



ALLA MED – på riktigt!

Ett normmedvetet arbetsmaterial för att främja jämställdhet och likabehandling inom idrott för barn och unga





Innehåll

Alla med – på riktigt	3
Alla med – på riktigt! Om filmerna och arbetsmaterialet	3
Medvetet arbete för jämställdhet och jämlikhet	4
Likabehandling	4
Trygghet i gruppen	5
Idrottsplanen.....	6
Handling och allmänna reflektioner	6
Känslor	6
Ord och uttryck	6
Vuxnas roll	7
Förändring	7
Metoder och tips	7
Mötesrummet.....	9
Handling och allmänna reflektioner	9
Rollfördelning	9
Strategiarbete	9
Tillgänglighet	10
Förändring	10
Metoder och tips	10
Efter matchen.....	12
Handling och allmänna reflektioner	12
Ord och bemötande	12
Trygga miljöer	12
Förändring	13
Metoder och tips	13
Lagspel	15
Handling och allmänna reflektioner	15
Gemenskap	15
Bemötande	15
Förändring	16
Metoder och tips	16
Begrepp.....	18



Alla med – på riktigt

Ett normmedvetet arbetsmaterial för att främja jämställdhet och likabehandling inom idrott för barn och unga.

Alla barn blir inte hörda och sedda i idrottssammanhang. Många känner att de inte kan eller är tillräckligt bra inom idrott. Tränare, ledare och organisationer bemöter ofta omedvetet barn och unga olika beroende på till exempel kön, social tillhörighet eller funktionsförmåga. Även förväntningarna kan se olika ut. Det förekommer fortfarande skillnader på gymnastiklektioner och träningar för pojkar och flickor. Ofta kan det vara för mycket fokus på prestation och allvar och för lite på glädje och gemenskap. Det här är verklighet för många och är en av orsakerna till varför det här materialet kommit till.

Enligt barnkonventionen har alla barn och unga rätt att leka och röra på sig regelbundet¹. För barn och unga rekommenderas motion och rörelse 1–2 h per dag för att må bra². I Finland är antalet pojkar som når rekommendationens mål fler än antalet flickor i alla åldersgrupper som mätts³. Fysisk aktivitet har avgörande betydelse för den fysiska, psykiska, sociala och kognitiva hälsan. Alla gynnas av motion och rörelse som är anpassad enligt behoven. I barn- och ungdomen är det viktigt att få en positiv relation

till fysisk aktivitet eftersom det har visat sig att det främjar regelbunden motion också senare i livet.⁴ Unga med funktionsnedsättningar idrottar och motionerar också betydligt mindre än andra i samma ålder.⁵ Därför är det viktigt att arbeta med **inkludering** och med frågor som främjar positiva upplevelser i samband med idrott, motion och rörelse. Likabehandling och jämlikhet inom idrott är ett viktigt rättesnöre för all idrott och motion i Finland.⁶

Alla med – på riktigt! Om filmerna och arbetsmaterialet

Det här är ett arbetsmaterial om fysisk aktivitet, **jämställdhet** och **likabehandling** för dig som jobbar med eller annars leder motion och rörelse för barn och unga eller är intresserad av temat. Materialet består av fyra filmer och tillhörande arbetsmaterial. Filmerna är avsedda att väcka tankar och skapa diskussion. Arbetsmaterialet består av diskussionsfrågor, fakta, metoder och tips som är relaterade till filmerna. Avsikten är att inspirera idrottsföreningar, skolor, daghem eller barn- och ungdomsverksamheten till vidare arbete. Rekommendationen är att ni ser filmerna tillsammans med kollegor, tränare, ledare eller vänner. Använd sedan arbetsmaterialet tillsammans. Titta gärna flera gånger på filmerna för att upptäcka nya fenomen som kopplar till temat.

I materialet förekommer ord och begrepp som är förklarade i begreppslistan i slutet av materialet. De här orden är märkta med färgen **lila**.

Filmerna grundar sig på verkliga situationer, intervjuer och diskussioner med barn, unga, tränare, föräldrar samt daghems-, eftis- och skolpersonal. Folkhälsans mångåriga arbete med skolor, daghem, eftisar och idrottsföreningar ligger också som grund för materialet. Undersökningar bland föreningsaktiva, barn och unga, samt aktuell forskning och statistik visar på liknande mönster som synliggörs i filmerna. Filmerna visar kanske situationer du känner igen dig i eller som ger dig nya tankar om hur verkligheten kan se ut för någon annan utifrån hans perspektiv.

1 Artikel 31, FN 1998/2010. www.lapsenoikeudet.fi/pa-svenska/konventionen-om-barnets-rattigheter/

2 Tammelin & Karvinen (red.): Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Kulturministeriet och Nuori Suomi ry. 2008

3 LIITU-undersökningen 2018, finns på www.liikuntaneuvosto.fi - julkaisut, VLN 2019:1, Idrott och jämställdhet 2017, Översikt över nuläget för jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrottsområdet. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2018:18, s 43.

4 Fogelholm, Lapset ja nuoret, i boken: Terveystiete. Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, (red.) 2011

5 <https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-ingen-hinder-for-rorelse/>

6 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>

Medvetet arbete för jämställdhet och jämlikhet

Ofta utgår vi från oss själva och kan då ha svårt att upptäcka hur personer som bryter mot de **normer** man själv tillhör blir bemötta, osynliggjorda eller **kränkta**. Vi kan till exempel ta för givet att alla genast förstår de instruktioner som ledaren ger verbalt, att det är självklart för alla att välja endera pojk- eller flickomklädningsrummet eller att alla har råd att köpa föreningens tävlingsdräkt.

Det finns föreningar, skolor och daghem som arbetar målmedvetet med jämställdhet

och likabehandling. Samtidigt anser flera att jämställdhet inte är ett problem hos dem och därför inte heller är något man behöver arbeta för. I de flesta fall handlar det då om att man inte ser problematiken eller har undersökt och är medveten om hur verkligheten är för andra. De här utmaningarna löser sig inte automatiskt eller på en gång, utan det krävs strukturerade och genomtänkta metoder och diskussioner på alla nivåer för att nå resultat.

