



Calle Gustafsson

Utbildningschef
calle.gustafsson@friends.se

Ledarutbildning

IBK Lockerud

Calle Gustafsson
Utbildningschef



Hej

– ett litet ord
kan göra skillnad.

**En värld där inget
barn utsätts för
mobbing.**

Friends vision



140 000

barn och unga utsätts för mobbning varje år.
Det motsvarar 3-4 elever i varje klass.

RF & Barnkonventionen

Dokument att förhålla sig till



Dokument att förhålla sig till

- Föreningens policy och värdegrund
- Svensk Idrotts riktlinjer "Idrotten vill"
- FN:s Barnkonvention



RF:s värdegrund ”Idrotten vill”

Glädje och Gemenskap

Allas rätt att vara med

Demokrati och delaktighet

Rent spel

”Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt”

”Vi utformar vår idrott så att alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet”

”Idrott för barn och ungdom ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen)”

Barnkonventionen

- Barnkonventionen blev lag den 1:a Januari 2020
- 20 nov 1989 – Barn och unga får egna mänskliga rättigheter som staterna är ytterst ansvariga för att implementera.
- Barn är rättighetsbärare och vuxna är skyldighetsbärare
- 4 grundprinciper – Lika värde, överlevnad och utveckling, Barnets bästa, Inflytande
- Barn och unga är inte framtiden och barndom är ingen träningsperiod för att bli vuxen.

