

Djurgården Fotboll-Ledarutbildning värdegrund

Idrott handlar inte bara om prestationen på planen utan även om att utvecklas och vara en del av ett sammanhang. Idrotten bygger identitet och agerar som ett skydd mot olika risker och faror i samhället t.ex. psykisk och fysisk ohälsa, kriminalitet, fallande skolresultat med mera. Som ledare i Djurgården Fotboll är du en förebild för framtidens Djurgårdare samt dagens och framtidens medborgare. Detta ska prägla ditt agerande.

Ledarskap i Djurgården Fotboll- Ambassadör, Ledare, Organisatör och Instruktor

Den första delen av den här utbildningen handlar om ambassadörer och ledarskapet. Den kommer också i korta drag diskutera organisationen av ambassadörs- och ledarskapsfrågor. Den andra och längre delen kommer mer djupgående diskutera organiseringen och instruerandet av fotbollsverksamhet. Den här första delen är dock ramverket för att verksamheten ska fundera.

Struktur, värderingar och riktlinjer

Du är nu en del av, en ambassadör för och en ledare i Djurgården Fotboll- Stockholms Stolthet. Att du valt att ta det här uppdraget och valt att bli en ambassadör för föreningen behöver återspeglas i dina handlingar på och utanför planen.

Djurgården Fotbolls position och vision säger att vi är och ska fortsätta vara;

Stockholms Stolthet – Sveriges ledande idrottsförening (*Vår position*)

Och vi vill att;

Djurgårdens Idrottsförening får människor att växa genom idrottens gemenskap, för samhällets bästa (*Vår vision*)

Djurgårdsambassadör i alla lägen

I Djurgården Fotboll möts vi för att spela fotboll och umgås med våra vänner. Vi gör det oavsett vem du är, din etnicitet, din samhällsklass, din sexuella läggning etc. Sådana frågor är ointressanta i sammanhanget. Vi bryr oss om att du som ledare och alla våra spelare är goda kamrater och förebilder för sig själva och för varandra.

Alla har rätten att vara vem de vill och på det sätt de vill i Djurgården Fotboll så länge de följer våra uppsatta regler vilka vi kommer presentera nedan och i första linjen är det du som ledare som bedömer vad som är rätt och fel.

Djurgårdsledare gör något när den ser saker som är fel

Det är alla ledares uppgift att agera och sedan anmäla om någon gör något dumt eller misstänkt i föreningen. Agera alltid!

Du kan ringa till kansliet för råd och stöd, för att bolla svåra frågor eller om du vill upprätta en händelseanmälan. Det är alltid bättre att agera en gång för mycket än en gång för lite!

Om du ser en kränkning mot någon eller utföras av någon kopplad till Djurgården eller av någon i Djurgården Fotbolls profilkädrer agera alltid. Agera både på och utanför planen, på väg till och från match och träning och även på stan. Vi vill och förväntar oss att du agerar för att skydda den utsatta personen och föreningen. Kom ihåg att som ambassadör är det inte bara din uppgift att agera enligt våra regler utan även att sprida ett schysst beteende till övriga medlemmar i föreningen. Du som ledare har tolkningsföreträde i konfliktsituationer mellan spelare och vid regelbrott så våga alltid ingripa. Vi utreder anmälningar centralt så det enda vi förväntar oss av dig är att du säger ifrån och sen anmäler till kansliet.

Vi har av erfarenhet identifierat särskilda riskmiljöer

- I omklädningsrummen
- Innan och efter match och träning
- Under resa till och från match och träning
- I sociala medier/onlinemiljöer

Här behöver du som ledare kontrollera och organisera verksamheten så att vi kan göra riskerna så små som möjligt. Det finns många typer av aggressiva handlingar vilka kan dyka upp i verksamheten. De börjar ofta lågintensivt med svordomar, knuffar, skojbråk och hårdhänta lekar m.m. och vi använder därför en princip som kallas "catch it low to prevent it high". Det betyder att alla former av lågintensiv aggression (svordomar, skojbråk, sparkar och slag på döda ting) är förbjudna inom Djurgården Fotboll, detta är enligt oss dessutom logiskt i ett fotbollsperspektiv då det inte bidrar till en bättre fotbollsverksamhet.

