



♥ friends

Friends Förbundssträff 2025



HUGO
STENBECKS
STIFTELSE

Mevalin IF

2



Agenda

09:00 – 09:10	Öppningsnummer: Mevalin IF
09:10 – 09:15	Välkommen
09:15 – 09:25	Öppningstal – Maja Frankel
09:25 – 09:55	Pannelsamtal: Samverkan för trygg idrott
09:55 – 10:20	Perspektiv från forskning – Carolina Lundqvist
10:20 – 10:45	Fika & förflyttning
10:45 – 12:15	Parallella sessioner A, B, C
12:15 – 13:15	Lunch
13:15 – 13:30	Highlights från sessionerna
13:30 – 14:00	Inspirationsföreläsning – Therese Alshammar
14:00 – 14:15	Q&A med Therese
14:15 – 14:30	Avslutning
14:30 – 15:00	Mingel

Maja Frankel
Generalsekretäre
Friends





**En ny
insikt/lärdom**

**En ny
kontakt**

**Ett nytt konkret
steg att ta i ditt
trygghetsarbete**

Pannelsamtal:

Samverkan för trygg idrott

Maja Frankel

Generalsekreterare
Friends

Jacob Flärdh

Strategisk Rådgivare
Stenbecks Stiftelse

Hedda Boman

Ordförande Centrala
Ungdomssektionen
Svenska Ridsportförbundet

Carola Söberg

Utbildningschef
Svenska Fotbollförbundet

Carolina Lundqvist

Bitr. professor psykologi, docent idrottsvetenskap
samt verksam vid Linköpings Universitet

Att agera och förändra:

Forskningsbaserade perspektiv på motstånd och möjligheter för trygg barn- och ungdomsidrott

Carolina Lundqvist

Biträdande professor psykologi

Docent idrottsvetenskap

Leg psykoterapeut



Trygg idrott?

Förebyggande av trakasserier och övergrepp

Främjande av idrottares fysiska och psykiska välbefinnande

Trygg idrott?

Miljömässigt och fysiskt

Antidopning
Skadeförebyggande
Trygg fysisk plats
Säker utrustning

Relationer

Psykologisk trygghet
Förebygga kränkande
behandling och
diskriminering

Idrottsligt

Mänskliga rättigheter
Inkludering
Tillgängligt
Rättvist & etiskt
Lustfyllt

Samhället och idrotten i förändring – ett ansvar som gäller alla



Är det självklart idag?

”I vissa fall tror jag att det gått snabbare som i skolans värld. I vissa fall som nu börjar det ge resultat i föreningsliv och annat som kanske är sista vägen. Som kanske är sist ut med att göra saker”

”I skolan så har vi de här kraven, eller inte kraven, men vi måste jobba med det. Varje år måste vi jobba med värdegrunden och tryggheten, det kommer ju upp hela tiden. Men inom idrotten så gör det inte det i min förening, på föreningsnivå kommer ju inte det varje år att vi går igenom det här. Där känner man ju att det skulle kunna bli bättre”

The Management of Harassment and Abuse in Sports: A European Investigation of the Experts Opinions

- Brist på utbildning och spridning av relevant information
- Brist på implementering och säkerställande att policies följs och fungerar
- Avsaknad av etisk kod
- Frånvaron av mekanismer för rapportering och stöd till utsatta
- Strategier för rekrytering av idrottspersonal
- Frånvaro av idrottslagstiftning

