



**Idrottsutbildarna**

# ***PRATSTARTARE OM IDROTT***

**Samtalsplan 2020**

Här är direktvägar till UR:s tv-serie *Idrottens himmel och helvete 3*, med tillhörande pedagogiskt stödmaterial i form av korta klipp och denna samtalsplan. Du kommer åt alla delar i erbjudandet på UR Play genom valfritt alternativ:

- Klicka på programbilderna.
- Kopiera länken och klistra in i din webbläsare.
- Scanna QR-koden vid respektive programbild.

Alla UR:s program ligger tillgängliga på UR Play i 3-5 år, helt fria att använda i lärgrupper och andra utbildnings- och folkbildningssammanhang. Genom att söka på idrott på UR Play hittar du hela UR:s erbjudande till idrottsrörelsen.



### **Idrottens himmel och helvete, säsong 3 – 6 x 28 min (2020)**



Idrottsrörelsen har över tre miljoner medlemmar. Hur vi leder och fostrar barn och unga inom den spelar roll för vårt samhälle. Serien granskar och belyser problematik som både de som idrottar och de som leder idrott ställs inför. Hur hanterar man ätstörningar? Kriminalitet? Hur gör man med depression, jämställdhet och barnkonventionen, som nu är svensk lag? [www.urplay.se/produkter/218934](http://www.urplay.se/produkter/218934)



### **Pratstartare om idrott – 23 x (ca) 5 min (2020)**

Pratstartarna är 23 korta klipp från *Idrottens himmel och helvete*, säsong 3, som tillsammans med samtalsplanen fungerar som underlag för samtal i utbildningssituationer. Klippet utgår från ämnen som är centrala och aktuella för alla som verkar inom Idrottssverige och som i sin roll möter barn och ungdomar. [www.urplay.se/produkter/219203](http://www.urplay.se/produkter/219203)

### **Samtalsplanen – (PDF)**

Framtagen i samarbete med SISU Idrottsutbildarna innehåller den här pdf:en ett förslag på pedagogiskt upplägg för folkbildning och utbildning i till exempel lärgrupper. Den består av diskussions- och reflektionsfrågor och fakta. Du hittar dem längre ner i dokumentet.

*TIPS! De två tidigare säsongerna av Idrottens himmel och helvete finns också på UR Play.*

## Om programserien

Idrotten är en av våra största folkrörelser. Hur barn och unga leds och tränas i denna rörelse spelar i förlängningen roll för det svenska samhället. *Idrottens himmel och helvete* problematiserar, granskar och ger förslag på lösningar på dilemman som idrottsrörelsen står inför. Detta är än mer aktuellt nu när barnkonventionen blivit lag i Sverige. Serien består av tv för allmänheten och korta play-program för utbildning, så kallade pratstartare.

## Underlag för samtal

*Pratstartare om idrott* innehåller 23 korta klipp från *Idrottens himmel och helvete* säsong 3. Dessa pratstartare fungerar tillsammans med samtalsplanen som underlag för samtal. Du som förälder, ledare, tränare eller förtroendevald kan ta samtalet vidare i din förening eller i ditt förbund. Diskussions- och reflektionsfrågorna är kopplade till de dilemman som lyfts i programmen. Dilemman som utgår från ämnen som är centrala och aktuella för alla som verkar inom Idrottsverige och som i sin roll möter barn och ungdomar.

## Lärande i grupp

Syftet med pratstartarna och samtalsplanen är att öppna upp för mer lärande om

- barn- och ungdomsidrott
- idrottens former och normer
- hur vi tillsammans kan stärka det som är bra i verksamheten och utmana det som kan vara trösklar för att hitta fram till idrottsföreningen idag – eller vilja vara kvar inom idrotten imorgon.

Använd gärna underlaget i en lärgrupp. Deltagarnas erfarenheter, perspektiv och upplevelser kan öppna upp för dialog, ny kunskap och nya insikter att integrera i idrotten/föreningen/förbundet.

**Lärgruppen** är en mindre grupp som planmässigt genom samtal och dialog bedriver studier. Lärgruppen styrs av deltagarna, där de tillsammans söker kunskap med varandra, använder studiematerial och utvecklar färdigheter utifrån behov och intressen. Syftet med lärandet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individ som förening. En lärgrupp pågår under minst tre utbildningstimmar och består av minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren.

**Riksidrottsförbundet (RF)** är idrottens stödorganisation och **SISU Idrottsutbildarna** är idrottsrörelsens studieförbund som verkar för och bidrar till idrottens utveckling. Folkbildningen bidrar till kunskap och kraft åt idrottsföreningar och människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. I varje idrottsdistrikt, så kallat RFSISU-distrikt, finns konsulenter som kan hjälpa till i utvecklingsarbete för föreningar. RFSISU-distrikten hittar du här: [www.rf.se/omriksidrottsforbundet/hittainomidrottsrorelsen/](http://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/hittainomidrottsrorelsen/)

## Samtalsplanens frågor

Diskussions- och reflektionsfrågorna (oavsett målgrupp) är kopplade till samma ämnen och dilemman, men med olika infallsvinklar. Frågorna är kategoriserade utifrån följande teman:



Barn och ungas delaktighet



Ledarskap för framtiden



Reflektion om normer



Mikrohandlingar – en liten handling kan göra stor skillnad

## Målgrupp

Diskussions- och reflektionsfrågorna är anpassade för två primära målgrupper som är centrala för idrottens utformning i framtiden:

- idrottsföreningar
- specialidrottsförbund

## Sekundära målgrupper

- riksidrottsgymnasium (RIG) och nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU)
- utbildningar med idrottsinriktning såsom tränar- eller ledarutbildningar
- idrottsfolkhögskolor
- träningsgrupper/lag

Materialet kan fungera som pratstartare oavsett idrottsmiljö. Ibland kan frågeställningarna behöva anpassas så att de passar den specifika miljön.

## UR har samverkat med SISU Idrottsutbildarna i framställningen av samtalsplanen och användningen av pratstartarna i utbildning.

**Upphovsrätten** till innehållet i den här samtalsplanen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Samtalsplanen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang. När samtalsplanen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iakttas.

Det här betyder att du som användare i din undervisning bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av samtalsplanen och dela ut till lärgruppen, tillhandahålla den digitalt till lärgruppen i en portal eller liknande, eller visa i en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder samtalsplanen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om samtalsplanen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i samtalsplanen).



# 1. Att motverka utanförskap, del 1 (3:08)

Shqiponja kom från krigets Kosovo till Malmö. Hon kände ingen och kunde inte språket, men i dansen fann hon den gemenskap hon behövde i sitt nya land. Nu är hon själv en uppskattad ledare.

## Frågor till specialidrottsförbund



### Barn och ungas delaktighet

Barn och ungas röster står i fokus i den här pratstartaren. Hur kan förbundet bidra till att föreningar kan ta vara på barn och ungas behov? Hur säkerställs barnperspektivet?



### Ledarskap för framtiden

Idrottsledares inverkan på barn och ungas liv kan spela en stor roll. Hur kan förbundet bidra till att möta barns olika behov och förutsättningar?



### Reflektion om normer

För att skapa förutsättningar för en föreningsverksamhet som bygger på respekt och jämlikhet är det viktigt att som förbund vara tydlig med värdegrunden – och att värdegrunden omsätts i handling. Fundera över hur förbundets värdegrund syns i kanaler utåt och inåt. Fundera också över om innehållet i värdegrunden även förverkligas i handlingar och beteenden?

**Normer** är oskrivna regler, förväntningar och ideal som handlar om vad som anses vara positivt, önskvärt och fördelaktigt och vad som inte är det. Normer förändras över tid och formas utifrån maktförhållanden.

