2013

ILLUSTRATIONER OCH LAYOUT
Isak Arvidsson, Friends

TRYCK
Tryckeri City i Umeå AB

ANSVARIG UTGIVARE
Lars Arrhenius

TEXT
Kalle Willstrand, Friends

friends

INNEHÅLLS-FÖRTECKNING

1. INLEDNING
Förord
Om Friends
Du kan göra skillnad
Akuta, förebyggande och främjande insatser
Idrottens värdegrund
Om kränkningar

2. AKUTA INSATSER
Agera Alltid
Olika insatser beroende på problem

3. ATT ARBETA FÖR TRIVSEL OCH TRYGGHET
Kartlägg verksamheten
Gör en trygghetsanalys
Stärk gemenskapen
Kommunicera med föräldrarna
Gör övningar

4. ÖVNINGAR
Att leda övningar
Övning 1 - Ögonkontakt
Övning 2 - Frågecirkeln
Övning 3 - Uppmärksamhetsmingel
Övning 4 - Språkbruk och jargong
Övning 5 – Sitt i knät
Övning 6 - Fyra hörn

5. AVSLUTNING
Slutord
Litteratur och länkar

FÖRORD

Idrotten är för många barn och ungdomar den viktigaste arenan under uppväxten. Vid sidan av skolan och hemmet spelar idrottsföreningen ofta den största rollen för de ungas utveckling samtidigt som den också fungerar som en mötesplats över sociala och kulturella gränser.

Idrottsföreningen är, liksom skolan, i grund och botten en positiv miljö. Det innebär dock inte att idrotten är immun mot att barn och unga blir kränkta och känner sig otrygga. Det händer konstant i skolan, och det kan hända inom idrotten. Det är förstås katastrofalt för individen, men det är också ett problem för själva föreningen. Vem fortsätter att gå till träningar, tävlingar och matcher om man får en klump i magen på vägen dit?

Friends förhoppning är att idrotten ska präglas av glädje, trygghet och gemenskap där föreningar med struktur och långsiktighet arbetar främjande, förebyggande och vågar agera då negativa händelser sker. För att nå de här målen krävs det kunskap och engagemang. Den här boken, samt Friends idrottsutbildningar ger dig som idrottsledare och din förening verktyg och förutsättningar för att lyckas nå målen.

Friends vision är ett samhälle där barn och unga växer upp i trygghet och jämlikhet. Jag är övertygad att det är möjligt. Men det kommer inte att ske av sig självt – det kräver hårt och långsiktigt arbete av oss alla. Tillsammans skapar vi en trygg miljö som präglas av glädje, trygghet och gemenskap.

Lars Arrhenius, Generalsekreterare Friends

OM FRIENDS

Friends är en icke-vinstdrivande organisation vars uppdrag är att stoppa mobbning. Vi utbildar och stödjer skolor, förskolor och idrottsföreningar i hela landet. Vår vision är ett samhälle där barn och unga växer upp i trygghet och jämlikhet. Friends arbetar långsiktigt med att genom utbildning, rådgivning och opinionsbildning öka kunskapen och engagemanget hos vuxna och barn. Är du intresserad av Friends utbildningar eller vill ha ytterligare information? Kontakta oss.

PROJEKTET ”TRYGG IDROTT”

Den här boken är en del i ett projekt som heter Trygg Idrott. Det är ett treårigt projekt som Friends driver och som i första hand vänder sig till fotbolls- och ridsportföreningar i landet. Målet är att få igång ett långsiktigt trygghetsarbete i idrottsföreningar. Projektet är möjligt dels tack vare en privat donation från Karl-Johan Persson, VD på H&M, och dels tack vare Friends huvudsponsorer Swedbank och PostkodLotteriet. Utbildningsupplägget och erfarenheterna från projektet ska i förlängningen kunna tillämpas på alla idrotter och föreningar.

VÅR VISION ÄR ETT SAMHÄLLE DÄR BARN OCH UNGA VÄXER UPP I TRYGGHET OCH JÄMLIKHET.

Vi vill tacka:
Karl-Johan Persson, VD på H&M

DU KAN GÖRA SKILLNAD

Idrott handlar i mångt och mycket om mål. Det talas ofta om målet att vinna, att slå rekord eller att lyckas uppnå resultat, och det även långt ner i åldrarna. Friends förhoppning är att det främsta målet snarare ska vara att alla barn och unga ska känna sig trygga i sin idrottsförening. Det arbetet sker inte på bekostnad av de andra målen, utan kan tvärtom göra det lättare att nå dem, inte minst sett ur ett långsiktigt perspektiv.

Att som barn bli mobbad, bortvald eller hamna utanför är inte okej, varken enligt Friends eller enligt Svensk Idrotts värdegrund. Därför har du som idrottsledare en betydande roll i att skapa ett positivt klimat för alla i din grupp eller förening. Du som läser den här boken kan göra skillnad, och för att kunna göra det och bidra till en positiv miljö behöver du verktyg och kunskap. Både för att kunna hantera akuta problem och för att kunna jobba förebyggande och främjande och därigenom bidra till ett trivsamt och tryggt klimat.

Boken riktar sig såväl till dig som är barn- och ungdomsledare (i fortsättningen *ledare*) som till dig som är ledare med formellt föreningsansvar (i fortsättningen *föreningsansvarig*). Boken innehåller konkreta verktyg och metoder som du kan omsätta i verksamheten. Friends vill att boken bidrar till att så många idrottande barn och ungdomar som möjligt ska ges möjligheten till en trygg och trivsam idrottsmiljö, fri från mobbning, kränkningar och diskriminering. Genom konkreta verktyg och ökad kunskap kan du bidra till att nå målet!

Om du verkligen vill bidra till att skapa en trygg och trivsam idrottsmiljö bör du och din förening ställa följande frågor på vägen: Vilka mål har ni med verksamheten? Finns det några hinder för att nå målen?

Om ni kan ta er över era hinder och nå era mål, skapar ni förmodligen också en samsyn i föreningen på förhållningssätt vid de akuta, förebyggande och främjande insatserna. Då blir alla vinnare i slutändan.

AKUTA, FÖREBYGGANDE OCH FRÄMJANDE INSATSER

I den här boken används begreppet *trygghetsarbete* som benämning för de insatser som görs för att ge möjlighet till en trygg och trivsam idrottsmiljö. Det kan röra sig om dels akuta insatser när det uppstår problem, dels förebyggande och främjande insatser som görs för att behålla eller stärka tryggheten och trivseln hos deltagarna.

Akuta insatser handlar om att agera när ett barn eller en ungdom utsatts för kränkningar eller när det finns andra problem i föreningen. Insatserna ska vara förankrade i tydliga rutiner som ledare, föräldrar och deltagare känner till väl.

Att försöka stärka trivseln och tryggheten hos deltagarna handlar om att inta ett förebyggande och främjande förhållningssätt. De förebyggande insatserna utgår ifrån konkreta risker för kränkningar, mobbning, diskriminering eller trakasserier som ni har upptäckt i föreningen. Främjande insatser innebär att ni hittar och stärker de positiva förutsättningarna för trygghet och trivsel i föreningen, där allas lika värde utgör kärnan i verksamheten. Arbetet utgår från idrottens uppdrag att arbeta för demokratiska värderingar och för respekt för de mänskliga rättigheterna.