Likabehandling

Likabehandling i föreningen eller i skolan handlar inte om att behandla alla på samma sätt, utan att främja att alla har en möjlighet att tryggt vara med i verksamheten utifrån sina förutsättningar. Det är viktigt att barn och unga, oberoende av kön, könsuttryck, könsidentitet, ålder, ursprung, nationalitet, språk, religion, familjeförhållanden, hälsotillstånd, **funktionsnedsättning**, **sexuell läggning** eller någon annan personlig omständighet ska få möjlighet att röra på sig på olika sätt, prova på olika grenar och känna sig inkluderade på lika villkor. I en idrottsmiljö där alla känner sig **delaktiga** och rättvist bemötta, där olikheter ses som en styrka och där det finns goda förebilder, är även prestationerna, välbefinnandet och sammanhållningen bättre.⁷

Likabehandling är en central värdering i samhället. Föreningar och skolor påverkar för sin del vilka principer som anammats i samhället och står inte utanför lagstiftning om likabehandling och diskriminering. Skolor och föreningar har stor betydelse för hur individer och olika befolkningsgrupper deltar eller har möjlighet att delta och påverka i vårt samhälle. Idrotts- och ungdomsföreningarnas verksamhet

stys av idrottslagen och ungdomslagen, som båda framhäver vikten av att främja likabehandling, jämlikhet och kulturell mångfald. Skolor och utbildningsanordnare är skyldiga att ha en likabehandlings- och en jämställdhetsplan. Det är en bra möjlighet att se över gymnastiklektionerna då man gör planerna. Förbudet mot diskriminering i diskrimineringslagen⁸ och lagen om jämställdhet mellan kvinnor och män⁹ gäller även föreningen a) som arbetsgivare b) när föreningen sköter ett offentligt uppdrag eller tillhandahåller någon form av service. Läs gärna mer om jämställdhet och likabehandling i föreningen.¹⁰

Det behövs både strategier och praktiska handlingar för att alla ska känna sig välkomna till föreningen och trivas i verksamheten. Det kan handla om att nå ut till lokala invandrарorganisationer, att ha med en assistent eller någon som talar flera språk med på träningarna, att mötas i utrymmen som är tillgängliga med rullstol och så vidare. Genom att synliggöra normerna i föreningen och identifiera vilka normer som exkluderar eller begränsar kan vi förändra dom så att flera känner sig inkluderade i verksamheten.

7 Fahlström, Glemne & Linnér: Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer – En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare, s 54–55 (2016); Idrottens samhällsnytta, Faskunger & Sjöblom, s. 110 (2017)

8 <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2014/20141325>

9 <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1986/19860609>

10 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79501/sm_222012.pdf

Trygghet i gruppen

Idrott handlar om mer än att prestera fysiskt. Att träna eller vara fysiskt aktiva tillsammans kan i bästa fall sudda ut gränser vi annars medvetet eller omedvetet sätter upp. Samträning kan bidra till mer jämställda sociala relationer och utmana idén att pojkar eller män är bättre på idrott.¹¹ Det har visat sig att fokus på ett gemensamt mål för gruppen, samarbete och laganda är faktorer som främjar jämställda relationer och skapar god interaktion¹². Det här innebär bland annat att ledaren genast bör ingripa och agera vid fall av kränkningar, trakasserier och **mobbning**. Osakligt beteende är aldrig okej.

Stämningen och attityderna inom idrottsföreningen och skolan påverkar vilka barn och unga som väljer att delta, stanna kvar eller trivs. Att vara öppen om sin sexuella läggning eller könsidentitet då man idrottar innebär en risk att uteslutas ur gruppen.¹³

Ledaren är en förebild och sätter genom sitt eget agerande gräns för vad som är tillåtet i gruppen. Det är viktigt att fundera över sina egna normer och värderingar, samt vilka ordval och uttryck man använder sig av och hur man uttrycker dem. Frågar man en pojke om han har flickvän tar man för givet att alla pojkar gillar flickor. Ordet partner till exempel är ett mer inkluderande alternativ. Att prata om damfotboll medan herrfotboll kallas bara fotboll tyder på att damfotbollen ses som det udda, det avvikande, medan herrfotboll blir normen.

11 Channon, Dashper, Fletcher & Lake: The promises and pitfalls of sex integration in sport and physical culture. *Sport in Society*, 19, 1111–1124 (2016); *Idrottens samhällsnytta*, Faskunger & Sjöblom, s. 102 (2017)

12 *Idrottens samhällsnytta*, Faskunger & Sjöblom, s. 110–113 (2017)

13 Alanko: Hur mår HBTIQ unga i Finland? (2013) http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hbtiq_unga.pdf



Idrottsplanen

Känslor och bemötande inom idrott

Den här filmen handlar om idrottarna Mia och Oskar som efter en tävlingsprestation upplever olika känslor. Ledaren Anders bemöter känslorna enligt bästa förmåga.

Inled med att se filmen "Idrottsplanen". Reservera sedan god tid för reflektion kring följande frågor där alla hinner reflektera tillsammans på riktigt.

Handling och allmänna reflektioner

- Vad väckte filmen för tankar?
- Vad ser du i filmen?
- Känner du igen situationer?

Känslor

- Varför tror du Mia går bort från bänken efter att ledaren Anders säger: *"Ta det lugnt. Inte är det här så allvarligt. Det är ju viktigast att man har roligt."*?
- Hur tror du att det känns för Oskar då ledaren Anders säger: *"Skärp dig nu. Du får se till att du gör bättre ifrån dej nästa gång."*?

- Tycker du flickor och pojkar bemöts olika då de visar känslor?
- Finns det känslor som inte är okej att visa som pojke och som flicka?

Visste du att... flickor och pojkar blir olika bemötta då de visar liknande känslor eller beter sig på liknande sätt. Pojkar blir synliga, tillrättavisade och igenkända som "bråkiga pojkar" då de är dominanta, utåtagerande eller okontrollerat aggressiva, medan flickor i liknande situationer ofta blir sedda som avvikande och oförståeliga¹⁴.