Vilka risker vet vi om och hur skyddar du dig mot dem?

Allmänna skyddsfaktorer både för dig och spelarna är hög vuxennärvaro, tydliga regler samt att reglerna efterföljs. Tänk på att det är allas ansvar att upprätthålla reglerna men ditt ansvar som ledare att hantera regelbrott.

Den person som blir utsatt för något har alltid rätt till sin upplevelse och det är viktigt att du som ledare tar den på allvar och anmäler uppåt till åldersgruppsansvarig eller trygghetsgruppen om du känner dig osäker.

Följande fyra saker är särskilt viktiga att hålla utkik efter och du som ledare ska agera kraftfullt mot dessa, vart än i vår verksamhet de visar sig;

1. Homofobi

Definieras som; Negativa attityder, fientlighet och känslor mot homosexualitet, homosexuella, HBTQ-kultur och personer som identifierats eller antas vara homosexuella kvinnor och män, bisexuella eller transpersoner. Uttrycken kan vara antipati, förakt, fördomar, ogillande och hat.

2. Sexuella trakasserier

Definieras som; Uppträdande av sexuell natur som kränker en person. Det kan handla om beröringar, tafsningar, skämt, förslag, blickar och bilder som är sexuellt anspelade och nedvärderande.

3. Rasism

Definieras som; System av föreställningar, tro och förfaranden som baseras på en världsbild eller ideologi där människan anses kunna delas upp i raser. I en snävare bemärkelse kan det definieras som fördomar, diskriminering eller antagonism riktad mot någon av en annan ras baserat på tron att den egna rasen är överlägsen.

4. Misshandel

Definieras som; Rättsbegrepp för handlingen att avsiktligt tillfoga någon annan personlig skada. Med misshandel avses som regel fysisk sådan, men den kan också vara psykisk. Behåll lugnet i våldsamma situationer genom att vara mentalt förberedd att det kan inträffa, är du lugn ökar chansen att den aggressiva personen lugnar ner sig. Vid våldsamheter, sätt först övriga gruppen i säkerhet, bedöm därefter på vilket sätt du ska ingripa, fysiskt själv eller genom att kontakta polis via 112.

Ytterligare regler och skyddsåtgärder

Alkohol

Det är inom Djurgården Fotbolls ungdomsverksamhet förbjudet att använda alkohol på platser där barn under 18 år deltar i verksamheten, detta inkluderar träningsläger, cuper, lagavslutningar m.m. Representanter för Djurgården Fotboll bör alltid avstå alkohol om de bär Djurgårdskläder eller i sammanhanget representerar föreningen. Det är även vår rekommendation att du avstår alkohol samt inköp av alkohol om du bär Djurgårdens profilkläder på din fritid. Vi rekommenderar även medföljare på träningsläger, cuper, bortamatcher etc. att avstå alkohol i samband med Djurgården Fotbolls evenemang.

Varför?

- Därför att de allra flesta slagsmål startas av personer vilka är berusade
- Risker för olyckor ökar då hjärnans funktion, finmotoriken och återhämtningsförmågan försämras samt att risken för uttorkning ökar
- Sämre bortförel av mjölksyra, sämre tålamod, humör och sämre immunförel
- Det finns statistiskt sätt spelare i vår verksamhet vilka lever i familjer med missbruksproblematik, för dem behöler vi säkerställa att vi ger dem en trygg och positiv upplevelse av Djurgården Fotboll

Alkohol påverkar fotbollen negativt samt kan påverka en människas liv negativt, därför har alkohol ingen plats i Djurgården Fotboll. Du som ledare behöler följa upp detta med anhöliga och ska veta att samtliga spelare och anhöliga också får den här informationen.

