

Session B

Inkludering som upplevelse
– varför känslan av till-
hörighet styr engagemang

Syftet

1. Vad är trygghet?
2. Hur påverkar det individen?
3. Varför är det viktigt inom idrott?
4. Hur skapar vi förutsättningar?
5. Fråga varför!





Hej

– ett litet ord
kan göra skillnad.

Runda

1. Namn
2. Arbetsplats/förbund
3. Vad tycker du är bäst med idrott – ett ord



Trygg idrott

- Skydda och stärka

Övning

Trygghet → Gemenskap → Motivation → Prestation

Vad är trygghet?

1. Grundläggande behov
2. Fysiskt, känslomässigt och psykiskt
3. Inte ensam!
4. En förutsättning för prestation



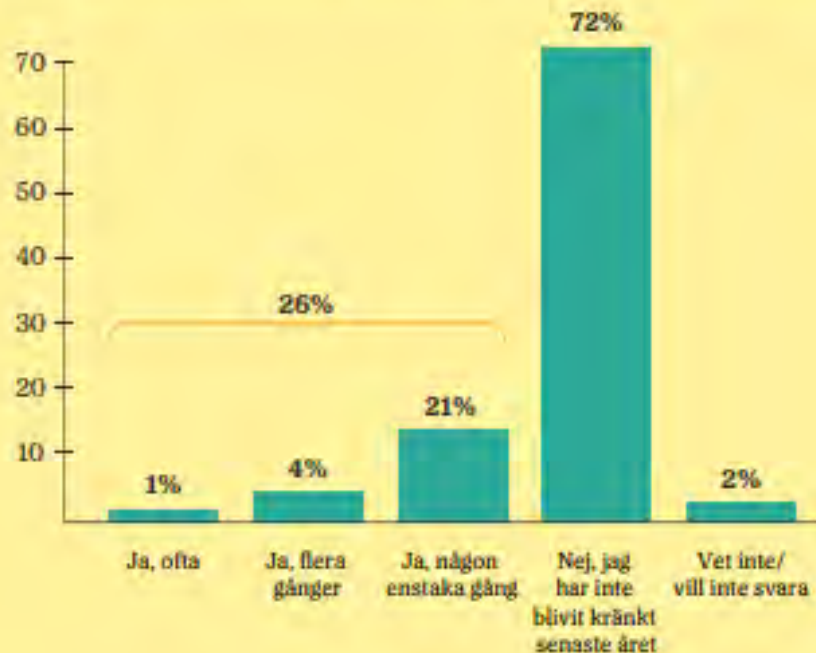
Risker med otrygghet

1. Minskad motivation och prestation
2. Utmattning
3. Ökad skaderisk
4. Psykisk ohälsa
5. Avhopp
6. Långsiktig. inaktivitet



Resultat i korthet - idrottsrapport

Har det hänt att du har blivit kränkt av något annat barn eller ungdom inom din idrott under det senaste året?



10%

Kränkta av någon vuxen inom sin idrott

19%

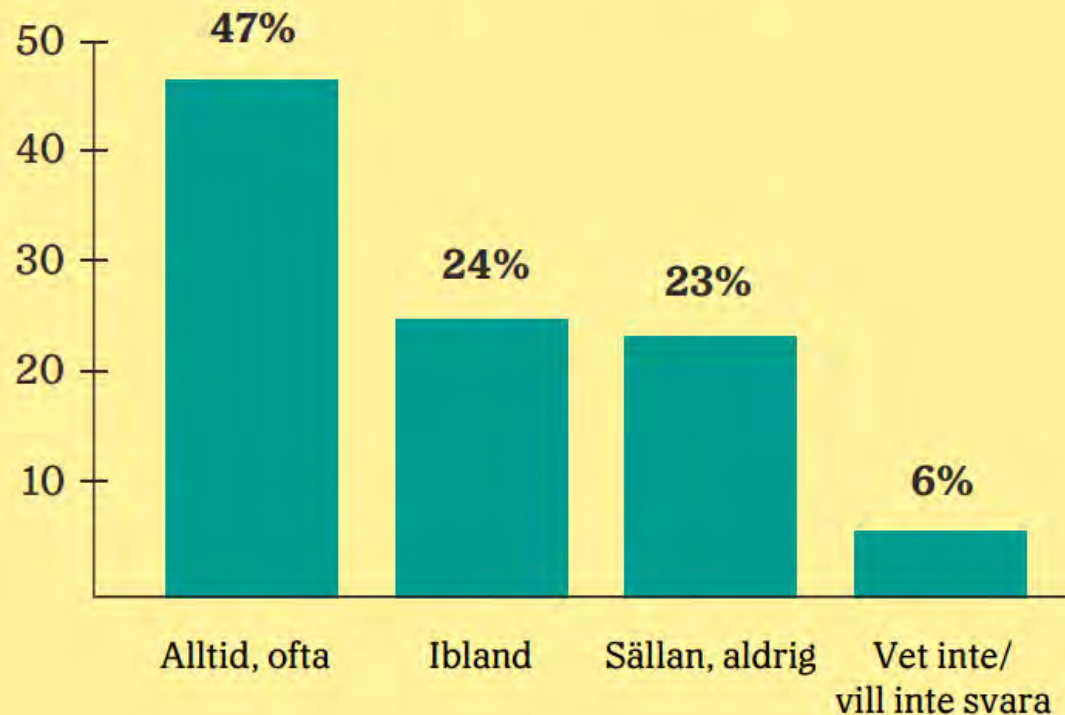
Inte berättat för en vuxen att de blivit kränka inom sin idrott