**Privilegier** är fördelar och förmåner som personer eller grupper får utifrån att passa in i rådande normer. Privilegium kan också vara lagstadgade, exklusiva rättigheter som staten ger till vissa personer eller grupper.

Källa: BRYT! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet. (Forum för levande historia. RFSL Ungdom).

## Frågor till idrottsföreningar



### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren ser vi hur viktigt det är att barn och ungas behov står i fokus för att säkerställa att verksamheten är anpassad efter de aktiva och ger dem det de behöver. Hur säkerställer föreningen att barn och ungas röster hörs, och att de får vara med och påverka hur verksamheten utformas?



### Ledarskap för framtiden

I pratstartaren visas hur ledare kan komma att göra skillnad för barn och ungas delaktighet i samhället och i Sverige som land. Hur kan ni säkerställa att ledare i er förening rustas för att möta barn och unga i de olika situationer de befinner sig?



### Reflektion om normer

Hur ser ni till att mötet med barn och unga blir respektfullt och jämlikt? I det mötet är det viktigt att som ledare ha koll på sina egna privilegier. Fortsätt gärna diskutera hur social och etnisk bakgrund samt hudfärg kan spela roll för möjligheten att delta och påverka idrotten.

Det finns olika sätt att utforska vilken kunskap man har om sina egna fördelar. Arbeta gärna vidare:

- En första förståelse kan vara att göra Teflontestet: [www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/sisu\\_teflon-test-2020.pdf](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/sisu_teflon-test-2020.pdf)
- Privilege walk för idrotten är ett annat sätt att börja prata om makt och privilegier: [www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-28-02-20/privilegewalk.pdf](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-28-02-20/privilegewalk.pdf)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 2. Hjälp med vardagspusslet (6:14)

I en vardag där livet ska gå ihop med barnens aktiviteter har man i Orminge Padelklubb Court One kommit på lösningen för att underlätta för alla inblandade – en buss hämtar upp barnen från skolan till träningen.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts vikten av att forma träningen efter vad barn tycker är roligt. På vilket sätt har barn och unga inflytande i planering av den verksamhet de är del av? Hur kan förbundet underlätta för föreningar att göra barn och unga mer delaktiga i att utforma verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

Ledarna talar om utgångspunkten att barn och ungas röster är viktigast. Hur går det att säkerställa att ledare får med sig barnrättsperspektivet i de utbildningar de genomgår och som förbundet erbjuder? Hur kan förbundet föregå med gott exempel?



#### Reflektion om normer

Flera vårdnadshavare i klippet lyfter fram det positiva med att barnen hämtas och att det blir lite enklare att få ihop vardagen på så sätt. Vilka familjesituationer tänks vanligtvis in när föreningsverksamheten planeras? Hur går det att se till att så många från olika familjesituationer som möjligt kan bli en del av verksamheten? På vilka sätt bidrar förbundet till att underlätta för det?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts att det kan vara skönt för både barn och tränare att föräldrar inte är med vid barnens träning. Vilka fördelar och nackdelar finns det med att föräldrar är med under ett träningspass?



#### Ledarskap för framtiden

I pratstartaren tar ledarna ett stort ansvar för att barnen kommer till träningen och deltar, men var går egentligen gränsen för vad en tränare ansvarar för? Finns en samsyn i föreningen inom det ämnet?



#### Reflektion om normer

I pratstartaren hämtas barnen upp från skolan till padelträningen. Vilka fördelar och nackdelar kan finnas med att barnen hämtas? Finns det till exempel barn som kan vara med som annars inte skulle kunna delta?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

### 3. Mobbning inom idrott (6:15)

Ridläraren Elin fick en chock när hon upptäckte vad barnen på ridskolan skrev till varandra på sociala medier. Hon bestämde sig för att besegra den mobbningskultur som rådde.

#### Frågor till specialidrottsförbund



##### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts vikten av att se till att alla barn och unga har bra villkor, har möjlighet att delta och blir behandlade med respekt. Att påbörja det arbetet kan med fördel göras med värdegrunden som utgångspunkt och involvera så många som möjligt i att omsätta värdegrunden till handlingar. Hur vill vi agera mot varandra? Hur lyfter förbundet den frågan med föreningar? Vilken möjlighet finns för förbundet att vägleda hur det kan göras?



##### Ledarskap för framtiden

För att komma åt mobbning och kränkningar är ledarskapet avgörande. Förbundets agerande kan vara vägledande för hur föreningarna kan komma att agera. Hur kan förbundet förhålla sig aktivt till den egna värdegrunden och bidra till att föreningar arbetar förebyggande i frågor som rör mobbning och kränkningar? Är värdegrunden omsatt till handling i förbundet?



##### Reflektion om normer

Mobbning och kränkningar handlar om normer och makt. Vem anses mest självklar? Vem har mest inflytande? Vem blir lyssnad på? Vem är utanför, eller anses vara ”konstig”? Vilken kunskap finns i förbundet kring detta? Behöver någon kunskap utvecklas?

#### Frågor till idrottsföreningar



##### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren ser vi att det förekommer mobbning och kränkningar av individer i klubben. Ibland är det svårt att veta hur barn och unga upplever kulturen i föreningen. För att få veta det är det centralt att olika röster kommer till tals. Hur går det att göra det hos er? Finns en dialog med barn och unga om hur jargongen i föreningen upplevs?



##### Ledarskap för framtiden

Vi ser i klippet hur ledare tar ett stort ansvar för att skapa en miljö där alla kan känna sig trygga. Finns det en kultur i er förening där det är vanligt eller enkelt att agera på det sätt som ridläraren gör? Går det att göra mer för att ledare i föreningen kan stötta varandra om mobbning eller kränkningar uppstår? Finns det tillräcklig kunskap i frågorna eller behövs kunskap fyllas på?



##### Reflektion om normer

För att komma åt mobbning och kränkningar är det viktigt att ha förståelse för hur normer kan inverka på grupper och hur konsekvenserna kan bli för den som ”inte passar in”, eller blir mobbad. En viktig del är också att agera förebyggande. Hur ser diskussionen i föreningen ut kring detta?

Läs gärna mer om hur det går att skapa trygga idrottsmiljöer här:

[www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 4. Delta med diagnos (7:10)

Rätten till idrott kan kännas självklar då klubbar, planer och hallar finns nästan överallt. Men har du till exempel en intellektuell funktionsnedsättning finns få lag där idrott blir på allvar för de aktiva. Alva hittade till Härns och tvärs handboll i Tumba.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Det är viktigt att barn och unga bemöts med respekt oavsett funktionalitet. Hur ser kunskapen ut i förbundet om funktionalitetsnormer och olika typer av funktionsnedsättningar?



#### Ledarskap för framtiden

En central del i att främja delaktighet inom idrotten är att skapa möjligheter för en normbrytande funktionalitet. Det handlar bland annat om att undanröja trösklar för delaktighet, och vara medveten om vilka begrepp som används. Fundera över om något behöver utvecklas inom ert förbund för att öppna upp för ytterligare inkludering?

*En funktionsnedsättning är (enligt Vårdguiden) att en person har nedsatt förmåga att fungera fysiskt, psykiskt eller intellektuellt. Funktionsnedsättningen kan vara i olika grad och påverka livet olika mycket.*

*Här finns hjälp att hitta fram till idrott som organiseras för personer med olika former av funktionsnedsättningar: [www.para-me.se/](http://www.para-me.se/)*

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratsstartaren visas glädjen när aktiva får känna sig självklara och som en del i ett sammanhang. En bidragande faktor till det är att varje individ bemöts med respekt och att en person inte ses som sin funktionsnedsättning, utan som sin person i första hand. Hur ser er förening till att alla, oavsett funktionalitet, bemöts med respekt?