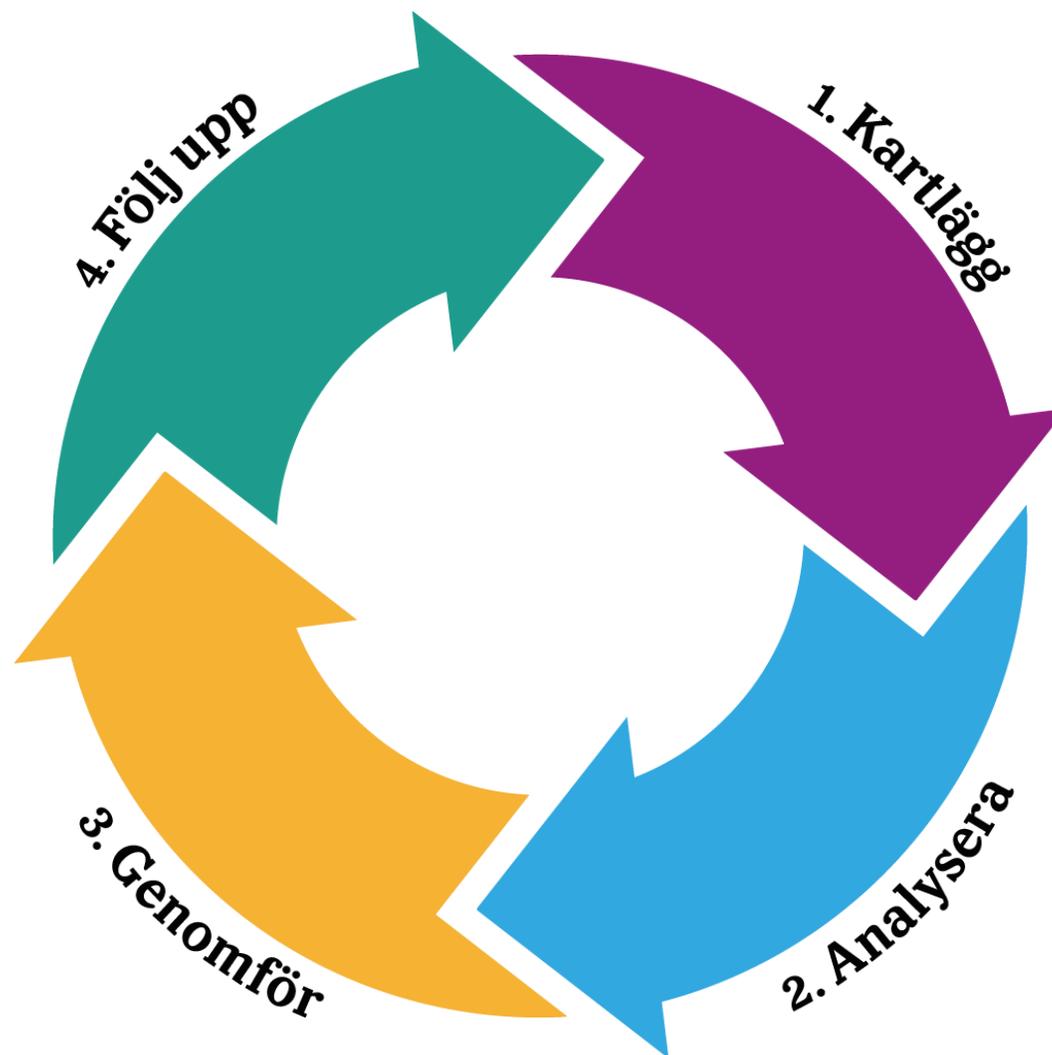


Barnkonventionen

- 1. Som barn räknas varje människa under 18 år.*
- 2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.*
- 3. Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.*
- 6. Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.*
- 12. Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.*



Systematiskt Värdegrundsarbete



I er föreningspolicy?

**Vi reagerar alltid
på kränkningar**



Samsyn – Case 1

Vad gör du som ledare?

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

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



Vad är en kränkning? och varför sker det?



Olika former av kränkningar



Verbala



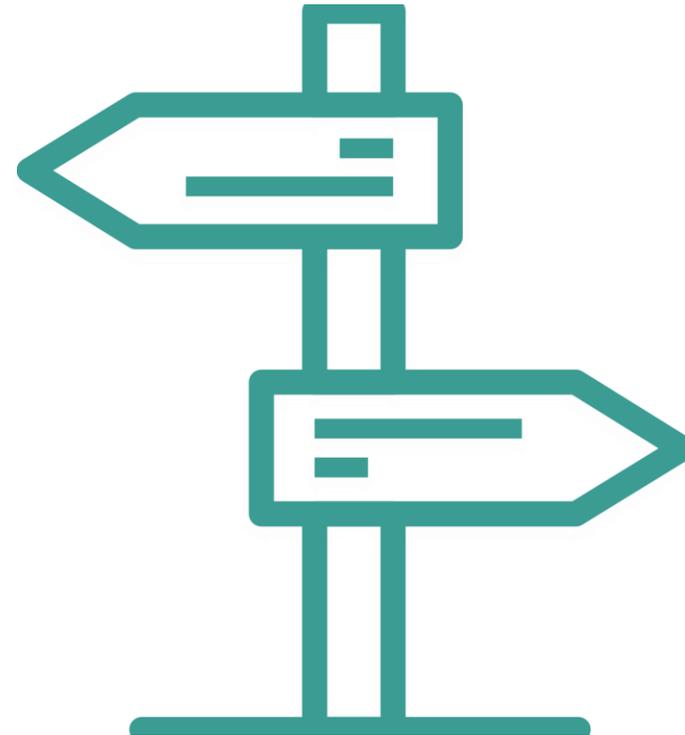
Fysiska



Psykiska

Diskrimineringsgrunder

- Kön
- Könsoverskridande identitet/uttryck
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Etnicitet
- Religion eller annan trosuppfattning



Vilka perspektiv behöver vi?

