

Tänk om

Diskussionsmaterial om normer
och jämlikt bemötande inom idrotten

Tänk om

Diskussionsmaterial om normer och jämlikt bemötande inom idrotten

GENOM att skapa trygga och inkluderande miljöer inom idrotten kan man motverka diskriminering och trakasserier. Idrottshobbyer, skola och internet är de vanligaste ställena där barn och unga utsätts för mobbning. I en trygg miljö där alla känner sig sedda, accepterade och välkomna finns möjlighet för alla att utvecklas, känna samhörighet och rörelseglädje.

Ett sätt att skapa trygga miljöer i idrottssammanhang är att arbeta med jämlikhetsfrågor och fundera över vad man kan göra för att behandla alla rättvist.

I Finlands regeringsprogram finns målsättningar som ska lyfta Finland till att bli ett toppland inom jämlikhet. I kultur-, ungdoms- och idrottssammanhang nämns stärkandet av förenings- och toppidrottens förutsättningar som en av vägarna för att nå jämställdhetsmålen. Även begreppet intersektionalitet har lyfts upp av regeringen. Detta omfattar bland annat en analys

av hur klass, kön, sexualitet och andra faktorer ger olika förutsättningar till fördelar, rättigheter och handlingsutrymme i samhället.

EU:s idrottspolitik har tre centrala mål:

1. Att öka andelen kvinnliga tränare och ledare i idrottsföreningar.
2. Att skapa jämlika omständigheter inom idrotten, till exempel lika ersättningar åt idrottare, tränare och annan personal.
3. Att öka kvinnors synlighet inom sportjournalistiken och minska stereotyper i journalistiska representationer.

I DET HÄR MATERIALET tar vi upp frågor som lyfts upp både i internationella och nationella handlingsprogram. Materialet kan användas som diskussionsunderlag inom idrottsföreningar i arbetet med olika normbrytande frågor. Diskussionsmaterialet består av 10 personliga berättelser.



Tänk om

telser och 14 bilder som tematiserar frågor och erfarenheter av att höra till olika minoritetsgrupper. Bilderna och texterna hör inte ihop med varandra. Det finns även en text med konkreta tips på vad föreningsaktiva kan göra för att skapa en välkomnande, inkluderande och tillgänglig verksamhet.

Vi rekommenderar idrottsföreningar att använda materialet till att analysera, påtala och förändra verksamheten till den del där utmaningarna finns. Genom att arbeta med dessa frågor kan ni skapa en tryggare och mer inkluderande verksamhetsmiljö för alla.

Det kan vara svårt att se förtryckande, kränkande och uteslutande strukturer eftersom de är så pass normaliserade. Genom att synliggöra dessa strukturer blir det lättare att se vilka förändringar som behövs för att utveckla en mer jämlik, inkluderande och trygg verksamhetskultur inom idrotten.

Så här kan du använda materialet

Dela in era föreningsaktiva i mindre grupper för att diskutera en bild eller en text. Ni kan exempelvis diskutera frågorna i mindre grupper i 15 minuter och sedan ha en 15 minuters sammanfattande diskussion med alla. Det går att öppna ringen i hörnet för att ta ut enskilda blad.

Befolkningsförbundets tjänst **etoleyksin.fi** stöder idrottsföreningar i deras arbete med att förebygga osakligt bemötande och trakasserier inom idrotten. På deras hemsida finns material för föreningar, till exempel färdigt utarbetade regler för tränare. De har även affischer med instruktioner på vad man ska göra om man upplever eller ser trakasserier. Även vi på Folkhälsan arbetar mobbningsförebyggande inom idrott, skola och daghem. På **folkhalsan.fi/tryggarelationer** hittar du material för idrottsföreningar. På **folkhalsan.fi/tankom** finns diskussionsmaterial om normer inom olika verksamheter.

Ordlista

DELAKTIGHET innebär att vara en del av en aktivitet, ett sammanhang eller en relation. Det handlar både om känslan av att höra till men också om att ges förutsättningar att vara med, bli lyssnad till, kunna uttrycka sin mening, ha inflytande i gruppen och känna sig trygg. Delaktighet kan även innebära att man är delaktig ur ett ansvarsperspektiv, till exempel att man både med sin aktivitet och passivitet är delaktig i förtryckande strukturer som upprätthålls och återskapas.

DISKRIMINERING sker då en person behandlas sämre än andra i en jämförbar situation uttryckligen på grund av en eller flera personliga egenskaper eller identiteter. I Finland får ingen diskrimineras på grund av ålder, ursprung, nationalitet, språk, religion, övertygelse, åsikt, politisk verksamhet, fackföreningsverksamhet, familjeförhållanden, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller någon annan omständighet som gäller den enskilde som person. Det kan vara svårt att få syn på diskriminering om man inte själv är utsatt för det.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING innebär nedsatt fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga.

FUNKTIONSVARIATIONER är variationer i funktionsförmågan. Alla har en egen uppsättning förmågor, oförmågor, styrkor och svagheter, som är lika värda. En funktionsvariation kan orsaka en funktionsnedsättning.

FÖRDOM är en ogrundad uppfattning som bygger på stereotyper och antaganden.

GENUS är ett socialt kön till skillnad från det biologiska. Genus används för att förklara vad som formar män och kvinnors beteende. Detta kan

vara till exempel sociala och kulturella processer som varierar över tid och rum.

HOMOFOBI är att ha en negativ syn på lesbiska, homo- och bisexuella.

INKLUDERING handlar om att se alla som lika värdefulla och göra alla delaktiga. Den som vill vara eller är med i verksamheten ska inte känna sig annorlunda, utan känna sig välkommen, sedd och som en del av gemenskapen. Verksamheten blir inkluderande då det som görs anpassas enligt deltagarnas behov.

INTERKÖNAD är en person som fysiologiskt har egenskaper som är biologiskt både manliga och kvinnliga, till exempel om personen har både penis och vagina. Ibland kommer vissa fysiologiska egenskaper fram först i puberteten. I Finland föds ungefär 5–20 interkönade personer per år.

INTERSEKTIONALITET handlar om att ens position i samhället påverkas av faktorer som klass, kön, ålder, etnicitet och funktionsförmåga.

JÄMLIKHET eller likabehandling innebär att alla är lika värda och att ingen får diskrimineras. Alla ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter oberoende av diskrimineringsgrunderna eller personliga egenskaper.

JÄMSTÄLLDHET innebär att alla ges samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter oberoende av kön, könsuttryck eller könsidentitet. Även makt och resurser ska fördelas jämlikt.

KRÄNKNING innebär att vara nedlåtande eller sår någon. Ibland bemöter vi andra kränkande eller osynliggör dem utan att mena eller märka det.

KÖNSIDENTITET är en persons självupplevda kön, det vill säga det kön en person känner sig som. Detta sammanfaller inte nödvändigtvis med det man vanligtvis avser med det biologiska könet. 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 genus. Det görs till exempel genom kläder, kroppsspråk, frisyra, smink, socialt beteende och röst. Alla ska ha rätt att uttrycka sitt genus även på sätt som skulle bryta mot det som anses vara normen.

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

NORMER är oskrivna regler, förväntningar och ideal om vad som ses som positivt, önskvärt och högre värderat än något annat. Normer ändras beroende på tid, plats och situation. Då man tillhör normen så är det lättare att få ekonomiska, sociala och politiska fördelar. Normer är ofta osynliga tills någon bryter mot dem. Till exempel synliggörs heteronormen först då någon kommer ut som homosexuell. En del personer bryter mot normer så att det inte syns utåt, andra kan aldrig dölja att de bryter mot de rådande normerna.

NORMMEDVETENHET innebär att synliggöra normer som är ojämlika eller skapar utsatthet, begränsar eller utesluter. Genom normmedvetenhet kan man omforma verksamheten så att den blir mer inkluderande. Våra internaliserade normer kan begränsa både andra och oss själva och vårt handlingsutrymme. Ett större hand-

lingsutrymme och ett respektfullt bemötande med samma rättigheter och möjligheter för alla främjar välmående.

NORMKRITIK innebär att utmana och problematisera normer och de begränsningar de leder till i stället för att se den eller de som avviker från normen som problematiska eller annorlunda.

RASISM är ett systematiskt förtryck av en grupp människor. Rasism handlar om att se en del människor som mindre värda än andra och om att behandla någon illa på grund av till exempel etniskt ursprung, hudfärg, kultur eller religion.

SEXUELLA TRAKASSERIER är när en person gör eller säger något som har med kroppen eller sex att göra, och som enligt den andra personen känns obehagligt. I de allvarligaste fallen kan trakasserierna övergå i sexuellt våld eller brott.

TRAKASSERIER är ett beteende som kränker en persons människovärde och har samband med diskrimineringsgrunderna. Det kan exempelvis vara att man skapar en föraktfull, förnedrande, hotfull, fientlig eller aggressiv stämning genom ord och handlingar.

TRANSFOBI är att ha en negativ och nedvärderande syn på transpersoner.