#### Ledarskap för framtiden

Alla ska känna sig välkomna och delaktiga. En viktig del i det är att – som Tumba handboll gör – skapa möjligheter för personer med olika funktionalitet att idrotta tillsammans, och att inte dela upp människor i grupper i onödan. Hur ser ni i er förening till, och hjälper varandra med, att ett sådant bemötande alltid är positivt?



#### Reflektion om normer

Ofta bygger indelningar i grupper på gammal vana och att normer påverkar vårt sätt att se på människor – vem som kan eller inte kan göra vad. Hur tror ni att funktionalitetsnormen påverkar er verksamhet? Vilka indelningar har ni till exempel i föreningen inom ålder, kön och funktionalitet? Hur pågår diskussionen i den här frågan?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?



## 5. Att motverka utanförskap, del 2 (4:48)

Ari växte upp i Hammarkullen och var "den där struliga killen". Eldsjälen i honom väcktes när han förstod idrottens betydelse för hälsan. På så sätt startade Streetgames som spontanidrottskoncept. Syftet är att få barn och unga som bor i idrottssvaga områden att hitta sin idrott.

*Ett idrottssvagt område (från ett inkluderande perspektiv) är ett område där den organiserade idrotten inte har fått fäste.*

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Att ta idrotten till barnen istället för tvärtom är viktigt för att finnas där barn och unga finns, och för kunna skapa delaktighet på platsen där de bor. På vilket sätt kan ni som förbund underlätta för att starta upp verksamhet i idrottssvaga områden?



#### Ledarskap för framtiden

Finns det en bra överblick över vilka områden där verksamhet inte bedrivs idag? På vilket sätt kan ni i förbundet inspireras av Streetgames utgångspunkter?



#### Reflektion om normer

Fundera över följande frågor: Vilket är det vanligaste sättet att organisera en idrottsförening inom ert förbund? Vilka är de vanligaste personerna som startar en förening? Hur ser det ut idag och vad det är som gör att det ser ut just så? Vilka möjligheter finns att starta upp verksamhet i områden där det idag inte finns någon?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts vikten av ägandeskap och delaktighet i de aktiviteter man deltar i. På vilket sätt kan er förening inspireras av Streetgames-konceptet och dess grund; att ge barn och unga mandat att påverka och leda för att skapa delaktighet?



#### Ledarskap för framtiden

Ledarskap kan stärka självkänslan och vända destruktivitet till ansvarstagande. Streetgames öppnar dörrar för olika personer att bli ledare. Vilken typ av person får oftast möjlighet att bli ledare i er förening? Finns det några som aldrig får chansen? Varför, i så fall? Fundera också över vilka bilder av ledare ni själva har och varför det ser ut just så.



#### Reflektion om normer

I pratstartaren lyfts att identifikation är viktigt, och vi får se att ledare i hijab inte var vanliga i sammanhanget som beskrivs. Fundera på varför. Fundera också på din egen bild av vem en ledare kan vara. Vilken person ser du framför dig och vem ser du inte framför dig? Fundera på om du kan utmana dig själv på något sätt i vem en ledare kan vara.



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 6. Svält dig till framgång (18:06)

Ida höll sin anorexi väl dold för familjen, skolan och idrottsklubben. Ingen såg därför hur illa det var. Idag har Ida mycket att ta igen, både på skidgymnasiet och fysiskt. Men hoppet att en gång i framtiden kunna tävla i världseliten finns kvar.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren ser vi Ida prata om hur hon drabbades av anorexi och hur hon kämpat och kämpar mot det. Stigmat kring ätstörningar är ett hinder för att se och att öppna upp för samtal om frågan. Hur går det att skapa utrymme i förbundet för den här typen av samtal och kunskapshöjande insatser, med barnet i fokus?



#### Ledarskap för framtiden

I pratstartaren lyfter Ida hur hon satsade på sin idrott och blev samtidigt sämre, medan ingen såg det. Hur kan en tränare bli bra på att se tecken på sjukdomen och ätstörningar i stort? Vilken möjlighet till kunskapspåfyllnad i ämnet finns idag för tränare och ledare?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts Idas tankar om att ingen hade kunskap om att bemöta henne på ett sätt som skulle hjälpt henne. Vilken möjlighet finns det för att fånga upp barns och ungas tankar om identitet, självkänsla och kropp, i den dagliga idrottsverksamheten i föreningen idag?



#### Ledarskap för framtiden

Kunskap om anorexi är viktigt för att kunna möta individer på ett respektfullt och bra sätt, och för att kunna hjälpa personen vidare till rätt behandling. Finns det idag kunskap om sjukdomen i föreningen, och om vart man vänder sig för att få hjälp?



#### Reflektion om normer

Hur man talar om kropp och vikt är oerhört viktigt som vuxen och ledare. Hur ser samtalen och jargongen ut? Finns det värderande uttryck kring kroppar och utseende? Vad finns det för kunskap i föreningen idag?

**Anorexi** (medicinskt språk: *anorexia nervosa*) är en form av ätstörning som innebär att försöka svälta sig för att gå ner i vikt, ibland i kombination med att hetsäta. Alla, oavsett kön, kan få sjukdomen men den är vanligare i tonåren. Sjukdomen innebär att en person har en förvrängd bild av sig själv och sin kropp, och självkänslan har en stark koppling till kroppen. Sjukdomen har ofta att göra med ett behov av kontroll, när livet i övrigt är rörigt eller svårt. Självsvälten används i ångestlindrande syfte.

(källa Vårdguiden)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 7. Den manliga anorektikern (8:41)

När Mattias började träna lite extra och drog ner på kaloriintaget fick han kommentarer om hur snygg han blivit. Det blev en trigger som snabbt gjorde att anorexin tog över hans tankar och liv. I klippet knyter han på sig sina skridskor för första gången på ett och ett halvt år.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Ibland kan det förekomma en tystnadskultur kring psykisk ohälsa och ätstörningar. Frågorna kan utebli för att det finns en rädsla för svaren. En levande diskussion i förebyggande syfte kan vara ett led i att bryta denna trend. Hur jobbar förbundet med det?



#### Ledarskap för framtiden

Att vara ledare innebär att ha ansvar för en rad saker, ofta blir ansvaret bredare än själva idrotten i sig. Vad åligger det som förbund att göra för att göra ledare trygga i den avgränsningen? Hur går det samtidigt att säkra upp att förväntningar på en ledare idag täcker in alla viktiga delar som kan komma att bli avgörande för barn och ungas välmående? Vilken hjälp behövs tas in utifrån kring ämnet ätstörning? Kan förbundet bistå med hjälp i det?



#### Reflektion om normer

Att ha koll på vilka normer som kan komma att påverka aktiva och ledare, beroende på föreställningar om kön och kropp, är viktigt, både på samhällsnivå och inom den egna idrotten. Hur skulle ni säga att förhållningssättet till dessa ideal ser ut inom just er idrott?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Att lyfta frågor om självkänsla, kropp och identitet på ett icke dömande sätt och i ett förebyggande syfte är centralt för att skapa ett bra samtalsklimat och en möjlighet att prata om sådant som känns svårt. En viktig del är också att visa på att det är modigt att prata om att man mår dåligt – det är inte ett tecken på svaghet. Finns det ett sådant samtalsklimat i föreningen? Om inte, varför? Vad behöver förändras?



#### Ledarskap för framtiden

I pratstartaren lyfts tystnadskultur som en bidragande faktor till psykisk ohälsa. Tystnadskulturen är viktig att bryta eftersom den kan skapa hinder för att våga prata om det som är svårt och det som står i vägen för aktiva och ledare att utvecklas och må bra. Hur kan ledarna stärkas i att våga ta upp det som är svårt, till exempel att våga prata om ätstörningar och psykisk ohälsa – och ta stöd i varandra?



