

Situation 1

Övningen

Träningen pågår för din grupp och idrottarna ska genomföra en övning. Deltagarna gör övningen i två grupper och du står och hjälper den ena gruppen. Det hörs skratt från den andra gruppen och allt verkar flyta på bra. När du vänder dig om ser du idrottaren Benji slå till John och sedan springa gråtande iväg. Två av de andra som jobbat i gruppen himlar med ögonen och tre står och skrattar. John ropar åt Benji som springer iväg att hen är en idiot som ska få se. John tystnar när hen märker att du tittat mot deras håll.

En deltagare, Maria, säger ”Det där inte var schysst gjort!” till John som blivit slagen medan övriga gruppdeltagare är tysta och en del av dem tar några steg bort.

Du går fram och frågar vad som har hänt men ingen säger något utan tittar ner i marken eller skakar på huvudet.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Mobbning är ett gruppfenomen

I varje grupp finns en viss kultur och normer som styr vilka beteenden som är okej och vilka som inte är det. Mobbning kan tillåtas av gruppen och till och med belönas genom att den som mobbar får högre status eller popularitet i gruppen. I en grupp där det förekommer mobbning har varje deltagare en roll som hen antingen medvetet eller ofta omedvetet valt.

Olika roller i en mobbningsituation:

- Den eller de som mobbas
- Den eller de som mobbar
- Mobbare-offer, som mobbar andra men också själva blir mobbade, kan förekomma
- Förstärkare, som uppmuntrar den som mobbar genom att skratta, delta i mobbningen eller hjälpa den som mobbar
- Försvare, som försvarar den som blir mobbad
- Iakttagare eller åskådare, som är medvetna om vad som händer men söker sig bort från situationerna eller anser att mobbningen inte angår dem

Om vi ser på mobbning som ett gruppfenomen måste vi arbeta med hela gruppen, inte enbart på individnivå med dem som mobbar och dem som mobbas. Om du som ledare stöter på en situation som i exemplet är det viktigt att visa att du tar händelsen på allvar. Avgörande är inte att få reda på exakt vem som gjort vad utan att jobba både med individerna som verkar ha kränkt och blivit kränkta, samt med hela gruppen. Du som ledare eller den som är ansvarig för mobbningsfrågor i föreningen bör hålla enskilda samtal med dem som verkar ha varit inblandade för att få höra deras tankar om situationen. Bekanta dig med Handlingsplanen mot mobbning som finns i Trygghetslådan. Kom ihåg att ta med alla deltagare i arbetet för att skapa trygghet, trivsel och respekt inom gruppen.

Situation 2

Samlingen

Det är samling inför träning. Du berättar om dagens upplägg och märker samtidigt att en idrottare är närgången på en annan, drar träningsskjortan uppåt och daskar till rumpan på den andra.

Den som blir utsatt fnissar ibland men försöker samtidigt flytta på sig för att komma bort från den som utsätter. Det är vanligt att gruppmedlemmarna inte står stilla vid samling och att det förekommer en del viskande och fysisk kontakt mellan deltagarna.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Situation 3

Efter träningen

Gruppen har samlats efter träning och deltagarna pratar fritt om både träning och fritid. Gruppen tystnar när idrottaren Sami höjt rösten mot idrottskompisen Kim:

Sami: Sluta röra mina armmuskler!

Kim: Chilla lite, jag ville bara känna efter om styrketräningen gett resultat. Du har ju värsta bombarna, det är svårt att hålla sig undan.

Kim skrattar och fortsätter: Du får säkert ligga massvis sen du pumpat upp dig så där.

Sami ser irriterad ut men säger ingenting. Några gruppmedlemmar skrattar medan andra tittar bort.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier innebär att en person gör eller säger något som har med kroppen eller sex att göra, och som känns obehagligt för den person som blir utsatt för det.

Vuxna ska ingripa i sexuella trakasserier. Se inte tafsande och oanständiga skämt som "början på kärlek" eller som en rolig grej mellan idrottare utan var noggrann med att genast ingripa när trakasserier förekommer. Du kan även förebygga genom att informera och diskutera om hur vi beter oss respektfullt mot varandra inom idrottsmiljön. Det är viktigt att deltagarna vet vad sexuella trakasserier är, och att gruppen diskuterar vad som är okej att göra och vad som inte är det. Du kan också öva med gruppen eller ge gruppen strategier för att sätta gränser och säga stopp när man känner sig trakasserad.

