



Värmland



**För ett jämställt  
idrottsvärmland**



# Innehåll

- **Styrelsen**
- **Ledare**
- **Aktiva**
- **Föräldrar**
- **Fortsätta samtalen?**
- **Ordlista**

Detta är en sammanställning av olika verktyg som hjälper er idrottsförening att nå målen för en jämställd idrott, som beskrivs i idrottens gemensamma strategi - strategi 2025.

Häftet är indelat i fyra kategorier (styrelse, ledare, aktiva och föräldrar) och innehåller tre olika förslag på arbetsmaterial och samtalsstartare.

# Styrelsen

1

## Kom i gång – utveckla föreningen genom jämställdhet

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 1h ● [Länk till material](#)

Kartlägg hur det ser ut i er förening. Utifrån kartläggningen prioriteras två till tre områden som ni jobbar vidare med för att utveckla en jämställd verksamhet.

2

## Fifty/fifty

Tillfällen: upp till 6st ● Tid: ca 45 min/TF ● [Länk till webbsida](#)

Fifty/Fifty är en webbutbildning med syfte att inspirera och sprida kunskap om varför det är viktigt att jobba med jämställdhet, och vilka vinster det ger både föreningen och individerna.

3

## Ett analysverktyg om jämställdhet

Tillfällen: 2-3 ● Tid: ca 2h ● [Länk till material](#)

Gör en jämställdhetsanalys i föreningen och ta reda på hur de nuvarande förutsättningarna för jämställdhet ser ut.

# Ledare

## 1 Allt vi gör kommunicerar

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 45 min ● [Länk till schyst.se](#)

Bli medveten om att kommunikation är så mycket mer än bara ord, bilder och uttryck. Alla beslut som tas och allt vi gör sänder ut signaler om vilka värderingar och normer som gäller i föreningen.

Här är några exempel på frågor att fundera på:

- Hur ser könsfördelningen ut i styrelsen, bland ledarna och de aktiva?
- Hur fördelas resurser mellan föreningens aktiva?
- Tilldelning av träningstider och träningsarenor?
- Funkar lokaler, till exempel omklädningsrum och duschar, för alla medlemmars olika behov?
- Klubbdräkt och profilkläder, passar de alla?
- I vilken ordning presenteras resultat vid en prisutdelning?
- I vilken ordning avgörs viktiga matcher, till exempel finaler?

### Diskutera

- Hur jämställd är vår förening?
- Hur jämlik är vår förening?
- Hur speglas samhällets mångfald i vår förening?
- Hur ska vi agera för att uppnå målen om jämställdhet, jämlikhet och mångfald?



## 2

### Bli en medveten ledare

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 45 min ● [Länk till schyst.se](https://www.schyst.se)

Övningen kommer från boken *Schyst idrott* och handlar om viktiga ledarförebilder inom idrotten. Syftet med övningen är att förstå att ledarens sätt att agera och uttrycka sig präglar den kultur som råder i föreningen.

Börja med att fundera på frågorna var för sig för att därefter diskutera tillsammans.

#### Diskutera

- Vilka normer, begränsningar och privilegier råder i föreningen?
- Hur ska en ledare kommunicera för att alla ska känna sig välkomna och trivas?
- Vad kännetecknar de ledare du själv gillade som yngre?
- Berätta om en ledare som du tycker är en bra förebild. Varför är hen så bra?
- Vad ska vi själva tänka på för att vara bra förebilder för föreningens barn och unga?
- Hur kan du som ledare bidra till en jämställd, jämlik och inkluderande miljö i föreningen?

## 3

### Schyst miljö i omklädningsrummet – övning A

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 45 min ● [Länk till schyst.se](https://www.schyst.se)

Syftet med övningen är att få syn på de normer och värderingar som råder i omklädningsrummet och förstå hur det egna ledarskapet kan bidra till en trygg miljö för alla.

Samlas gärna i ett omklädningsrum. Börja med att fundera på frågorna var för sig för att därefter diskutera tillsammans.

#### Diskutera

- Hur upplever du miljön i omklädningsrummet med ditt lag/träningsgrupp?
- Vilka normer och vilken jargong råder? Kan alla känna sig bekväma och trygga?
- Är det något du skulle vilja förändra?
- Finns det något du själv tycker är svårt att hantera när det gäller omklädningsrummet?
- Finns det någon informell ledare i gruppen? Hur är din relation till denna person?
- Har du några konkreta tips till dina ledarkollegor?