#### Reflektion om normer

Det är i dagsläget vanligare med anorexi hos kvinnor än hos män. Mycket av statistik och forskning bygger på kvinnor och kvinnors upplevelser vilket kan medföra att killar och mäns ätstörningar hamnar i skymundan. Hur ser de normer ut som påverkar bilden av vem som kan ha en ätstörning?

**Anorexi** (medicinskt språk: *anorexia nervosa*) är en form av ätstörning som innebär att försöka svälta sig för att gå ner i vikt, ibland i kombination med atthetsäta. Alla, oavsett kön, kan få sjukdomen men den är vanligare i tonåren. Sjukdomen innebär att en person har en förvrängd bild av sig själv och sin kropp, och självkänslan har en stark koppling till kroppen. Sjukdomen har ofta att göra med ett behov av kontroll, när livet i övrigt är rörigt eller svårt. Självsvälten används i ångestlindrande syfte.

(källa Vårdguiden)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 8. Domare som erbjudits mutor (8:05)

Idrottsrörelsen har alltid setts som det rena och ärliga. Kanske är det en naiv bild år 2020 när kriminella vill rekrytera samma barn som klubbarna och där matchfixing pågår ända ner i ungdomsserierna? Vi träffar två unga domare som blivit erbjudna pengar för döma till ett lags fördel.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

För att skapa en trygghet i att hantera en matchfixing-situation är det bra att läsa på och prata om hur matchfixing kan gå till. Vilken kunskap finns inom specialidrottsförbundet om hur en typisk matchfixing-situation ser ut? Hur agerar specialidrottsförbundet för att underlätta för föreningar att ta till sig kunskap, med barnens utsatthet i fokus?



#### Ledarskap för framtiden

Domare är i en särskilt utsatt position. Hur rustas de som redan befinner sig i en utsatt position för att möta och upptäcka matchfixing?



#### Reflektion om normer

Flera exempel på matchfixing-situationer lyfts i pratstartaren. Där gäller det herr- och juniorfotboll men matchfixing skulle också kunna uppstå i en damidrott, plus att det kryper ner i åldrarna. På vilket sätt kan förenklade föreställningar av offer och förövare få konsekvenser för förståelsen av matchfixing?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren blev en ung domare uppsökt i ett försök till matchfixing. Hur ser det ut med kunskapen hos barn och unga idag i föreningen? Finns en beredskap för hur man ska göra om man blir kontaktad i ett matchfixing-försök?



#### Ledarskap för framtiden

Hur går man till väga om detta händer i er förening? Finns tillräcklig kunskap hos ledare idag?

*Mer information hittar ni på **Min match** – säg nej! [www.minmatch.se/sv/](http://www.minmatch.se/sv/)*



#### Reflektion om normer

Flera exempel på matchfixing-situationer lyfts i pratstartaren. Där gäller det herr- och juniorfotboll men matchfixing skulle också kunna uppstå i en damidrott, plus att det kryper ner i åldrarna. På vilket sätt kan förenklade föreställningar av offer och förövare få konsekvenser för förståelsen av matchfixing?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 9. Det korrupta fotbollslaget (7:57)

Vad gör man när man som tränare märker att ens spelare tänker förlora en match med flit, matchfixa resultatet. Vi träffar tränaren som konfronterade sina 17-åriga ungdomsspelare efter en läggmatch.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

För att barn och unga inte ska fastna i känslan av att vara ett offer är det viktigt att ge mandat till att veta hur de kan agera i en matchfixing-situation och att de kan vända sig till sin tränare eller annan ledare för hjälp. Hur kan det perspektivet införlivas i de kunskapsinsatser som redan görs?



#### Ledarskap för framtiden

I pratstartaren lyfts hur en ledare konfronterade sina spelare efter ett matchfixing-försök. Hur rustas ledare, i de befintliga utbildningar som finns, för att ha grundläggande förståelse för matchfixning och hur man ska agera om det händer?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Att prata om matchfixing i förebyggande syfte med barn och unga kan öka känslan av trygghet i hur man ska agera om det verkligen sker. Det är viktigt att fokusera på det praktiska för att undvika panikkänsla i en situation som är svår att hantera. Hur tänker ni i föreningen kring detta? Hur kan ni säkerställa att det finns kunskap om ämnet i föreningen?



#### Ledarskap för framtiden

Ledaren i pratstartaren lyfts konfronterade sina spelare efter ett matchfixing-försök. Ledarens vakenhet och stöd är viktigt när barn och unga hamnar i utsatta situationer, där det kan finnas en hotbild. Finns tillräcklig kunskap inom frågan idag? Vet föreningens ledarna hur de ska gå till väga om det händer, eller hur de kan stötta barn och unga som utsätts för påtryckningar för att medverka till matchfixing?

*Mer information hittar ni på **Min match – säg nej!** [www.minmatch.se/sv/](http://www.minmatch.se/sv/)*



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?



## 10. Att motverka utanförskap, del 3 (8:48)

I Norrköping bidrar nattfotbollen till färre brott och skadegörelse. Rekryteringen av lokala profiler som ledare är en framgångsfaktor. Viktigt är också låga trösklar, ingen utrustning krävs och alla åldrar är välkomna.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Barn och ungas delaktighet i den egna hemmiljön är viktigt för att få ett positivt sammanhang. Hur ser det ut i er verksamhet, i vilka områden finns det aktiviteter idag? Vilka barn och unga nås av verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

Pratstartaren lyfter att idrotten har en viktig roll att spela, som att vara ett alternativ till kriminalitet. Det är också viktigt att vara på rätt plats och i rätt tid, såsom nattfotbollen i Norrköping. Vilka möjligheter finns det i förbundet att satsa på ledare i idrottssvaga eller kulturrika områden?

*Ett **kulturrikt** område är ett bostadsområde med stor variation av kulturer.*

*Ett **idrottssvagt** område (från ett inkluderande perspektiv) är ett område där den organiserade idrotten inte har fått fäste.*



#### Reflektion om normer

Ledare kan vara viktiga i det våldsförebyggande arbetet – vara med och skapa miljöer som är ett alternativ till destruktiva sammanhang. På vilket sätt kan en ledare också öppna upp för killar att få vara olika, det vill säga lätta på förväntningar som killar i vissa sammanhang kan ha på sig själva, till exempel att vara hård, inte visa känslor, kunna ta och använda våld. Hur ser ni på möjligheten i förbundet att få in delar som våldsförebyggande åtgärder i tränar- och ledarutbildningar?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Barn och ungas delaktighet i den egna hemmiljön är viktigt för att få ett positivt sammanhang. I vilka områden finns det aktiviteter idag i er verksamhet? Vilka barn och unga nås av den verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

I pratstartaren ser vi hur viktigt det är att unga får chansen att bli ledare. Vad är det i ledarskapet som kan stärka självkänslan? På vilket sätt resoneras det kring detta i föreningen?



#### Reflektion om normer

Ermin lyfter att han kom från en miljö där det var viktigt att vara störst, bäst och hårdast. På vilket sätt kan idrotten öppna dörrar för att luckra upp den känslan? Idrott handlar mycket om tävling, men också gemenskap och att stärka självkänslan. Vad är viktigt att tänka på när det handlar om att skapa en miljö för killar som inte bygger på förväntningar om en hård yta, där det inte accepteras att visa osäkerhet eller svaghet? Hur ser det ut i er förening?

## 11. Trafficking i fotbollslaget? (3:11)

Att uppfylla sin fotbollsdröm är universell, men i fattigare miljöer handlar det också om att kunna försörja sin familj. En spelare kan därför bli extra utsatt om man inte blir en av de få som lyckas. Detta vittnar de spelare som är tillbaka i Nigeria efter ungdomsspel i Europa om.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Pratstartaren visar hur unga spelare blir utnyttjade för pengar. Hur stor är medvetenheten i förbundet kring den här frågan? Kan ert förbund vara en riskmiljö? På vilket sätt i så fall?