Ord och uttryck

- Vilket budskap ger det åt barnen/de unga då ledaren ropar: *"Inte sådana där kärringkast!"*?
- Vilka andra ord som kan upplevas **kränkande** kan man höra på träningar, lektioner eller matcher?
- Brukar du ingripa när någon kränker eller säger något osakligt?
- Hur kan man ingripa?

14 Hellman: Kan Batman vara rosa? Förhandlingar om pojkighet och normalitet på en förskola (2010) s 121

Vuxnas roll

- Hurdana förväntningar har du som förälder eller ledare då ditt/dina barn/adepter deltar i idrottsverksamhet?

Visste du att... föräldrars uppfattning om deras barns idrottskompetens påverkar barnens tro på sin egen förmåga?¹⁵ Det har i flera studier visat sig att föräldrar bedömer att deras söner har högre kompetens och är mer intresserade av idrott än sina döttrar. Pojkar betygsätter sig samtidigt som mer kompetenta inom idrott än vad flickor gör.¹⁶ Pojkar i en finländsk studie uppgav i större utsträckning än flickor att de idrottar för att vinna, tävla och stärka kroppen medan flickor i större utsträckning uppgav att det positiva med idrotten är att lära sig nytt och att det är bra för hälsan (liknande resultat framgår i internationella studier)¹⁷.

- Hurdana känslor tycker du att är okej för barn att visa före, under och efter tävlingar eller träningar?
- Om du har barn eller adepter av olika kön, finns det skillnader i:
- Hur du uppmuntrar dem?
- Vilka känslor de får visa?
- Vilka grenar du uppmuntrar dem att prova?
- Hur mycket du intresserar dej för deras träningar, tävlingar och resultat?
- Hur mycket resurser som används?

Visste du att... pojkar och flickor utövar föreningsidrott i lika stor utsträckning, men vilka grenar man sysslar med varierar? De vanligaste grenarna att utöva bland pojkar är fotboll, innebandy och ishockey, medan det för flickor är gymnastikgrenar, konståkning, ridning och dans.¹⁸

Förändring



- Hur förändras ledarens bemötande av ungdomarna efter att han satt på sig glasögonen?
- Hur reagerar Mia och Oskar på ledarens förändrade bemötande?
- Kunde något ha gjorts på ett annat sätt?

Metoder och tips

1. **Hur bemöta aggressivitet eller ilska.** Om någon reagerar med ilska och till exempel kastar saker omkring sig är en vanlig reaktion att man försöker stoppa situationen genom en förmaning, till exempel *"nej, sluta genast med det där!"* Som vuxen behöver du vara tydlig med att alla känslor är okej, men att alla beteenden inte är okej. Bekräfta genast känslan, exempelvis genom att säga *"det är okej att vara arg/ledsen"*. Genom att bekräfta känslan är det lättare att prata om vad som hände när situationen lugnat sig. Det här behöver tränas och upprepas.
2. **Uttryck dina egna känslor.** Vuxna fungerar som förebilder för barn och unga i hur de uttrycker sina känslor. Fundera hur du utgör. Uttryck dina känslor i ord och öva med barnen hur de kan göra. Läs mera och få tips i materialet *"Må bra tillsammans"*¹⁹.
3. **Låt deltagaren uppleva själv.** Vuxna kommenterar ofta barns prestationer och beteenden. Kanske säger den vuxna hur det borde kännas. Då barn och unga själva reflekterar över om något är roligt, hur det gått, eller hur hen kunde utvecklas förbättras självkänedom. Genom att vara lyhörd för barnen lär ni känna varandra bättre och kan anpassa verksamheten ändamålsenligt där alla trivs bättre och utvecklas.

15 Eccles & Harold: Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *J. App. Sport Psych.* 3:7–35, (1991); Kimiecik, Horn & Shurin: Relationships among children's beliefs, perceptions of their parents' beliefs, and their moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67, s 324–336, (1996).

16 T.ex. www.liikuntaneuvosto.fi julkaisut, VLN 2019:1, s 78.

17 Haanpää m.fl.: Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 2 (2012); Dunn, Gotwals & Dunn: An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes (2005); Ryska: Sport involvement and perceived scholastic competence in student-athletes: a multivariate analysis (2003); Gill: Gender and sport behavior (2002)

18 Kyllönen: Samalla viivalla? Selvitys liikunnan ja urheilun tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta Suomessa. SUEK ry:n julkaisu urheilun eettisistä asioista, nro 1., s 13 (2017)

19 https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ma_bra_tillsammans_2015.pdf

4. **Bemöt individer, inte flickor och pojkar. Fördela uppmärksamheten jämnt.** Låt inte könsnormer och egna normativa förväntningar påverka ditt sätt att bemöta barn och unga. Hade du reagerat på samma sätt om det varit ett barn av annat kön? Det händer lätt att man engagerar de ledande, aktiva barnen eller personerna i gruppen. Kom överens om att observera varandra då ni leder verksamhet eller be en utomstående följa med en träning eller lektion för att se hur du bemöter individer och fördelar uppmärksamheten mellan barnen. Kom sedan samman och diskutera vad ni sett.

- Vilka förväntningar finns det/har du på en idrottande flicka och en idrottande pojke? Är det skillnad på vilken gren de utövar? Vem förknippas med aggressivitet, att offra sig, tåla smärta, fokusera på tävling, att stödja, ta andra i beaktande och vara lojal? Många anpassar sig medvetet eller omedvetet till andras förväntningar.
- Vem ges uppmärksamhet? I vilka situationer får barnen uppmärksamhet? Då de gjort något rätt eller fel, varit tysta eller pratsamma, vilda eller lydiga? Vilka barn får uppmärksamhet och vilka blir utan? Uppmärksamhet är en belöning och det är viktigt att alla barn känner sig sedda.