# Aktiva

## 1 Schyst miljö i omklädningsrummet – övning B (7 år och uppåt)

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 30 min ● [Länk till schyst.se](#)

Syftet med övningen är att laget/träningsgruppen tillsammans tar fram några enkla regler om vad som gäller i omklädningsrummet. Du som ledare kan börja med att prata om hur viktigt det är för dig att alla känner sig trygga här i omklädningsrummet.

### Diskutera

- Hur tycker du att stämningen ska vara här i omklädningsrummet så att alla ska känna sig trygga?
- Vilka regler tycker du ska gälla?

Gör tillsammans en slutlig lista med de regler som ska gälla. Den ska vara så enkel och kort att den går att minnas utantill. Gör övningen en gång i början av varje ny termin. Listan presenteras även på möten med vårdnadshavare.

## 2 Lite får man väl tåla, eller? (från 12 år och uppåt)

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 45 min ● [Länk till schyst.se](#)

Syftet med övningen är att uppmärksamma vilka ord och uttryck som kan upplevas som kränkande – men som tyvärr ändå är vanliga inom idrotten.

Jobba tillsammans i gruppen.

### Gör så här

1. Lista så många värdeladdade ord och uttryck ni kan komma på som hörs i omklädningsrum, på träningar och tävlingar och sociala medier som ni inte tycker rimmar med de värderingar som föreningen och idrotten står för.
2. Hur kan vi hjälpas åt att påminna varandra om att inte använda dessa ord?

## 3

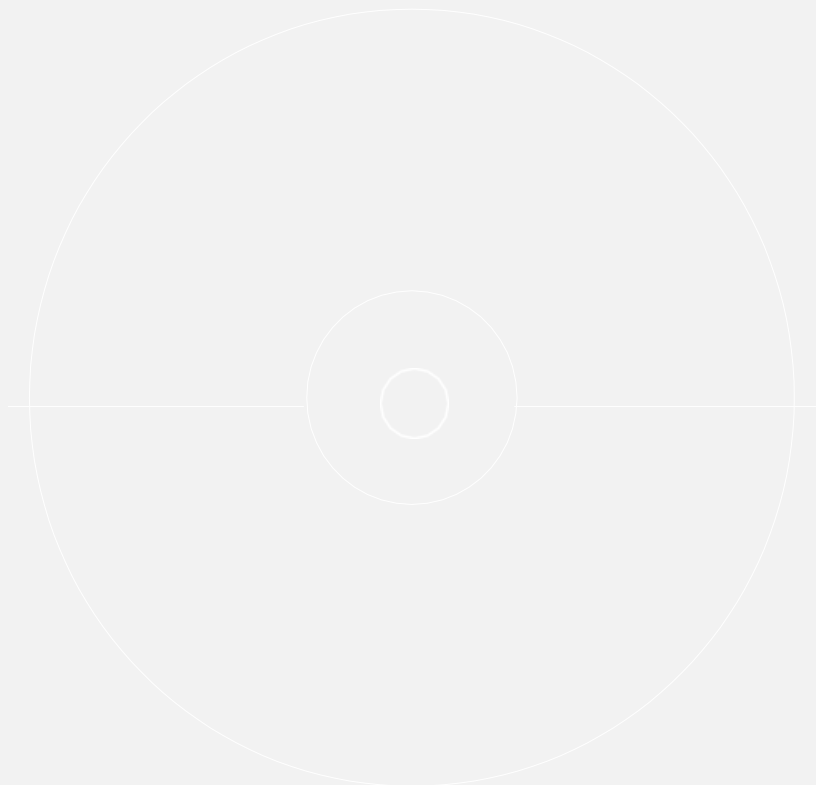
## Klimatet i omklädningsrummet (från 12 år och uppåt)

Tillfällen: 2 ● Tid: ca 30 min ● [Länk till material](#)

Detta samtalsunderlag är ett stöd för dig och din förening när ni ska prata om och arbeta med klimatet i omklädningsrummet.

### Diskutera

- Hur arbetar ni idag för att stärka varandra genom sättet ni pratar och bekräftar varandra?
- Används ord eller skämt som kan anses stötande utanför och i omklädningsrummet?
- Finns det andra normer eller "sociala koder" som tar sig uttryck i omklädningsrummet som kan upplevas exkluderande? I så fall, vilka?
- Hur kan ni arbeta för att förändra dessa så att alla känner sig inkluderade?
- Hur ser ni till att tränare och ledare är närvarande och markerar om något kränkande sägs eller görs?
- Vad kan ni förändra eller utveckla för att skapa en mer välkomnande och trygg miljö i omklädningsrummet?
- Hur kan ni arbeta konkret med att hålla dessa frågor och samtal levande i gruppen?
- Vad blir ert nästa steg?