#### Ledarskap för framtiden

Även om man inte känner igen sig i det som visas i klippet kan maktutövning förekomma på andra sätt. Kan ni ge egna exempel i ert förbund på när det har skett och hur det kan se ut? Vad gör ni om ni upptäcker det?



#### Reflektion om normer

Makt är viktigt att förhålla sig till, särskilt om man själv har en maktposition som ledare eller tränare. Finns det en diskussion i förbundet om ledare och tränares makt, och hur den positionen kan komma att påverka barn och unga?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Pratstartaren visar hur unga spelare bli utnyttjade i ett destruktivt system. På vilket sätt kan ni relatera till det ni ser?



#### Ledarskap för framtiden

Som ledare har man en unik möjlighet att se till att aktiva kan känna sig välkomna och trivas i föreningen oavsett bakgrund eller situation i övrigt. Hur går diskussionen bland ledarna i er förening hur man kan göra det på bästa sätt?



#### Reflektion om normer

Det som visas i klippet kan kännas långt borta, men hur går det att översätta till er förening? Finns det risk för att personer i en redan utsatt position utnyttjas av någon i en formell eller informell maktposition? Vad gör ni om ni upptäcker det?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 12. När livet vänder på grund av sjukdom (10:35)

Aron Andersson är äventyrare och en stor inspirationskälla. Hans betydelse för sina medmänniskor går inte att underskatta. Aron hjälpte Oscar som efter en benamputation var djupt deprimerad. På så sätt fick Oscar upp ögonen för tennis.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren ser vi hur Oscar hittar rullstolstennisen. Hur jobbar ert förbund med parasport och att vara ett alternativ för personer med funktionsnedsättning?



#### Ledarskap för framtiden

Aron är helt trygg i sitt möte med Oscar som kan förstå hans situation. Hur kan man som ledare sätta sig in i andras situation, även om man själv inte varit med om samma sak? Finns det utrymme för den här typen av samtal i utbildningar som förbundet anordnar?

Arbeta vidare:

- En första förståelse kan vara att göra Teflontestet: [www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/sisu\\_teflon-test-2020.pdf](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/sisu_teflon-test-2020.pdf)
- Privilege walk för idrotten är ett annat sätt att börja prata om makt och privilegier: [www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-28-02-20/privilegewalk.pdf](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-28-02-20/privilegewalk.pdf)



#### Reflektion om normer

Viktiga faktorer för att vilja börja men också stanna kvar i en förening är att det är kul och att man kan känna sig delaktig. Vad är viktigt för att en person ska kunna känna just så? Hur pratar ni om det här ämnet i förbundet?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Pratstartaren visar hur Oscar kämpar mot sin depression och hur tennisen blir en starkt bidragande del i att komma vidare från en mörk period. På vilket sätt är eller skulle er idrott kunna vara ett ljus i mörkret för unga personer?



#### Ledarskap för framtiden

Tennisen hjälper Oscar att komma ur sin depression och hitta glädjen. Aron hjälper Oscar att hitta sitt driv genom att utgå ifrån hans vilja och engagemang. Vilka goda exempel på ledarskap som hjälper andra att hitta sitt driv kan ni komma på i er förening? Vad är det som gör dem till så bra tränare och ledare?



#### Reflektion om normer

För att känna sig självklar och välkommen är det viktigt att bli bemött med respekt. På vilket sätt säkerställer ni i föreningen att alla, oavsett funktionalitet, bemöts med respekt?

Se gärna mer inom ämnet på [www.parasport.se](http://www.parasport.se) och läs mer om hur det går att hitta fram till idrotten på [www.para-me.se/](http://www.para-me.se/)

## 13. Skidåkningen och depressionen (13:11)

Nisse är skidåkare med både nationella och internationella meriter. På skidgymnasiet satsade han på både alpint och puckel, och sågs som en talang med stora framtidsutsikter. Men det låg samtidigt en depression och lurade.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfter Nisse och hans terapeut vikten av att någon som kan ha förståelse för helheten i ett barns eller en ungdoms liv lyssnar. Vilka möjligheter för ledare och tränare finns det att se helheten? Var går gränsen för hur mycket en ledare kan ta ansvar för, och när ska en professionell terapeut eller läkare ta vid?



#### Ledarskap för framtiden

Som ledare behöver man inte kunna allt, men det är viktigt att känna till hur barn och unga kan söka och få rätt hjälp i frågor som rör depression eller annan psykisk ohälsa. Finns den kunskapen idag i föreningarna? Finns det möjlighet att ta upp sådana frågor på tränarutbildningar?



#### Reflektion om normer

Att vidga normer och komma åt stigma börjar med att vi pratar om det och lättar på känslan av skam. Hur kan förbundet vara en del i det arbetet?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Nisse glömde bort sig själv när leken blev allvar och ”en mur av krav” mötte honom. Hur kan ni i er förening möta barn och unga med psykisk ohälsa, eller som är på väg att hamna i psykisk ohälsa, och hjälpa dem till rätt hjälp?



#### Ledarskap för framtiden

Nisse berättar att han gärna hade velat att en tränare skulle ”ryckt tag” i honom. Han lyfter också vikten av att någon lyssnar. Som ledare kan det vara tufft att se barn och unga må dåligt och svårt att veta hur man ska ta tag i det. Vad har ledare för möjlighet att se och möta ungdomar i psykisk ohälsa? Vad finns det för nätverk och kontakter runt om för att kunna stötta ledare?



#### Reflektion om normer

Stigma kring psykisk ohälsa har förändrats och lättats upp över tid men fortfarande kan det vara svårare att söka hjälp för psykisk ohälsa än en fysisk skada. Öppenhet och medvetenhet krävs för sådana samtal. Hur pratar ni i er förening kring den här sortens frågor?

Läs gärna mer om ledare som lyssnar  
[www.folkbalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/](http://www.folkbalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/)

[www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/idrottspsykologi/upp-upp-vi-lyfter/](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/idrottspsykologi/upp-upp-vi-lyfter/)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 14. Killen i damlaget (9:41)

Sam är född som tjej men identifierar sig som kille, och står inför dilemmat att fullfölja eller avvakta sin behandling. Nästa steg är en testosteronbehandling som klassas som doping, vilket skulle innebära att han inte skulle få spela kvar i sitt lag som han så länge drömt om att få ta till högsta serien.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Pratstartaren visar hur Sam gör en resa för att kunna vara sig själv fullt ut i en idrottsvärld som i många fall är könsuppdelad. Vilken kunskap finns det inom förbundet i frågor som rör transpersoners villkor inom idrotten? Hur ser tävlingsreglerna ut? Finns det goda förutsättningar för alla, oavsett könsidentitet, att delta?



#### Ledarskap för framtiden

Att ledare har grundläggande kunskap i frågor som rör transpersoners och icke binäras situation är centralt för att kunna bemöta alla barn med respekt, oavsett könsidentitet. Hur ser möjligheterna ut inom ledarskapsutbildningar att fördjupa sig i frågor som rör könsidentitet och transpersoners situation?



#### Reflektion om normer

Idrotten är en könsuppdelad värld. Fundera på hur transpersoner och icke binära påverkas i en sådan miljö.

#### Tips på fördjupning inom ämnet!

En orientering i transbegreppen och cisnormer:  
[www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=938806dd-a042-4f11-89d8-75930be86d9e#video-dialog](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=938806dd-a042-4f11-89d8-75930be86d9e#video-dialog)

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Sam lyfter hur viktigt det är att få vara sig själv och bli sedd som den person man är. Omvärldens reaktioner kan därför vara avgörande för måendet. Hur ser situationen ut i er förening? Vilken grundläggande kunskap finns som säkerställer att alla barn och unga oavsett könsidentitet kan få vara sig själva och delta på bra villkor?



