

#KeepHerPlaying

Handledning



always

friends

Handledning #KeepHerPlaying

Idrott bidrar till att tjejer senare i livet får ökat självförtroende, välmående och långvariga vänskapsrelationer. Dessvärre slutar nästan en av tre tjejer att idrotta i pubertetsåldern*. Det vill vi förändra! Friends och Always har tagit fram tre filmer för dig som ledare att titta på tillsammans med dina aktiva tjejer. Detta material är tänkt att hjälpa er att skapa ett samtal om innehållet. Du kan välja om ni ska jobba med alla tre filmer på en gång eller om ni gör det vid olika tillfällen.

Filmernas teman är tryggheten i omklädningsrum, social gemenskap samt prestationskrav och att ha kul. Dessa teman är utvalda utifrån resultaten av enkätundersökningar som Friends och Always har gjort tillsammans.

Att tänka på kring samtal om filmerna

Det är bra om du som ledare är väl förberedd innan du tar samtalet om filmerna. Diskussioner kan skapa eller röra upp känslor och tankar hos de aktiva. Tänk på att vara lyhörd inför deras känslor och behov. Oavsett om ni är vana vid att diskutera och föra samtal, eller om ni aldrig testat det tidigare, kan det vara bra att i förväg fundera på vad övningarna kommer att innebära för dig och för din grupp.

Som ledare är din roll att leda samtalen, lyfta upp olika åsikter, samt att lyfta frågor ur olika perspektiv. Nedan presenteras några viktiga punkter att tänka på:

- Tvinga aldrig någon att vara aktiv i ett samtal. En del kan behöva mer tid på sig och deltar på sitt sätt.
- Förbered dig på hur du ska hantera en situation där någon inte vill vara med. Bestäm, utifrån vilken diskussion du tänkt ha, om personen kan vara kvar i rummet men sitta tyst bredvid. Det är också viktigt att fundera över varför personen inte vill vara med.
- Var medveten om hur du fördelar utrymmet i gruppen. Det är viktigt att reflektera över hur du som ledare antingen kan förstärka eller utmana roller och maktstrukturer i gruppen.
- Sträva efter ett tillåtande klimat. Tänk att det inte finns rätt eller fel och att alla får ha åsikter och känslor, men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtet.
- Skapa möjligheten att säga "pass" om någon inte vill svara på en fråga eller förklara sina tankar. Det är bra om det finns ett överenskommet och neutralt sätt att avstå från att svara.

Hantera kränkande kommentarer

Om du stöter på kränkande och fördomsfulla kommentarer i samband med samtalen finns det en viktig poäng i att skilja mellan åsikt och fakta. Alla har rätt till en åsikt, men bör inte uttrycka den om det kränker någon annan. Stötta och hjälp de aktiva att vrida och vända på perspektiven – det är då en förändringsprocess för våra värderingar eller attityder kan börja. Det är alltså bra om du som ledare förbereder dig genom att ha strategier för att bemöta och hantera eventuella kränkande och fördomsfulla kommentarer vid diskussioner.

Om någon fäller en fördomsfull eller kränkande kommentar är det bra om du kan fånga in diskussionen så att kränkningar aldrig blir oemotsagda. Var tydlig med att det hen säger kan uppfattas som kränkande och att det inte är okej. Om kränkningen är mer generell och inte riktad mot en specifik person, kan du fånga upp kränkningen och utveckla tanken bakom.

Ett exempel på bemötande replik kan vara:

”Jag respekterar att du tänker på det viset. Alla har rätt till åsikter, till och med när vi inte är överens om dem. Samtidigt blir jag nyfiken på hur du resonerar. Du får gärna berätta mer om hur du tänker.”

Var öppen och ställ följdfrågor som möjliggör för deltagaren och gruppen att reflektera över påståendet.

Anpassa efter gruppen

När du genomför samtalen med din grupp är det viktigt att utgå från gruppens förutsättningar. Tänk därför igenom vilka delar eller frågeställningar du behöver anpassa, vilka ord du kan använda och så vidare. En del frågor går exempelvis att göra lite svårare och andra lite enklare. Fundera över hur du gör om det är någon eller några i gruppen som exempelvis har en hörselnedsättning.