TRANSPERSONER identifierar sig som eller uttrycker en annan könsidentitet än det juridiska kön som de blivit tilldelade vid födseln. Det handlar om att bryta mot normer om könsuttryck och könsidentitet och samtidigt identifiera sig som transperson.

Sandra Eriksson

• FRIIDROTTARE

DET VAR FÖRST sommaren 2016 som jag på allvar började fundera på hur mensens påverkar mig som idrottare. Det var en viktig säsong med både EM och OS. Under den sista EM-uppladdningen hade jag PMS, och mensens började precis då jag skulle tävla. Under OS var det exakt samma sak. Och som bonus även på Finnkampen i slutet av sommaren. Ingen av tävlingarna gick bra.

Jag har alltid haft oregelbunden mens och de läkare och gynekologer jag träffat genom åren har alltid sagt att jag tränar för hårt, att jag både äter och väger för lite. Nu då jag är äldre och har tränat i flera år har min kropp förändrats. Jag väger också mera. Men min mens kommer fortfarande inte regelbundet, i stället har den kommit med ännu längre mellanrum.

Utebliven mens är så klart inte bra. Slutligen fick jag diagnosen PCOS, men jag kan fortfarande inte förstå varför ingen misstänkt det tidigare – jag har ju haft alla symptom. Ett av symptomen för PCOS är oregelbunden mens. Ett annat är att testosteronvärdet är högre än normalt. Det är givetvis en fördel bland idrottare, och därför finns det också många idrottare som har PCOS. Att få diagnosen gjorde att jag äntligen fattade att det



” Jag är inte ett dugg obekvämt med att prata om min mens, men rädslan för att göra andra obekväma finns ju där.”

inte berodde på att jag åt för lite och tränade för mycket. Det finns andra anledningar till att mensen strular, också hos uthållighetsidrottare.

JAG HAR PRATAT väldigt öppet om mens de senaste åren. Men ärligt talat inte så öppet som jag skulle vilja. Jag är inte ett dugg obekvämt med att prata om min mens, men rädslan för att göra andra obekväma finns ju där. Den borde inte göra det, men den gör det. Jag pratar om mens med min tränare (eftersom det påverkar min träning), med min naprapat (eftersom det påverkar min kropp), med min idrottspsykolog (eftersom det påverkar mitt psyke) och med min kostrådgivare (eftersom det påverkar min energibalans). Många av dem är män, och ingen har tyckt att det varit konstigt. Jag önskar att jag hade vågat vara så öppen redan då jag var ung.

Däremot har jag aldrig pratat om mens med manliga journalister. Jag har aldrig vågat. Dels för att jag inte vet hur de ska reagera, dels är jag rädd att de ska misstolka mig. Dessutom vet jag hur kommentarsfälten i media ser ut. Jag önskar att jag, då jag stod bland journalisterna efter målgången på OS, hade kunnat säga ”Min kropp funkade inte alls i dag, min mens började precis innan uppvärmningen och jag tror att det påverkade mig mycket”. Men jag var rädd för rubriken ”Eriksson misslyckades – skyllde på mens” följt av kommentarer från män som tycker att det är en dålig bortförklaring.

De få gånger jag har sett idrottare säga att deras prestationer påverkats av mensen brukar det alltid dyka upp kommentarer om att nuförtiden kan man ju faktiskt skjuta på mensen så att den inte kommer vid viktiga tävlingar. Och visst kan man det, men det innebär också att du ska ta

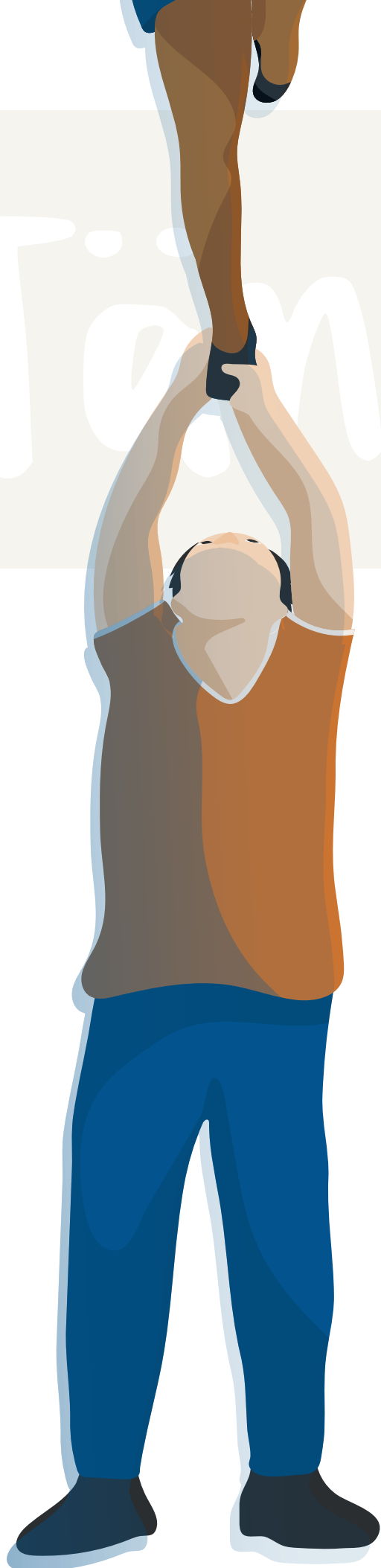
piller med hormoner som kan påverka din kropp negativt på andra sätt. Givetvis funkar det bra för vissa, men inte för alla, och som idrottare vågar man inte alltid ta risken. Många känner heller inte till hur PMS eller PMDS kan påverka. För min del är PMS värre än mens och kan vara i två, tre veckor. Vissa dagar är jag så trött att jag känner mig sjuk och måste avstå träning. Jag får ont i kroppen. Brösten gör ont, speciellt vid träning. Humöret blir kaos. Jag är konstant hungrig och har svårt att hitta rätt energibalans för att kunna genomföra träningen på ett bra sätt. Det tog mig många år att inse att det är PMS som får mig att må så. Jag önskar att jag hade fått lära mig det tidigare i stället för att oroa mig över vad som var fel med min kropp.

Överlag tycker jag att kunskapen om mens är alldeles för dålig. Även hos mig själv. Det mesta jag vet har jag lärt mig genom att googla och fråga. Men inte ens gynekologerna brukar ge mig några tydliga svar. Och som idrottare är det ännu svårare. Och om jag som kvinna inte känner att jag har koll på min egen kropp, då kan jag heller inte förvänta mig att männen ska hänga med.

DET ÄR MYCKET jag önskar att jag hade fått lära mig i skolan eller på föreläsningar inom idrotten. Hur kan kroppen reagera i olika stadier av menscykeln? Vad kan vara orsaken till oregelbunden mens? Varför är mens viktigt för kroppen? Vilka typer av mensskydd finns det? Hur kan jag anpassa min träning efter min mens och hur kan hormonella preventivmedel påverka min kropp både positivt och negativt?

Tills vidare fortsätter jag prata om mens, med en förhoppning om att det till slut inte ska vara konstigt för någon längre.

Tänk om



Niklas Niskanen

• CHEERLEADER

NÄR MAN TÄNKER på cheerleading så tänker man oftast på snygga tjejer som hoppar omkring i korta kjolar med pompoms i händerna. Denna uppfattning kommer troligtvis från amerikanska tv-program, men detta är definitivt inte vad cheerleading är i verkligheten.

Cheerleading är en ansträngande sport. Den är dessutom inte bara för flickor, utan även för pojkar och män. Denna stereotyp finns även inom andra hobbyer där majoriteten av idrottarna är kvinnor, till exempel inom ridning. I dag håller hundratals pojkar och män på med cheerleading i Finland och betydligt flera i andra länder. Många av oss har blivit retade eller olikt behandlade bara på grund av våra fritidsaktiviteter och vad vi tycker om att göra.

Jag har själv upplevt detta, att uppfattats som annorlunda och normbrytande. Några har sagt att jag borde stå och heja på dem vid sidan av fältet. Några har tyckt att jag inte är så manlig eftersom jag sysslar med "en sport för flickor" och då jag ibland uttrycker mig på ett sätt som kanske inte passar in i normen för män. Några har

Tänk om



” Några har tyckt att jag inte är så manlig eftersom jag sysslar med en sport för flickor.”

även tyckt att jag inte är lika sportig som andra eftersom jag inte sysslar med en riktig eller mera manlig sport. I dag är den här typen av kommentarer mera ovanliga eftersom många tack och lov har insett hur mycket man kan påverka sina kompisar runt omkring sig.

EN GÅNG pratade jag med en gammal kvinna när jag var på väg till en FM-tävling. Hon frågade vart jag är på väg och när jag berättade svarade hon att det låter spännande och att hon tyckte att jag var modig eftersom jag gör något så pass normbrytande. Jag önskar att alla skulle vara lika trevliga som den kvinnan, och förstå att alla borde ha möjlighet att göra vad de vill. Att alla skulle få möjligheten att vara sig själva.