4%

Har blivit mobbade inom sin idrott

Ett förebyggande arbete gör skillnad

Pratar dina ledare/tränare om hur ni kan få alla att må bra och vara en del av gemenskapen?



- Större trygghet inom sin idrott generellt
- Mindre ensamhet i laget
- Pratar oftare med ledare om de upplever sig utsatta/kränkta.

Ett förebyggande arbete gör skillnad !

Varför trivs unga i föreningen?

- Utveckling och lärande
- Känna gemenskap
- Avkoppling från annat
- Tävlingsmoment
- Acceptans och trygghet

= Det är roligt!



Hinder

- *ALLA beteenden är det mest begripliga för den som utför.
Annars skulle de inte göra det!*

Normer

Vad är normer?

- Oskrivna regler
- Delas av gruppen
- Påverkar beteenden i vardagen
- De inom normen, har svårast att upptäcka normen
- Syftet?



Hur skapas normer?



Teorin om social identitet

- Påverkar självbild
- Ingrupp/Utgrupp - vän eller hot
- Anammar gruppens beteenden
- Styr motivation – tar ansvar för min grupp



Normer vs fördomar

Egen

Avvikande

Konstig

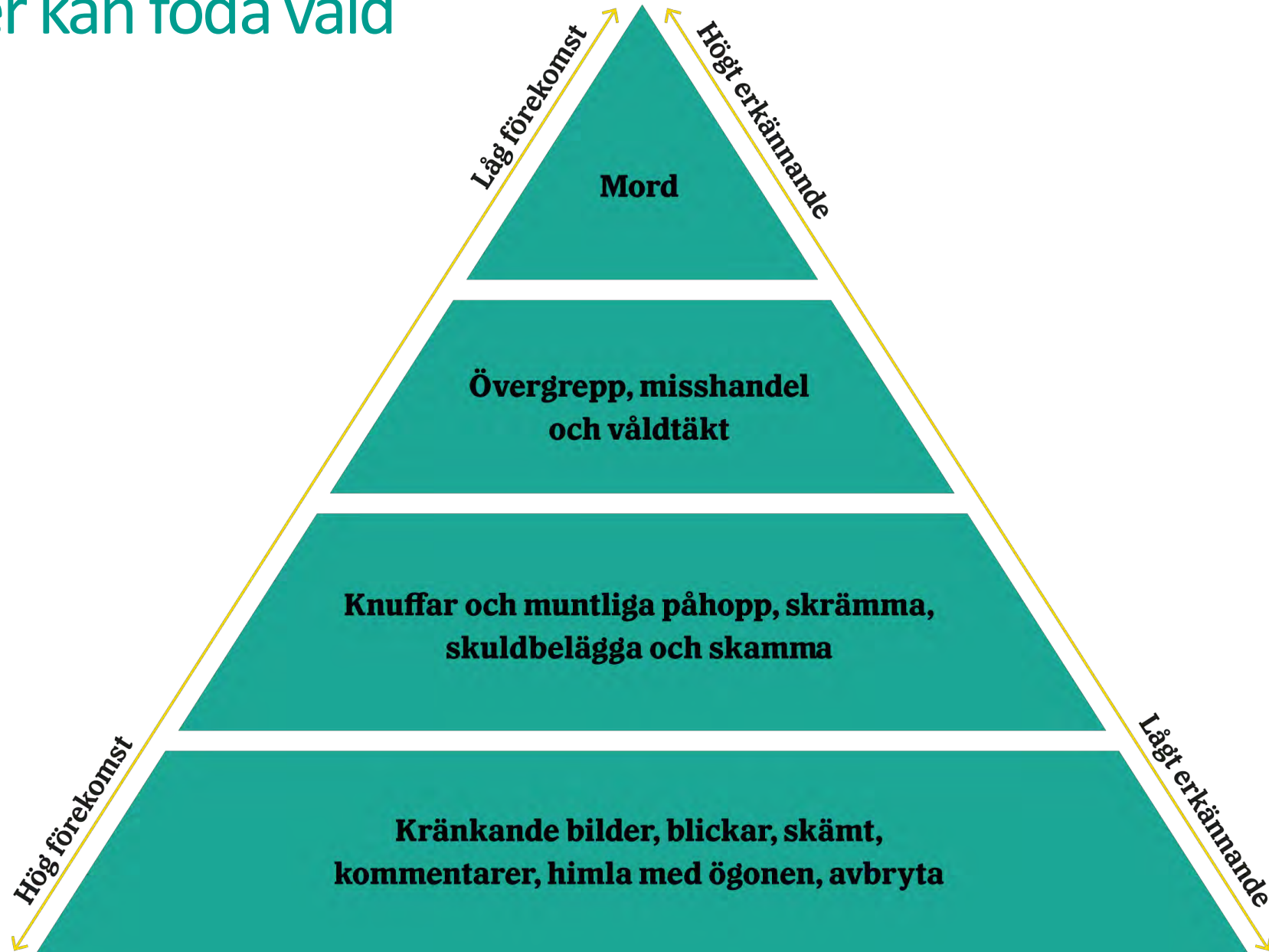
Onormal

Annorlunda

De andra



Hur normer kan föda våld



”Inte kul, men det får man tåla!”

Friends idrottsrapport



Barns rätt till en trygg idrott

Idrottsrörelsen tar årligen emot stöd från staten för att bedriva sin verksamhet. Enligt ett riksdagsbeslut 2009 ska stöd till barn och ungdomar lämnas till verksamhet som bedrivs ur ett barnrättsperspektiv³. Även i Riksidrottsförbundets idéprogram ”Idrotten vill” går det att läsa att verksamheten ska följa barnkonventionen och bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv⁴. Inom idrotten innebär detta bland annat att styrelser och idrottsledare ska sätta barnets bästa i fokus och undersöka hur olika beslut påverkar ett barn eller en grupp av barn.

”Statsbidraget ska stödja verksamhet som bedrivs ur ett barnrättsperspektiv, bland annat genom att öka barns och ungdomars inflytande över och ansvar för sitt idrottande.”