5. **Känslkort.** Öva att visa och beskriva känslor. Ni kan börja aktiviteten med en runda där alla får ta ett kort som beskriver en känsla som man har för stunden eller inför en kommande prestation. Låt alla berätta varför hen valt sitt kort. Så här kan barnen lära sig och få hjälp med att reflektera över sina känslor, identifiera och namnge dem. Det blir tydligt att man kan känna på många olika sätt i liknande situationer. Diskutera hurdant beteende som är okej och inte okej då man har vissa känslor. På nätet finns olika känslkort eller smileys man kan använda sig av om man inte vill göra egna.²⁰ Tänk på att korten inte ska förstärka könsstereotyper.

20 T.ex. https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf



Mötesrummet

Beslutsfattande och värderingar

Den här filmen handlar om en styrelse i en idrottsförening som har ett möte för att behandla löpande frågor i föreningen. Vad händer då några styrelsemedlemmar tar upp frågor om **jämlikhet**?

Inled med att se filmen "Mötesrummet". Reservera sedan god tid för reflektion kring följande frågor där alla hinner reflektera tillsammans på riktigt:

Handling och allmänna reflektioner

- Vad väckte filmen för tankar?
- Vad ser du i filmen?
- Känner du igen situationer?

Rollfördelning

- Vilka roller har de olika personerna på mötet i filmen?
 - Hur tror du att de olika personerna känner sig?
 - Varför tror du en medlem är tyst hela mötet?
 - Hur kan man underlätta så att alla kan och vågar säga sin åsikt på ett möte?

- Hur ser det ut i er förening, ert lärarrum eller på de möten du deltar i?
 - Vem planerar och inhandlar trakteringen?
 - Vem kokar kaffe och serverar?
 - Vem städar undan?
 - Vem sköter tekniken?
 - Hur fördelas ordet?
- Hur kunde styrelsearbetet göras så att alla respekteras, ansvaret fördelas jämnt och det känns meningsfullt för alla?

Strategiarbete

- Ordförande Björn säger att **jämställdhet** inte är ett problem för föreningen och att det är viktigt för föreningen. Ändå lyfts det upp situationer då flickor och pojkar behandlas olika.
 - Hur ser det ut i er förening/skola eller verksamhet?
 - Kartlägger er förening/skola verksamheten utifrån jämlikhets- och jämställdhetsperspektiv?
 - Hur ser sammansättningarna i styrelser och arbetsgrupper ut? Har mångfald beaktats?

Visste du att... Kvinnors möjlighet att verka inom idrottsföreningar har förstärkts men släpar ännu efter. Av idrottsföreningarnas medlemmar är 43 procent kvinnor, av styrelsemedlemmarna 40 procent och av styrelseordföranden är 26 procent kvinnor²¹. Jämställdhet och jämlikhet inom idrott handlar inte enbart om antal, till exempel hur många kvinnor och män som har styrande positioner, utan också om vilka värderingar som styr verksamheten.

- Finns det skillnader i hur resurser, utrymmen eller tider fördelas mellan flickor och pojkar?
 - Exempel: Deltar pojkar och flickor lika ofta i tävlingar eller turneringar? Är researrangemangen likvärdiga? Får de likadana belöningar? Är föreningens kläder könsneutrala och passar för olika behov? Är priset för kläderna lika för alla?
- Hur fördelas resurserna mellan anställda ledare?
 - Betalas löner och arvoden jämlikt?
 - Får alla ledare samma titel för samma arbete?

Visste du att.. bland utbildade idrottsledare i Finland får kvinnor i snitt elva procent lägre lön än män för samma jobb.²²

Tillgänglighet

- Hur arbetar föreningen med tillgänglighet?
 - Hur är den fysiska tillgängligheten till träningsplatser och mötesutrymmen?
 - Hur sprids föreningens information? Är det någon grupp som kanske blir utan information (till exempel etniska, religiösa eller språkliga minoriteter eller personer med funktionsvariationer)? Hur kan fler nås?
 - Vad förmedlar ni via bilder, material och sociala medier? Vem syns? Vad gör flickor och pojkar? Stärker det stereotyper? Syns mångfald med tanke på olika etniciteter, religioner, **könsuttryck**, **sexuell läggning**, synliga **funktionsnedsättningar**, utseende med mera?

- Hur jobbar ni för den sociala tillgängligheten?
 - Hur kan ni mäta och veta att alla känner sig trygga i verksamheten?
 - Hur gör ni i praktiken så att alla känner sig välkomna och **inkluderade**?

Förändring

- Hur förändrades situationen efter att ordföranden satte på sig glasögonen?
- Kunde något ha gjorts på ett annat sätt?



Metoder och tips

1. **Främja delaktigheten i styrelsearbetet.** Försök göra alla **delaktiga** i styrelsearbetet genast i början. Ha en introduktion för nya, håll övningar för att lära känna varandra och se till att alla kan bidra i styrelsen.
2. **Gör regelbundna kartläggningar av nuläget** för att veta inom vilka delområden verksamheten behöver utvecklas. Det kan göras som enkäter till medlemmarna, frivilliga och anställda. Gör en handlingsplan, som grundar sig på kartläggningarna av verksamheten. I planen finns konkreta åtgärder för förbättring, ansvarspersoner, tidtabell och uppföljning.²³
Exempel:
 - Kartlägg hurdana **normer** som finns i föreningen och vilka normer som exkluderar eller begränsar någon.²⁴ Ta reda på vad det kan finnas för hinder för att trivas, känna sig trygg och inkluderad i verksamheten och vilka åtgärder som kan behövas.
 - Gör upp en lista på arbetsuppgifter inom föreningen. Dokumentera hurdana uppgifter var och en sköter. Följ även upp enligt kön och ålder. Syns det något mönster som kräver förändring? En modell kan vara ett roterande system där ni turas om att sköta uppgifter, så att alla orkar och får möjlighet att prova på olika saker.
3. **Mångfald i styrelsen.** Samla in förslag till nya styrelsemedlemmar från olika håll. Sänd ut en förfrågan som når så många som möjligt. Intresse kan väckas hos någon som

21 Koski och Mäenpää: Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat. (2018)

22 Aalto-Nevalainen: Vertaileva tutkimus nais- ja miesjohtajien uramenestyksestä liikunta-alalla. Jyväskylän Yliopisto (2018)

23 Fler tips: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79501/sm_222012.pdf

24 Hittas t.ex. via <https://yhdenvertaisuus.fi/sv/framsida>

annars inte skulle ha blivit tillfrågad. Säkerställ att mötesutrymmen är tillgängliga till exempel om man använder rullstol eller har en synnedsättning.