Du kan med fördel diskutera igenom upplägget och eventuella anpassningar tillsammans med andra ledare eller kontakta Friends för mer stöd i att öka tillgängligheten.

Film 1:

Omklädningsrum

I vår undersökning har 26% av unga tjejer uppgett att de undviker en idrottsaktivitet på grund av omklädningsrummen, lika många uppger att de känner sig otrygga där**.

En av de vanligaste orsakerna (54% av de som svarat att de inte byter om) till att inte duscha eller byta om i omklädningsrummet är att man inte vill visa sig naken inför andra. Därefter kommer anledningen att undvika kommentarer om kropp och utseende (31% av de som svarat att de inte byter om). Dessutom tycker 36% att vuxna sällan eller aldrig tar tillräckligt med ansvar för att göra omklädningsrummen trygga.



Du som ledare har en viktig roll för att skapa trygghet i omklädningsrummen. Genom att titta på filmen och hålla ett efterföljande samtal med tjejerna kan ni tillsammans ta reda på mer om vad som händer hos just er och samtala om hur ni kan öka tryggheten och ta bort omklädningsrummen som ett hinder för att idrotta. Filmen berör normer kring kroppen och en miljö av negativa kommentarer.

Diskussion

Här är några exempel på frågor som du som ledare kan ställa för att skapa diskussion. Tänk på att det är du som ledare som styr samtalet. Du kan välja att ni ska diskutera alla frågor, ställa egna frågor eller välja ut de frågor som passar din grupp. Se gärna filmen fler gånger under samtalet för att upptäcka nya saker och perspektiv.

- Vad såg ni hända i filmen? Hur känner eller tänker ni om det?
- I filmen hörde vi kommentarer om andras kroppar. Är detta något som kan förekomma hos oss? Är de då ofta positiva, eller kan de också vara negativa?
- Finns det något annat som ni har reagerat på som händer i vårt omklädningsrum och som inte känns bra?
- Finns det situationer när ni undviker omklädningsrummet? Vilka situationer är det i så fall?
- Vad skulle ni behöva i omklädningsrummen för att alla ska känna sig trygga?
- Vad kan vuxna göra för att göra omklädningsrummet tryggare?
- Det finns ibland förväntningar kring hur kroppar ska se ut. Är det något som påverkar er, tycker ni? Och hur i så fall?
- Hur brukar vi agera när vi hör någon annan säga något taskigt? Hur tycker ni att man ska agera när det händer?
- Vad tycker ni att vi tillsammans kan göra för att alla ska må bra och vilja vara i omklädningsrummet?

Film 2:

Social gemenskap

I våra undersökningar uppger 36% av unga tjejer att de utövar idrott på grund av gemenskapen **. Samtidigt uppger 17% av vuxna tjejer att de under puberteten slutade idrotta på grund av att de inte längre var en del av den sociala gemenskapen*** och 14% för att deras vänner slutade idrotta*.

Genom att arbeta med filmen tillsammans med dina aktiva kan ni reflektera kring känslor om att vara, eller inte vara, en del av gemenskapen. Du som ledare för samtal med tjejerna kring hur gemenskapen kan öka, hur de kan inkludera varandra och hur ni upptäcker att någon är utanför. Behöver du som ledare tips på hur du kan jobba med gemenskapen i form av gruppstärkande övningar är du välkommen att kontakta oss på Friends.

I filmen vill vi visa på vikten av att komma ihåg att det går att vara inkluderad i den fysiska miljön men ändå vara exkluderad ur den sociala gemenskapen, till exempel genom att bli ignorerad i samtalen.



Diskussion

Här är några exempel på frågor som du som ledare kan ställa för att skapa diskussion. Tänk på att det är du som ledare som styr samtalet. Du kan välja att ni ska diskutera alla frågor, ställa egna frågor eller välja ut de frågor som passar din grupp. Se gärna filmen fler gånger under samtalet för att upptäcka nya saker och perspektiv.