#### Ledarskap för framtiden

Sam lyfter att ledarna är oerhört viktiga. Ledare och andra som har möjlighet att forma föreningens struktur och kultur behöver nyttja den positionen så att alla kan må bra och få vara sig själva och delta på bra villkor. Hur kan föreningen stötta ledarna i att få kunskap och känna sig trygga i frågor som rör hbtq och trans?



#### Reflektion om normer

Fundera på hur föreningens struktur ser ut. Vilka personer har lättast att passa in på tränings- och tävlingsarenan, i omklädningsrummen, i styrelserummen och på läktaren? Hur ser möjligheterna ut för transpersoner och icke binära att må bra och utvecklas i föreningen?

Fortsätt gärna ytterligare ett steg för att visualisera era egna normer.

Här finns verktyg för en inkluderande föreningsmiljö:  
[www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-21-05-18/5004\\_sisu\\_forening\\_samtalsduk\\_841x594\\_korro2.pdf](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-21-05-18/5004_sisu_forening_samtalsduk_841x594_korro2.pdf)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?



## 15. Låt tjejerna ta plats (9:46)

En som inte riktigt betar sig efter den norm som förväntas är skidesset Linn Swahn som plockade fram sitt stora känsleregister under världscupen. I alla sammanhang finns en norm att förhålla sig till, och inom idrotten kan den vara både påtaglig och problematisk.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Hur säkerställer förbundet att det finns en aktiv och levande dialog kring jämställdhet – en dialog som kan bidra till att säkerställa att alla kan vara sig själva oavsett kön?



#### Ledarskap för framtiden

Idrott handlar om att spränga gränser och utmana sig själv. Ett sätt att se till att så många som möjligt kan göra det, och utvecklas och må bra inom idrotten, är att inte begränsa personer utifrån vilka de förväntas vara. Hur ser förbundet på den frågan? Finns det redan en medvetenhet eller är det något som skulle behöva diskuteras mer?



#### Reflektion om normer

Ett sätt att börja förstå om det finns normer för olika kön (eller andra faktorer) som kan begränsa personer (eller till och med exkludera dem) är att fundera på hur det ser ut på de arenor som finns. Vem kan vara sig själv fullt ut? Vem passar bäst in?

Använd gärna följande verktyg för att upptäcka de egna normerna: [www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/samtalsduk\\_sf.pdf](http://www.utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/mallar/samtalsduk_sf.pdf)

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Jämställdhet är en bred fråga som bland annat handlar om de känslor vi förväntas visa upp som tjej eller kille. Hur går det att förhålla sig till det på ett sätt som inte förminska någon, och tillåter barn och unga att vara sig själva?



#### Ledarskap för framtiden

Att vara medveten om sina egna föreställningar om kön är ett sätt att kunna leda normmedvetet. Det handlar om att säkerställa att vi bemöter personer utifrån vilka de är, vilka drivkrafter de har och vad de vill med sin idrott. På vilket sätt går det att utmana sig själv i de föreställningar man bär med sig?



#### Reflektion om normer

Varför lever traditionella förväntningar på hur man ska vara som tjej eller kille kvar? Vilka känslouttryck är mest förväntade hos tjejer respektive killar? Hur utmanas de?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 16. Den ojämsställda golfen (5:30)

Dubbelt så många tjejer som killar slutar inom golfen som länge haft problem med jämställdhet. Men Ebba har sedan hon var liten tränat i blandade grupper – och gör det fortfarande.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

För att skapa en miljö där barn kan bli delaktiga och känna sig välkomna oavsett kön krävs ett aktivt arbete. Normer som kan begränsa och exkludera behöver i många fall utmanas och förändras. Vad finns det för kunskap om hur det ser ut i ert förbund idag?



#### Ledarskap för framtiden

Golfförbundet har jobbat med Vision 50/50 – ett material som går på djupet i jämställdhetsfrågan för att hitta de avgörande faktorerna som gör att fler flickor och kvinnor söker sig till golfen och vill stanna kvar. På vilket sätt tar ni er an jämställdhetsfrågan i ert förbund? Om det finns behov av mer hjälp i jämställdhetsfrågan läs här: [www.rf.se/jamstalldhet](http://www.rf.se/jamstalldhet) och [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se)



#### Reflektion om normer

Pratstartaren visar att det är viktigt att kunna känna tillhörighet och vara i ett sammanhang där det finns en bredd av människor. I klippet handlar det om att det är lättare som tjej att känna sig hemma om det finns fler tjejer. Är något kön underrepresenterat i ert förbund på aktivitets-, ledar- eller styrelsenivå? Hur jobbar ni med att förändra det i så fall? Hur ser ni till att inkludera alla kön och inte bara de två traditionella?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Pratstartaren lyfter vikten av att kunna tala om hur det är i klubben samt våga se hur föreningen kan utvecklas för att passa fler och bli mer jämställd. Det är viktigt att få med många röster i det förändringsarbetet, till exempel barn och ungdomar som kommer att påverka och leda föreningen i framtiden. Hur ser ni till att barn och ungas röster hörs i jämställdhetsfrågan?



#### Ledarskap för framtiden

Jämställdhetsfrågan är en idrottsutvecklingsfråga, inte en kvinnofråga. För att kunna göra skillnad behövs unga personers röster och ansvaret för det ligger på dem i föreningen med mest makt. Det är viktigt att inte ställa grupper mot varandra. Det är också viktigt att skapa möjlighet för alla att vara med i förändringsarbetet. Hur samtalar föreningen om jämställdhet? Varför blir det ibland starka känslor kopplade till den här frågan?



#### Reflektion om normer

Att känna skuld och skam på grund av att man har varit en del i en dålig jargong tidigare kan sätta käppar i hjulet för ett engagemang i jämställdhet senare i livet. Det är därför viktigt att fokusera på de normer (oskrivna regler) eller förväntningar som finns, utifrån könsaspekten. Samtala kring de normer som finns i er förening.

#### Tips!

*Kom ihåg att du kan ta hjälp av idrottskonsulenter i ditt idrottsdistrikt för att leda samtal kring till exempel jämställdhet, om det känns svårt att börja själva. Konsulenter kan leda er genom ett sådant samtal med fokus på hur ni vill att er förening ska vara och verka i framtiden. Läs mer om golfens jämställdhetsarbete [www.golf.se/for-klubben/inkludering/vision-50-50/](http://www.golf.se/for-klubben/inkludering/vision-50-50/)*

*Se mer om utbildning i jämställdhet som riktar sig till styrelser i föreningar och förbund [www.fifty-fifty.nu/om-fiftyfifty/](http://www.fifty-fifty.nu/om-fiftyfifty/)*



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 17. Inte specialisera sig tidigt (2:35)

Ekerö IK är med sina sju idrottssektioner en av Sveriges största idrottsföreningar. För att barn och unga inte ska behöva specialisera sig för tidigt inom en idrott får unga träningar krocka med varandra.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Förutom hur man organiserar verksamheten inom en förening kan tidig specialisering motverkas genom samverkan. Vad kan ni som förbund göra för att öka det lokala/regionala samarbetet mellan föreningar och idrotter för att barn och ungas behov ska kunna tillgodoses?



#### Ledarskap för framtiden

Vad kan ni som förbund göra för att säkerställa att tränare, ledare och förtroendevalda är bekanta med vikten av allsidig och varierad träning?