Samhälls- perspektiv

- Samhälleliga förväntningar
- Strukturella maktrelationer

Organisations- perspektiv

- Ledarskap
- Styrdokument

Grupperspektiv

- Inne- och uteslutning
- Rollfördelning och tillhörighet

Individperspektiv

- Självkänsla
- Empati



Egen

Avvikande

Konstig

Onormal

Normal

De andra

Annorlunda

Fel

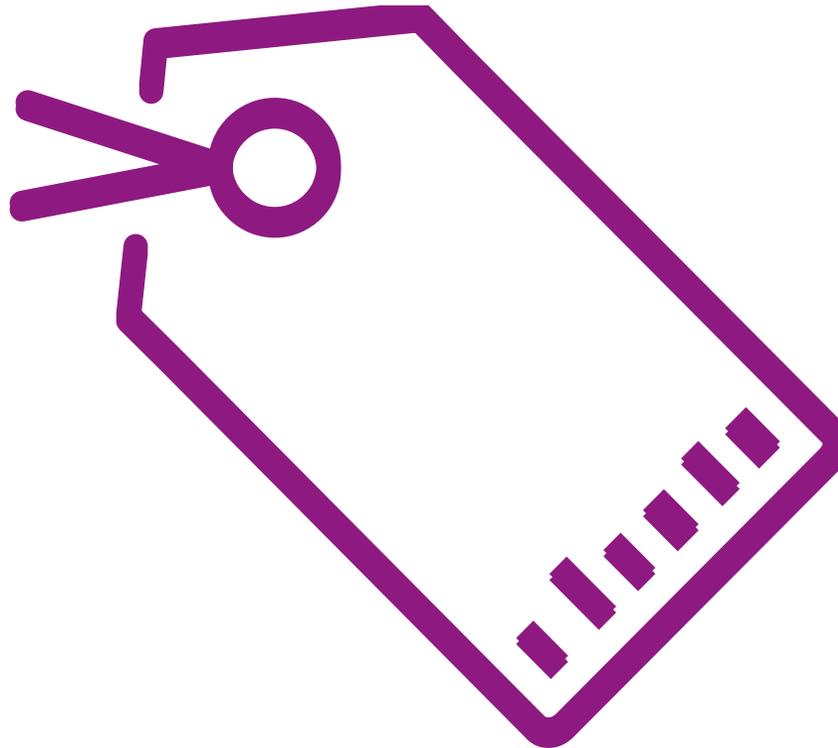
Normer som integrerat perspektiv

- Ofta oreflekterade ”osynliga regler”
- Skapas genom samtal och möten
- Reglerar och beskriver förväntat beteende
- Skapar maktstrukturer genom att peka ut ”normalt” och ”avvikande”
- Begränsar handlingsutrymme
- De som tillhör normen har ofta svårast att upptäcka den



Vad är ... hos er?

Rätt
Snyggt
Bra
Tufft
Normalt
Moget



Fel
Fult
Dåligt
Töntigt
Onormalt
Barnsligt

Disussion

- Vilka förebilder har spelarna i era lag? Vad gör dom till förebilder?
- Vad ger social status och makt?
- Vad mer än idrottsrelaterade saker lär sig spelarna av er?



Främjande & Förebyggande

Vad kan vi göra då?
- 4 tips



1. Hur ska jag som vuxen i föreningen agera om kränkningar inträffar?

1. Ingrip och rapportera
2. Utred
3. Bedöm insatser – Genomför insatser
4. Dokumentera
5. Följa upp/Utvärdera
6. (Ev. nya insatser)