IDROTTENS VÄRDEGRUND

Svensk barn- och ungdomsidrott ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa principerna i FN:s barnkonvention. Idrottsrörelsen har själva bestämt det och dessutom är regeringen tydliga med att all idrottsverksamhet som får statligt stöd ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv. Enligt barnkonventionen definieras varje människa upp till 18 som ett barn. Att som ledare inta ett barnrättsperspektiv innebär i praktiken att du genom ditt förhållningssätt

- utgår från att alla barn har lika värde och rättigheter
- alltid sätter barnets bästa i främsta rummet
- låter alla barn utvecklas i sin egen takt, både fysiskt, psykiskt, moraliskt och socialt.
- låter alla barn få uttrycka sina åsikter och göra sina åsikter hörda.

Du som ledare bör även ta hänsyn till och beakta att alla barn har speciella behov och bedöma vad som är bäst för den enskilda individen, utifrån ovanstående punkter. Ditt förhållningssätt till barnens beteende och idrottsprestationer påverkar dem i allra högsta grad.

Som vuxen i föreningen bör du först och främst måna om varje barns välbefinnande och långsiktiga utveckling, snarare än att fokusera på kortsiktiga segrar för din förening, dina deltagare, lag eller grupper. Du bör se varje individ utifrån hennes eller hans egna behov och förutsättningar och anpassa ledarskapet därefter. Det går dock inte att komma ifrån att idrott innehåller ett tävlingsmoment. Att mäta sin egen förmåga mot andras ingår förstås i tjusningen med idrott - och många barn och unga älskar tävlingsmomenten! Men om du som ledare lägger för stor vikt vid de momenten kan det uppstå problem. Det är då det kan förekomma mobbning, ett negativt klimat, utanförskap, press och utslagning. Det är också då din förening riskerar att tappa många barn och unga. Det är synd, rent mänskligt, och det kan också vara att skjuta sig själv i foten resultatmässigt – den som utvecklas tidigast är inte nödvändigtvis den som blir bäst på sikt.

Svensk idrott har även egna riktlinjer för hur barn- och ungdomsidrott ska bedrivas, riktlinjer som följer barnkonventionens principer.

I Riksidrottsförbundets idédokument *Idrotten vill* står det bland annat att:

- Idrott ska bedrivas så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.
- Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar, ska få vara med i förenings-driven idrottsverksamhet.
- Idrottsföreningar ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.

FUNDERA PÅ!

? Hur är ditt förhållningssätt i förhållande till vad som står i Barnkonventionen och i *Idrotten vill*?

? Hur gör ni som förening för att förhålla er till innehållet i Barnkonventionen och i *Idrotten vill*?

OM KRÄNKNINGAR

Kränkningar är ett slags paraplybegrepp där mobbning, trakasserier och övrig kränkande behandling ingår. Under kränkningar ryms alla typer av dålig behandling som gör att någon känner sig ledsen, sårad och mindre värd. Mobbning är upprepade *kränkningar* av en person över en tid. Den som blir utsatt hamnar fort i underläge och får svårt att försvara sig. Negativt beteende och kränkande behandling måste vi dock självklart betrakta som oacceptabelt även vid ett enstaka tillfälle. Oftast tänker vi på kränkningar och mobbning som någonting barn och unga gör mot varandra, men det kan även vara att en vuxen utsätter barn.

Orsakerna till att ett negativt klimat uppstår och kränkningar förekommer kan vara flera och samverkande och måste därför sättas i sitt sammanhang. När en person blir utsatt är det vanligt att vi letar svar på varför det händer hos individerna - både hos den som utsätter eller den som blir utsatt. Men riktar vi fokus enbart mot individen riskerar det att leda till kortvariga effekter och i vissa fall kan det förvärra problemen.

Genom att titta på andra faktorer, såsom hur gruppen ser ut och samspelar, kommer du som ledare ett steg närmre orsaken. Ofta kan dålig stämning eller kränkningar i en grupp bero på negativa gruppmekanismer som grupptryck, jargong och negativa attityder. Det kan också handla om deltagarens behov av att få delta, synas och tillhöra gruppen. Hur dessa behov tillfredsställs i gruppmiljön, eller i värsta fall inte tillfredsställs, kan vara ett sätt att förklara uppkomsten av kränkningar.

Även genom att rikta blicken mot ledarskapet och organisationen kan du upptäcka orsakerna till ett negativt klimat och kränkningar. Barn och unga har ett behov av tydliga gränser, att bli sedda och att få vistas i en trygg miljö. Finns det brister i ledarskapet eller i organisationen smittar det av sig på deltagarna, och kränkningar kan få fritt spelrum. I en förening är det därför viktigt att lägga kraft på att ledare får resurser och verktyg att lyckas med sitt uppdrag och att det finns ett gemensamt förhållningssätt med förankring i föreningens styrdokument.

FAKTORER SOM KAN PÅVERKA DELTAGARNA

Utifrån Friends erfarenheter inom idrotten går det att hitta en rad idrottsspecifika faktorer som, trots att de i grunden har en stark och positiv kraft, kan orsaka kränkningar och negativt klimat.

PRESTATIONER OCH RESULTAT

När målet att vinna tar för stor plats i verksamheten, kan det påverka deltagarna och gruppen negativt både kort- och långsiktigt. Om deltagarna i alltför hög grad värderas efter resultaten riskerar de att bli utsatta för kommentarer, skitsnack och utfrysning.

NORMER, TRADITIONER OCH KULTURER

Varje idrott, förening och grupp skapar sina egna normer, traditioner och kulturer. Oftast är de positiva men de kan också ta negativa uttryck, inte sällan oreflekterade, som kan begränsa personers handlingsutrymme. Det kan till exempel röra sig om hur yngre deltagare behandlas av äldre, synen på personers sexuella läggning, grovt språkbruk och jargong, eller för stort fokus på vilken utrustning deltagarna bär. Att befinna sig inom normen är att se ut, tycka, och vara på ett sätt som förväntas vara ”normalt” eller ”okej” och som värderas högst i gruppen eller samhället. När föreställningarna blir för snäva om hur deltagarna ”ska” vara, riskerar de som bryter mot normen att bli utsatta.

FÖRÄLDRAR

Föräldrarnas engagemang spelar en stor, ofta positiv, roll för idrottande barn. Det är dock många barn och unga som upplever att deras föräldrar sätter för stor press på deras idrottsutövande. Föräldrapress kan påverka både ledaren och andra deltagare i gruppen negativt. De allra flesta föräldrar tycker inte att de sätter negativ press på sina egna barn, medan många samtidigt anser att andra föräldrar sätter för stor press på sina barn.

2. AKUTA INSATSER

När det som inte får hända sker, och någon far illa av kränkningar, behöver alla vuxna i din förening ha gemensamma rutiner att förhålla sig till för att på bästa sätt hjälpa den som blivit utsatt. Följande kapitel handlar om rekommendationer från oss på Friends kring rutiner vid akuta fall av kränkningar. Dessutom ger vi dig förslag på vilka akuta och långsiktiga insatser som du bör genomföra beroende på vilket problem det handlar om. Det är olämpligt att göra samma insats för alla former av kränkningar och problem. Se Friends rekommendationer som ett stöd i din bedömning och i hur ni som förening kan arbeta vidare för att skapa en gemensam handlingsplan.