Droger/tobak

Det är först och främst upp till varje individ i Djurgården Fotboll att ansvara för vad den stoppar i sig och att följa rådande lagar. Om en spelare eller ledare har funderingar kring ett visst preparat ska den kontakta ansvarig personal på Djurgården Fotboll vilka kan bidra med att utreda om preparatet är lagligt eller inte, vi uppmuntrar dock egna eftersökningar först. Om du misstänker att någon i föreningen använder olagliga preparat alternativt har alkoholproblem ska du kontakta Djurgården Fotboll.

Det är förbjudet att röka i samband med träning och match, detta gäller även e-cigarretter och andra tobaksprodukter du röker då rökningens negativa hälsoeffekter skadar tredje part.

Det är alltid förbjudet att använda narkotika.

Doping

Det är alltid förbjudet att använda dopingklassade preparat i Djurgården Fotboll.

Registerutdrag

För att öka tryggheten för dig som ledare och för alla våra barn och ungdomar begär vi registerutdrag på samtliga tränare, lagledare och kanslipersonal. Utdraget är ett specialutdrag och heter **”Registerutdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg”** Utdraget visar bara brott vilka polisen beskriver som *”mycket allvarliga kränkningar mot andra människor”* och inkluderar mord, dråp, grov misshandel, människorov, alla sexualbrott, barnpornografibrott och grovt rån.

Du kan hitta mer information om just detta utdrag här,

<https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-utdrag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn/>

Vi menar att det är oförsvarligt att inte göra vårt yttersta för att skydda våra barn och ungdomar och därför är det ett krav att du lämnar in detta och lämnar du inte in utdraget så kan du inte vara ledare i Djurgården Fotboll.

Några tecken på att spelare mår dåligt

Det finns många tecken på att en spelare mår dåligt men innan vi säger mer om det här ska du veta att de här tecknen också kan finnas hos spelare som mår bra, så känner du dig osäker hör av dig till kansliet och fråga om hjälp.

Psykiska tecken

- Spelare drar sig undan
- Har svårt att lita på andra
- Slåss, provocerar andra
- Skadar sig själv
- Missbrukar droger/alkohol
- Gör sönder saker
- Gör något men har svårt att förklara beteenden i efterhand

Fysiska tecken

- Spelaren har blåmärken och rodnader på kroppen
- Spelaren är smutsig
- Spelare saknar lämplig klädsel för årstiden
- Spelare har kroppsliga besvär som huvudvärk och magont och är trött och hängig

Om du vill försöka stötta en spelare som mår dåligt;

- Berätta att du finns som stöd om spelaren vill prata

- Ställ öppna frågor vilka inte kan besvaras med bara ja eller nej
- Låt spelaren prata igenom sina upplevelser i sin egen takt
- Var så tillåtande som möjligt och försök normalisera spelarens tankar och känslor. Det gör det lättare att reflektera över det inträffade
- Kontakta alltid ansvarig på Djurgården Fotboll vid minsta misstanke om att spelare far illa

Förhållningssätt- så skapar du en schysst miljö i Djurgården Fotboll

Organisatoriskt ska du

- Komma först och gå sist vid alla träningar och matcher. Två vuxna bör vara med i omklädningsrummet och vid känsliga möten ska alltid två ledare närvara (om spelare är under 18 år ska även målsman erbjudas närvara). Exempel på känsliga möten är olika former av disciplinärenden. Tänk på att, om du är kvinna och tränar tonårspojkar eller man och tränar tonårsflickor, så ska du inte vara med i omklädningsrummet utan försök hitta en ledare eller förälder med samma kön som spelarna vilken kan vara med istället.
- Variera gruppammansättning i era lagaktiviteter så att alla får träna med alla och försök aktivera samtliga deltagare på något sätt
- Säkerställa att inget skojbråk förekommer och att alla i laget alltid använder ett vårdat språk
- Agera alltid på saker du tycker är fel! Är du osäker kring något eller känner oro kontakta din närmsta ansvarig direkt. Du har tolkningsföreträdare vid konflikter mellan spelare och Djurgården Fotboll kommer att stötta dig