– 4 § punkt 2

Idrottsstödsförordningen

Sverige har genom att ansluta sig till Agenda 2030, åtagit sig att skydda barn från alla former av våld (mål 16.2). Mobbning och kränkningar är, oavsett om det är fysiskt, psykiskt eller verbalt, lika med våld. Det är en typ av våld som kan skapa djupa sår och trauman hos de drabbade. På uppdrag av regeringen genomförde Statistiska Centralbyrån (SCB) en statistisk lägesbild av Sveriges genomförande av Agenda 2030⁵. Sammanställningen visar att Sverige är på rätt väg inom flera områden men också att Sverige har utmaningar i förhållande till målen. En av de största utmaningarna är att våld och kränkningar inte minskar. Det är fler ungdomar idag som utsätts för mobbning än vid samma mätning 2015. Barnkonventionen har som

”Alla ska ju få vara med, inte bara dom bra men så är det ju inte på riktigt.”

grundprincip att förhindra mobbning, det vill säga återkommande kränkande behandling och trakasserier. Även artikel 19, slår fast att mobbning är en allvarlig form av våld mot barn⁶.

Varje barn har rätt att utöva idrottsaktiviteter fria från våld och övergrepp. De ska få träna på sina egna villkor och vara en del av den sociala gemenskapen. Det styrks i ”Idrotten vill”, som säger att idrott ska präglas av bland annat glädje, gemenskap, delaktighet och allas rätt att vara med. Samtidigt vittnar barn om hur idrottsrörelsen inte alltid lyckas leva upp till detta. Idrottsrörelsen har de senaste åren jobbat mer och mer för att skapa trygga och inkluderande miljöer men har fortfarande arbete kvar att göra. Det behövs därför kunskap om barnkonventionens innehåll och förståelse för dess tillämpning, så att barnrättsperspektivet kan omsättas i verksamheten på alla nivåer inom idrotten.

”Det ska vara roligt att idrotta.”