AGERA ALLTID

Grunden till följande rekommendationer är Friends erfarenheter av skolan och idrotten, de lagar och styrdokument som skyddar elever i skolan, samt idrottens vilja att arbeta utifrån tydliga handlingsplaner när kränkningar uppstår.

När du får kännedom om att en deltagare i föreningen känner sig utsatt bör du som idrottsledare så fort som möjligt agera och reda ut vad som hänt. I texten nedan hänvisar vi till rollen som huvudansvarig för trygghetsfrågor i föreningen. En huvudansvarig kan vara den som är ungdomsansvarig, styrelsen eller ett trygghetsteam bestående av representanter från olika områden i föreningen som exempelvis ledare, styrelserepresentanter och föräldrar.

1. INGRIP OCH RAPPORTERA!

Om du själv bevittnar en kränkning, under träning, i omklädningsrummet eller kanske på läger. är det viktigt att du markerar att du har sett vad som hände och att du inte accepterar det. På så vis upprätthåller alla vuxna i föreningen tillsammans er värdegrund och håller den levande. Det här gäller när du bevittnar både kränkningar som sker mellan deltagarna och kränkningar dina ledarkollegor utsätter deltagarna för. Det här är ett ansvar som alla vuxna i föreningen delar gemensamt, oavsett om man sitter i styrelsen, är ledare eller funktionär.

Rapportera till den ansvariga ledaren och till den huvudansvariga i föreningen om någon kränker någon annan. Vi rekommenderar att den ledare som är ansvarig för den utsatta deltagaren håller i utredningen. Det här bör ske i samråd med den som är huvudansvarig. Kontakta den huvudansvariga om det är en vuxen i föreningen som kränkt en deltagare.

2. UTRED HÄNDELSEN OMEDELBART

Det är viktigt att ni i föreningen utreder sådant som händer omedelbart. Det kan gå till på följande sätt:

- Samla information och ta reda på vad som hänt genom att prata med de in blandade. Håll först individuella samtal med den utsatta, sedan med den som utsatt. Vid behov kan även andra deltagare och vuxna vara en resurs i utredningen.
- Analysera orsakerna till varför situationen har uppkommit. Analysera utifrån olika perspektiv: Går orsaker att hitta hos individer och grupper? Finns det normer och attityder i gruppen som kan påverka att situationen uppkommit? Går orsakerna att hitta i hur föreningen och ledarskapet är organiserad?
- Är det en enskild kränkning eller finns det något som tyder på att det är mobbning? Har samma typ av kränkning skett förut fast mot andra deltagare?
- Finns liknande fall i föreningen? Hur har föreningen agerat i dessa fall? Använd den kunskap och erfarenhet som finns. Samarbeta med den som är huvud-ansvarig.

3. KONTAKTA VÅRDNADSHAVARE

Det är viktigt att kontakta vårdnadshavarna till de inblandade. Tänk på följande:

- Kontakta vårdnadshavare till de inblandade deltagarna i ett tidigt skede.
- Se vårdnadshavare som en resurs i arbetet mot kränkningar. Om du arbetar förebyggande tillsammans med dem blir det enklare att ta kontakt vid akuta situationer och få till en förändring.
- Ta ställning till vilka vårdnadshavare som ska involveras beroende på vilken situation det är; ibland krävs det endast att involvera vårdnadshavarna till de som är direkt inblandade. Ibland är det relevant att lyfta problemet med alla vårdnadshavare i gruppen för att en förändring ska komma till stånd.

4. ÖVERVÄG ANMÄLAN TILL SOCIALTJÄNSTEN ELLER POLISEN

Vissa händelser som inträffar är inte föreningens ansvar att utreda. Den typen av händelser ska anmälas till myndigheter. En vuxen som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa bör till exempel anmäla det till socialnämnden eller göra en polisanmälan.

Det går att få kännedom om eller misstänka att ett barn far illa på olika sätt. Det kan vara så att barnet själv berättar, att du ser tecken på att något är fel utan att få några bra förklaringar från de inblandade eller att du från andra hör talas om att barnet far illa. Om du eller någon annan anmäler till en myndighet ska ni informera vårdnadshavarna om det.

5. BEDÖM VILKA INSATSER SOM BEHÖVS

När du bedömer vilka insatser som behövs kan du tänka på följande:

- Valet av insatser ska ske utifrån kartläggningen och analysen som gjordes i ut redningen. Kränkningar i omklädningsrummet kan exempelvis bero på att vuxennärvaron där är låg där, medan ett grovt språkbruk kan bero på annat och därför kräver en annan bedömning av vilka insatser som är lämpligast för att stoppa just det i föreningen.
- Vilken insats som är lämpligast beror på vilken typ av kränkning det rör sig om. Det är olämpligt att ha samma insats eller samtalsmodell för alla former av kränkningar.
- Bestäm vem som ska ansvara för insatsen och vem som ska genomföra den rent praktiskt.
- Friends rekommenderar att använda både akuta och långsiktiga insatser. Se vilka insatser som är lämpliga längre fram i detta kapitel.

6. DOKUMENTERA

Dokumentera de händelser som inträffat, från ert första samtal med de inblandade till hur ni gått vidare med ärendet. Dokumentationen är ett stöd och bevis för er då ni tar kontakt med föräldrarna till de inblandade eller om ärendet leder till vidare utredning.

7. UTVÄRDERA

Nu är det dags att utvärdera:

- Fick vi det önskade resultatet?
- Stoppade vi kränkningarna?
- Hur mår deltagarna idag?

8. BEHÖVS YTTERLIGARE INSATSER?

Slutligen måste ni ta ställning till om det behövs ytterligare insater.

Fundera över följande:

- Behöver vi tillägga något i vårt förebyggande arbete?
- Vilka nya kunskaper har vi fått av det här fallet?
- Finns det behov av nya insatser utöver det vi gjort?

KOM IHÅG!

För att se till att ni följer våra rekommendationer i det här kapitlet, kontrollera att ni uppfyller följande mål:

MÅL FÖR FÖRENINGSANSVARIGA:

- [ ] Ni ska utforma en handlingsplan mot kränkningar
- [ ] Ni ska förankra handlingsplanen hos ledare och föräldrar
- [ ] Ni ska tydliggöra vart ledare vänder sig om de behöver hjälp i akuta kränkningssituationer

MÅL FÖR LEDARE:

- [ ] Du ska veta hur du bör agera vid olika kränkningssituationer.
- [ ] Du ska våga agera när någonting händer.
- [ ] Du ska veta vart du vänder dig om du behöver stöd och hjälp i akuta kränkningssituationer.

OLIKA INSATSER BEROENDE PÅ PROBLEM

När ni som förening och du som ledare ska bedöma vilka insatser ni måste göra, bör ni utgå från vilket problem ni ska åtgärda, då det är olämpligt att ha samma insats för alla former av problem. Friends rekommenderar att du och din förening använder både akuta och långsiktiga åtgärder. Det behövs en akut insats för att stoppa kränkningar, till exempel att ni tvättar bort klotter och stoppar de som klottrar rasistiska yttranden vid omklädningsrummen. Därefter behövs det även en långsiktig insats för att förebygga att rasism sprider sig i föreningen. Ni bör i era rutiner ha täckning för var och en av nedanstående problemtyper. Vissa problem lämpar sig vanligtvis för den enskilde ledaren att lösa medan andra med fördel bör hamna på de föreningsansvarigas bord.