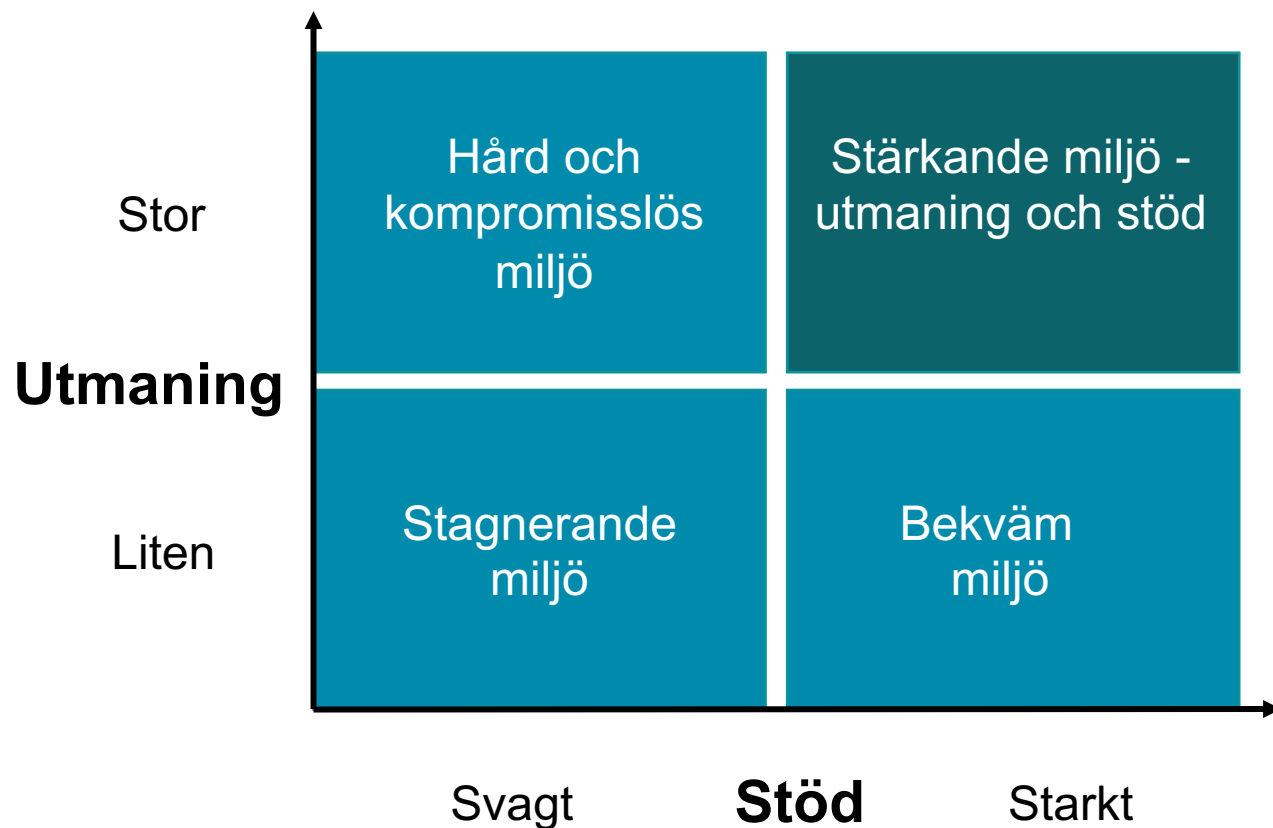
Table 1. Participant characteristics of the focus groups.

Country	Number of Participants	Gender	Mean Age
Focus Group Spain	8	5 F, 3 M	40
Focus Group Greece	18	10 F, 8 M	26
Focus Group Portugal	7	1 F, 6 M	38
Focus Group Austria	6	3 F, 3 M	47
Focus Group Cyprus	14	10F, 4 M	36

Table 2. Focus group participants per recruitment category.

Group No.	Recruitment	No per Category
1.	Representative from the National Sport-Governing Organization	6
2.	Representative from the National Olympic Committee dealing with issues of Sexual Harassment in Sport, or its Director	5
3.	Representative from the Ministry of Education, dealing with School Sport and Physical Education	5
4.	Representatives from the Sport Federations	5
5.	Athletes' Union Representatives	22
6.	Coaches Union Representatives	5
7.	Medical personnel working with athletes Sport psychologist – sociologist / Sexual Harassment expert	5

Får vi inte utmana och ställa krav på unga idrottare?



- **Förväntningar och utmaningar:** Att utveckla färdigheter, bli självständig och ansvarstagande
- **Stöd:** För utveckling av personliga kvalitéer, främja lärandet och att skapa förtroendefulla relationer

Idrottares uppfattning om trygg idrott?