Många tycker fortfarande att pojkar och män ska vara stora och starka förebilder och syssla med fotboll och ishockey. Men denna mall passar inte alla och gör det svårt för många att vara sig själva. Alla män är inte likadana, men det betyder inte att de är mindre värda. Olikheter borde vara helt normala och uppmuntras i vårt samhälle.



Fatima

• HANDBOLLSSPELARE

JAG BÖRJADE spela handboll när jag var sju år gammal tillsammans med mina fyra närmaste vänner. Handbollsklubben hade redan ett pojklag och skulle nu starta ett flicklag. Detta var år 1995. Föreningen hade besökt alla skolor i området för att bjuda in till öppet hus och kort därefter träffades vi alla på lagets första träning.

Laget bestod av tjejer från olika skolor i mitt område samt från olika socioekonomiska bakgrunder. Av 24 tjejer hade fem utländsk bakgrund, det vill säga deras föräldrar var födda utanför Sverige. Jag var en av dem, en annan tjej var adopterad från Filippinerna, en tjej var från Serbien, en från Finland och den sista hade en svensk mamma, medan hennes pappa kom från Västafrika. Självt är jag född och uppvuxen i Sverige, och mina föräldrar kom hit från Västafrika i början av 1970-talet.

” Genom att ha förutfattade meningar om vad muslimer fick och inte fick göra uteslöt mina lagkamrater mig, många omedvetet.”

Att vi hade föräldrar som var födda utomlands var inget någon i laget brydde sig om. Vi kom bra överens och spelade bra tillsammans trots våra olika bakgrunder. Det var främst när vi mötte lag från andra områden som jag kände att man behandlade oss fem annorlunda jämfört med de andra tjejerna i laget. I vissa lag var alla svenskar och kom från mindre blandade områden. När vi mötte vissa lag förekom det mycket fulspel och många betedde sig elakt. Tjejerna nöp oss och drog i våra tröjor. De slog och knuffade oss utan anledning. Jag försökte strunta i det och fokusera på matchen, men det var inte alltid så lätt. Ibland kunde domarna eller våra tränare säga ifrån, men många gånger pågick detta obemärkt. Det blev till slut något vi i laget bestämde oss för att acceptera, trots att det gjorde oss ledsna. Våra lagkamrater stod dock alltid upp för oss när de såg någon bete sig illa och vi var tacksamma för deras stöd.

NÄR VI närmade oss tonåren förändrades något i laget. Många tjejer började gå på fester, röka och dricka. Trots att vi alla var vänner, märkte jag att jag aldrig blev bjuden på dessa fester. När jag en gång frågade varför, sa en lagkamrat att de inte trodde att jag fick gå på fest för att jag var muslim och att jag skulle ha tråkigt för att alla andra drack. Helt plötsligt var jag inte delaktig utanför handbollen och när de berättade historier om festerna började jag känna mig utanför. Genom att ha förutfattade meningar om vad muslimer fick och inte fick göra uteslöt mina lagkamrater mig, många omedvetet, från sociala sammanhang utanför handbollen. Samtidigt förändrades

saker på plan. Ju äldre vi blev, desto hårdare kändes våra möten med vissa lag. Jag älskade att spela handboll och såg fortfarande fram emot träningarna. Jag hade dock alltid en obekvämlig känsla varje gång vi mötte lag som vi alla visste betedde sig illa på plan mot oss som såg annorlunda ut.

När jag var 15 år mötte vi ett av dessa lag. Det var en tuff match och båda lagen ville verkligen vinna. Jag var mittnia, liten och snabb. Detta bidrog till att jag enkelt kunde slinka förbi större spelare för att göra mål. Detta irriterade motståndslaget och när jag under matchen fick bollen och var på väg att skjuta mot mål knuffades jag omkull. Jag landade på min högra handled och bröt den.

När benet hade läkt efter tre månader försökte jag spela handboll igen, men min rädsla för att råka illa ut ännu en gång påverkade mitt spel och det hela slutade med att jag slutade.

JAG LÄRDE MIG mycket av handbollen, framför allt om gemenskap, laganda, ansvar, respekt och social kompetens. Mycket har säkert förändrats inom idrotten i dag, och på grund av de demografiska förändringarna i landet har idrottsklubbar nu blivit tvungna att bemöta utmaningar kring fördomar, normer och jämlikhet. Ibland undrar jag vad som hade hänt om jag hade fortsatt spela handboll. Om någon hade kunnat sätta ord på det jag kände när vi mötte lag som betedde sig illa. Om saker och ting hade varit annorlunda om människor inte hade varit så rädda för det de inte kände till. Negativa fördomar har en stark kraft om de får fortsätta att frodas utan att bemötas.

Tänk om

Emmeth Salo

• STYRKELYFTARE



JAG ÄR EN styrkelyftare från Vanda som vunnit två världsmästerskap i den öppna klassen i klassisk bänkpress. I slutet av 2019 kom jag ut ur garderoben som icke-binär och jag har redan hunnit få en del erfarenhet av idrottsvärldens reaktioner. Att jag hör till en minoritet påverkar i sig inte mitt idrottande, men andra människors uppförande och inställning gentemot mig i idrotts- och träningsituationer har en stor inverkan. I bästa fall märks det här som en glädje över att jag känner mig accepterad och i sämsta fall som saknad av en trygghetskänsla.

När jag till exempel bett speakern använda korrekta personpronomen i viktiga tävlingar och

” För journalisterna är jag numera bara ”icke-binära Emmeth” – inte världsmästare i min gren med prestationer som de annars skulle värdesätta högt.”

livesändningar har det uppstått väldigt olika situationer. Ibland har det direkta svaret varit nej och ibland har min begäran lett till samtal om transfrågor i en positiv anda och uppmuntran att fortsätta arbeta för jämlikhet inom idrotten. Värst har min trygghetskänsla vacklat då man vid dopningstest utomlands bett om att få undersöka mina genitalier eller då man i vägningsrummet före tävlingen pekat på mig och kommenterat min kropp med ”i vårt land tolererar vi inte sånt där”. Mina medtävlare har i regel bemött mig med respekt och det har varit fint att se.

GRENFÖRBUNDEN inom styrkelyft kunde vara bättre på att ta könsångfalden i beaktande. Nyligen publicerade vårt internationella grenförbund programförklaringen ”Policy Statement for Transgender Athletes” som tyvärr innehöll många felaktiga termer och helt förbigår bland annat transidrottare som inte har för avsikt att genomgå hormonbehandling. Om man vill göra ett idrottsförbund till en bättre miljö måste förbundets ledning aktivt jobba för saken, gärna i samarbete med människor som är insatta i de här frågorna.

Som en minoritetsidrottare är det också svårt att hitta en lämplig träningsmiljö. Få gym tar hänsyn till transidrottare till exempel när det gäller

omklädningsrummen. Jag brukar inte använda omklädningsrum om det inte är helt nödvändigt. Därför gillar jag gym där man kan lämna skor och jacka i entréhallen. En gång har jag varit på ett gym som hade ett eget omklädningsrum för könsminoriteter och jag hoppas verkligen att det här så småningom blir vanligare. På tävlingsplatserna måste jag ofta använda omklädningsrum för att byta om till tävlingsdräkt och då skulle jag önska att det också fanns ett könsneutralt omklädningsrum.

SPORTJOURNALISTER förväntar sig ofta att transidrottare vet allt om könsminoriteter. Även om vi vet mycket, finns det experter också på det här området. Det är ganska onödigt att av mig som transmaskulin människa begära ett expertuttalande till exempel om ämnet transkvinnor inom idrotten.

Det känns också ganska illa att det numera verkar vara sekundärt för journalister att rapportera om mina idrottsresultat. Det viktigaste verkar vara att göra en bra rubrik som lockar till klick och som samlar intoleranta hatkommentarer. För journalisterna är jag numera bara ”icke-binära Emmeth” – inte världsmästare i min gren med prestationer som de annars skulle värdesätta högt.

Tänk om

Janne Puhakka

• ISHOCKEYSPELARE



JAG HAR IDROTTAT sedan jag var liten och idrotten har fortfarande en stor betydelse i mitt liv. Jag har spelat ishockey, fotboll och tennis, tränat crossfit, åkt slalom och provat på många andra idrotter. Jag hör också till en sexuell minoritet, men i dag upplever jag inte att det påverkar mitt idrottande. När jag spelade ishockey som proffs var det däremot svårt att höra till en minoritet, både i vardagen och i ishallen. Mest påverkade det mig psykiskt i mitt eget agerande och jag målade ofta upp onödiga hotbilder för mig själv. Jag var mest rädd för vad som skulle hända med min ishockeykarriär om jag talade öppet om min sexuella läggning.

” Jag får ofta frågor om mitt parförhållande, om jag har någon flickvän. Ingen menar något illa med det, men en sådan sak är lätt att fixa med rätt ordval.”

Det var svårt att inte ha något kamratstöd, speciellt i idrottsvärlden kändes det svårt att berätta för någon. Här hoppas jag på en snabb förändring, för att unga ska kunna vara sig själva inom idrotten och inte sluta idrotta av den här orsaken.