Ni som förening och du som ledare kan genom er kunskap, ert engagemang och genom insatser hjälpa deltagarna till en bättre vardag!

NÄR DET SKER KRÄNKNINGAR, TRAKASSERIER OCH MOBBNING

Kränkningar kan ta olika uttryck och form vilket du som ledare bör vara uppmärksam på.

Fysiska kränkningar är våldshandlingar såsom slag, sparkar och knuffar. Inom idrotten kan en fysisk kränkning också vara att spruta vatten på någon i omklädningsrummet, att ”snärtas” med handduken eller att samma person alltid utsätts för förnedrande ”straff” vid träningar.

Verbala kränkningar innebär bland annat kränkande kommentarer, ryktesspridning, hot, att skämta på någon annans bekostnad eller att härmas. Inom flera idrotter förekommer ibland ett språkbruk som är oacceptabelt, utan att ledare och deltagare reflekterar över dem.

Den psykiska formen av kränkningar kan vara att frysa ut någon ur gemenskapen, göra miner, skratta bakom ryggen eller att titta bort när någon pratar. De psykiska kränkningarna kan förekomma både före, under och efter en aktivitet.

De olika formerna av kränkningar verkar på olika arenor som i många fall påverkar varandra. En händelse i föreningen påverkar sannolikt även relationen i skolan eller vid andra fritidsaktiviteter.

FÖRSLAG PÅ AKUTA INSATSER:

- Håll enskilda samtal med berörda deltagare och försök att hitta lösningar på hur deltagarna vill ha det i fortsättningen. Det är viktigt att den utsatte känner ert stöd och att ni verkligen tar situationen på allvar.
- Kontakta vårdnadshavarna till de inblandade deltagarna och berätta vad som har hänt.
- Försök ha en dialog med den huvudansvariga i föreningen om hur ni bör agera och följa upp insatsen.

- Hänvisa till den policy och de regler som förhoppningsvis finns i föreningen eller gruppen.

FÖRSLAG PÅ LÅNGSIKTIGA INSATSER:

- Följ upp insatserna genom att erbjuda stöd och samtal med deltagarna (och deras vårdnadshavare).
- Sätt tillsammans med deltagarna upp tydliga regler och normer för vad som är okej och inte okej att göra i gruppen.
- Kartlägg förekomsten av kränkningar i gruppen genom observationer, samtal med deltagarna eller enkäter. Finns det platser där deltagarna riskerar att bli utsatta? Hur kan ni minimera riskerna?

ATT DISKUTERA!

VAD GÖR DU SOM LEDARE?

En förälder till en av dina deltagare kontaktar dig eftersom barnet överväger att sluta på grund av att två andra deltagare i gruppen under en tid retat, varit taskiga och fryst ut barnet. Du får höra att den utsatta deltagaren helst vill fortsätta men att det måste ske en förändring.

- ? Vad gör du som ledare om en liknande händelse inträffar?
- ? Varför inträffar händelser som den här?
- ? Hur ser ni till att liknande händelser inte inträffar hos er?

VAD GÖR NI SOM FÖRENINGSANSVARIGA?

I en träningsgrupp har det uppdagats att två deltagare blivit utsatta för mobbning under en tid, framförallt i omklädningsrummet, där kränkningarna varit både verbala och fysiska. Ledarna har precis fått reda på situationen och vänder sig till er som föreningsansvariga för att få råd om hur de ska agera.

- ? Vad gör ni som föreningsansvariga om liknande händelse inträffar?
- ? Varför inträffar händelser som den här?
- ? Hur ser ni till att liknande händelser inte inträffar hos er?

NEGATIVA GRUPPER

Idrottsgrupper ser olika ut och påverkas bland annat av gruppens storlek och sammansättning, deltagarnas ålder, ledarskapet och föreningens kultur och normer. Ett negativt gruppklimat kan ta olika uttryck inom idrotten.

I vissa grupper är språkbruket och jargongen hård utan att vi som vuxna reflekterar och reagerar på det, och inte sällan överträder det vad som är tillåtet i hemmet, skolan eller i andra sammanhang. Grupper kan också präglas av en negativ hierarki där några använder sin makt för att trycka ner andra. I dessa grupper kan det även uppstå negativt grupptryck där många följer de som befinner sig högst upp i hierarkin. Grupperingar inom gruppen kan också påverka sammanhållningen och gemenskapen. En följd av detta kan vara att gruppen har svårt att samarbeta och lösa sina uppgifter.

FÖRSLAG PÅ AKUTA INSATSER:

- Samtala med dina ledarkollegor om rådande klimat och analysera varför det ser ut som det gör. Ta hjälp av den som är huvudansvarig om behovet finns.
- Kontakta alla vårdnadshavare och informera om situationen och vad ni kommer vidta för åtgärder.
- Samtala med gruppen och visa att rådande klimat inte är okej. Försök att tillsammans hitta lösningar och åtgärder för framtiden.

FÖRSLAG PÅ LÅNGSIKTIGA INSATSER:

- Avsätt tid för kontinuerliga gruppstärkande övningar tillsammans med gruppen. Gör gärna aktiviteter utanför idrotten tillsammans.
- Vissa pedagogiska insatser kan stärka klimatet i gruppen, till exempel att du alltid själv delar in grupper eller att du lägger större fokus på det sociala än det resultatmässiga.
- Kartlägg attityder, jargong och hur trivseln är i föreningen genom observationer, samtal med deltagarna eller enkäter.

ATT DISKUTERA!

VAD GÖR DU SOM LEDARE?

Du och dina ledarkollegor har under en tid märkt av en taskig attityd hos flera av deltagarna som är svår att sätta fingret på. Ni märker inte av att någon särskild person är utsatt men ni känner att stämningen har blivit mycket tuffare den sista tiden och de flesta i gruppen får höra nedsättande kommentarer från varandra.

- ? Vad gör du som ledare om en liknande händelse inträffar?
- ? Varför inträffar händelser som den här?
- ? Hur ser ni till att liknande händelser inte inträffar hos er?

VAD GÖR NI SOM FÖRENINGSANSVARIGA?

Det har framkommit att det i flera grupper är en hård, tuff och kränkande jargong. Jargongen har börjat bli ett signum för föreningen vilket ni också fått höra av personer både i föreningen och utanför.

- ? Vad gör ni som föreningsansvariga om en liknande händelse inträffar?
- ? Varför inträffar händelser som den här?
- ? Hur ser ni till att liknande händelser inte inträffar hos er?

NÄR VUXNA KRÄNKER ELLER DISKRIMINERAR

Precis som att kränkningar kan se olika ut mellan deltagare, kan de även ta olika uttryck då vuxna går över gränsen mot deltagarna. Det kan handla om att föreningen eller en enskild ledare tillämpar regler eller bestämmelser som är diskriminerande mot vissa deltagare. Det kan också vara att ledare behandlar deltagare utan respekt och kränker deras värdighet. Exempel på sådana kränkningar kan vara att den unga deltagaren inte får delta för att han eller hon anses vara för dålig (trots att det strider mot föreningens värdegrund), att ledare eller föräldrar sätter orimlig press på deltagarna eller att ledaren går över gränsen för vad som är okej att säga eller göra mot dem.