Trygghetsworkshops med cirka 180 idrottare

Ledares perspektiv

- **Personcentrerat förhållningssätt**

- Ett helhetsperspektiv på människan och idrottaren

- **Inkluderande gruppatmosfär**

- Gruppsammanhållning, psykologisk trygghet, ömsesidig respekt

- **Tränarteam med samarbete och relationell säkerhet**

- Teambaserad coaching. Mångfald som styrka. Både manliga och kvinnliga tränare och övriga ledare. Medveten rekrytering

- **Trygg fysisk träningsmiljö**

- Säker idrottsutrustning och hälsomedvetna träningsanläggningar



Lundqvist et al (in preparation)

Ledares perspektiv – risker för otrygg idrott

- **Prestationshets**

- Miljö präglad av förväntningar på framsteg och prestation
 - Internaliserade krav på egen prestation

- **Ensam tränare i isolerade träningsmiljöer**

- Olämpliga träningsmetoder. Begränsad insyn och utbyte. Otillräcklig kontroll vid rekrytering.

- **Makt, status och tystnadskultur**

- Maktobalans i tränare–idrottare-relationen
 - Statustränaren skyddad av tystnadskultur

- **Hårt klimat**

- Kränkande språkbruk och mobbning. Social rangordning utifrån prestation
 - Könsnormer och förbisedda sårbarheter hos pojkar



Lundqvist et al (in preparation)

Ledares perspektiv

Från ord till handling

- Medvetna insatser och jobba för långsiktig förändring
- Nolltolerans för kränkningar och andra olämpliga beteenden
- Utvärderingar kring trygghet, rapporterings- och visseblåsarfunktioner
- Verkliga konsekvenser

Utmaningar: Otydlighet kring ansvar, mandat och handlingsvägar



Skapa policy kring trygg idrott som regelbundet
utvärderas och revideras vid behov