Idrotten har gett mig mycket och jag upplever att det var en bra miljö att växa upp i, även om det givetvis finns sådant som kan förbättras. Min erfarenhet är att många till exempel inom hockeyn växer in i samma form och då kan man känna sig osäker om man själv känner sig annorlunda eller har annorlunda värderingar. Jag tror att man i idrottsvärlden är villig att utveckla saker och ting men att kunskapsnivån och bristen på utbildning bidrar till att det är svårt att förbättra situationen för dem som tillhör sexuella minoriteter. Idrott grundar sig på prestationer och i allmänhet fokuserar man mest på hur idrottaren eller laget ska prestera på bästa sätt.

Jag får ofta frågor om mitt parförhållande, om jag har någon flickvän. Ingen menar något illa med det, men en sådan sak är lätt att fixa med rätt ordval. Att använda ordet homo som skälls-

ord är också väldigt vanligt. Tillsammans med mina lagkamrater har jag ändå lyckats få till bra diskussioner och upplevelser. Det finns också en vilja att förändra saker, men många idrottare upplever att det är svårt – de vet inte hur man rent konkret kunde främja utvecklingen.

Att tala ut i offentligheten har också alltid sina konsekvenser.

Jag önskar att man skulle komma till insikt om att det också i idrottsvärlden finns många olika slags människor och att man kunde vara mera öppen med att alla är välkomna. Det skulle också vara viktigt att förändringarna och förbättringarna inte bara gäller topplagen, utan även juniorverksamheten och fansen.

Jag önskar också att idrottsföreningarna ibland skulle rikta sin marknadsföring också till minoriteter. Det finns mycket gott inom idrotten och jag är säker på att de som hör till minoriteter kunde få fina erfarenheter, om de upplevde att miljön är trygg. Det vore också kul om det ordnades fler tillfällen för minoriteter där man till exempel kunde få prova på nya grenar.

Tänk om

Senni Salminen

• TRESTEGSHOPPARE



JAG ÄR EN trestegshoppare som har tävlat i OS, VM och EM. För ett par år sedan bestämde jag mig för att tala öppet om att jag tillhör en sexuell minoritet. Jag hade redan en längre tid känt att jag inte riktigt kunde vara mig själv just i idrottsvärlden. I vardagen i övrigt var det inga problem, men som idrottare kände jag att jag förväntades vara på ett visst sätt. De rådande strukturerna inom idrotten kändes begränsande. Normer och oskrivna regler om hurdana idrottare förväntas vara förstärkte min känsla ytterligare.

Friidrottare förväntas passa in i traditionella former, inte ha några starka åsikter och de ska vara perfekta flickor eller pojkar. Jag funderade mycket på om jag kunde klä mig som jag ville och vad som var lämpligt att prata om. När det gäller

” Viljan att lyssna och lära sig om minoriteters upplevelser är en god grund för en bättre förståelse. Ingen behöver ha färdiga svar, men med en öppen attityd kommer man långt.”

kläder har jag aldrig känt mig speciellt flickaktig och när jag var yngre kändes det svårt att avvika från massan.

Även om idrotten förenar oss människor, skyr den ofta olikheter. Inom idrotten är det vanligt med homofoba kommentarer och stela stereotyper. Det här har stor inverkan på huruvida man kan känna sig trygg att tala om till exempel ett förhållande med en person av samma kön.

Jag har själv ofta råkat ut för situationer där man automatiskt har antagit att jag är heterosexuell och att det inte ens finns några andra alternativ. Jag önskar att vi kunde sluta göra antaganden om en persons identitet eller läggning.

När jag kom ut och berättade om min sexuella läggning väckte det stor uppmärksamhet – ett bevis på att sexuella minoriteter fortfarande inte är en helt vardaglig fråga för alla. Jag talade om ämnet första gången hösten 2020 och de stora medierna lyfte fram det våren 2021. Sedan dess har jag inte gett en enda intervju utan frågor om min sexuella läggning.

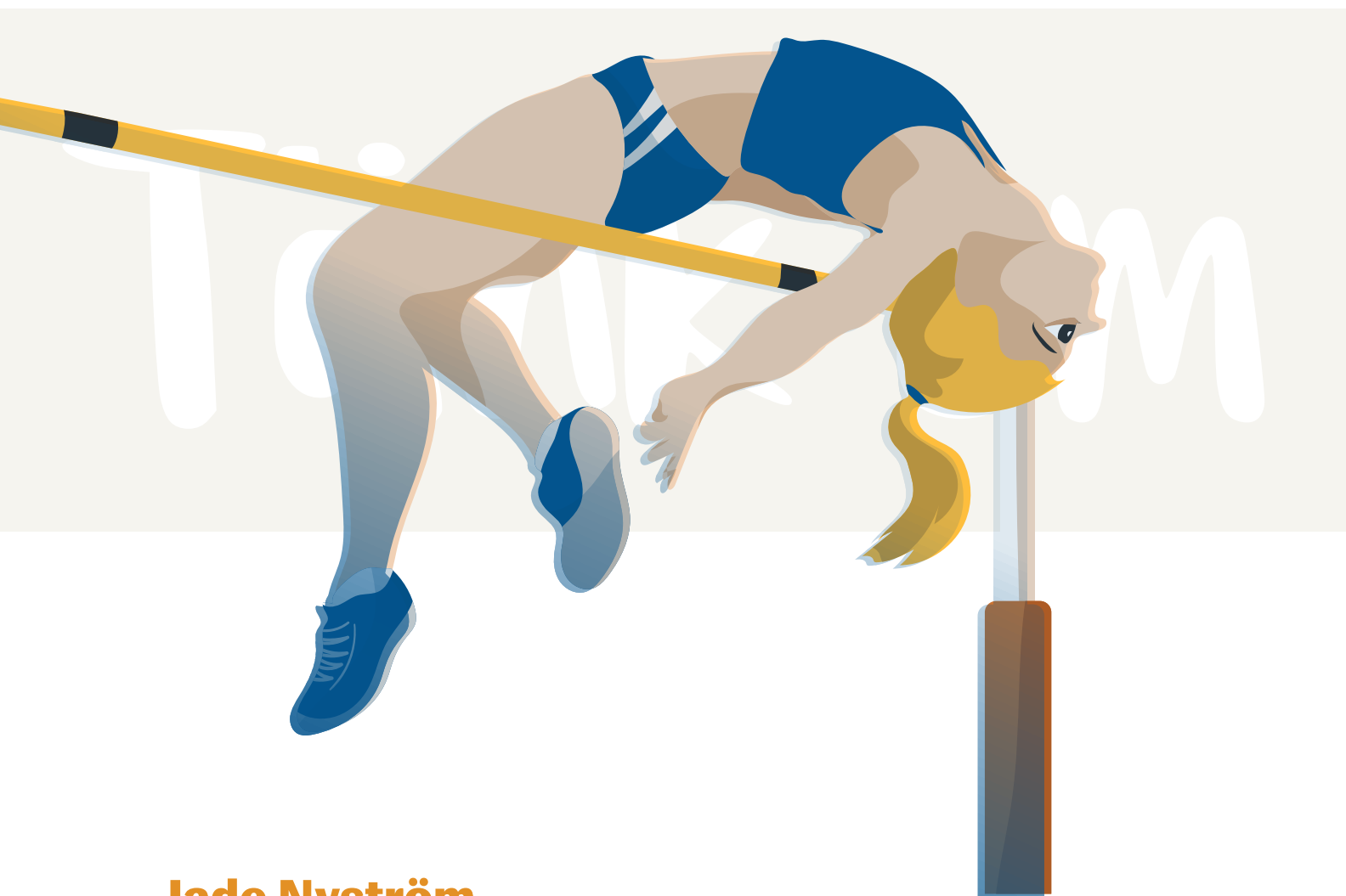
Okunskap och föråldrade värderingar bidrar till att representanter för minoriteter ofta upplever att idrottsvärlden är skrämmande. Mikroaggressioner och olämpliga kommentarer bryter lätt ner känslan av ett tryggt rum. Personligen har jag haft tur, nästan all respons har varit positiv och berömande, förstås med några undantag. Jag har fått mycket beröm, i synnerhet av unga

idrottare. Jag hade också gärna själv haft förebilder att identifiera mig med när jag var yngre.

Det talas fortfarande allt för lite om idrottens värderingar, och beklagligt ofta är det just de idrottare som tillhör någon minoritet som får ta hand om det. Jag önskar att beslutsfattare och ansvariga personer inom idrotten skulle vara bättre på att ta tag i missförhållanden och att skapa diskussion. Som representant för en minoritet kan det vara svårt att tala om frågor som är så pass personliga. Man kan vara rädd för hur man kommer att bli bemött eller om det kan få negativa följder. Det kan till exempel vara svårare att få sponsorer, alla företag gillar inte att idrottaren har åsikter om annat än idrott eller vill diskutera samhällsfrågor. Via representationsuppdrag och personer som vågar bryta normerna skapas ändå alltid mer utrymme för öppet umgänge och det är fint att märka att allt fler vågar berätta om sina egna upplevelser.