4. **Gör teflontestet i styrelsen.** Med hjälp av övningen kan var och en synliggöra sin egen position i förhållande till normer och på vilka områden man själv utsätts för särskiljande behandling av **diskriminerande** eller privilegierade karaktär.²⁵

5. **Marknadsföring, bilder, material är betydelsefulla signaler** och visar vilka värderingar som styr verksamheten. Det har betydelse för vem som lockas till verksamheten och vem som känner att verksamheten är till för dem? Bilder som används på hemsidorna, i broschyrer och annat material ska gärna signalera mångfald (till exempel gällande kön, **könsuttryck**, ålder, etniskt ursprung, funktionsförmåga). Då man visar på mångfald signalerar man att verksamheten är till för olika barn och unga med olika förutsättningar. Läs mer om temat i materialet "Schysst idrott".²⁶

6. **Satsa på ledarutbildningar.** Erbjud utbildningar för att öka ledarnas kunskap, mod och motivation att leda nya former av grupper. Dela regelbundet i fortbildning som handlar om **normmedvetenhet, jämlikhet, jämställdhet**, mobbningsförebyggande metoder och om hälsofrämjande inom motion och idrott.²⁷

7. **Fördela ordet jämlikt.** Hur fördelas ordet vid olika tillfällen, vem brukar prata och ber man om ordet eller tar man det? Är det någon som tar mycket plats och någon som inte alls tar plats? För statistik över vem som har ordet under mötet. Bjud in en utomstående att göra följande:

- Gör en lista med allas namn följt av tre kolumner: "Får ordet genom att markera", "Tar ordet utan att markera", "Avbryter någon".

- Kryssa i varje gång någon person gör något av ovanstående.
- Räkna ihop kryssen per person.
- Finns det skillnader mellan personer och mellan kön?

Fundera utifrån resultatet hur system kan utvecklas så att alla känner sig delaktiga och trygga att säga sin åsikt. Det är bra att ha tydliga system där man ber om ordet. Ofta kan en runda där alla säger något turvis vara ett bra sätt att få alla delaktiga och vana att prata i sammanhanget.

8. **Gemensam linje.** Planera tillsammans och gör gemensamma riktlinjer som alla följer trots skillnader i budget, verksamhet eller annat. Även om tränarna, ledarna, lärarna och budgetarna för olika grupper är olika är det bra att ha gemensamma spelregler och linjedragningar. Känsla av orättvisa sänker ofta motivationen och känslan av att vara lika värdefull som andra. Det här påverkar resultaten i prestationer, gemenskap och meningsfullhet.

9. **Härskartekniker.** Läs om Berit Ås härskartekniker, motstrategier och bekräftartekniker. Härskartekniker handlar om att ta eller behålla makt, indirekt styra eller förnedra andra. Diskutera tillsammans i styrelsen om eventuella härskartekniker och hur ni i stället kan använda bekräftartekniker inom verksamheten.²⁸

10. **Gör upp handlingsmodeller** för ingripande i diskriminering och **trakasserier** och utbildna ledarna, tränarna, lärarna så att alla känner till tillvägagångssättet. Gå igenom vad **sexuella trakasserier** är både med ledarna och deltagarna, så blir det lättare att känna igen dom, ingripa och söka hjälp.²⁹

11. **För mera material** som ni kan ha användning för, gå in på Sisu Idrottsutbildarnas materialbank.³⁰

25 Övningen finns på jamstallt.nu, <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/teflontest.pdf>

26 <http://schyst.se/schyst-idrott/>

27 Läs mer om utbildningar och fortbildningar på www.folkhalsan.fi/tryggidrott

28 Se till exempel på jamstallt.se

29 Arbetsmaterial om sexuella trakasserier, <http://www.eimeidankoulussa.fi/opettajalle/?lang=sv>

30 <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/> – Verktyg – Mallar. Här finns bl.a. samtalsduk för föreningar, en handlingsplan med nulägesanalys och ett samtalsunderlag för jämställdhet. En helhetsgenomgång för en inkluderande idrott hittas på: https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/sisu_samtalsduk_841x594mm_tryck.pdf



Efter matchen

Gemenskap och respekt

Den här filmen handlar om situationer i omklädningsrummet efter en träning. Ni får se vad som händer både då ledaren är och inte är på plats i rummet.

Inled med att se filmen "Efter matchen". Reservera sedan god tid för reflektion kring följande frågor där alla hinner reflektera tillsammans – på riktigt:

Handling och allmänna reflektioner

- Vad väckte filmen för tankar?
- Vad ser du i filmen?
- Känner du igen situationer?

Ord och bemötande

- Vad kan det ha för effekt att ledaren talar illa om domare eller medtävlare?
- Vad upplever du som **kränkande** i filmen och varför?
- Känner sig alla bekväma i omklädningsrummet? Om inte, varför?

- Hur påverkar det individerna och gruppen att en del barn tilldelas ansvar oftare än andra?

Visste du att... finländska barn och unga som var utsatta för **mobbning** inom idrotten uppgav att de främst blir det på grund av utseende, svaga idrottsliga färdigheter, klädstil och ålder.³¹

Trygga miljöer

- Varför tror du att en del undviker omklädningsrummet?
- Vad kan det finnas för orsaker för barn/unga att inte duscha med de andra?
- Hur kan ni göra omklädningsrummen till trygga platser för alla?
- En regnbågsväska hänger i omklädningsrummet. Vilka tankar väcker det?
- Kan man öppet vara annat än heterosexuell i din verksamhet?