Vad är skillnaden på flirt och sexuella trakasserier? En flirt är något båda är med på och som går att stoppa om den ena vill. Flirt övergår till sexuella trakasserier då den ena inte vill flörta längre men den andra trots det fortsätter.

Att sexuellt trakassera någon är ett brott. Om ni i föreningen är osäkra på om en handling är ett sexualbrott eller inte lönar det sig att rådgöra med eller konsultera polisen. Det är bättre att höra sig för än att inte göra något alls, föreningen är skyldig att gå vidare med det som hänt.

Situation 4

Frågan

Du har fungerat som ledare för en grupp idrottare i några år, och idrottarna är nu 15–16 år. En del av idrottarna kräver mer av din uppmärksamhet än andra och du kommer särskilt bra överens med några av de mest ivriga. En av idrottarna är allt oftare i kontakt med dig och har nu privat frågat efter foton av dig via en chatt er grupp brukar använda. Idrottaren undrar också om ni kan dela rum på kommande läger. Idrottaren använder som argument att föreningen annars är tvungen att boka ett rum extra vid övernattningsplatsen.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår? Spelar det någon roll om ledaren är 18 eller 38 år i situationen? Spelar det någon roll om ledaren och deltagaren är av samma kön eller inte?**
- **Hur kan vi agera som ledare om vi märker att en kollega umgås mycket med en idrottare också på fritiden?**

Gränssättning

Barnkonventionen, artikel 6 – barnets rätt till liv och utveckling

Barnets rätt till liv och utveckling betyder för idrottens del skapandet av en fysiskt och psykiskt trygg miljö. Ledarna har ansvar för att sätta gränser, oberoende av kön och ålder på ledare och deltagare. Det uppstår ofta ett stort förtroende mellan ledare och idrottare. Ledare är förebilder för idrottare och beundran av ledaren kan övergå i förälskelse. Det är viktigt att ta idrottarens känslor på allvar men också att förklara vilken sorts relation som är okej mellan ledare och idrottare.

Ledare ska inte ha en för nära relation med sina deltagare och hen ska veta vad som är lämpligt och var gränsen går.

Diskutera med ledarna i föreningen:

- Vilka etiska dilemman och gränsdragningar kan bli aktuella?
- Hur kan vi på ett tryggt och respektfullt sätt ge instruktioner i situationer som kräver att vi rör vid en idrottare?
- Har vi inom föreningen tydliga regler exempelvis för hur idrottare och ledare övernattar i samband med resor?

Tydliga riktlinjer är viktiga för att skydda idrottare men också ledaren från att bli anklagad för övertramp. Om du som ledare känner oro för att en kollega har en för nära relation med någon av sina idrottare, våga ta frågan till tals.

Situation 5

Tävlingen

Din grupp tränar tillsammans och de flesta verkar trivas. Du ger instruktioner och barnen deltar oftast utan gnäll. Du berättar om kommande viktiga tävlingar och alla idrottare får en infolapp att ge till sina föräldrar med instruktioner om resande och vad man ska ha med sig. Du ger idrottarna i uppgift att sova och äta bra inför tävlingen.

En tid senare har det blivit dags att delta i tävlingen och hela gruppen har tränat för att prestera så bra som möjligt. När gruppen samlas inför tävlingen saknas Eva. Eva har varit borta från tävlingar flera gånger tidigare och brukar uppge förkylning eller annan sjukdom som orsak. Evas föräldrar syns sällan till och du är osäker på om de fått information om tävlingen.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Spelar det roll om barnet, i det här exemplet Eva, är åtta eller sexton år gammalt?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Barns delaktighet

Barnkonventionen, artikel 3 – att beakta barnets bästa, och artikel 12 – barnets rätt att uttrycka sin åsikt

Inom idrottsverksamheten tas det både små och stora beslut som påverkar barnen. Det kan handla om vilka tider träningar ordnas och var, vilka övningar som görs, om det tävlas, vilka tävlingar man deltar i och vem som väljs till lag och grupper. Beslut kan tas på rutin utan närmare eftertanke på hur det påverkar barnen. Hur tar ni i föreningen reda på idrottarnas åsikter? Tas det för givet att alla vill tävla?