Följderna kan bli att deltagarna presterar sämre, känner en rädsla för att misslyckas, att frånvaron stiger eller att de blir tysta och inte vågar bjuda på sig själva. Framförallt kan det sätta djupa sår på lång sikt.

FÖRSLAG PÅ AKUTA INSATSER:

- Vänd dig till den som är huvudansvarig och redogör för vad du sett eller hört.
- Den huvudansvariga ska samtala med den vuxna som kränkt, med deltagaren och med vårdnadshavarna.
- Vid behov behöver ni även kontakta polisen, sociala myndigheter, specialidrottsförbund eller distriktsidrottsförbund för att reda ut och vidta eventuella åtgärder.

FÖRSLAG PÅ LÅNGSIKTIGA INSATSER:

- Följ upp insatserna genom att erbjuda stöd och samtal med alla inblandade.
- Skapa en handlingsplan i föreningen för hur ni bör agera när det uppstår kränkningar.

- Kartlägg både deltagarnas och ledarnas upplevelser av vuxna som kränker. Det här bör ni i första hand göras via anonyma enkäter som vänder sig till alla i föreningen.
- Ställ er frågan om vilka krav ni har som förening när ni rekryterar ledare och vilken insyn ni har i verksamheten.

ATT DISKUTERA!

VAD GÖR NI SOM FÖRENINGSANSVARIGA?

Ni har under en tid hört rykten om att en av deltagarna i en träningsgrupp har varit på väg att sluta i föreningen. Nu har ni fått veta att deltagaren under en tid känt sig kränkt och illa behandlad av en ledare. Det har handlat om kränkande kommentarer, blickar och olika bestraffningsmetoder mot deltagaren.

- ? Vad gör ni som föreningsansvariga om en liknande händelse inträffar?
- ? Varför inträffar händelser som den här?
- ? Hur ser ni till att liknande händelser inte inträffar hos er?

3. ATT ARBETA FÖR TRIVSEL & TRYGGHET

Främjande och förebyggande arbete innebär i praktiken att du reflekterar över din ledarroll, dina deltagare och den grupp de tillhör. Det innebär också att du utför genomtänkta insatser som grundar sig i din tro på att behålla eller stärka trivseln och trygg-heten hos varje deltagare. Det vi på Friends rekommenderar i följande kapitel är metoder för att kartlägga verksamheten, utföra trygghetsanalys, stärka gemenskapen, kommunicera med föräld-rarna samt arbeta med övningar.

KARTLÄGG VERKSAMHETEN!

Genom att kartlägga hur deltagare och ledare upplever klimatet i föreningen läg-ger du en grund att arbeta utifrån i trygghetsarbetet. Vilka platser kan upplevas som otrygga? Hur ser vuxennärvaron ut på dessa platser? Hur trivs deltagarna i grupperna? Förekommer det kränkningar? Var sker kränkningarna? Hur upplevs jargongen i gruppen?
Ni kan göra kartläggningen genom enkäter, samtal, gruppdiskussioner eller ge-nom observationer.

När ni kartlagt verksamheten föreslår vi att ni gör följande:

- ☐ Hitta och analysera framgångsfaktorer respektive utvecklingsmöjligheter i föreningen. Varför ser det ut som det gör hos er?
- ☐ Sätt upp konkreta åtgärder och mål för trygghetsarbetet utifrån kartlägg-nings resultaten. Visar resultaten till exempel att deltagarna upplever att det sker verbala kränkningar som har ett överlag för hårt språkbruk, bör ni fundera på vilka åtgärder ni ska vidta. Gemensamma regler mot ett negativt språkbruk kan exempelvis vara en åtgärd (se mer i övningen Språkbruk och jargong i nästa kapitel).
- ☐ Undersök om det finns något som måste åtgärdas akut?
- ☐ Följ kontinuerligt upp resultaten av kartläggningen.
- ☐ Gör kartläggningen en gång varje år för att kunna se förändringar eller mönster över tid.

FRIENDS KARTLÄGGNINGSTJÄNST

Friends erbjuder sig att kartlägga verksamheten i din idrottsförening och därmed ge er kunskap om hur det ser ut hos er och vilka områden ni behöver utveckla.

KARTLÄGGNINGEN MÄTER

- trygghet och trivsel bland föreningens deltagare och ledare
- förekomster av kränkningar bland deltagare och ledare
- stämning, jargong och attityder i föreningen.

KARTLÄGGNINGEN INNEHÅLLER

- en webbaserad enkät för deltagarna
- en webbaserad enkät för ledare
- en kartläggningspresentation tillsammans med föreningsansvariga där vi går igenom och analyserar resultaten.

GÖR EN TRYGGHETSANALYS!

Det kanske viktigaste arbetet du kan göra för deltagarnas trygghet är att reflektera över ditt ledarskap och hur gruppen fungerar tillsammans. Genom att ställa frågor till dig själv efter varje träff med din grupp kan du både upptäcka framgångsfaktorer och åtgärder som ni kanske måste vidta i trygghetsarbetet. Friends kallar metoden trygghetsanalys, och du kan med fördel följa den och svara på frågorna, gärna tillsammans med dina ledarkollegor.

Låt andra ledare observera dig i samband med idrottsaktivitet och ge feedback, då är chansen stor att omedvetna beteenden synliggörs.

Ställ följande frågor till dig själv efter varje träff med din grupp:

- ☐ Har jag sett och uppmärksammat alla idag? Hur gjorde jag? Om inte, hur kan jag se och uppmärksamma alla nästa gång?
- ☐ Har jag varit en bra förebild? Hur gjorde jag? Om inte, vad kan jag göra för att vara en bra förebild nästa gång?
- ☐ Har alla varit delaktiga? På vilket sätt? Om inte, hur kan jag göra alla delaktiga nästa gång?
- ☐ Har deltagarna fungerat tillsammans? På vilket sätt? Om inte, hur kan jag få dem att fungera tillsammans nästa gång?

STÄRK GEMENSKAPEN!

Du spelar en viktig roll för trivseln och gemenskapen i din grupp. God gemenskap kan både förbättra den idrottsliga prestationen och förebygga utanförskap och kränkningar bland deltagarna. Nedan följer några tips på hur du kan stärka gemenskapen i din grupp.