Utvärdera
idrottsmiljön

- Styrkor
- Risker/brister

Bedöm risker och
behov av
åtgärder i
idrottsmiljön

Åtgärda risker

Ta fram
handlingsplan

Utvärdera åtgärder
och handlingsplan
Ta med lärdomar
för framtiden

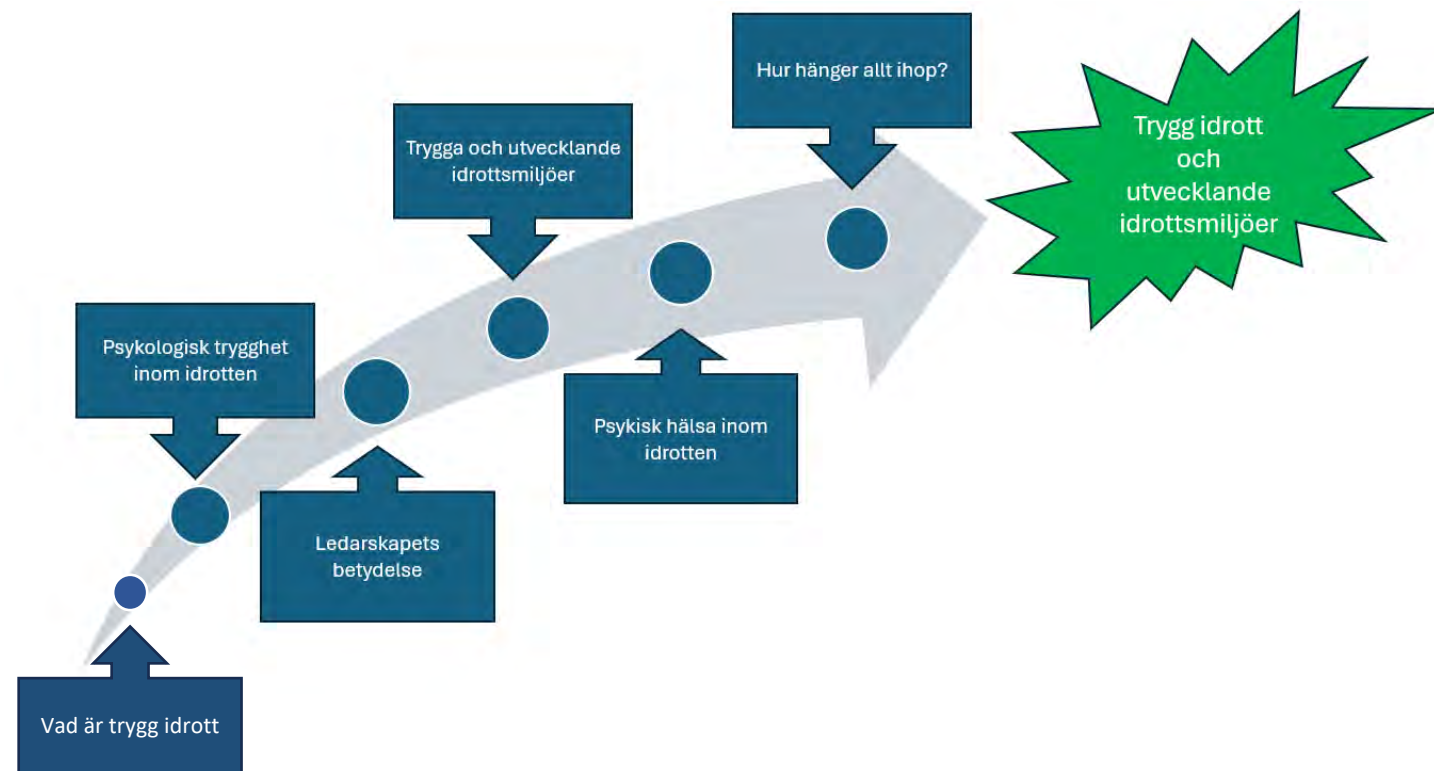
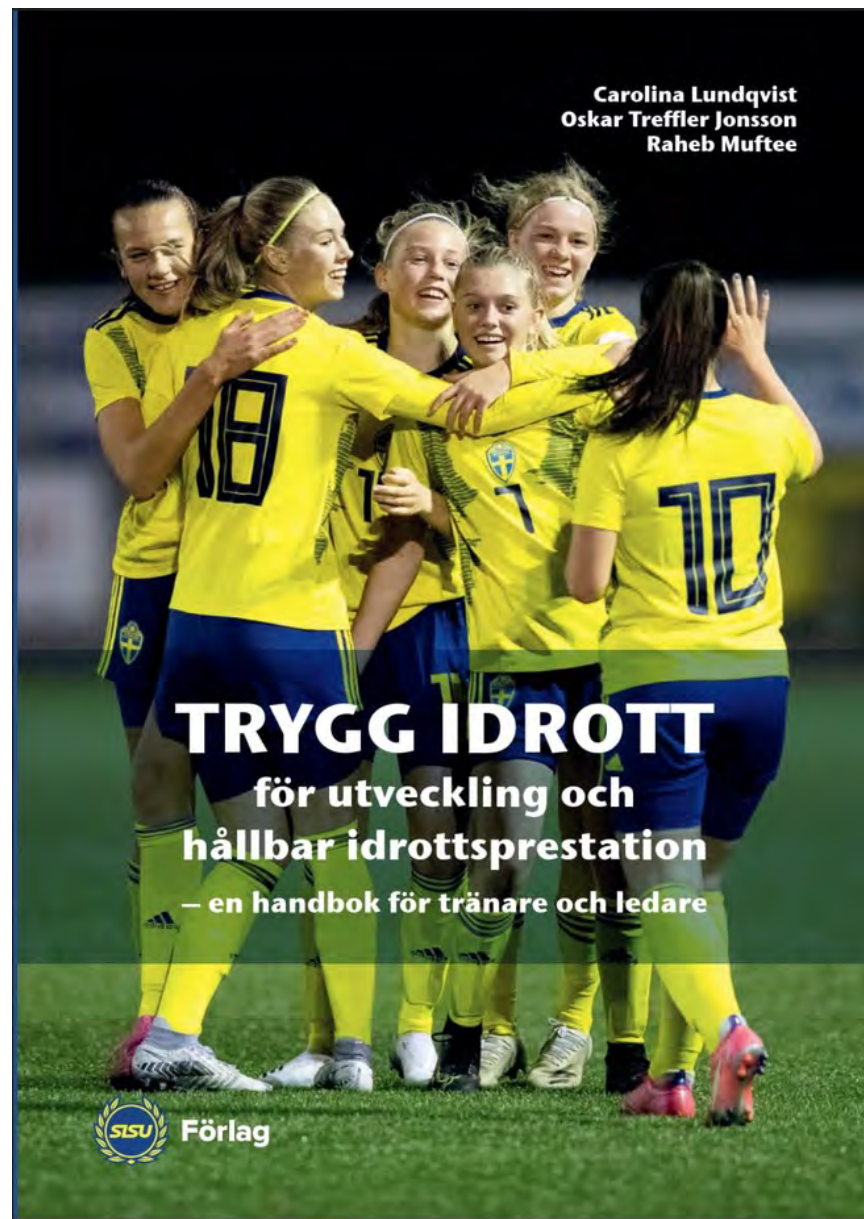
Tryggare
och säkrare
idrottsmiljö