Att tävla är ofta något barn gillar och få uppger att de slutar på grund av tävlingsmomentet. Risker finns ändå att tävlandet skapar en osund press, och ibland i alldeles för tidig ålder. En vuxen tävlingslogik med fokus på tabeller och slutresultatet tar bort glädjen i att tävla och ha skoj för stunden. Se i stället tävlande som en del av utvecklingen och undvik kommentarer som skapar press och hets att vinna framom att uppmuntra till att försöka sitt bästa.

Barn är olika, vilket gör det utmanande att beakta barnets bästa i en gruppsituation. Det är ändå viktigt att ta varje barns perspektiv i beaktande innan beslut tas. Att utgå endast från vad som är bäst för gruppen som helhet understöds inte av barnkonventionen.

Ge också vårdnadshavarna möjlighet till delaktighet. Genom att kartlägga trivsel bland vårdnadshavarna och genom att ordna tillfällen där vårdnadshavare och föreningens ledare och styrelsemedlemmar kan diskutera samt genom att skapa kanaler, exempelvis en chatt för idrottsgruppens föräldrar, kan sannolikheten öka att nå ut till och stärka kommunikationen med vårdnadshavarna.

Situation 6

Alla med

Träningen har kört i gång för en kvart sedan och du ser en av idrottarna komma för sent än en gång, och inte iklädd träningskläder. Eftersom idrottaren inte har vårdnadshavare som skjutsar och på andra sätt är engagerade i barnets fritidsintresse, låter du bli att klaga utan fortsätter träningen. Du samlar gruppen och berättar vad följande övning går ut på. De flesta sätter i gång med övningen men två av deltagarna verkar inte ha förstått eller vill kanske inte göra övningen. Du försöker få med de två deltagarna men sätter inte tid på att reda ut exakt vad som är problemet.

Eftersom du upplevt att det varit rätt stökigt i gruppen, avslutar du passet med att stretcha och diskutera med idrottarna.

”Hur ska ni fira jul?” frågar du och får ivriga svar från dem som oftast brukar vilja berätta. Sedan vänder du dig till några av pojkarna i gruppen och frågar om de skaffat sig flickvän än. Några idrottare fnissar medan andra ser obekväma ut.

- **Fokusera på att få alla att känna sig inkluderade**
– hur skulle situationen se ut då?

Inkludering

Barnkonventionen, artikel 2 – allas rätt att få vara med

Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras oavsett barnets eller dess vårdnadshavares hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan åskådning, nationella, etniska eller sociala ursprung, egendom, funktion, börd eller ställning i övrigt.

Det finns många olika orsaker till varför man inte känner sig välkommen eller inkluderad i föreningsverksamheten, även om de föreningsverksamma säger att alla är välkomna. Kanske vi utgår från att alla deltagare är heterosexuella, och kanske används ett språk eller en jargong som exkluderar och kränker dem som inte tillhör normen? Deltagare med exempelvis annan etnicitet, ekonomi, rörelseförmåga, annat språk eller annan bakgrund än majoriteten i gruppen kan känna sig ovälkomna eller utanför.

Tips för diskussion med deltagare:

- Det är bra att diskutera annat än träning med deltagarna men undvik att exkludera genom sättet du kommunicerar på. Frågan ”Hur firar ni jul?” kan vara knepig att svara på om man tillhör en religion som inte firar jul, eller om man inte har råd att fira med exempelvis julklappar eller har utmanande hemförhållanden. Fråga hellre ”Ska du göra något särskilt under lovet?”.
- Ta inte för givet att pojkar gillar flickor och vice versa. Fråga hellre ”Träffade ni någon intressant på festen?” än ”Killar, träffade ni några intressanta tjejer på festen?”. Fundera alltså på vilka normer och beteenden som du som ledare och hela gruppen tar för givet och på hur ni genom språket och sättet ni behandlar varandra på kan göra verksamheten mer inkluderande.