- ☐ **Sätt upp tydliga regler tillsammans med gruppen**. Ta tillsammans med din grupp fram tydliga regler. Om gruppen är delaktig är chansen större att deltagarna följer reglerna och det skapar en känsla av trygghet tack vare att de vet vad som förväntas av dem. Se Friends förslag på trygghetsanalys på nästa sida.
- ☐ **Motivera för varje enskild deltagare till varför han eller hon är viktig för gruppen.** Se till att varje deltagare förstår att han eller hon är viktig. Säg till exempel: ”Fortsätt att peppa dina kompisar, det kommer att smitta av sig på hela gruppen.”
- ☐ **Sätt upp mål tillsammans med din grupp som fokuserar på annat än idrottsliga resultat**. Din grupp bör ha mål som inte är direkt kopplade till resultaten. Fråga gruppen: ”Hur kan ni göra för att alla i gruppen ska tycka det är roligt att komma till träningen?”
- ☐ **Undvik smågrupperingar genom att alltid vara den som delar in gruppen vid övningar**. Var den som delar in gruppen vid övningar - då undviker du att någon känner sig bortvald och utanför. Var även uppmärksam på deltagarnas reaktioner när du delar in grupper så att ingen blir utsatt i det skedet.
- ☐ **Avsätt tid för aktiviteter utanför idrotten**. Arrangera saker som för er samman utanför idrotten. Då kommer egenskaper fram hos deltagarna som inte alltid syns i idrotten. Skapa även tillfällen där deltagare och ledare från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten och skapar en ”vi-känsla” i föreningen.
- ☐ **Skapa positiva rutiner i gruppen**. Arbeta in positiva rutiner i din grupp. Till exempel kanske deltagarna alltid ska hälsa på varandra när de kommer till aktiviteten. Du kan också avsluta aktiviteten genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen.

TA FRAM TRYGGHETSREGLER TILLSAMMANS MED GRUPPEN

VAD ÄR SYFTET MED TRYGGHETSREGLER?

- Att komplettera de regler som redan finns i föreningen genom att ha ett antal förhållningssätt för trivseln och tryggheten som är förankrade i gruppen.
- Att gemensamt kunna sträva mot ett mål, som är god stämning och trygghet i idrottsgruppen.

HUR TAR NI FRAM TRYGGHETSREGLERNA?

1. Dela in deltagarna i mindre grupper. Be deltagarna att själva ge förslag på vilka regler de anser är viktiga (om det är svårt för deltagarna att komma på några punkter kan du som ledare bidra med någon punkt som du tycker passar).
2. Försök att tillsammans enas om vilka punkter som ska gälla under året och sätt sedan upp dessa på lämplig plats, exempelvis på väggen omklädnings rummet eller klubbstugan.
3. Diskutera tillsammans hur ni ska göra om någon frångår reglerna. Har ni varandras mandat att påpeka när någon frångår reglerna?

EXEMPEL PÅ TRYGGHETSREGLER:

- Vi ska hälsa på varandra när vi kommer till aktiviteten
- Vi ska inte göra miner eller ge negativa kommenterar åt någons åsikter

KOMMUNICERA MED FÖRÄLDRARNA!

Se deltagarnas föräldrar som en tillgång i ditt ledarskap och i föreningen. Genom att skapa en god dialog med föräldrarna redan från början undviker ni potentiella problem som kan uppstå på vägen. Friends råd i kommunikationen med föräldrarna är följande:

- [ ] Var tydliga med vilka förväntningar föräldrarna ska ha på er som ledare. Slå till exempel fast att det är ni som sköter träningsupplägg, att ni hör av er till föräldrarna när något hänt barnet, att ni sprider information om verksamheten till deltagarna och föräldrarna o.s.v.
- [ ] Klargör vad ni förväntar er av föräldrarna och av deltagarna. Understryk till exempel att det är nolltolerans mot kränkande kommentarer, att de ska säga ifrån om något känns fel o.s.v.
- [ ] Lägg ett föräldramöte tidigt på säsongen för att skapa en god dialog, tydliggöra förväntningarna och gå igenom annan viktig information.
- [ ] Uppmuntra föräldrarna att vara delaktiga. De kan göra allt från att skjutsa deltagare och skapa en föräldraförening till att sälja bullar vid olika evenemang.

GÖR ÖVNINGAR!

Att göra övningar som inte är direkt kopplade till er idrott kan vara en metod för att öka trivseln och tryggheten bland deltagarna. Friends ambition är att övningarna i nästa kapitel ska göra deltagarna i gruppen ännu tryggare med varandra, vilket i förlängningen också leder till bättre idrottsliga prestationer.

En annan avsikt är att deltagarna och ni ledare ska reflektera kring attityder, jargonger och hur alla kan hjälpas åt att stärka och peppa varandra. Små saker kan göra stor skillnad! Som ledare väljer du själv hur du vill disponera de olika övningarna. Du kanske väljer att göra dem till ett stående inslag i verksamheten, eller så hittar du tid för övningarna vid matcher, tävlingar eller läger. Vi på Friends hoppas att övningarna både är roliga och utvecklande och att de blir ett inslag som kompletterar den ordinarie verksamheten.

4. ÖVNINGAR

Oavsett om du är van att arbeta med övningar som ett komplement till den ordinarie verksamheten eller om du aldrig prövat på det tidigare, kommer det att vara givande för dig och din idrottsgrupp. Även för dig som är van att arbeta på det här sättet kan det vara bra att i förväg fundera lite på vad övningarna kommer att innebära för dig som ledare och för din grupp.

Som ledare deltar du inte i övningarna. Din roll är att leda övningen, lyfta upp olika åsikter och underlätta för deltagarna så att de tillsammans kan reflektera utifrån olika perspektiv. Vi hoppas att ni genom övningarna lär känna varandra bättre och stärks både som individer och som grupp!

Nedan presenterar vi några viktiga punkter att tänka på för dig som leder en övning:

- Skapa ett bra och tillåtande samtalsklimat. Det finns inga rätt eller fel, alla får ha sina åsikter, men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtet.
- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning. En del behöver mer tid på sig och deltar på sitt sätt.
- Ha ett demokratiskt förhållningssätt och var medveten om hur du delegerar ordet. Även om det är samma personer som ofta räcker upp han den kan du som ledare fråga andra för att ge alla möjlighet att komma till tals.
- Dela in deltagarna i grupper så att ingen riskerar att känna sig bortvald eller utanför.

ÖVNING 1: ÖGONKONTAKT

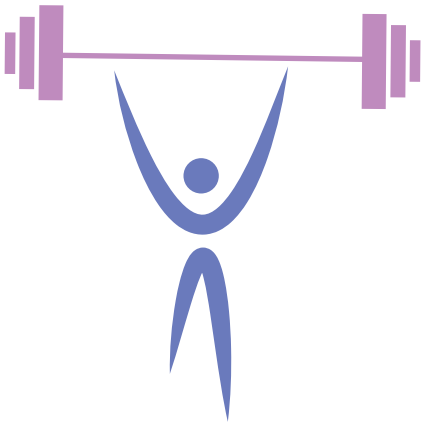
ÖVNINGENS SYFTE

- Att deltagarna tränar på tyst kommunikation och på att vara uppmärksamma på varandras kroppsspråk.
- Att deltagarna försöker att se alla i gruppen och förstår vikten av att göra det i vardagen.

GÖR SÅ HÄR

1. Be gruppen att ställa sig i en ring.
2. Varje deltagare ska nu försöka få ögonkontakt med någon av de andra i ringen och sedan ska de byta plats med varandra, utan att prata. Alla gör detta samtidigt utan att krocka.
3. När de har bytt plats med någon och står i ringen på en ny plats ska de leta upp ett par nya ögon och byta plats med den personen.
4. Fortsätt så och avsluta inte övningen förrän alla har bytt plats med alla!

Tänk på att de inte får byta plats med den som står vid deras sida, och att de ska vara tysta under övningen. Känner du att gruppen är för stor kan du dela in den i två mindre grupper.