Delaktighet

Skaffa kunskap

Rutiner

Prioritera och tydliggör
fördelning av arbetet



Tack för uppmärksamheten!



carolina.lundqvist@liu.se



[linkedin.com/in/
carolina-lundqvist-150a458a](https://www.linkedin.com/in/carolina-lundqvist-150a458a)

Fika och förflyttning till de parallella sessionerna

Start 10.45



Session A

**Djupdykning i
samverkan för
trygg idrott**



Deltagare:

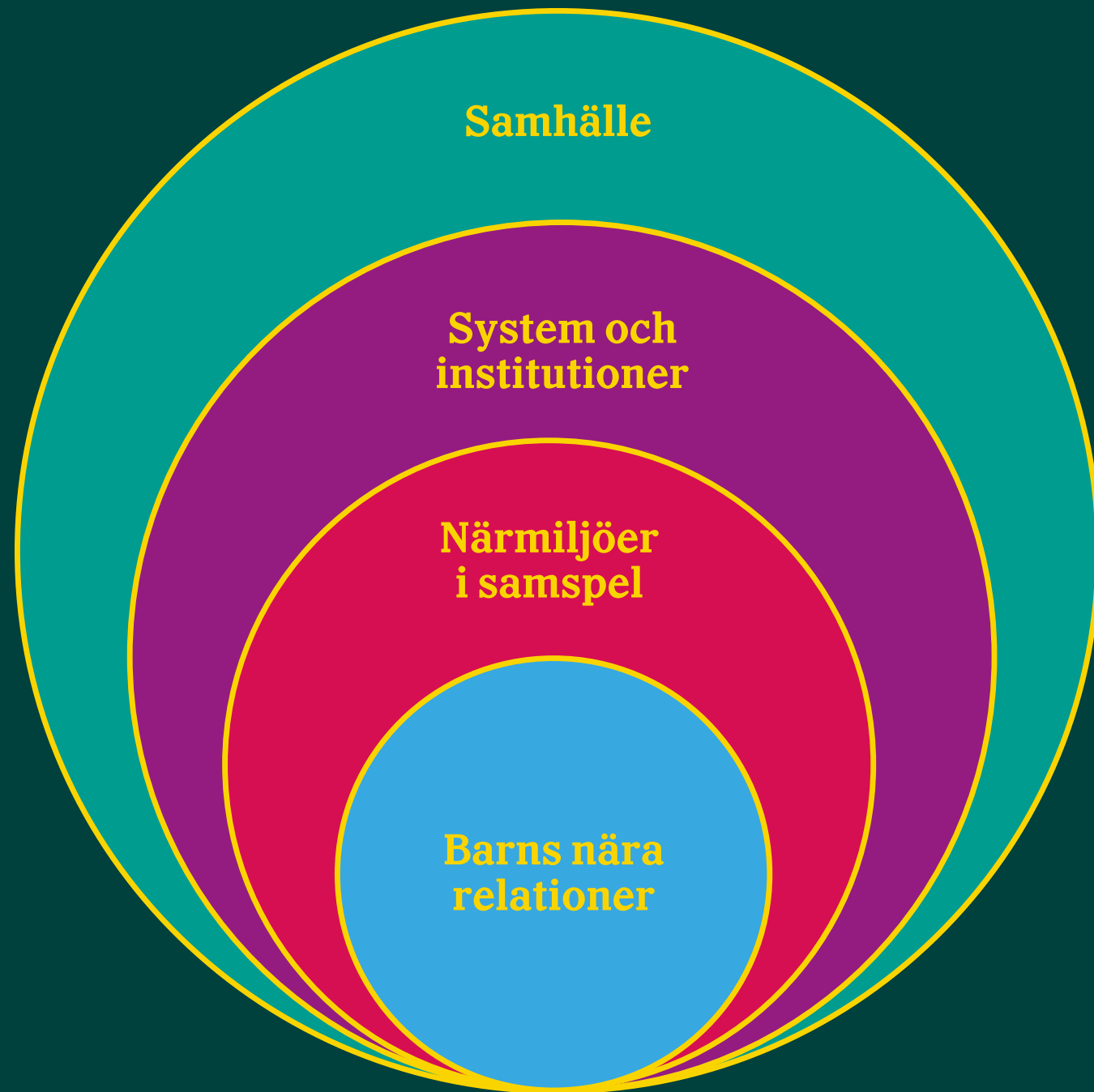
Frida Warg
Utvecklingschef

Freja Andersdotter
Svensk Friidrott

Simon Ruuth
Verksamhetsutvecklare
Riksidrottsförbundet

Moderator:

Patrick Konde
Jämlikhetskonsult



Fortsätta-sluta-börja

Instruktioner

Steg 1- Fortsätta

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

Steg 2- Sluta

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

Steg 3- Börja

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

Lunch



The background is a blurred photograph of two women in a gym. The woman in the foreground is seen from the back, with long blonde hair in a ponytail, wearing a light blue sleeveless top. The woman in the background is also wearing a light blue sleeveless top and is holding a red basketball. The gym has wooden floors and bright overhead lights.

♥ friends

Friends Förbundssträff 2025

Moderatorerna berättar:

Highlights från de parallella sessionerna

Patrick Konde

Djupdykning i samverkan för
trygg idrott

Lisen Bergquist

Inkludering som upplevelse –
varför känslan av
tillhörighet
styr engagemang

Calle Gustafsson

Trygghetsarbete i mindre förbund

Therese Alshammar

Elitidrottare, föreläsare, författare

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20





MOBBAD

Therese Alshammar, 11 år



WR 24.09

CR 24.11

0.0

Små saker med STOR betydelse

Rätt tid//plats

Ledare

Förebilder-trigger



Stöd av föräldrar!

Simsätt/genetik

Lagkamrater

6 OLYMPISKA SPEL
14 VÄRLDSREKORD
72 INTERNATIONELLA MÄSTERSKAPSMEDALJER



A full-page photograph of a swimmer in a pool. The swimmer is in the foreground, performing a freestyle stroke, with their right arm extended forward. The water is a vibrant turquoise color. In the background, there are several horizontal lane lines with orange floats. Further back, a white wave is breaking against a metal fence. In the far background, a coastal town with buildings is visible on a hill under a dark, overcast sky.