Bonussaker vi vet fungerar

- Genomföra regelbundna light-anhörigträffar, gärna med en av er ledare innan träningen/matchen ska sätta igång. Vi har en struktur för detta vi kommer presentera lite senare
- Fråga anhöriga och spelare om hur det ser ut online. Vilka forum är spelarna på och hur ser klimatet ut där. Finns det någon spelare du tror riskerar att bli särskilt utsatt? Fråga den spelaren i enrum.
- Genomför regelbundna lagträffar utanför träning och matchmiljön med alla spelare och ledare, att flytta fokus från fotboll till andra aktiviteter med fokus på socialt umgänge.
- Genomför ledarreflektion regelbundet kring hur gruppen utvecklas både sportsligt och socialt

Kommunikation

Djurgården Fotbolls centrala kommunikationspolicy styr hur vi beter oss i relation till media. Om media kontaktar dig angående verksamheten ska du alltid hänvisa dem till verksamhetschef för breddlag och akademichef för akademilag.

Det finns ett undantag; om media vill intervjua akademispelare om sportsliga frågor så kan du som ledare bestämma detta i samråd med den berörda spelaren och dennes anhöriga, men även här behöver du informera kommunikationsansvarig centralt.

Sociala medier

Du representerar Djurgården Fotboll som spelare, ledare, anställd och ideell. Ett ambassadörskap för Djurgården Fotboll är inte som att representera andra organisationer. Du och föreningen har alltid ögonen på sig och saker du tycker personligen spiller lätt över och påverkar hur människor ser på föreningen. Det räcker därför inte med att skriva att dina åsikter är privata i sociala medier, är du en del av Djurgården är du det alltid-oavsett.

Därför är det viktigt att;

- Du använder ett vårdat språk och undviker att diskutera känsliga frågor där dina åsikter avviker från föreningens
- Du personligen tar ansvar för ditt beteende i sociala medier och aldrig publicerar kränkande eller diskriminerande uppgifter
- Du undviker att diskutera Djurgården i olika forum och diskussioner, detta gäller även andra Djurgårdsföreningar
- Du undviker politiska ställningstaganden och undviker att driva eller delta i politiska kampanjer
- Du reflekterar över vilka som lägger till dig i sociala medier och deras avsikter med det

Som ledare tänk också på att fråga dina spelare hur de upplever miljön i sociala medier, det kan vara enkla frågor som vilka kompisar de umgås med online, är det samma som på riktigt?

Saker du kan göra om du känner en oro kring saker som händer på nätet;

- Fråga spelarna om vad som hänt eller händer på nätet, precis som du ställer frågor om annat i deras vardag
- Be spelarna om råd om hur du själv ska vara eller göra på nätet. Det kan både öppna för ett samtal och väcka en eftertanke hos dem
- Förklara för spelarna att personer som vill dem illa ofta säger sig vara någon annan, med falskt namn och profilbild
- Prata med spelarna om att inte lägga upp eller skicka bilder på sig själva om det inte känns okej
- Lär spelare att aldrig lämna ut fullständiga uppgifter som namn, telefonnummer och adress i chattar och sociala medier

Om en spelare kommer till dig och känner sig orolig kring onlinemiljöer, förklara hur samma regler gäller online som i övriga livet och att man inte behöver göra något man inte vill.

Känner du dig det minsta osäker kontakta personal på Djurgården Fotboll.

Anhörigträffar

Varje lag har anhörigträffar "light" en gång i månaden där enklare frågor diskuteras och lösas. De större frågorna flyttas till de större anhörigträffarna som hålls två gånger per år. Vi har tagit fram ett agendaförslag för de här träffarna som finns att ladda ner på dif.se och den finns som bilaga nummer 4 i det här dokumentet.