Viljan att lyssna och lära sig om minoriteters upplevelser är en god grund för en bättre förståelse. Ingen behöver ha färdiga svar, men med en öppen attityd kommer man långt. Vi har alla möjlighet att ta ställning och stötta dem som har ett svårare utgångsläge än vi själva.

Det är positivt att de här frågorna lyfts fram allt mer inom idrotten och i allt större skala. Det hjälper alla att se olikhet som en rikedom och inte som ett samtalsämne som bör undvikas.



Jade Nyström

• HÖJDHOPPARE

I **HELSINGIN SANOMATS** månadsbilaga i september 2020 ingick en artikel om mig. Det hade då blivit allt vanligare att prata om minoriteter inom idrotten. Jag har blivit känd framför allt för att jag öppet är trans på idrottsplanen, men också för att även en representant för en minoritet kan vara en talangfull idrottare.

De första gångerna jag själv gick ut på idrottsplanen med smink och långa naglar fick jag många blickar. Människor stirrade, viskade och pekade. Det här påverkade mig och gjorde mig osäker på mig själv både som människa och som idrottare. I dag har jag bättre självförtroende och är mera du med mig själv. Jag känner också att situationen på idrottsplanerna har lugnat ner sig en aning. Numera får jag också många fina kom-

mentarer och mycket uppmuntran. Det har inte varit någon lätt väg, men den har helt klart haft en mening, och jag blir uppriktigt glad för varje uppmuntran och hälsning som jag får på planen.

Jag har råkat ut för situationer där personer stirrar på mig från topp till tå, inte säger någonting och sedan ännu vänder sig om för att titta på mig. Det händer inte bara på idrottsplanerna utan också på gatan och i butiken. Sådana möten är otrevliga. Jag hoppas att alla kan börja bemöta människor som människor. Ett gott bemötande kräver inte mycket. Själv tycker jag om när någon kommer fram och pratar om helt vanliga saker med mig, som om hur jag har det och hur tävlingarna har gått.

Jag får en massa obehagliga frågor och kom-

Tänk om

” Ibland är publiciteten besvärlig. Många känner igen mig, vilket innebär att jag hela tiden går runt med en transstämpel i pannan.”

mentarer via sociala medier. Folk ifrågasätter ofta mig och mina val när de kommenterar någon tidningsartikel på Facebook eller Instagram. De lustigaste frågorna har handlat om hur jag kan hoppa höjd med sådana naglar eller om det går att komma över ribban med silikonbröst utan att de tar i. Jag har fått mig ett gott skratt när jag har funderat på vad de här personerna egentligen vet om höjdhopp. Man hoppar varken med naglarna eller bröstet mot ribban. Det är inget fel på att ifrågasätta, så länge man inte gör det för att såra andra.

Ibland är publiciteten besvärlig. Många känner igen mig, vilket innebär att jag hela tiden går runt med en transstämpel i pannan. Det skulle vara roligt att bara vara Jade, en kvinna. Ibland är publiciteten också positiv. Jag har fått många möjligheter och erfarenheter som jag aldrig hade fått utan den här publiciteten.

Det är svårt att veta hur personer som tillhör minoriteter kunde inkluderas bättre inom idrotten. Först borde man kanske upplysa idrottarna och ge dem bättre kunskaper. Som ny idrottare vill jag till exempel inte få någon särbehandling för att jag är trans. Jag vill bli bemött precis som alla andra. Duschrummen och toaletterna kunde omplaneras. På juniorlandslagslägren har jag alltid funderat på vem jag ska bo med. Tidigare sov jag i samma rum som min syster, men när hon

slutade idrotta har jag betalat extra för att få ett enkelrum. På det här sättet kan jag fokusera på lägret, idrotten och vilan i lugn och ro, utan yttre press. En person som tillhör en minoritet kan ju inte utgå från att obekanta rumskamrater är okej med att hen är trans eller homosexuell.

JAG TYCKER ATT det talas alldeles för lite om minoriteter inom idrotten. Vi har länge tigit. Jag tror att det alltid har funnits minoriteter inom idrotten, men att ingen vågat berätta om det. Jag vill ändå inte ta ställning till om idrottens normer i någon situation är för snäva eller begränsande. Vi följer helt enkelt de anvisningar som ges. Världen måste förändras lite i taget, i en mer respektfull och jämställd riktning där alla får plats.

Jag tror att motståndet har att göra med att saker som man inte vet tillräckligt mycket om väcker rädsla, eftersom det okända är skrämmande. Jag hoppas också att var och en lär känna åtminstone en representant för en minoritet, så att alla märker att vi alla bara är människor, och framför allt att vi alla har lika värde. Jag tror att vi kan förändra attityderna bara genom att sprida kunskap och tala öppet om det här.

Jag hoppas att kommande generationer kan delta i idrotten utan rädsla och att de vågar vara sig själva utan att behöva känna sig mindre värda som människor.

Tänk om

Lina Karlsson

• ORIENTERARE



ATT HÖRA TILL en minoritet innebär att man i vardagen stöter på förundran och funderingar kring vem man är och i mitt fall hur jag klarar mig inom idrotten utan hörsel.

Jag är döv sedan födseln. Ända sedan jag var liten har jag hållit på med idrott, bland annat friidrott och längdskidåkning. I dag blir det mest orientering och löpning. Mitt modersmål är det finlandssvenska teckenspråket – ett främmande språk för många. Min medverkan inom idrotten har i stor grad påverkat synligheten för teckenspråket, eftersom det har uppstått nyfikenhet

Tänk om

” En döv idrottare är precis som alla andra idrottare.”

och spekulationer kring mitt språk. Kommunikation är alltid viktigt, även inom idrotten, och språket behöver tillämpas så att även jag kan känna mig inkluderad.

Det finns mycket okunskap om dövhet som kan ta sig uttryck i fördomar, speciellt inom idrotten. Jag har själv mött fördomar som att det kanske inte passar sig eller kan vara svårt för mig att idrotta eller att delta i tävlingar eftersom jag inte hör. För mig handlar fördomar också om då någon föreställer sig att det måste vara besvärligt för mig att befinna mig i en idrottsmiljö eftersom jag varken kan prata eller höra. För mig är det tvärtom – jag ser det som en stor möjlighet att få delta och tävla med hörande idrottare.

De flesta besvärliga situationer uppstår när andra tycker att det är svårt att kommunicera med mig. Någon kan bli besvärad, titta bort, sätta händerna bakom ryggen eller ge upp. Det har också hänt att någon ber om ursäkt då jag säger att jag inte hör. Men kommunikationen borde inte vara ett hinder. Ifall det inte finns någon på plats som kan teckenspråk kan du kommunicera med mig med papper och penna eller genom att skriva på telefonen. Kroppsspråk och gester funkar också. Dessutom kan du lära dig grunderna i teckenspråket.

Många förväntar sig att alla döva kan läsa på läpparna, men endast en del döva klarar läppläs-

ning. Andra kanske bara förstår enstaka ord. Kan du själv se vad andra säger? I Finland kan du som döv dessutom inte heller vara säker på om det talas svenska eller finska, eller något annat språk.

Ett bra bemötande innebär att du bemöter en döv idrottare precis på samma sätt som du bemöter alla andra idrottare. En döv idrottare är precis som alla andra idrottare. Om du är osäker lönar det sig alltid att fråga. Tillämpning och samarbete är också viktigt. Tillämpande av mitt behov i idrotten handlar exempelvis om då jag under min friidrottskarriär brukade be startern att flytta sig närmare och framför mig så att jag kunde se startskottet. På träningarna såg tränarna också till att visa övningarna visuellt med rätt teknik.

IDROTTEN GER MIG en möjlighet att visa vem jag är och den minoritet jag representerar. Medvetenheten om min tillhörighet stärks och samtidigt synliggörs teckenspråket. Det här är viktigt med tanke på att teckenspråk är ett främmande språk för många – trots att både det finlandssvenska och det finska teckenspråket är officiella språk i Finland. Jag har ändå mest varit med om positiva möten där jag och andra idrottare visat respekt och förståelse för varandra. Jag har känt mig hedrad, speciellt när jag upptäckt att många har lärt sig mycket av mig via idrotten och när teckenspråket har väckt intresse och beundran.



Malou Lindholm

• ROLLERDERBYSPELARE

JAG VISSTE redan som barn att min sexualitet och könsidentitet skilde sig från andras. Jag passade inte in varken hos tjejerna eller killarna, men samtidigt lite i båda lägren. Redan långt innan jag kände till ordet homosexuell visste jag att jag inte blev kär i personer som andra tyckte jag skulle bli kär i. Det var jobbigt.

Inom konståkningen hade jag alltid en obehaglig känsla och en konstant rädsla för att någon skulle få reda på hur jag känner, och att jag skulle bli utfrysad ur laget. Jag kände mig ensam och kunde inte lita på att någon verkligen tyckte om mig – de kände ju inte mig, utan bara den person jag låtsades vara. Det var tungt att hela tiden vara på min vakt och dölja mina känslor. Jag hörde ofta homofobiska kommentar som att ”jag skulle inte vilja se två kvinnor eller män kyssas” eller ”det är onaturligt”, och kände att jag inte kunde försvara någon utan att själv bli utpekad.