ÖVNING 2: FRÅGECIRKELN

ÖVNINGENS SYFTE

- Att gruppen utvecklas och att deltagarna reflekterar över sin egen roll i gruppen och i föreningen.
- Att deltagarna känner sig trygga med att diskutera med varandra och att visa att dessa frågor är sådant som de kan tala om i gruppen.
- Att du som ledare ska få en uppfattning om vad gruppen tycker i olika frågor som handlar om deras idrottande.

VILKET MATERIAL BEHÖVER DU?

- Kuvert, papper, pennor

GÖR SÅ HÄR

1. Du som ledare skriver i förhand upp en fråga (se förslag på frågor nedan) på varje kuvert.
2. Dela in i små grupper med 3-5 deltagare i varje grupp.
3. Ge varje grupp ett kuvert med fyra vita papper i.
4. Grupperna får fem minuter på sig att besvara frågan. De skriver sina svar på ett av papperna i kuvertet.
5. När tiden är ute stoppar grupperna ner pappret i kuvertet och skickar det vidare till nästa grupp. De får sedan ett nytt kuvert och får nu fem minuter på sig att besvara den nya frågan.
6. När kuverten har passerat tre grupper är det dags för varje grupp att sammanställa svaren på det fjärde pappret i kuvertet.
7. Redovisa och diskutera svaren i helgrupp.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR TILL KUVERTEN

ALTERNATIV 1:

- Vad kan vi BÖRJA göra för att förbättra gemenskapen?
  - I laget/träningsgruppen?
  - Mellan lagen/träningsgrupperna?
- Vad kan vi SLUTA göra för att förbättra gemenskapen?
  - I laget/träningsgruppen?
  - Mellan lagen/träningsgrupperna?
- Vad kan vi FORTSÄTTA göra för att förbättra gemenskapen?
  - I laget/träningsgruppen?
  - Mellan lagen/träningsgrupperna?

ALTERNATIV 2:

- Vad kan vi i gruppen göra för att nya deltagare ska känna sig välkomna?
- Vad kan vi i gruppen göra för att alla ska våga vara sig själva och får ta den plats de vill?
- Vad kan vi göra för att vara goda förebilder för de yngre deltagarna i föreningen?

ÖVNING 3: UPPMÄRKSAMHETS-MINGEL

ÖVNINGENS SYFTE

- Att synliggöra vikten av att se varandra och att bli sedd.
- Att öka deltagarna uppmärksamhet på människorna omkring dem så att de bättre kan bekräfta varandra och själva bli bekräftade, vilket kan stärka deltagarnas självkänsla och främja tryggheten i gruppen.

GÖR SÅ HÄR

1. Be deltagarna mingla runt på en avgränsad yta.
2. Säg ”stopp” efter ett tag - då måste alla deltagare blunda och stanna där de är.
3. Ställ en fråga t.ex. ”Vem har på sig en vit långärmad t-shirt?” eller ”Vem har svarta skor?”. Deltagarna ska komma på vem som har det på sig. Alla får hjälpas åt att svara utom den det handlar om.
4. När de svarat rätt öppnar de ögonen och fortsätter mingla runt. Repetera punkt 2 och 3 (men ställ såklart nya frågor varje gång).

ÖVNING 4: SPRÅKBRUK OCH JARGONG

ÖVNINGENS SYFTE

- Att synliggöra och diskutera språk och jargong som förekommer i gruppen och inom idrotten.
- Att diskutera olika sätt att bemöta och hantera kränkande jargong och ord.

GÖR SÅ HÄR

1. Samla alla i halvcirkel.
2. Brainstorma tillsammans fram de vanligaste negativa orden som an¬vänds i gruppen, både i och utanför idrottsaktiviteten. Det spelar ingen roll om ordet används i skämtsammanhang, som jargong eller för att kränka, utan låt varje enskild person själv få definiera vad de upplever som ett negativt ord. Samla orden på en lista.
3. När ni har några (5-10 st) sådana ord delar du in deltagarna i grupper om 4-5 personer.
4. Beroende på hur mycket tid ni har kan du antingen låta alla grupper jobba med alla ord eller be varje grupp välja åtminstone två ord.
5. Dela ut frågorna nedan eller skriv upp dem.

FRÅGOR ATT STÄLLA GRUPPERNA

- Varför är ordet negativt tycker/tror ni?
- När används ordet? Varför då tror ni? Är ordet specifikt för vår idrott?
- Vilken betydelse har ordet för den som använder det? Vilken betydelse har det för personen ordet är riktat mot?
- Vilken betydelse kan ordet få för personer runt omkring?

- Används ordet främst för att kränka eller som ett skämt? Hur påverkas vi och andra av att ordet används som skämt?
- Finns det motsatsord till ordet? Används motsatsordet som skällsord? Varför? Varför inte?
- Vilken ursprungsbetydelse har ordet?
- Går det att minska användningen av ordet? Hur?
- Hur kan vi bemöta ordet?

ÖVNING 5: SITT I KNÄT

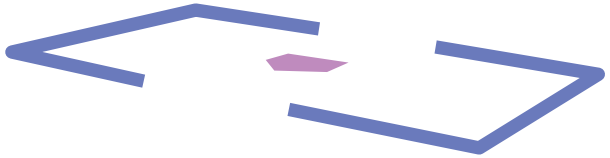
ÖVNINGENS SYFTE

- Att träna samarbete, kommunikation och tillit.

GÖR SÅ HÄR

1. Förklara för deltagarna att övningen går ut på att alla slutligen ska sitta i knät på varandra i en ring.
2. Ge deltagarna korta instruktioner att de ska ställa sig i en rund ring med näsan riktad mot nacken på kompisen framför och att de sedan ska lägga händerna på kompisens axlar. Ringen måste vara liten för att gruppens ska lyckas.
3. Be gruppen räkna till tre. På tre ska alla samtidigt sätta sig i knät på deltagaren bakom.
4. När alla sitter stabilt utan att ringen faller har gruppen klarat uppgiften. Låt dem försöka tills de klarar det.

Ett alternativ för att göra övningen svårare är att du enbart ger en kort instruktion att deltagarna ska bilda en ring och sätta sig i varandras knä.



ÖVNING 6: FYRA HÖRN

ÖVNINGENS SYFTE

- Att träna på att ta ställning i olika situationer eller frågor på ett enkelt och tydligt sätt.
- Att få uppleva att det finns olika sätt att se på saker och ting.
- Att öka tryggheten i att aktivt visa vad man tycker genom att få ta ställning med kroppen.
- Att skapa ett bra underlag för en diskussion i de aktuella ämnena.
- Att ledaren ska få en uppfattning om vad gruppen tycker i olika frågor och om sitt idrottande.

VILKET MATERIAL BEHÖVER DU?

- Lappar med siffrorna 1-4 på.