Situation 7

Ny medlem

En 14-årig idrottare har varit medlem i en ny grupp i snart tre månader. Idrottarens förälder har undrat hur hen har det i gruppen. Föräldern tycker att barnet verkar vara utanför. Till exempel när gruppen ska göra övningar i par lämnas barnet alltid ensamt. Idrottaren var omtyckt i sin förra grupp men blir nu enligt föräldern nonchalerad av de andra i den nya gruppen. Du försäkrar föräldern att det går bra, och att det bara tar lite tid att anpassa sig till en ny grupp. Föräldern uppvisar ändå fortsatt oro.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur kan vi som ledare lindra föräldrarnas oro?**

Situation 8

Del av gemenskapen

Du är tränare för en grupp barn i 9–10 års åldern. De flesta i gruppen har tränat och tävlat tillsammans under ett flertal år. Stämningen är för det mesta god men du upplever att särskilt ett barn i gruppen har svårt att ta sig in i gemenskapen. Detta barn hamnar ofta i konflikter och upplever sig ibland utsatt för kränkningar samtidigt som barnet vid andra tillfällen kränker andra barn både verbalt och fysiskt.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Vuxnas ansvar för gruppens samspel

Alla hittar inte automatiskt en naturlig plats i gruppen. En grupp där vuxna inte hjälper till att bygga en kultur av respekt och gemenskap blir sårbar och kan leda till oroligheter och osakligt beteende. Deltagarna ska inte behöva känna oro eller att de måste kämpa för att få inflytande och känna sig trygga i gruppen. Med hjälp av vuxnas insatser för en trivsamt och trygg grupp kan idrottarna ansluta sig utan rädsla för att bli utfrysta eller utan att känna sig osäkra på hur gruppen fungerar.

Fundera på deltagarna i din grupp. Vågar varje idrottare vara sårbar, ta plats och visa sina känslor? Bemöter du som ledare alla likvärdigt, visar du samma förväntningar och förhoppningar om varje deltagare?

Ha rutiner för hur nya medlemmar:

- välkomnas till föreningsverksamheten
- blir en del av gruppen, exempelvis genom gruppstärkande övningar
- får plats i gruppen, till exempel när övningar görs i par eller smågrupper. Låt aldrig deltagarna själva dela in sig i par eller grupper.
- informeras om föreningens verksamhet.

Situation 9

Värdegrunden

Du arbetar ideellt som ledare i en förening som har en tydlig policy och värdegrund kring att föreningens verksamhet ska vara öppen och tillgänglig för alla oavsett erfarenheter och bakgrund. Inom barn- och ungdomsverksamheten ska alla ges möjlighet att delta under tävlingar och matcher. Detta är något som föreningens styrelse uttryckt ska gälla i alla träningsgrupper och -lag. Du har som ledare känt att det här ifrågasätts av en grupp vårdnadshavare i din träningsgrupp. Du uppmanas av denna grupp att frånga policyn under vissa tävlingar eller matcher.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Tydliga riktlinjer

För att föreningsverksamheten ska fungera behövs tydliga riktlinjer som alla känner till. Hur kommunikationen och planeringen inom föreningen fungerar påverkar samarbetet mellan tränare, vårdnadshavare, idrottare och andra föreningsaktiva. Varje del är viktig; om kommunikationen mellan till exempel tränarna och vårdnadshavarna är ansträngd kan det leda till oro i idrottsgruppen.

Med hjälp av tydliga riktlinjer kan ledarna informera om och försvara sina beslut i samband med träning och tävling.

Tips för vad ni kan göra i föreningen för att minska på påtryckningar eller missförstånd:

- Diskutera föreningens linje och målsättningar öppet inom hela föreningsgemenskapen. Informera samtliga i god tid och tillräckligt utförligt. Alla ska ha möjlighet att påverka den verksamhet eller de uppgifter de utför. Det här kräver att tid reserveras för dialog och att alla tar sitt ansvar att delta.
- Poängtera att en trygg och framgångsrik verksamhet är resultatet av ett gott samarbete som kräver allas insats.
- Var beredd på att ge och ta emot respons och att lyfta fram föreningens policy och värdegrund.

Situation 10

Språkbruk

Du är tränare för en grupp barn i 12–13 års åldern. De flesta i gruppen har tränat och tävlat tillsammans under ett flertal år. Stämningen är för det mesta god men under senare tid har du märkt av en jargong i gruppen som handlar om att vissa tilltalar varandra med ord som bög, kärring och cp.

Du upplever inte att någon är särskilt utsatt för förolämpningarna och när du lyft detta i gruppen får du höra att det är på skoj och inte på allvar.