Väldigt lite kan ofta göra stor skillnad. Jag kommer ihåg ett samtal i ett omklädningsrum innan träningen skulle börja. Jag var kring 14 år och hela laget satt och pratade. Plötsligt säger en lagkamrat att det enligt statistiken finns minst två homosexuella personer i detta rum. Ansiktet brände och hjärtat hamrade i bröstet. Jag hoppades att ingen skulle titta på mig. Men samtidigt hoppades jag att de skulle titta på mig. För jag ville ju att de skulle veta, jag ville att de skulle acceptera mig som jag är. Om bara en person hade

” Jag ville att de skulle veta, jag ville att de skulle acceptera mig som jag är.”

sagt något – ”so what”, eller ”det spelar ingen roll”, eller ”hur coolt”. Men ingen sa något. Inte jag heller.

Det är svårt att stå upp för sin egen sexualitet. Man är kanske rädd för att ingen vill vara på ens sida, att man blir utfryst. Vi borde försöka skapa en mera inkluderande och öppen miljö, inte bara för minoriteter, utan för alla.

För mig var det som en fristad att hitta roller derby. Här känner jag mig trygg, här kan jag vara mig själv utan att behöva förklara mig, låtsas eller ändra på vem jag är. Den moderna roller derbyn skapades av en grupp kvinnor som inte passade in i de traditionella idrotterna, vilket innebär att roller derby-föreningar ofta är längre hunna i fråga om inkludering. Kanske också för att det inom den sporten inte fanns några gamla regler eller normer som först skulle brytas ned.

DU VÄLJER SJÄLV VAD DU PRATAR OM

För många kan det vara en stor utmaning att balansera den uppmärksamhet man får genom att prata om att vi alla är olika. Bara för att en person bryter mot rådande normer eller tillhör en minoritet betyder inte att hen vill eller är bekväm med att prata om sin sexualitet, könsidentitet, nationalitet eller familjerelationer. Vi är inte skyldiga någon förklaring och behöver heller inte vara någon slags utbildningscentral.

”HUR HAR DU SEX?”

Jag har fått otroligt många obehagliga frågor om min sexualitet. ”Hur har du sex”, ”vad använder du?”. Att vara nyfiken kan vara en bra sak och att ställa frågor är ett sätt att lära sig. Men en bra re-

gel är att först fråga om det är okej att fråga. Du behöver inte svara, men om du vill så säg gärna ”tack för förtroendet” eller ”nu vet jag”.

VÄLJ DINA ORD

Jag får ofta frågan när jag kom ut, och tyvärr måste jag svara ”hela tiden”. De flesta antar nämligen att alla passar in i en mycket liten och begränsad box. Vi som tränare, ledare och lärare måste börja använda ett mer inkluderande språk. De ord vi använder kan ha stor effekt på så många. Använd gärna ord som partner och förälder i stället för mamma och pappa, fråga om pronomen och berätta hur du själv vill bli tilltalad. Om du sätter tonen, kommer också spelarna eller eleverna så småningom att ändra vilka ord de använder. Vi behöver ändra vårt sätt att kategorisera, dela in och anta.

SÅ KAN DU SJÄLV PÅVERKA:

- Gör det synligt att föreningen jobbar aktivt för inkludering, till exempel i sociala medier.
- Gör upp regler för vad som händer om någon uttalar sig rasistiskt eller kränkande.
- Ha skilda omklädningsrum för transpersoner och de som har olika religiösa värderingar.
- Använd alltid korrekta pronomen, också när personen i fråga inte är närvarande.
- Om någon agerar kränkande – prata om det.

Tänktän

Niklas Magnusson

• BOWLARE OCH ORDFÖRANDE FÖR STOCKHOLM ALL STRIPES SPORTS CLUB

MÖJLIGHETEN att utöva idrott tillsammans är oerhört viktigt av en rad skäl. Det handlar både om fysisk och psykisk hälsa men också om inkludering och kamratskap, att ingå i en större gemenskap, och om glädje och välbefinnande.

Samtidigt vet vi att psykisk ohälsa är vanligare bland hbtqia+personer och att dessa överlag idrottar mindre än heterosexuella, särskilt inom föreningsidrotten. Orsakerna till detta är många, men det handlar främst om de fördomar och den diskriminering som fortfarande lever kvar, trots att vi har kommit långt i hbtqia+frågor och -rättigheter och trots att mycket hänt inom idrotten på senare år.

Jag är själv ett typiskt exempel. Visst har jag motionerat och tränat en del under min ungdom och mitt vuxna liv, men aldrig inom föreningsidrotten. Det har liksom aldrig lockat, eller snarare, det har funnits något som har tagit emot. Kanske har det varit oron över att inte kunna vara sig själv. Eller känslan av att ständigt behöva förklara sig och stå upp för vem man är, i stället för att bara kunna vara sig själv, som man är. Eller besvikelsen man känt alla de gånger man inte riktigt orkat, och i stället föreställt sig eller svarat undvikande på frågor där svaret skulle varit avslöjande. Men det är säkerligen också fördomarna och homofobin från skoltiden som levt kvar och



” Jag är själv ett typiskt exempel. Visst har jag motionerat och tränat en del under min ungdom och mitt vuxna liv, men aldrig inom föreningsidrotten.”

som satt sina spår – gliringarna, kommentarerna och de elaka skämten. Kanske har det också berott på den bild jag och många andra har av en idrottsvärld där fördomar och homo- och trans-fobi har varit vanligt, och fortfarande är, även om mycket hänt de senaste åren.

Oavsett anledningen kvarstår det faktum att jag, trots att jag egentligen gillar idrott, aldrig har engagerat mig i eller varit medlem i en idrottsförening. Att jag stått utanför. Och därmed inte bara missat möjligheter till ett mer aktivt och hälsosamt liv, utan också gått miste om den gemenskap, det sociala sammanhang och den vänskap som man får genom föreningsidrotten.

FÖR MIG förändrades allt när jag upptäckte de hbtqia+idrottsföreningar som finns i Stockholm, och inte minst när min kompis Robert undrade om jag ville testa på att bowla med Stockholm All Stripes Sports Club. Jag minns hur jag kom till bowlinghallen en höstdag, lite nervös men förväntansfull, och genast kände mig välkommen och som hemma. Jag behövde inte förklara mig, utan kunde bara vara mig själv. Det är nu fem år sedan. Sedan dess har jag inte bara blivit oändligt mycket bättre på bowling, jag har också utvecklats som människa. Jag har också upplevt så otroligt mycket glädje och fått nya vänner för livet – både inom bowlingsektionen och de andra sektionerna i All Stripes, och bland de andra föreningarna och lagen som tränar och tävlar i vår hemmahall i Stockholm. Jag har fått möjlighet att tävla i Gay Games i Paris och Eurogames i Köpenhamn, och delta turneringar i Hamburg, Berlin, Frankfurt och Amsterdam. Sedan några år tillbaka är jag också engagerad i Stockholm All Stripes styrelse, numera som ordförande.

Det är just av alla dessa anledningar som vår

förening finns till. Vi grundades 2003 som ishockeylaget Stockholm Snipers och har sedan dess växt och utvecklats till att bli en av Sveriges största hbtqia+idrottsföreningar. Vi erbjuder badminton, bowling, damfotboll, friidrott, herrfotboll, innebandy och längdskidor, inklusive regelbunden träning och möjligheten att tävla både i Sverige och utomlands, och har ungefär 150–200 medlemmar per år.

Vårt mål är att erbjuda alla möjligheten att träna och utöva idrott i en miljö som är fri från trakasserier och diskriminering, och som uppmuntrar till rent spel, öppenhet och vänskap. Hos oss är alla välkomna – oavsett kön, sexuell läggning, etniskt ursprung, nationalitet, religion och ålder. Genom att erbjuda en öppen, kamratlig och trygg gemenskap där man kan vara precis den man är, vill vi sänka tröskeln vad gäller hbtqia+personers väg in i idrotten och därmed främja både fysisk och psykisk hälsa. Även om idrotten är i fokus, så fyller vår verksamhet också en viktig social funktion.

Samtidigt har också vi utmaningar. Som en ideell förening med begränsade resurser finns det många saker vi vill göra men helt enkelt inte kan. Det är till exempel svårt att erbjuda nybörjarträning i vissa sektioner men det kan också vara svårt att erbjuda tillräckligt avancerade tränings- och tävlingsmöjligheter för mer erfarna idrottare, vilket gör att vi inte kan vara lika inkluderande som vi skulle vilja vara. Det finns genom åren också exempel på sektioner som fått lägga ner på grund av bristande antal medlemmar eller engagemang. Vissa sektioner har också haft svårt att rekrytera kvinnliga medlemmar, vilket gör könsfördelningen ojämn.