- Vad såg ni hända i filmen? Hur känner eller tänker ni om det?
- En av tjejerna i filmen blir ignorerad när hon försöker bidra till samtalet. Vad tror ni att hon tänker och känner?
- Kan man vara utanför gemenskapen fast att man är med i den fysiska aktiviteten?
- Hur kan vi upptäcka att någon inte är med eller känner sig utanför?
- Finns det saker på träningen som kan göra att någon känner sig utanför?
- Vad tycker ni att vi kan göra när vi upptäcker att någon inte verkar vara del av den sociala gemenskapen eller gruppen?
- Hur kan vi göra för att inkludera varandra?
- Vad kan vi tillsammans göra för att bygga en starkare grupp känsla, där alla trivs, känner att de tillhör och mår bra?

Film 3:

Prestationskrav och att ha roligt

I vår undersökning säger 75% av de unga tjejerna att de utövar idrott för att det är roligt **. Samtidigt uppger 45% av de vuxna tjejerna att de i puberteten slutade idrotta för att det inte längre var kul*.

Vi ser också att 16% av unga tjejer, som vill utöva mer idrott men inte gör det, uppger att anledningen är att de ej är tillräckligt duktiga **. Av de vuxna tjejerna säger 17% att de slutade på grund av att det var för tävlingsinriktat och lika stor andel anger att det var för att de inte var tillräckligt bra*.



Enligt barnkonventionen har barn och unga rätt att känna att de har inflytande, kan träna på sina egna villkor och ha roligt. Tävling och prestation ska inte vara ett krav eller hinder för idrottande.

Genom att arbeta med denna film kan du tillsammans med de aktiva prata om upplevelsen av prestationskrav och ta reda på hur de vill att träningen ska vara utformad. Ni kan också diskutera hur ni tillsammans kan bidra till att träningen ska fortsätta vara rolig och att få fler att stanna kvar.

Diskussion

Här är några exempel på frågor som du som ledare kan ställa för att skapa diskussion. Tänk på att det är du som ledare som styr samtalet. Du kan välja att ni ska diskutera alla frågor, ställa egna frågor eller välja ut de frågor som passar din grupp. Se gärna filmen fler gånger under samtalet för att upptäcka nya saker och perspektiv.

- Vad såg ni hända i filmen? Hur känner eller tänker ni om det?
- I filmen hörde vi kommentaren "Allvarligt, hur kunde hon missa den?". Hur tror ni att det kändes för tjejen som missade?
- Är det viktigt att prestera bra eller lyckas på träning eller matcher? Varför? Är det någon skillnad när det gäller träning och match?
- Vilken jargong eller språkbruk upplever ni att vi har kopplat till prestation? Hur tror ni att det påverkar stämningen i gruppen?
- Finns det saker som vi ger positiva kommentarer eller berömmar mer än andra? Det kan till exempel vara att prestera bra, att våga prova någonting nytt eller att hjälpa någon annan. Är något av dem viktigare än något annat?
- I filmen sade en tjej att hon tyckte att det var roligare när hon var mindre. Vad tror ni att hon menade med det?

- Vad tycker ni är roligt med träningen? Vad är anledningen till att just du tränar?
- Vad kan vuxna göra för att träningen ska vara roligare?
- Finns det någonting på träningen som ni skulle vilja göra mer eller mindre av?
- Hur kan vi tillsammans göra för att alla ska tycka att det är roligt att fortsätta träna?

Tack för att du är med och bidrar till att fler tjejer stannar inom idrotten!

Vill du veta mer om hur du kan skapa en trygg idrott så läs håll utkik på friends.se/always där det kommer publicerat ytterligare material, eller hör av dig till Friends på telefon 08-545 519 90.

#KeepHerPlaying

always

friends

Referenser:

* Undersökningen är genomförd av undersökningsbolaget Norstat på uppdrag av Always under februari 2021. Respondenterna består av 401 kvinnor bosatta i Sverige i åldrarna 18-30 år.

** Undersökningen är genomförd av Sifo på uppdrag av Always under juli 2020. Respondenterna består av 500 tjejer åldrarna 11-18 år.

*** Undersökningen är genomförd av Sifo på uppdrag av Always under januari 2021. Respondenterna består av 403 kvinnor bosatta i Sverige i åldrarna 18-30 år.