2. Trygghetsanalys

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

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



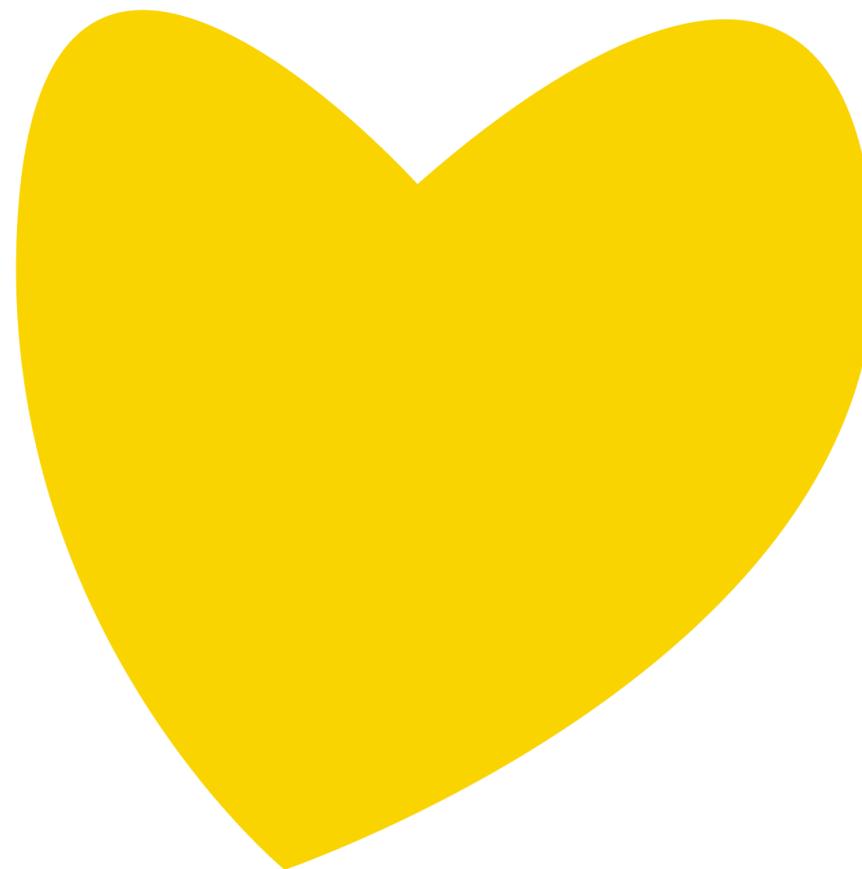
3. Moment utanför det idrottsliga

Övningar

- Heta stolen
- Räkna till 25
- Sitt i knäet
- Hela havet stormar

Annat

- Gemensamhets kvällar/dagar
- Utmaningar



Heta stolen - Frågor

Ibland gör man saker på träningen bara för att kompisarna gör det

(Varför kan det bli så? Vad kan man göra om man tror att någon är med även fast han/hon inte vill?)

Det är viktigt att kompisar/lagkamrater gillar samma saker som mig

(Varför tycker du så? Finns det bra saker med att man gillar olika?)

Vissa grupper inom laget är mer populära än andra

(Varför är det så tror du? Är det vanligt att grupper blir olika populära=

Om någon är bra på något så brukar den bestämma mer

(Varför blir det så? Borde det vara så? Varför inte?)

Det är svårt att stå emot gruppträck

(Vad är gruppträck? När är det svårt/lätt? Vad kan hända? Hur kan man göra för att få de andra i gruppen att våga säga vad de tycker?)

Det är viktigt att vara med i en grupp

(Varför är det viktigt? Inte viktigt?)

Heta stolen - Frågor

Alla grupper behöver en ledare

(Varför behövs det? Varför inte? Finns det grupper utan ledare? Kan en grupp ha olika ledare beroende på vad gruppen ska göra? Vad bestämmer vem som är ledaren?)

Man kan alltid välja vilka grupper man tillhör

(Vilka grupper är frivilliga och vilka är tilldelade? Har man alltid möjlighet att lämna en grupp man inte trivs i? Vad kan de få för konsekvenser? Hur kan man veta om andra är med i en grupp frivilligt eller inte? Vems ansvar är det att alla trivs i en grupp?)

Många strävar efter att ha hög status

(Hur märker du det? Varför är det så? Är det viktigt att ha hög status? Hur vet man om någon har hög status? Hur påverkas andra av att någon har hög status?)

Räkna till 25

Syfte

Att skapa en vi-känsla.

Att träna på samarbete och att träna på att ge varandra talutrymme och att träna på feedback.

Sammanfattning

I den här övningen får alla i gruppen förstå att en kedja inte är starkare än dess svagaste länk. Alla behövs för att lyckas och har en viktig roll. Diskussioner ni kan ha efteråt är hur ni kan hjälpa varandra för att lyckas som lag/grupp. Det är inte en persons fel att laget inte lyckas.

Till övningen så finns det fyra regler:

1. En person får bara säga en siffra en gång. T.ex. om en person säger 2 så måste någon annan säga 3 innan näste personen får säga 4.
2. Om två personer säger en siffra samtidigt måste man börja om på 1.
3. Ingen taktik eller möjlighet att prata ihop sig om hur man ska göra.
4. De aktiva kan antingen genomföra övningen genom att blunda alternativt vända ryggarna mot ringen eller ha ögonen öppna med ansikten vända inåt mot ringen.

Bestäm innan ni börjar övningen hur många försök ni tror att ni behöver. Om gruppen inte klarar att räkna till 25 kan ni ju
42 försöka igen senare under någon lektion när ni behöver en paus

Sitt i knät

Syfte

Att träna samarbete, kommunikation och tillit

Gör så här

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

4. Förebyggande och främjande arbete

- Tydliga regler och ramar
- Se alla
- Samsyn
- Gruppindelningar
- Förebildskap
- Barnperspektiv
- Föräldrakontakt
- Gruppstärkande övningar
- Språkbruk/kroppsspråk
- Gör saker utanför det idrottsliga



Nu dags för...