31 LIITU-undersökningen 2016, finns på www.liikuntaneuvosto.fi julkaisut, VLN 2016:4, s 60.

Visste du att... i en studie om HBTIQ-unga i Finland kom det fram att av de svarande hade 40 procent av transunga och 48 procent av dem som tillhörde sexuella minoriteter varit rädda för att känna sig utanför i idrotts-sammanhang.³² Enligt en undersökning blev homosexuella män inom lag eller andra idrottsgrupper oftare verbalt trakasserade än personer med någon annan **sexuell läggning**.³³ Enligt en annan finländsk studie bland sexuella minoriteter och könsminoriteter var det en stor del som inte upplevt diskriminering från lagkamrater, gymnastiklärare eller tränare. Bland dem som blivit utsatta för diskriminerande beteende handlade det oftast om att höra på kränkande, sexuella skämt och berättelser från tränare, gymnastiklärare och lagkamrater och samtidigt känna att man blir sedd på med förakt.³⁴

Förändring

- Hur förändrades situationen efter att ledaren satte på sig glasögonen?
- Kunde något ha gjorts på ett annat sätt?



Visste du... varför det finns risk för våld inom lagidrott för pojkar och män³⁵? Det anses bero på jargonger, **heterosexism**, den fysiska ansträngningen och att lagidrottsmiljön begränsar vår möjlighet att uttrycka alla sorts känslor. Det här leder till frustration där man väljer att lösa konflikter eller skaffa sig status genom våldsamt beteende. Som ledare är det viktigt att vara medveten om den här risken, vara noggrann att förebygga samt ingripa mot osakligt beteende och språkbruk.³⁶

Metoder och tips

1. **Diskutera jargongen i gruppen.** Vilka kränkande ord och uttryck används ofta i gruppen? Finns det uttryck som kan få någon att känna sig utsatt eller utanför? Skulle det vara okej att prata på samma sätt och använda liknande uttryck i andra miljöer, som i skolan, inom idrottsföreningen, hemma, ute på stan eller bland andra kompisgäng? Stöder jargongen alla människors lika värde? Förändra om det inte är så.
2. **Gör upp gemensamma spelregler** för laget, gruppen eller klassen. Involvera alla gruppmedlemmar (till exempel kan man dela ut lappar där alla anonymt får ge tips) och låt alla bidra med tankar och idéer om vad som kan få någon att känna sig utsatt eller otrygg. Hur ska ni göra, bete er och prata till varandra för att alla ska trivas och vara trygga i gruppen.
3. **Ha nolltolerans mot kränkningar och trakasserier.** Bryt varje gång någon gör eller säger något kränkande åt någon annan eller om någon. Betona vikten av att alla ska respektera varandra och vilka värden ni har inom föreningen eller skolan. Fundera på dina egna ordval och hur du talar om motståndare, domare eller andra. Du som ledare är en viktig förebild.
4. **Testa rollspel.** Inled en aktivitet eller träning så att gruppen samlas i omklädningsrummet och provar på rollen att vara utsatt. En i taget får komma in i omklädningsrummet då alla andra pratar sinsemellan och ignorerar hen. Diskutera sedan hur det kändes. Kom överens om hur gruppen kan undvika att någon ska behöva känna sig utanför.

32 Alanko: Hur mår HBTIQ unga i Finland? (2013) http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hbtiq_unga.pdf

33 Kokkonen: Seksuaalivähemmistöjen häiritä joukkueessa tai liikuntaryhmässä: henkisen pahoinvoinnin näkökulma. Liikunta & Tiede 55 (6), 96–102. (2018)

34 Kokkonen: Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Statens idrottsråds publikationer 2012:5, s 43

35 Oransky & Fisher: The Development and Validation of the Meanings of Adolescent Masculinity Scale, Psychology of Men & Masculinity 10(1), s 57-72 (2009); Messner: Taking the Field: Women, Men, and Sports (2002)

36 Sisu idrottsutbildarna, om utgångspunkter för inkludering: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/utgangspunkter-for-inkludering/allas-lika-varde-rattigheter-mojligheter/jamstallid-idrott/>

5. Kartlägg otrygga platser och situationer.

Gör en anonym kartläggning om var barnen/ de unga eventuellt kan känna sig otrygga och varför. Det handlar både om platser och om situationer. Be även om förslag för att göra det tryggare. Gör till exempel en trygghetsvandring.³⁷

6. Omklädningsrum för alla. För en del kan det kännas obekvämt att byta om och duscha i ett gemensamt könsspecifikt omklädningsrum. Det kan handla om att man inte identifierar sig som pojke eller flicka, har olika religiös eller kulturell tillhörighet eller är rädd för att få kommentarer om sitt utseende. Fundera på en lösning där alla kan känna sig trygga och ha möjlighet att vara. Det kan handla om att ha olika turer eller att hitta extra omklädningsrum där det är möjligt att byta om i. Visa respekt som ledare och var till exempel tydlig med när det är tid för klädombyte och när du kommer att komma in i omklädningsrummet för att diskutera praktiska detaljer eller taktik. Ingrip genast om någon beter sig illa. Var uppmärksam på om någon verkar ledsen eller spänd i samband med vistelse i omklädningsrummet.

7. Skapa förtroende. Poängtera att det alltid går att komma till dig som ledare om det är något man undrar över eller om något inte känns bra. Lyssna och ta på allvar de som kommer till dig och gå vidare med saken om någon blivit **kränkt, mobbad** eller **trakasserad**. På det sättet kan du bryta **kränkningar** och få förtroende flera gånger. Följ föreningens eller skolans handlingsmodeller för agerande vid **trakasserier, mobbning** och **kränkning**.

8. Roterat ansvaret jämlikt mellan barnen och utifrån deras egna förutsättningar.

37 Tips kan tas från: https://www.kulturivast.se/sites/default/files/trygghetsvandring_bok.pdf



Lagspel

Delaktighet och meningsfullhet

Den här filmen handlar om en grupp barn som spelar handboll tillsammans med en ledare. Den handlar om utmaningen i att få alla att känna sig **delaktiga** och lektionen meningsfull för deltagarna.