GRIT
INRE vs YTTRE MOTIVATON
NYEIKEN PÅ ATT VARA TRYGG





Billy Elliot

TRÄNINGSMILJÖ & PRESTATIONSMILJÖ

Atmosfären/kulturen viktigare än fysiska förutsättningar



KVALITÉ MOTIVATON
MÅL
DRÖMMAR



KONTINUITET (Never break the chain)



STRESS

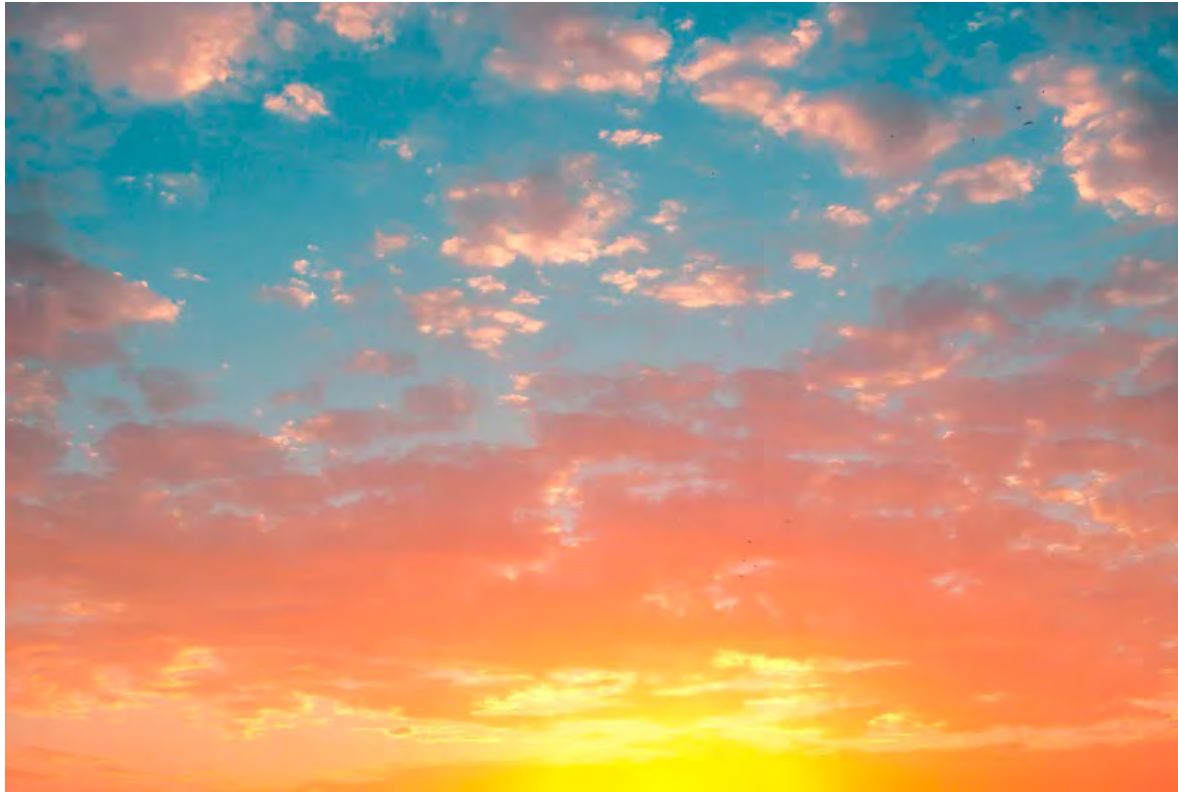
"It's not stress that kills us, it's our reaction it" – Hans Selye



- Monotoni och stress orsakar utbrändhet/overreaching
- Stress dödar glädje & kreativitet

ÅTERHÄMTNING

En process?
Ett resultat?
Inaktivitet?



En aktivitet?
Varva ner?
Fylla på energi?

*"The psychosociophysiological process of
eliminating all levels of fatigue and regaining
vitality"*

- Kenttä & Svensson 2008

MOD
HÅLLBARHET
RESILIENS



BABY DRIVE



Fail fast.

Fail forward.

Fail often.



gettyimages
Adam Pretty

BABY STEPS....

*När var du modig idag?
När var du snäll idag?
När misslyckades du idag?*

“Infinite patience produce immediate results”





Trygg idrott

Reflektion och avslutning