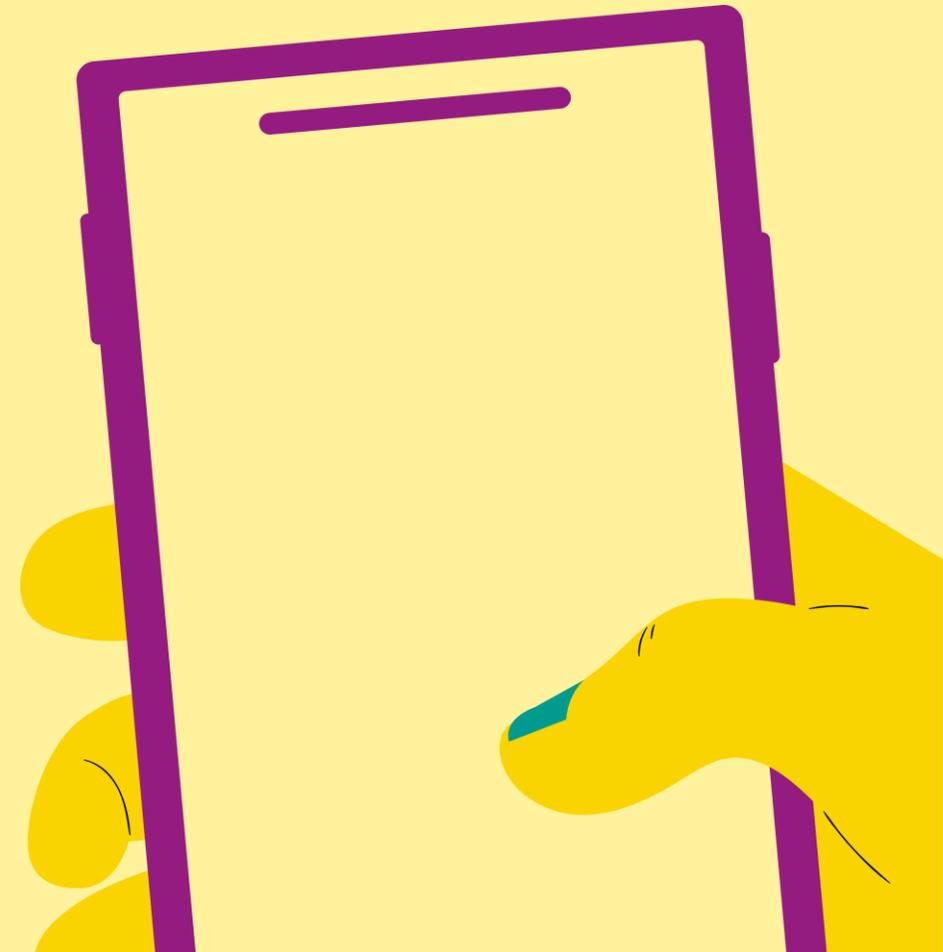
Workshop



Workshop

Fortsätta – Sluta - Börja

- Placerar er i grupper
- En telefon/grupp
- Ni diskuterar och en personen skriver ner i telefonen och skickar in.



Fortsätta – Sluta – Börja

Steg 1

Det ni gör idag som ni upplever skapar trygghet och som ni ska *fortsätta* göra.

Steg 2

Det ni gör idag som ni inte upplever skapar trygghet eller motverkar trygghet och som ni vill *sluta* göra.

Steg 3

Det ni inte gör idag men ni vill *börja* göra för att förbättra arbetet och skapa ännu mer trygghet.

Friends rådgivning

radgivning@friends.se
08 – 545 519 90

- Stöd och råd i arbetet med trygghet för era aktiva
- Bollplank för all ledare vid enskilda ärenden
- Verktyg och inspiration i det fortsatta trygghetsarbetet



Det börjar med oss!

- Hur är jag som ledare i min förening?
- Är jag en bra förebild i mitt bemötande?
- Finns det något jag kan göra annorlunda?



friends

Tack!

www.friends.se
www.facebook.com/StiftelsenFriends
Instagram: [@stiftelsenfriends](https://www.instagram.com/stiftelsenfriends)

calle.gustafsson@friends.se