Inled med att se filmen "Lagspel". Reserve sedan god tid för reflektion kring följande frågor där alla hinner reflektera tillsammans på riktigt:

Handling och allmänna reflektioner

- Vad väckte filmen för tankar?
- Vad ser du i filmen?
- Känner du igen situationer?

Gemenskap

- I början av filmen tar en flicka bollen och gör mål. Målvakten ropar "Int va du mee!"
 - Varför tror du han reagerar så?
- Flickorna och pojkarna är inte tillsammans med varandra före ledaren kommer in. De står inte heller bredvid varandra i ringen då ledaren anlät.
 - Varför tror du att det är så?
 - Hur ser det ut i er verksamhet?
- Är alla delaktiga i spelet?

- Vilka passar åt varandra och vilka blir utanför spelet?
- I det andra anfallet får Venla en lång boll i ett bra läge framför mål, men väljer att passa åt Anton som ropar efter bollen i stället. Varför tror du hon gör det?
- Elin, Maja och Samir sätter sig på bänken före spelet är slut. Varför tror du att det gör det? Kunde ledaren gjort något annorlunda så de skulle ha fortsatt att spela?

Bemötande

- Ledaren säger: "Pojkar kom hit"... "..och resten går dit" i stället för att använda barnens namn?
 - Hur tror du att det påverkar barnen?
- Ledaren frågar vad barnen vill spela. En flicka svarar "fotboll" och då påpekar ledaren att man ska markera först. En pojke markerar, men ropar, utan att ha fått ordet: "Handboll!" Han får understöd av några andra och ledaren väljer handboll som aktivitet.
 - Vad ger ledarens agerande för budskap åt barnen?
 - Hur är det i er verksamhet?

- I ett skede av matchen faller Tumppi och ropar "Jävla bög" till sin medspelare.
 - Vad gör ledaren?
 - Tror du att ledaren skulle göra på samma sätt om det var en flicka som föll?
 - Hur tycker du ledaren borde reagera?

Förändring

- Hur förändrades situationen efter att ledaren satte på sig glasögonen?
- Kunde något ha gjorts på ett annat sätt?



Visste du att... elever ofta uppfattar att gymnastiklektioner som hålls skilt för flickor och pojkar har olika innehåll och grenar och att läraren förväntar sig olika saker av flickor och pojkar.³⁸

När män fick prova på en stereotyp kvinnlig gren som cheerleading eller kvinnor och män tränade kampsport tillsammans, fick både männen och kvinnorna en ny syn på kvinnors kapacitet³⁹. Samträning kan visa att vi har olika förmågor men att det inte bestäms enbart av kön.

Metoder och tips

1. **Blanda grupperna.** Finns det skillnader i vilka grenar flickor och pojkar uppmuntras till eller som utförs på gymnastiklektionerna eller träningarna? Ens kön avgör inte intresset och alla identifierar sig inte entydigt som pojkar eller flickor. Om er verksamhet inte ordnas gemensamt för alla, testa att ha träningen eller gymnastiklektionen gemensamt. Om gruppen blir för stor kan indelningen i stället ske utifrån ålder, tidigare erfarenhet av aktiviteten eller intresse.
2. **Gruppindelning.** Tänk på hur du delar in i grupper när deltagarna står på led. Använd inte alltid metoden att räkna varannan som 1 och varannan som 2, eller att alltid dela linjen av deltagare vid hälften. Variera i stället. Gruppindelning kan också vara en del av uppvärmningen och kan göras på lekfulla sätt.

- Lotta fram två personer. De ställer sig i varsitt hörn med ansiktet mot väggen (eller så att de inte ser de övriga i gruppen). De övriga ställer sig slumpmässigt i ett led. De två personerna säger sen i tur och ordning en koordinat, till exempel "vänster 5". Då går personen som står femte från vänster sett i ledet till hens lag. Sedan är det den andra personen i hörnet som väljer och säger till exempel "höger 8". Då är det personen som står åttonde från höger i ledet som valts. Det är viktigt att de som väljer inte ser gruppen under valet. Fortsätt så tills alla är valda.
- I stället för att ställa deltagarna på en linje, kan man börja med att barnen sprider ut sig i utrymmet genom en lek. Säg att deltagarna snabbt ska röra i något som är av sten, trä eller gummi (beroende på vilka material som finns på platsen för aktiviteten). Efter flera förflyttningar då gruppen är lämpligt utspridd ropar ledaren stopp och delar till exempel in gruppen utifrån att de som står till vänster om ledaren bildar en grupp och de som står till höger en annan (alternativt att man nu har deltagarna att räkna 1–2). Tips på fler gruppindelningar finns i Folkhälsans lekdatas under vänskapslekar.⁴⁰

3. **Bekräfta personen.** Bemöt alla som individer med deras namn i stället för att prata om pojkar och flickor. På det sättet bekräftar du personerna i stället för att stärka köns betydelse och gruppkänsla baserat på kön. Samtidigt **inkluderar** du de som inte identifierar sig som pojkar eller flickor. Använd minnesregler och lek namnlekar.⁴¹
4. **Skapa en god gemenskap** i laget eller gruppen. Gör tillits- och samarbetsövningar tillsammans, där man lär sig att ta varandra i beaktande. Skolgymnastik och barnidrott handlar inte enbart om prestation utan värden som samarbete, allas delaktighet och strävan mot ett gemensamt mål är minst lika viktiga för en framgångsrik, hållbar och rolig verksamhet. Samarbetsövningar hittar du bland annat i Folkhälsans lekdatas.

38 Svaren framkom under Folkhälsans intervjuer/workshops med elever från grundskolan och gymnasiet 2018-2019.

39 Anderson 2008: I used to think women were weak; Channon 2014: Towards the "undoing" of gender in mixed-sex martial arts and combat sports.

