

Friends koncept inom idrott

Vi på Friends vill bidra till att påverka barns och vuxnas kunskap, självkänsla och attityder, så att varje individ får mod att ta ansvar och skapa förändring i ett samhälle som inte accepterar kränkande behandling. För att diskriminering och annan kränkande behandling såsom mobbning ska kunna stoppas och förebyggas krävs en genomtänkt organisering i idrottsföreningen.

Hur man väljer att samarbeta med Friends är upp till föreningen. En del föreningar väljer att ta in en enstaka utbildning, t.ex. en ledarutbildning, för att utveckla ledarna, eller en specialutbildning för de aktiva. Andra föreningar vill samarbeta genom att ta in konceptet i hela föreningen, så att utbildningarna berör alla från styrelse och ledare till de aktiva idrottarna och deras föräldrar. Nedan finns olika alternativ att välja emellan vid ett samarbete med Friends.

Välj enstaka specialutbildningar

- Ledarutbildningar
- Utbildning för ledare och aktiva på idrottsläger
- Temadagar
- Inspirationsföreläsning
- Utbildning för de aktiva

Grundpaketet

- Inspirationsföreläsning 45 min, alt grupp/lagträffar 1h
- Ledarutbildning, två pass, à 2 h
- Föräldrautbildning, 2 h
- Uppföljning

Samarbete med Friends över flera år

- Inspirationsföreläsning, 45 min
- Ledarutbildning, två pass, à 2 h
- Information för dam- och herrlag, 45 min
- Föräldrautbildning, 2 h
- Kompisstödjarutbildning, 2 h
- Handledning med trygghetsgrupp, 1h
- Uppföljning

Friends grundpaket för idrottsföreningar

Vi träffar föreningsrepresentanter

Vår erfarenhet från idrottsföreningar och skola har visat att arbetet mot kränkningar och för ett positivt klimat måste förankras i hela föreningen; från styrelsen, via ledare, idrottare och föräldrar. Tillsammans med föreningen planerar vi upplägg och genomförande.

Vi inspirerar

Vi inleder det långsiktiga arbetet med att möta ledare och idrottare i en teaterföreställning med efterföljande interaktiv diskussion av Friends. Syftet är att väcka engagemang och känslor samt att belysa olika kränkningsituationer. Vi blandar prat med övningar som ledare och aktiva deltar i. Denna föreställning kan med fördel delas upp åldersmässigt. Det är föreningen i samråd med Friends som avgör vilka åldrar man vill ska inkluderas i Friends utbildningar.

Tid: 45 min

Alternativet till inspirationsföreställningen är att vi träffar föreningens barn- och ungdomsgrupper, där vi fokuserar på vikten av en bra sammanhållning i gruppen. Vi genomför ett antal gruppstärkande övningar, där vi bl a diskuterar värderingar och de svårigheter och utmaningar man som grupp står inför. *Tid: 1 h*

Vi utbildar ledare i två steg

Den första delen tar upp frågor om vilka sorters kränkningar man kan stöta på i idrottsvärlden utifrån diskrimineringsgrunderna. Vad är det som påverkar individen och gruppen? Hur ser verkligheten ut? Varför är det viktigt att fokusera på den sociala biten i ledarskapet och se barnet och inte bara idrottaren? Framförallt vill vi ge tips och idéer till hur man kan arbeta med sammanhållningen i gruppen för att skapa ett tryggt gäng. Alla ledare som genomgått utbildning av Friends får ett exemplar av vårt handledningsmaterial "Inspiration för barn och ungdomsledare"!

Tid: 2 h

Den andra delen är en fördjupningsutbildning, där vi fokuserar mer på ledarnas egna erfarenheter och återkopplar till frågor som kommit upp i del ett. Diskussionsdel där ledarna själva får lösa situationer som lätt kan uppstå som ungdomsledare. Vi vill ge ledarna konkreta tips och idéer för hur de själva kan arbeta förebyggande och hur de kan hantera konflikter som uppstår.

Tid: 2 h

Vi utbildar föräldrar

På föräldrautbildning går vi igenom problem och kränkningar som förekommer inom idrotten och vad man som förälder kan göra för att motverka dem. Vilken attityd har du som förälder gentemot ditt idrottande barn och gentemot föreningen? Hur skapar man en positiv föräldraroll gentemot sitt och andras barn i föreningen. Vi pratar också om orsakerna som ligger bakom att människor kränker varandra, samt kränkningarnas följder. Vi ger också tips och råd till föräldrar om vad de kan göra om de har ett barn som är utsatt eller utsätter andra.

Tid: 2 h

Uppföljning

Alla utbildningar utvärderas. När vi har genomfört våra utbildningar är tanken att föreningen ska kunna arbeta vidare på egen hand. Vi finns hela tiden som stöd och återkommer med uppföljning efter föreningens och ledarnas behov.

Samarbete med Friends över flera år

Här har vi samma utbildningsupplägg som i grundpaketet, men vi går också något djupare genom att alla träningsgrupper/lag får välja 2-4 kompisstödjare som sedan får en utbildning av oss på Friends. Det är sedan ledarnas uppgift att stötta upp och hålla kontinuerlig kontakt med kompisstödjarna. Vi håller också en informationsföreläsning för dam- och herrlag i föreningen, där vi bl a pratar om förebildskap och vår verksamhet i föreningen.

Kompisstödjare

Kompisstödjare är två till fyra aktiva från varje träningsgrupp som blivit valda anonymt av de övriga i gruppen/laget. Utbildningen är åldersanpassad, med max 20 idrottare i varje grupp. Genom diskussion och övningar lyfter vi vad de som idrottare kan göra för att bidra till en bättre stämning i gruppen/laget. Vi försöker skapa en förståelse för orsakerna till att kränkningar förekommer. Utbildningen går även igenom hur kompisstödjarna ska fungera. Vad kan man göra rent konkret? Hur är man en schyst kompis? Hur kan sammanhållningen i gruppen bli ännu bättre? *Tid: 2 h*

Vi informerar dam- och herrlaget

Vi informerar om Friends verksamhet och vad vårt samarbete med föreningen innebär. Vi går igenom vad det kan finnas för kränkningar inom idrotten utifrån diskrimineringsgrunderna. Här går vi också in på förebildskap och vilken viktig roll de gentemot de barn och ungdomar som är aktiva i föreningen. *Tid: 45 min*

Innehåll

- Inspirationsföreläsning 45 min, alt grupp/lagträffar 1 h
- Ledarutbildning, två pass, à 2 h
- Information för dam- och herrlag, 45 min
- Föräldrautbildning, 2 h
- Kompisstödjarutbildning, 2 h
- Handledning med trygghetsgruppen, 1h
- Uppföljning