Delaktighet och inflytande

Ett viktigt verktyg för en idrott fri från kränkningar och mobbning är barns inflytande. Barn behöver ses som kompetenta och handlingskraftiga individer och barnkonventionen är tydlig; Barn och unga har rätt till delaktighet och inflytande i alla frågor som rör dem. Vi vuxna har ansvar för att skapa förutsättningar för att det ska bli så. Det handlar inte enbart om att be om barn och ungas åsikt om saker som vi vuxna redan har

Vad är ... hos er?

Rätt

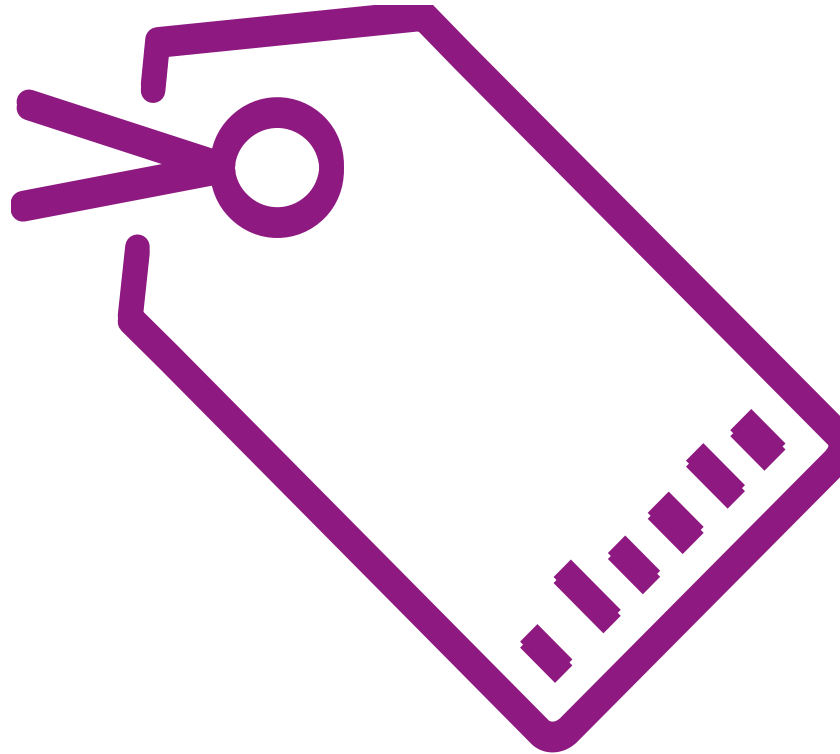
Snyggt

Bra

Tufft

Normalt

Moget



Fel

Fult

Dåligt

Töntigt

Onormalt

Barnsligt

Mentimeter

1. En stark norm inom din idrott?



Join at menti.com | use code 4917 9325



Varför är det så svårt att bryta normen?

- Obehagliga känslor - skam
- Bestraffning
- Kräver energi



Övning: Armarna i kors



Psykologisk trygghet

Psykologisk trygghet

- Ökad prestation
- Förbättrad kommunikation
- Ökad motivation och engagemang
- Minskad stress/utbrändhet



Diskussion

1. Tänk på ett tillfälle då du känt en stark gemenskap – vad berodde det på?
2. Identifiera goda exempel i din förening där man identifierat risker för otrygghet/kränkningar och löst det på ett bra sätt.

Hur kan vi skapa psykologisk trygghet?

- Skapa tillit
- Bygg relationer
- Ge och ta emot feedback
- Var tydlig och konsekvent
- Uppmuntra samarbete



Praktiska råd

- Hälsa på alla
- Gör gruppstärkande övningar
- Synliggör allas styrkor
- Sätt mål utan prestationer
- Gör aktiviteter utanför idrotten
- Sätt tydliga regler
- Var en förebild
- Agera!
- Avrunda med något positivt



Sammanfattningsvis..

Trygghet → Gemenskap → Motivation → Prestation

Sammanfattningsvis..

1. Reflektera över ditt agerande
2. Små saker kan ha stor betydelse
3. Våga ifrågasätta normer, även de du gillar
4. Lägg tid på relationerna
5. Alla gör det som är mest begripliga, för dem



TRÄNARE

Friends Kunskapsbank

www.friends.se



Frågor?

Lunch





Tack!

Hanna.rohani@friends.se

Hemsida: www.friends.se

Facebook: www.facebook.com/StiftelsenFriends

Instagram: [@stiftelsenfriends](https://www.instagram.com/stiftelsenfriends)