#### Reflektion om normer

Idén om att det är viktigt med tidig specialisering för att bli framgångsrik inom sin idrott speglas ofta i idrottsverksamheten. Kan man se spår av den idén i er verksamhet? På vilket sätt? På vilket sätt använder ni den forskning som finns för att komma bort ifrån detta?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Barn och unga bör uppmuntras att vara aktiva såväl inom andra idrotter som i aktiviteter utanför den organiserade idrotten. Vad kan ni som förening göra för att underlätta och uppmuntra det?



#### Ledarskap för framtiden

Vad kan ni som förening göra för att säkerställa att tränare, ledare och förtroendevalda inom er verksamhet är bekanta med vikten av allsidig och varierad träning?



#### Reflektion om normer

Idén om att det är viktigt med tidig specialisering för att bli framgångsrik inom sin idrott speglas ofta i idrottsverksamheten. Kan man se spår av den idén i er verksamhet? På vilket sätt? På vilket sätt använder ni den forskning som finns för att komma bort ifrån detta?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 18. Barnkonventionen är lag, del 1 (5:55)

År 2020 blev barnkonventionen lag. Idrotten har följande fyra grundprinciper att följa.

- Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
- Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.
- Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Det kan vara en utmaning för en klubb att förändras i den här riktningen.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts vikten av att barnkonventionen går från ord till handling. För oss inom idrottsrörelsen innebär det att vi behöver se över vår verksamhet och göra nödvändiga förändringar för att se till att vi bedriver vår verksamhet ur ett barnrättsperspektiv. Hur ser det ut inom ert förbunds verksamhet? Finns det någon del av verksamheten som känns mer brådskande att se över än någon annan?



#### Ledarskap för framtiden

Barnkonventionen understryker alla vuxnas ansvar för de barn som finns i den vuxnas närhet. Inom idrotten innebär det att det är viktigt att alla vuxna agerar för att förebygga och hantera situationer där barn och unga far illa, samtidigt som alla vuxna aktivt verkar för att alla barn och unga känner sig delaktiga, utvecklas och mår bra. Vilka olika roller (tränare, förälder, funktionär osv) kan en vuxen ha inom er verksamhet? Hur ser ni att ansvaret skiljer sig åt rollerna emellan?



#### Reflektion om normer

Många av de idrottsformer vi är vana vid idag formades av vuxna och för vuxna eftersom de uppstod i ett samhälle som är väldigt olikt dagens. Om er idrott skulle ha uppstått idag, och skulle få möjlighet att formas helt av dagens barn och unga, hur skulle den se ut då?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren lyfts vikten av att barnkonventionen går från ord till handling. För oss inom idrottsrörelsen innebär det att vi behöver se över vår verksamhet och göra nödvändiga förändringar för att se till att vi bedriver vår verksamhet ur ett barnrättsperspektiv. Hur ser det ut inom er föreningsverksamhet? Finns det någon del av verksamheten som känns mer brådskande att se över än någon annan?



#### Ledarskap för framtiden

Barnkonventionen understryker alla vuxnas ansvar för de barn som finns i den vuxnas närhet. Inom idrotten innebär det att det är viktigt att alla vuxna agerar för att förebygga och hantera situationer där barn och unga far illa, samtidigt som alla vuxna aktivt verkar för att alla barn och unga känner sig delaktiga, utvecklas och mår bra. Vilka olika roller (tränare, förälder, funktionär osv) kan en vuxen ha inom er verksamhet? Hur ser ni att ansvaret skiljer sig åt rollerna emellan?



#### Reflektion om normer

Många av de idrottsformer vi är vana vid idag formades av vuxna och för vuxna eftersom de uppstod i ett samhälle som är väldigt olikt dagens. Om er idrott skulle ha uppstått idag, och skulle få möjlighet att formas helt av dagens barn och unga, hur skulle den se ut då?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 19. Barnens röst i idrotten (5:05)

Klubben Lemonade startades av ungdomar som kände att vuxenvärlden inte lyssnade när de kom med förslag till föreningsverksamheten. Lemonade erbjuder främst volleyboll, men också fotboll och hallhäng.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

En del i arbetet med att stärka barn och ungas rättigheter är att säkerställa att barn och unga i verksamheten är medvetna om vilka rättigheter de har. Hur kan ni som förbund underlätta föreningsarnas arbete med att se till att barn och unga känner till dessa rättigheter?



#### Ledarskap för framtiden

Barn och unga kan göras delaktiga på många olika sätt. Ett sätt är att aktivt verka för att barn och unga blir del av att forma verksamheten. Vad kan ni som förbund göra för att erbjuda och uppmuntra ungdomar att ta del av tränar- och ledarutbildningar?



#### Reflektion om normer

I pratstartaren lyfts att ledaren nästan alltid är en vuxen som leder barn och unga. Lemonade har gjort något ganska unikt. Vad tror ni skulle kunna hända om vi i större omfattning lät barn och unga leda varandra, och ge barn och unga mer mandat att forma, påverka och ta beslut för hela förbundets verksamhet?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

En del i arbetet med att stärka barn och ungas rättigheter är att säkerställa att barn och unga i verksamheten är medvetna om vilka rättigheter de har. Hur kan ni som förening se till att barn och unga i er verksamhet känner till sina rättigheter?



#### Ledarskap för framtiden

Barn och unga kan göras delaktiga på många sätt där ett av de mer direkta sätten är att låta dem vara med och leda verksamheten. Hur kan ni som förening göra för att ledarskapet ska bli en naturlig del av barn och ungdomars idrottsutveckling?



#### Reflektion om normer

I pratstartaren lyfts att ledaren nästan alltid är en vuxen som leder barn och unga. Lemonade har gjort något ganska unikt. Vad tror ni skulle kunna hända om vi i större omfattning lät barn och unga leda varandra, och ge barn och unga mer mandat att forma, påverka och ta beslut för hela föreningens verksamhet?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?



## 20. Barnkonventionen är lag, del 2 (4:11)

Basket har varit en sport där tränarens ord varit lag. Efter att barnkonventionen blev svensk lag har Alvik Basket tänkt om. I klippet hör vi tränare och barn resonera utifrån olika frågor inom ämnet.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

En del i att göra barn och unga mer delaktiga är att se till att de får för dem relevant information om den verksamhet de är en del av. Vilken typ av information är relevant för barn och unga i er verksamhet? Hur kan ni som förbund underlätta föreningarnas arbete med att ge barn och unga denna information?



#### Ledarskap för framtiden

För att ett barnrättsperspektiv ska genomgå verksamheten behöver ledarna få kunskap om barns rättigheter och möjlighet att reflektera över sitt ledarskap. På vilket sätt skulle ni som förbund kunna stötta föreningsledare och tränare i det arbetet?



#### Reflektion om normer

Idén om att det är vuxna som ska styra och bestämma har på många sätt präglat synen på hur idrott ska bedrivas. På vilket sätt kan man se det inom er idrott?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

En del i att göra barn och unga mer delaktiga är att se till att de får för dem relevant information om den verksamhet de är en del av. Vilken typ av information är relevant för barn och unga i er verksamhet?



#### Ledarskap för framtiden

För att ett barnrättsperspektiv ska genomgå verksamheten behöver ledarna få kunskap om barns rättigheter och möjlighet att reflektera över sitt ledarskap. Vad kan ni som förening göra för att säkerställa att era tränare/ledare har rätt förutsättningar?



#### Reflektion om normer

Idén om att det är vuxna som ska styra och bestämma har på många sätt präglat synen på hur idrott ska bedrivas. På vilket sätt kan man se det i er förenings verksamhet?