Vi tror att vi kan göra skillnad. I en ideal värld skulle det inte finnas något behov av en förening som vår, men tills vi når dit är vi övertygade om att vi behövs och fyller en viktig funktion.

Tänk OM

Vad kan du som föreningsaktiv göra?

Tarja Krum & Lotta Nylund

- PROJEKTLEDARE FÖR FINLANDS SVENSKA IDROTTS PROJEKT
BARN OCH UNGA PÅ SAMMA LINJE OCH VI OCKSÅ

FÖRENINGSVERSAMHET ska vara trygg, trivsam och välkomnande för alla – det håller de flesta med om. Att arbeta med jämställdhet och likabehandling är ett sätt att förebygga och främja just dessa saker. Men jämställdhet och likabehandling kan lätt bli bara fina ord på papper och något som inte förverkligas.

Varför lönar det då sig för idrottsföreningar att göra konkreta åtgärder för att säkerställa att jämställdhet och likabehandling förverkligas? Genom att skapa en kultur där alla är lika värda, respekteras och behandlas jämlikt, så förebygger man trakasserier, diskriminering och mobbning. I en förening där alla känner sig trygga i att vara sig själva, kan idrottarna fokusera på sin gren och

därmed uppnå bättre tävlingsresultat. Jämställdhets- och likabehandlingsarbete bidrar även till en livskraftig och modern förening. Detta är viktigt med tanke på att idrotten behöver hänga med i samhällsutvecklingen, och för att detta ska uppnås krävs det att vi ser över gamla strukturer som omedvetet exkluderar vissa folkgrupper. Genom att granska hur vi arbetar kan vi rubba strukturerna och göra verksamheten mer välkomnande.

Så här kan du skapa en välkomnande, inkluderande och tillgänglig idrotts- och motionsverksamhet:

- Gör en kartläggning över nuläget: Hur fördelas träningstid och resurser? Hur ser



Tänk om

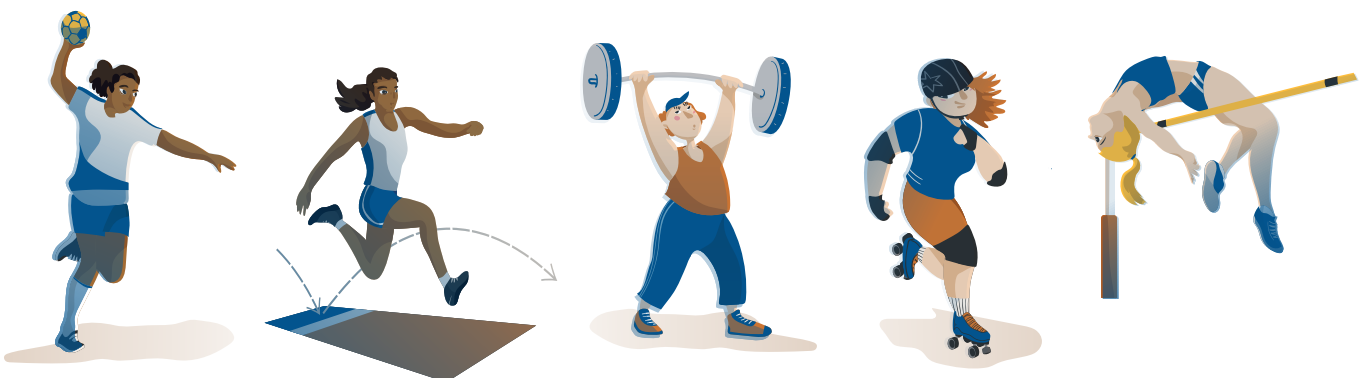
Fler tips och material för hur man kan jobba mer jämställt inom föreningar hittar du på Finlands Svenska Idrotts hemsida www.idrott.fi

mångfalden ut i din förening och i styrelsen?
Finns det målgrupper på er ort som ni inte når?

- Se över föreningens stadgar, styrdokument och värderingar så att de stöder mångfald och jämställdhet. Gör det gärna tillsammans med era medlemmar.
- Utforma en jämställdhets- och likabehandlingsplan med konkreta åtgärder. Ju fler åtgärder som görs inom flera olika områden, desto bättre resultat.
- Gör upp tydliga spelregler i varje grupp tillsammans med idrottarna.
- Utbilda era föreningsmedlemmar och tränare inom jämställdhet, likabehandling och respektfullt bemötande.
- Arrangera evenemang på ställen som är tillgängliga för så många som möjligt. Beakta religiösa högtider vid val av datum.
- Gör medlemmarna medvetna om köns- och andra normer. Försök medvetet bryta de traditionella könsnormer som finns inom föreningen.
- Fundera över möjligheterna att ha ett tredje

omklädningsrum som inte är könsindelad. Finns det något ställe där man kan byta om ensam?

- Använd bilder med mångfald i er marknadsföring och kommunikation, till exempel olika etniciteter, åldrar, kön och funktionsförmågor.
- Dela informationen om tillgänglighet på era nätsidor och i broschyrer. Meddela ifall personlig assistans är välkommet.
- Beskriv era grupper och träningspass så att deltagarna själva kan bestämma ifall gruppen passar ens kondition och funktionsförmåga.
- Ha en rättvis rekrytering och be alla som arbetar med barn och unga att visa upp ett utdrag ur straffregistret.
- Skapa rutiner för vad som ska göras om någon behandlas illa, utse en kontaktperson och se till att alla i föreningen vet vem det är.
- Informera alla inom föreningen om det jämställdhetsarbete som planeras och görs. Det är viktigt att medlemmarna är medvetna om detta och har möjlighet att ta del av besluten och åtgärderna. Det är också bra att informera utåt.





Tänk om

FOTO: LINDA SVARFVAR

Ser jag tjock ut?

FORSKNING visar att det bland både kvinnliga och manliga atleter finns mera ätstörningar än bland den övriga populationen. En förklaring är att tränarna kan ställa krav på idrottarna på ett sätt som bidrar till att ätstörningar uppstår. (1, 2) Därför är det bra att öka tränares och idrottares professionalitet i fråga om hälsa och näring i idrottsammanhang, samt respekten och förmågan att kunna identifiera ätstörningar.

- Vad kan man göra för att stöda en positiv kroppsbild och självkänsla i idrottsammanhang?



Tänk om

FOTO: FREDRIKA BISTRÖM

På vems villkor?

FÖR ATT inkludera personer med olika funktionsvariationer måste man anpassa träningarna så att det finns olika sätt att delta. Personer med funktionsvariationer kan bra träna tillsammans med övriga barn och unga, det viktiga är att tränaren har kunskap om hur träningarna och övningarna kan anpassas. På bilden ser ni ett barn som har med sig hörselskydd till träningen.

- Har ni paraidrottare i er förening? Är barn och unga med olika funktionsvariationer välkomna?



Tänk om

FOTO: LINDA SVARFAR SVARFVAR

Får alla vara med?

FLICKOR med utländsk bakgrund är underrepresenterade i idrottsföreningar. Av flickor med utländsk bakgrund i klasserna 4–5 deltar 61 procent i idrotts hobbyer, jämfört med 72 procent av de som fötts i Finland. (3) Idrott kan vara ett sätt att integreras i samhället och att umgås över kulturella gränser.

- Hittar familjer som flyttat till er ort er förening? Har ni tränare som kan olika språk?
Kunde er förening tillsammans med kommunen organisera hobbygrupper med låg tröskel?



Tänk om

FOTO: LINDA SVARFVAR

Vågar du vara dig själv?

VARANNAN som hör till en sexuell minoritet har upplevt sexuella trakasserier inom idrotten. (4) Det är viktigt att vuxna ingriper vid osakligt beteende, barn och unga uppfattar ofta tystnad som godkännande.

- Används ordet homo som skällsord bland era idrottare? Hur kan du skapa en trygg stämning i er grupp så att alla kan vara sig själva? Vad kan du göra för att all kärlek ska få plats i föreningen?



Tänk om

FOTO: FREDRIKA BISTRÖM

Passar jag in?

ÅR 2020 var 29 procent av pojkarna och 18 procent av flickorna i Finland överviktiga. Studien gällde barn och unga i åldern 2–16. (10) Inom idrotten finns många olika kroppsideal, och i en del idrotter påverkar kroppstypen prestationen mer än i andra.

- Hur ser kroppsidealet ut i din idrottsgren? Spelar det någon roll hur man ser ut inom barn och ungdomsidrott? Kan barn och unga med övervikt eller obesitas delta på samma villkor? Bemöter du alla barn på samma sätt?



Tänk om

FOTO: FREDRIKA BISTRÖM

Får jag vara som jag är?

BARN OCH UNGA med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, autismspektrumtillstånd och OCD (tvångssyndrom) bearbetar och uppfattar sinnesintryck på ett annorlunda sätt och övningarna borde därför anpassas enligt allas behov. Flickan som hänger i ribbstolen lyssnar kanske bäst då hon får hänga där. På bilden använder även tränaren bildstöd för att visa att det är samling.