Stöd

Utifrån Djurgården Fotbolls krishanteringsplan har vi tagit fram följande stödåtgärder. Om Krishanteringsgruppen behöver kopplas in fattas det beslutet av trygghetsgruppen eller av ansvarig chef för ungdom utsedd tjänsteman.

- Åldersgruppsansvarig, är din främsta kontakt vid frågor rörande din verksamhet, såväl praktiska, fotbollsrelaterade som sociala frågor. Tränar du ett akademilag vänder du dig direkt till akademichef
- Personal besöker både match och träning för att ge stöd och återkoppla hur verksamheten bedrivs utifrån vårt ramverk
- Trygghetsgruppen, finns som stöd vid orosärenden inom verksamheten, kontaktas enklast genom mail på trygghetsgruppen@dif.se
- Verksamhetschef/Akademichef

Nu har vi gått igenom ramverket som gör det möjligt för oss att skapa den miljö vi vill ska präglade Djurgården Fotbolls verksamhet. Nu fortsätter vi med att prata fotbollsträning och match.

Djurgården Fotbolls handbok och föreningsövergripande överenskommelse

I Djurgården Fotboll agerar vi enligt Djurgårdsandan, det vill säga;

Glädje – Det ska vara roligt att spela fotboll i Djurgården. Det är därför vi spelar!

Värdighet – Du följer reglerna och gör som domare och ledare säger.

Respekt – Du respekterar motståndare, medspelare, funktionärer, ledare och publik – alla!

Alltid, oavsett! – Det spelar ingen roll om det är på eller utanför planen, om du vinner eller förlorar. Du ska alltid vara en god Djurgårdsambassadör!

Föreningen

- Etablerar och informerar om värdegrund, vision och mål för föreningen
- Organiserar träningstider och träningsmaterial
- Erbjuder och arrangerar tränar- och ledarutbildningar
- Följer upp regler, rutiner och arbetsmetodik i verksamheten

Ledare

- Du kommer först och går sist till samlingen, ni är alltid med i omklädningsrummet och är två vuxna vid känsliga möten, tänk på samma kön i omklädningsrummet
- Du involverar och bekräftar samtliga deltagare under lagaktiviteter
- Du sätter stopp för allt skojbråk och upprätthåller alltid vårdat språk i laget/träningsgruppen
- Du har tolkningsföreträde vid konflikter mellan spelare och agerar alltid. Är du osäker kring något eller känner oro kontakta Djurgården Fotboll direkt

Spelare

- Du ger alltid 100%, fokuserar på fotbollen och stöttar dina lagkompisar
- Du använder alltid ett vårdat språk utan svordomar
- Du säger alltid ifrån om någon är oschysst mot dig eller någon annan

- Du lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler, det är till sist ledarens tolkning som gäller

Anhörig

- Du stöttar alla spelare, ledare och lag i föreningen
- Djurgården Fotboll och svensk idrott bygger på ideella krafter. Vi behöver att du gör frivilliguppdrag för föreningen och laget. Utan din hjälp kan vi inte bedriva någon verksamhet
- Du pratar med oss och ställer frågor om du tycker något är konstigt, det finns en anledning till att vi gör som vi gör
- Du lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler, det är till sist ledarens tolkning som gäller

Överenskommelse i Djurgården Fotboll

Vi är Djurgården Fotboll- Stockholms Stolthet och Sveriges ledande idrottsförening.

Jag som spelare, ledare, anställd eller ideellt engagerad i Djurgården Fotboll har läst, förstått och tagit till mig av texten i det här häftet. Jag förstår att Glädje, Värdighet och Respekt- Alltid, Oavsett börjar med mig och mitt beteende.

Jag kommer att följa de regler som gäller mig och stötta och påminna andra att följa reglerna som gäller dem.

Jag kommer om det är något jag inte förstår fråga för att se till att jag förstår och jag kommer alltid rapportera saker som gör mig orolig om verksamheten till Djurgården Fotbolls personal.