40 lekar.folkhalsan.fi Prova t.ex. "Ställa sig på led" eller "Gruppindelning - hitta din grupp"

41 lekar.folkhalsan.fi

5. **Anpassa träningen till alla i gruppen.** För att alla ska kunna vara med enligt sina behov och förutsättningar behöver du ibland tänka på vilka anpassningar du behöver göra. Det kan handla om att tala så att alla förstår eller hör dig, eller att anpassa utrymmet så att barn med begränsad synförmåga kan delta på ett tryggt sätt. Det finns verktyg på webben om inkluderande idrott.⁴²

6. **Hitta styrkorna i gruppen.** Använd mångsidigt olika styrkor, så att helheten blir värdefull och alla känner att de kan bidra på något sätt. Styrkor handlar inte enbart om prestation. Fundera tillsammans på vad som är en tillgång för ett lag eller en grupp. Hitta styrkor hos alla och låt dem märka att alla behövs, har bra egenskaper och tillsammans kan lyckas.

Exempel:

- Ledaren läser upp olika meningar och deltagarna lägger försiktigt handen på en gruppmedlems axel utifrån vem de tycker att den upplästa meningen beskriver väl. Regeln är att man inte får lägga handen två gånger på samma gruppmedlems axel, innan man lagt handen på alla gruppmedlemmars axel. Varje mening inleds med "Vem i gruppen...". Välj bland påståendena nedan eller hitta på egna. Kom ihåg att övningen går ut på att lyfta fram styrkor som kanske inte syns tydligt under träningar och lektioner men som ändå är viktiga för gruppen. Påminn om att leken genomförs respektfullt.

Vem i gruppen...

håller koll på tider för träning och match?

är positiv?

är peppande och ger alla beröm?

är bra på att hålla fokus?

hejar på alla?

kan lugna ner dig?

kan du låna något av som du har glömt ta med dig?

kommer alltid i tid?

är modig?

är hjälpsam?

är omtänksam och bryr sig om alla i laget?

är bra på att lyssna?

är bra på att trösta?

är en bra kompis?

42 <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=e0d55db8-562d-4cde-89af-5807293cff95#video-dialog>

Begrepp

I materialet förekommer ord och begrepp som är förklarade i begreppslistan i slutet av materialet. De här orden är märkta med färgen **lila**.

Delaktighet innebär att man är en del av en aktivitet, ett sammanhang eller en relation. Det handlar både om känslan av att höra till men också att ges förutsättningar att finnas med, bli lyssnad till, kunna uttrycka sin mening och ha inflytande i gruppen.

Diskriminering sker då en person behandlas sämre än andra i en jämförbar situation, uttryckligen på grund av en eller flera personliga egenskaper.

Funktionsnedsättning handlar om en nedsatt funktionsförmåga i relation till vad som uppfattas som normen. Det kan handla om psykisk, kognitiv eller fysisk funktionsnedsättning.

Heterosexism är en struktur som gör att alla lärs in i ett homofobiskt samhälle med negativa attityder, fördomar och diskriminering av de som inte är eller ses som heterosexuella. Det kan inkludera antagandet att alla är heterosexuella eller att heterosexuella attraktioner och relationer är den enda/rätta normen, och därför överlägsen.

Inkludering handlar bland annat om att ta tillvara på mångfald och olikheter, och att respektera allas lika värde. Den som vill vara eller är med i verksamheten ska känna sig välkommen, sedd och som en del av gemenskapen.

Jämlikhet Se likabehandling

Jämställdhet innebär att alla människor har lika värde oberoende av *kön, könsuttryck* eller *könsidentitet*.

Kränkning innebär uppträdande som är nedlåtande mot eller sårar en persons värdighet. Kränkningar kan vara fysiska och verbala handlingar såväl som psykosociala attityder. De kan också ta sig uttryck i texter och bilder.

Könsidentitet är en persons självupplevda kön, det vill säga det kön en person känner sig som. Ingen utom personen själv kan bestämma detta och var och en har rätt att själv avgöra vilken könsidentitet en har.

Könsuttryck handlar om hur en person uttrycker sitt kön. Det görs till exempel genom kläder, kroppsspråk, frisyr, smink, socialt beteende och röst.

Likabehandling innebär att alla är lika värda och ingen får diskrimineras på grund av ålder, ursprung, nationalitet, språk, religion, övertygelse, åsikt, politisk verksamhet, fackförhållanden, familjeförhållanden, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller någon annan omständighet som gäller den enskilde som person.

Mobbning är upprepade kränkningar. Handlingarna är avsiktliga, återkommande och riktar sig mot en försvarslös. Mobbning är ett gruppfenomen, vilket innebär att alla i gruppen har olika roller.

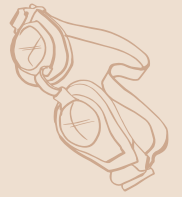
Normer är oskrivna regler, förväntningar och ideal om vad som ses som positivt, önskvärt och " normalt ". Normer ändras beroende på tid, plats och situation. Att höra till normen värderas ofta högre och ger privilegium. Normer är ofta osynliga tills någon bryter mot dem, till exempel synliggörs heteronormen först då någon kommer ut som homosexuell.

Normmedvetenhet innebär att synliggöra normer som begränsar eller utesluter. Ett normmedvetet arbetssätt innebär att problematisera normen och de begränsningar den leder till i stället för att se den/de som avviker från normen som problematisk eller annorlunda.

Sexuell läggning är ett begrepp som används för att gruppera människor utifrån vem de blir attraherade av eller kära i.

Sexuella trakasserier är när en person gör eller säger något som har med kroppen eller sex att göra, och som den andra personen tycker känns obehagligt. Trakasserier har ett samband med mobbning, men de behöver inte vara illasinnade. I de allvarligaste fallen kan trakasserierna övergå till sexuellt våld eller brott.

Trakasserier är ett beteende som kränker en persons människovärde så att man skapar en föraktfull, förnedrande, hotfull, fientlig eller aggressiv stämning som baserar sig på en förbjuden diskrimineringsgrund.



ALLA MED – på riktigt!