- Hur kan ni anpassa era träningar så att alla får det stöd de behöver? Fundera hur era rutiner passar barn och unga med NPF?



Tänk om



FOTO: LINDA SVARFVAR

Hurdana kläder måste idrottare ha?

INOM vissa idrottsgrenar är klädnormerna strikt könade, till exempel friidrott, beachvolleyboll, gymnastikgrenar och konståkning. Kvinnor sexualiseras både genom klädnormerna och genom den journalistiska representationen.

- Hurdana klädkoder har ni i er idrottsförening?



Tänk om

FOTO: ERIK SAANILA

Vem tränar med vem?

I EN DEL idrottsföreningar tävlar flickor och pojkar tillsammans. Innan puberteten är det ingen skillnad i prestation mellan olika kön, men ändå är det väldigt få lag som tränar mixed. I vissa sporter som tennis, badminton, konståkning, dans, ridsport, travsport, ultimate frisbee och motorsporter tävlar kvinnor och män i blandade lag eller mot varandra.

- Vad är syftet med att ha könsindelade grupper?



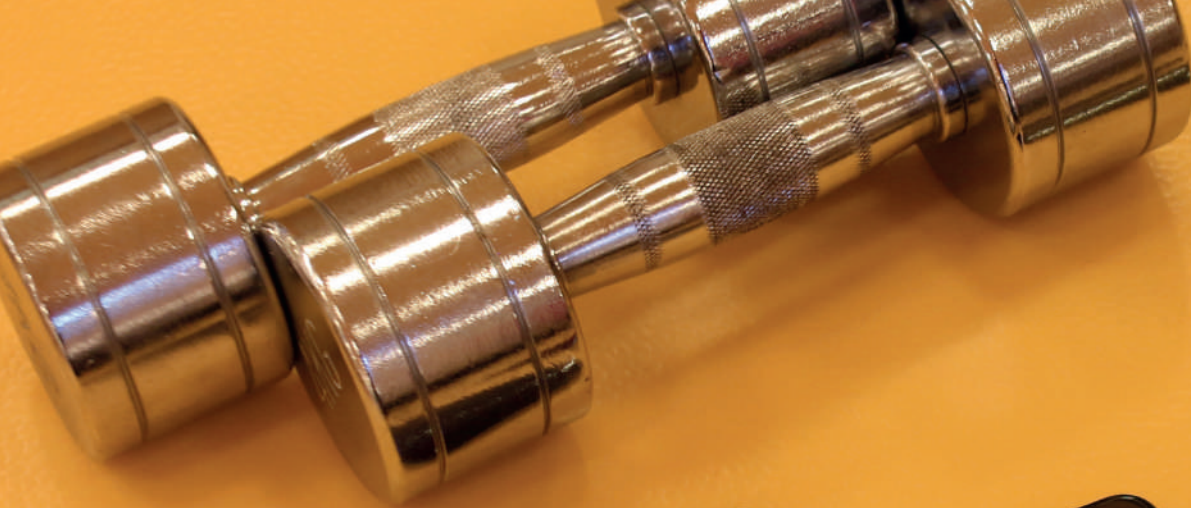
Tänk om

FOTO: ANNIKA ÄLJÖ / BILDREDIGERING: JENNY WIIK

Var ska jag byta om?

BEGREPPET icke-binär omfattar köns mångfald utanför kategorierna man-kvinna. Begreppet omfattar både trans- och interkönhet och möjliga andra former av könstillhörighet som inte entydigt går att definiera som man eller kvinna, beroende på att någon inte identifierar sig som någondera.

- Har din idrottsförening ett omklädningsrum där även icke-binära kan känna sig välkomna? Är era omklädningsrum och själva idrottssituationerna trygga ställen för alla?



Tänk om

FOTO: ANNIKA ÄJÖ / BILDREDIGERING: JENNY WIIK

Var går gränsen?

INOM finländsk tävlingsidrott har en tredjedel av kvinnorna och en femtedel av männen upplevt sexuella trakasserier som kränkande skämt, fysiska trakasserier och osakliga kommentarer om utseende. Män utgjorde majoriteten av förövarna både gällande trakassering av kvinnor och män. Trakasserarna var andra idrottare (35 %), tränare (22 %) och publiken, fansen eller följare på sociala medier (18 %). (4)

- **Har du funderat på var gränsen går? Vilka kommentarer och skämt är okej? Vad kan du göra för att ingen i din grupp ska utsättas?**



Tänk om

FOTO: LINDA SVARFVAR

Hur påverkar fotografier vår bild av idrottare?

UNDERSÖKNINGAR visar att kvinnors kapacitet i egenskap av idrottare ifrågasätts, och att de sexualiseras inom idrottsverksamheten av sina medidrottare. Enligt en internationell undersökning var andelen kvinnliga sportjournalister särskilt låg i just Finland. (5)

- Vilken förändring kan du göra för att flickor och kvinnor i din idrottsförening ska känna sig värderade som idrottare och inte nedvärderade eller sexualiserade?



FOTO: FREDRIKA BISTRÖM

Tänk om

Vem har råd att idrotta?

EN DEL har inte råd att börja med en hobby och vid 11–14 års ålder är det många som måste sluta på grund av att det blir för dyrt med allt från träningsavgifter och spelkläder till tävlingsresor. (6, 7) Då man planerar verksamheten är det viktigt att inte ta för givet att alla har samma ekonomiska förutsättningar.

- **Stöder er förening ekonomiskt utsatta barn? Kan ni samarbeta med kommunen, någon organisation eller sponsorer för att fler barn och unga skall kunna delta?**



FOTO: LINDA SVARFVAR

Tänk om

Vem får bli tränare?

ETT AV jämlikhetsmålen i EU-kommissionens idrottspolitik är att öka andelen kvinnliga tränare. Andelen kvinnliga tränare är i nuläget 33 procent och andelen manliga tränare 67 procent. Män fungerar oftare än kvinnor som tränare för lagsporter. Enligt en specifik målsättning i Finlands regeringsprogram borde andelen manliga och kvinnliga tränare vara minst 40 procent. (8)

- **Finns det sätt att uppmuntra attityder som stöder utvecklingen av att även kvinnor ska vara lika uppskattade i egenskap av tränare som män?**



Tänk om

FOTO: HEIDI LUNABBA, UR SERIEN "OTHER" 2019 I SAMARBETE MED ELEVER FRÅN KLASS 5 I GENERALSHAGENS SKOLA I LOVISA

Får jag vara med?

ÄVEN inom idrotten blir barn och unga trakasserade, mobbade och lämnade utanför. I en studie svarade 19 procent av barn som slutat sin idrottshobby att en orsak var att de inte hade några vänner eller kände sig utanför (9). På bilden får inte flickan vara med för att pojken antar att hon är sämre på att spela fotboll för att hon är flicka.

- **Bemöter du flickor och pojkar likadant? Hur kan du som tränare säkerställa att ingen känner sig utanför? Vet alla i föreningen vem de kan kontakta ifall det sker trakasserier?**

Tänk om

Referenser

- (1) Eichstadt M, Luzier J, Cho D, Weisenmuller C. Eating Disorders in Male Athletes. *Sports Health*. 2020;12(4):327-333. doi:10.1177/1941738120928991
- (2) Sundgot-Borgen, J. Eating Disorders in Female Athletes. *Sports Med*. 17, 176–188 (1994). <https://doi.org/10.2165/00007256-199417030-00004>
- (3) Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa [Internet]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu; 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Hämtad från: likes.fi/tuloskortti
- (4) Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI rf. Häirintä suomalaisessa kilpaurheilussa [Internet]. 2020. Hämtad från: suek.fi
- (5) Sherry, E., Osborne, A. & Nicholson, M. Images of Sports Women: A review. *Sex Roles* 74, 299–309 (2016). <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0493-x>
- (6) Undervisnings- och kulturministeriet. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista [Internet]. Stadsrådet; Kultur-, idrotts- och ungdomspolitiska avdelningen; 2014;5. Hämtad från: julkaisut.valtioneuvosto.fi
- (7) Undervisnings- och kulturministeriet. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020 [Internet]. Statens idrottsråd; 2021:1. Hämtad från: liikuntaneuvosto.fi
- (8) Undervisnings- och kulturministeriet. Liikunnan ja urheilun tasa-arvo suomessa 2021 [Internet]. Helsingfors: Undervisnings- och kulturministeriet; 2022:5. Hämtad från: likes.fi
- (9) Mannerheims barnskyddsförbund. ”Jos siel ois joku kaveri” Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista [Internet]. 2018. Hämtad från: mll.fi
- (10) Dans Institutionen för hälsa och välfärd. Övervikt och fetma hos barn och unga 2020 [Internet]. THL; Statistiskrapport 37/2021 28.10.2021. Hämtad från: julkari.fi

ILLUSTRATIONER: Terese Bast

FOLKHÄLSAN har fått understöd av stiftelsen Brita Maria Renlunds minne för framställandet av detta material.



Tänk

OM



 **folkhälsan**

© FOLKHÄLSANS FÖRBUND – TRYGG IDROTT, 2022