Läs mer om en tryggare barn- och ungdomsidrott: [www.barnensspelregler.se](http://www.barnensspelregler.se)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 21. Leukemin och hockeyn (4:03)

10-åriga Sigge blev allvarligt sjuk, vilket innebar att ishockeyn, hans favoritsysselsättning, blev omöjlig. Idolens betydelse blir tydlig när Sigge fick träffa Peter ”Foppa” Forsberg.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratsstartaren ser vi ett fint och betydelsefullt möte mellan Sigge och Peter ”Foppa” Forsberg. Vilka idoler finns inom er idrott att förhålla sig till? Vilken skillnad är det mellan en idol och en förebild?



#### Ledarskap för framtiden

För många barn och unga kan idoler eller förebilder spela stor roll för bilden av hur man ska vara och agera. Vilket ansvar har ni som förbund för er idrottsidoler när det kommer till att vara goda förebilder?



#### Reflektion om normer

Att ha en framgångsrik idrottskarriär bakom sig kan ge mycket hög status inom idrotten. Hur ser det ut inom er idrott? Går det att ifrågasätta en framgångsrik idrottare, till exempel när det gäller hur träning och tävling ska bedrivas?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratsstartaren ser vi ett fint och betydelsefullt möte mellan Sigge och Peter ”Foppa” Forsberg. Vilka idoler finns inom er idrott att förhålla sig till? Vilken skillnad är det mellan en idol och en förebild?



#### Ledarskap för framtiden

För många barn och unga kan idoler eller förebilder spela stor roll för bilden av hur man ska vara och agera. Vilket ansvar har idrottens idoler när det kommer till att vara goda förebilder? Hur är man en bra förebild?



#### Reflektion om normer

Att ha en framgångsrik idrottskarriär bakom sig kan ge mycket hög status inom idrotten. Hur ser det ut inom er idrott? Går det att ifrågasätta en framgångsrik idrottare, till exempel när det gäller hur träning och tävling ska bedrivas?



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 22. Vikten av en positiv ledarroll (9.57)

Jennifer är tränaren som själv upplevt negativ påverkan från sina egna tränare. Numera jobbar hon stenhårt med barn som idrottare och deras rätt till integritet – byggt på barnkonventionens principer.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren säger tränaren att det inte är hon som ska bestämma över vad barnen och ungdomarna vill med träningen/tävlingen/föreningen. I stället beskriver tränaren att hennes uppgift är att försöka förverkliga deltagarnas drömmar, i den mån hon kan. Hur kan ni som förbund stötta föreningarna i att skapa en verksamhet som utgår från drivkraften hos de barn och ungdomar som finns i verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

Ledaren är avgörande för att skapa en trygg idrottsmiljö. Samtidigt är det inte helt lätt att definiera vad en trygg idrottsmiljö innebär. De enda som kan avgöra om miljön upplevs som trygg är de barn och ungdomar som är en del av den. Hur kan ni som förbund underlätta föreningarnas arbete med att konkretisera vilka ledarbeteenden som bidrar till en trygg respektive otrygg idrottsmiljö?



#### Reflektion om normer

Antagandet att negativa känslor och exkludering är en naturlig del av prestationsinriktad idrott bidrar till ohälsa hos idrottens barn och ungdomar. På vilket sätt kan ni som förbund arbeta för att förändra den typen av idéer inom er idrott?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

I pratstartaren säger tränaren att det inte är hon som ska bestämma över vad barnen och ungdomarna vill med träningen/tävlingen/föreningen. I stället beskriver tränaren att hennes uppgift är att försöka förverkliga deltagarnas drömmar, i den mån hon kan. Hur kan ni som förening skapa en verksamhet som utgår från drivkraften hos de barn och ungdomar som finns i verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

Ledaren är avgörande för att skapa en trygg idrottsmiljö. Samtidigt är det inte helt lätt att definiera vad en trygg idrottsmiljö innebär. De enda som kan avgöra om miljön upplevs som trygg är de barn och ungdomar som är en del av den. Hur kan ni som förening arbeta med att konkretisera vilka ledarbeteenden som bidrar till en trygg respektive otrygg idrottsmiljö?



#### Reflektion om normer

Antagandet att negativa känslor och exkludering är en naturlig del av prestationsinriktad idrott bidrar till ohälsa hos idrottens barn och ungdomar. På vilket sätt kan ni som förening arbeta för att förändra den typen av idéer inom er verksamhet?

Läs mer på *Barnens spelregler* [www.barnensspelregler.se](http://www.barnensspelregler.se) och *Skapa trygga idrottsmiljöer* [www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?

## 23. Ledarskapets negativa konsekvenser (6.47)

Inger Eliasson, universitetslektor och docent i pedagogik, forskar på barn- och ungdomsidrott ur ett pedagogiskt perspektiv. I den här pratstartaren utvecklar hon sina tankar och presenterar forskning med utgångspunkt i barnkonventionen.

### Frågor till specialidrottsförbund



#### Barn och ungas delaktighet

Forskaren Inger Eliasson beskriver att det är viktigt att man visar för barn och ungdomar att det spelar roll vad de tycker och upplever. Hon beskriver även att det är viktigt att visa att barn och ungas upplevelser gör skillnad och får en inverkan på verksamheten. På vilket sätt signalerar ni som förbund att det spelar roll vad barn och unga upplever? Hur visar ni att barn och ungas synpunkter påverkar verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

Forskaren Inger Eliasson uppmanar oss att sluta bagatellisera barn och ungdomars negativa upplevelse av idrott. Hon beskriver även en tystnads-kultur där tränaren sällan kritiserar av vare sig barn eller föräldrar eftersom man är beroende av, ser upp till och litar på att hen gör det som är bäst för barnet/ungdomen. Vad kan ni som förbund göra för att vara del i att bryta denna typ av tystnads-kultur?



#### Reflektion om normer

Forskning visar att det är högre risk att utsättas för emotionella övergrepp om man befinner sig i en prestationsinriktad verksamhet. Hur skulle ni som förbund kunna vända på perspektivet inom er idrott? Alltså, hur kan ni arbeta för att all verksamhet för barn och ungdomar – inom såväl förening som förbund – ska utgå från ett barnrättsperspektiv istället för ett prestationsinriktat elitidrottsperspektiv?

### Frågor till idrottsföreningar



#### Barn och ungas delaktighet

Forskaren Inger Eliasson beskriver att det är viktigt att man visar för barn och ungdomar att det spelar roll vad de tycker och upplever. Hon beskriver även att det är viktigt att visa att barn och ungas upplevelser gör skillnad och får en inverkan på verksamheten. På vilket sätt signalerar ni som förening att det spelar roll vad verksamhetens barn och unga upplever? Hur visar ni att vad barn och ungas synpunkter påverkar verksamheten?



#### Ledarskap för framtiden

Forskaren Inger Eliasson uppmanar oss att sluta bagatellisera barn och ungdomars negativa upplevelse av idrott. Hon beskriver även en tystnads-kultur där tränaren sällan kritiserar av vare sig barn eller föräldrar eftersom man är beroende av, ser upp till och litar på att hen gör det som är bäst för barnet/ungdomen. Vad kan ni som förening göra för att bryta och/eller förebygga en tystnads-kultur i er verksamhet?



#### Reflektion om normer

Forskning visar att det är högre risk att utsättas för emotionella övergrepp om man befinner sig i en prestationsinriktad verksamhet. Hur skulle ni som förening kunna vända på perspektivet inom er verksamhet? Alltså, hur kan ni säkerställa att er barn- och ungdomsverksamhet utgår från ett barnrättsperspektiv istället för ett prestationsinriktat elitidrottsperspektiv?

Läs mer på *Barnens spelregler* [www.barnensspelregler.se](http://www.barnensspelregler.se) och *Skapa trygga idrottsmiljöer* [www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokument-banken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokument-banken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf)



En mikrohandling är en liten handling som kan göra stor skillnad. Vilken liten handling kan ni göra redan imorgon utifrån det diskuterade?