GÖR SÅ HÄR

1. Visa var hörn 1, 2, 3 och 4 är.
2. Läs upp en situation eller en fråga med tre svarsalternativ. Förklara vilket hörn som representerar vilket svarsalternativ och att det fjärde hörnet är till för dem som inte håller med om något av de tre alternativen utan har ett annat förslag.
3. Ge deltagarna lite betänketid och be dem sedan att ställa sig i det hörn de tycker stämmer överens med deras åsikt.
4. Fråga några deltagare i varje hörn varför de har ställt sig där. Variera vilka du ställer följdfrågor till, så att alla kommer till tals.
5. Fråga om någon eller några deltagare vill byta hörn sedan de hört vad alla har att säga. Låt de som vill byta hörn göra det och fråga dem gärna sedan varför de ändrat sig.
6. Bryt situationen innan gruppen tröttnar och blir okoncentrerad och ställ en ny fråga.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR

- Elsa är ny i gruppen och är ofta för sig själv i omklädningsrummet och på träningarna utan att någon pratar med henne. Vad kan övriga i gruppen göra?

1. Säga till ledarna att hon verkar vara ensam på träningarna och att de ska prata med henne.
2. Fråga henne varför hon alltid är för sig själv.
3. Låta henne vara med i er grupp under övningar på träningen.
4. Öppet hörn.

FÖRSLAG PÅ FÖLJDFRÅGOR:

Har du någon gång varit ny i en träningsgrupp? Hur blev du mottagen? Vem har ansvaret för att nykomlingen ska bli en i gänget?

- Petter känner sig ofta dumförklarad av sin ledare. Han får höra att han är tafatt och att han inte är lika bra som de andra i gruppen. Vad borde han göra?

1. Säga ifrån till sin ledare på träningen när han känner sig kränkt.
2. Berätta för någon vuxen som han litar på så att den kan ta tag i situationen.
3. Prata med kompisarna i gruppen och sedan kan de tillsammans prata med ledaren efter en träning.
4. Öppet hörn.

FÖRSLAG PÅ FÖLJDFRÅGOR:

Vad får en ledare säga och inte säga? Är det svårt att säga ifrån till en ledare eller annan vuxen? Hur kan övriga i gruppen hjälpa Petter?

- Zenita får blickar av de andra tjejerna i omklädningsrummet. Hon upplever att det känns obehagligt när hon byter om och ska gå in i duschen. Vad borde hon göra?

1. Byta om på toaletten eller vänta tills de andra har bytt om färdigt.
2. Sluta gå till träningen om hon inte kan duscha med andra.
3. Prata med en vuxen som hon litar på om hur hon känner.
4. Öppet hörn.

FÖRSLAG PÅ FÖLJDFRÅGOR:

Varför tror ni många känner obehag i omklädningsrummet? Är det viktigt att alla byter om tillsammans innan och efter träning? Varför?

- När Tobias är tillsammans med sina träningskompisar är det ofta en hård jargong där det skämtas och pratas om det mesta. Men så fort Tobias ska säga något så gör sig kompisarna lustiga över honom. Han upplever detta som väldigt påfrestande. Vad borde han göra?

1. Strunta i sina kompisar och börja umgås med andra i träningsgruppen.
2. Berätta för kompisarna hur han känner och att de borde sluta.
3. Prata med någon vuxen som han litar på.
4. Öppet hörn.

FÖRSLAG PÅ FÖLJDFRÅGOR:

Vad kan man skämta/inte skämta om? Är det skillnad mellan jargongen i tränings-gruppen och i skolan? Är det svårt att säga ifrån till sina vänner om de går för långt?

- Rebecka och Fatima brukar ofta vara hemma hos Fatima och ”slösurfa”, kolla bloggar och Facebook. En kväll när de är inne på Sandras blogg så läser de att hon just skrivit ett inlägg om Hedda i deras träningsgrupp. Sandra skriver bland annat att Hedda tror att hon är så duktig men att alla tycker att hon är skitdålig och att hon borde sluta i träningsgruppen. Rebecka tittar på Fatima och frågar vad de ska göra. Vad ska Fatima föreslå?

1. Att de ska skriva i kommentarsfälten att Sandra borde tagga ner lite och be henne ta bort inlägget.
2. Att de ska mejla inlägget till deras ledare.
3. Att de ska strunta i det eftersom det ju inte är deras sak att lösa.
4. Öppet hörn.

FÖRSLAG PÅ FÖLJDFRÅGOR:

Ska ledarna känna till det som händer på nätet? Varför tror ni att man kränker varandra på nätet?

SLUTORD

Vi på Friends vill att ännu fler ledare och föreningar ska kunna göra ännu mer skillnad för de barn och unga som idrottar. Förhoppningsvis har bokens innehåll bidragit till självreflektion och att du funnit verktyg som kan hjälpa dig, föreningen och deltagarna i trygghetsarbetet på både kort och lång sikt.

Ledare och föreningar stöter dagligen på utmaningar och hinder som kan försvåra vägen till målen. Det är därför av största vikt att ni driver verksamheten strukturerat och målinriktat för att kunna ta er över hindrena. Ni måste också finna utrymme för reflektion, diskussion, nytänkande och en tro på att det faktiskt går att göra skillnad för alla.

Bokens olika delar ger utrymme för vidare reflektion och samtal i er förening. Utifrån bokens innehåll rekommenderar Friends er att arbeta vidare med följande:

- ☐ Diskutera och följ de mål som finns beskrivna under rubriken Agera alltid.
- ☐ Reflektera och diskutera de olika fiktiva situationerna i boken.
- ☐ Kartlägg verksamheten och hitta framgångsfaktorer och utvecklingsmöjligheter för er grupp eller förening.
- ☐ Prova er fram och hitta metoder för ökad trivsel och trygghet som passar er och deltagarna.

Den svenska idrottsrörelsen är på många håll redan bra på att arbeta med trygghetsfrågor. Det utgör en bra utgångspunkt för att nå ännu längre, bli ännu bättre. Friends förhoppning är att boken ska kunna hjälpa er på resan mot en ännu tryggare idrott.

LITTERATUR OCH LÄNKAR

För barnets bästa: en antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv
Centrum för Idrottsforskning. (2011).
Länk: http://www.gih.se/Documents/CIF/Uppdraget/2010/For_barnets_basta.pdf

Föreningsfostran och tävlingsfostran - en utvärdering av statens stöd till idrotten
Peterson, T. (2008). SOU 2008:59.
http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/66/71/bc89126c.pdf

FN:s barnkonvention
Länk: http://unicef.se/barnkonventionen

Human Rights in Youth Sport – a critical review of children's rights in competitive sports
David, P. (2005). Routledge.

Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram
Riksidrottsförbundet (2009).
Länk: http://rf.se/ImageVault/Images/id_2474/ImageVaultHandler.aspx

Kunskapsöversikt: Sexuella övergrepp i relationen mellan tränare och idrottsaktiv
Johansson, S. (2012). FoU-rapport 2012:5. Riksidrottsförbundet.
Länk: http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_27851/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

Lika rättigheter i skolan – handledning
Diskrimineringsombudsmannen (2012).
Länk: http://www.do.se/Documents/Material/Handledningar%20och%20verktyg%20-%20utbildning/lika_rattigheter_i_skolan.pdf

Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar
SISU Idrottsutbildarna & Riksidrottsförbundet (2012).
Länk: http://rf.se/ImageVault/Images/id_27849/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

Så blir du världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott
Thompson, J. (2009). SISU Idrottsböcker.

Unga idrottares upplevelser av föräldrapress
Augustsson, C. (2007). Doktorsavhandling från Karlstads Universitet

www.friends.se

www.rf.se

www.sisuidrottsutbildarna.se

www.skolverket.se

friends