- **Hur kan vi som ledare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Situation 11

En i laget

Du är tränare för en grupp unga idrottare som deltar i tävlingar tillsammans. I laget finns en tydlig hierarki bland ungdomarna som även du som tränare har märkt av. Det har dock inte kommit till din kännedom att det skulle ha förekommit några fall av mobbning i gruppen. Du har däremot under träningar och på tävling hört en del hård jargong mellan idrottarna. För en tid sedan fick ni en ny idrottare, Ali, till föreningen som inte kände någon sedan tidigare. Till en början blev han accepterad av de övriga, men efter hand som gruppen är med på tävlingar börjar kommentarer från de andra komma. De andra i gruppen tycker inte att Ali presterar tillräckligt och kommentarerna och utfrysningen blir värre och värre.

- **Hur kan vi som tränare förebygga liknande situationer?**
- **Varför sker dessa situationer?**
- **Hur ska vi agera som ledare om en liknande situation uppstår?**

Ledarens ansvar för gruppens trygghet

Som ledare har du ett ansvar för gruppens trygghet. Prata med idrottarna om olika former av kränkningar och om hur vi kan lägga märke till dem i en grupp.

Tips för vad du kan diskutera med idrottarna i din grupp:

- Fundera kring vilka hårda ord som används i gruppen. Förklara vad orden betyder och prata om att ord har makt. 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, hemma, ute på stan eller bland andra kompisgäng? Stöder jargongen alla människors lika värde? Ge gruppen i utmaning att förändra sitt sätt att prata till varandra med fokus på respekt.
- Ha nolltolerans mot kränkningar, även om deltagarna säger att det bara är på skoj. Som ledare har du ansvaret och makten att ingripa och påverka hur gruppmedlemmarna talar till varandra under dina träningar. Bryt varje gång någon gör eller säger något kränkande åt någon annan eller om någon.
- Stötta en utsatt idrottare genom att öppna upp för privata samtal om dennes upplevelser. Inkludera både barnen och vårdnadshavarna i arbetet med att lösa situationen och förebygga att det händer igen.

Fundera kring vad du som ledare och tränare uppmuntrar hos idrottarna. Behöver de prestera bra för att få beröm och bli sedda? Fundera på dina egna ordval och hur du talar om motståndare, domare och andra. Du som ledare är en viktig förebild.

Situation 12

Utseende

Du har just avslutat träningen och pratar med en av deltagarna, 15-åriga Sarah, som packar ihop sin träningsväska. Sarah har verkligen utvecklats på senaste tiden och du uppmuntrar henne att anmäla sig till en kommande tävling. Sarah svarar först undvikande men efter en stund berättar hon att hon fått höra många kränkande kommentarer om sitt utseende och sin vikt när hon har lagt ut bilder på sig själv när hon tränar. Hon vill inte tävla eftersom hon då måste klä sig i föreningens tajta tävlingsdräkt, vilket hon känner sig orolig och obekvämlig inför efter det hon har blivit utsatt för på sociala medier. Hon berättar också att hon har slutat lägga ut bilder och filmer på sig själv på grund av det som har hänt.

- **Hur kan vi bemöta Sarah?**
- **Hur kan vi arbeta förebyggande mot detta problem?**
- **Hur kan vi arbeta främjande för allas lika värde?**

Den vuxna som stöd

Som ledare är det viktigt att agera genast. Öppna upp för samtal med idrottaren, ställ frågor och kom ihåg att framför allt lyssna. Det är vår uppgift som ledare att få barn och unga att känna att vi vill hjälpa och stötta. Uppmuntra idrottaren och påminn hen om att hen inte behöver ändra på sig för att passa in. Det är de som utsätter hen som gör fel.

Fundera på:

- Vilka osynliga regler och normer finns inom grenen och hur påverkar dessa barn och unga? Hur kan vi aktivt arbeta för att bredda normerna så att fler kan känna sig inkluderade?
- Fundera över din roll som förebild. Hur pratar du om andra människors kroppar? Berömmar du till exempel en idrottare för att hen ser vältränad ut och för att hen ”börjat se ut som en riktig idrottare”? Uppmuntra till positiva levnadsvanor genom att berömma någon som kämpat bra på träning, som tagit med sig mellanmål till träningen eller som säger att hen gick och lade sig i tid kvällen innan. Ta bort fokus från att idrottare måste se ut på ett visst sätt för att bli framgångsrika.