# Föräldrar

1

## Samtalsklimat

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 15 min

I samband med en träning eller tävling, samtala med varandra i föräldragruppen. Antingen med tränaren som samtalsledare, eller själva i gruppen.

Syftet med övningen är att uppmärksamma vilka ord och uttryck som kan upplevas som kränkande – men som tyvärr ändå är vanliga inom idrotten.

### Gör så här

1. Lista så många värdeladdade ord och uttryck ni kan komma på som hörs på träningar, tävlingar och i sociala medier bland föräldrar.
2. Hur kan vi hjälpas åt att påminna varandra om att hålla ett gott samtalsklimat, för att skapa en bra idrottsmiljö för våra barn?

2

## Jämställt ledarskap

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 15 min

Idrottsrörelsen har ett mål att andelen kvinnliga och manliga tränare inom respektive idrott uppgår till minst 40 procent.

### Diskutera

- Hur ser det ut i er förening, i er styrelse och bland föreningsledare?
- Vad kan föreningen och ni själva göra för att bidra till ett jämställt ledarskap?

3

## Likvärdiga förutsättningar

Tillfällen: 1 ● Tid: ca 15 min

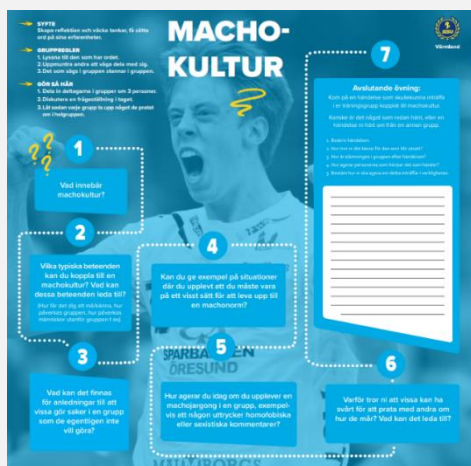
Alla, oavsett kön, ska ha tillgång till kompetenta tränare och ledare samt likvärdiga förutsättningar för träning och tävling, såsom tillgång till anläggningar, träningstider och ekonomiska resurser.

### Diskutera

- Hur ser förutsättningarna ut för detta i er förening?
- Kan föreningen göra något för att förbättra förutsättningarna?



# Fortsätta samtalen?



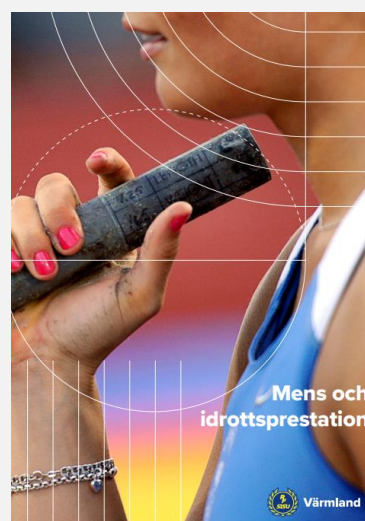
Snacka om machokultur i träningsgruppen? Använd gärna den här dialogduken. Målgruppen är äldre ungdomar.



Arbeta vidare med normer, gruppens värderingar och attityder? Med FÖRsnack utbildar vi föreningens ledare, som sedan tar samtalen vidare med sina aktiva i föreningen.



Skriv gärna ut och lägg synlig i föreningen! Foldern innehåller bland annat idrottens jämställdhetsmål och fler tips för att starta samtal kring jämställdhet och idrott.



Samtal om mens och idrottsprestation? Använd gärna detta material för inspiration och tips i ämnet.

# Ordlista

**NORMER** Uttalade regler som anses självklara av majoriteten inom en grupp. Det som avviker från normen ifrågasätts oftare än normen själv.

**JÄMSTÄLLDHET** Innebär att kvinnor och män har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter i livet. I Sverige är jämställdhet ett politiskt mål och betyder att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Jämställdhet handlar endast om förhållanden som rör kvinnor och män.

**JÄMLIKHET** Alla människor har lika värde och samma rättigheter oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

**MÅNGFALD** Det handlar om att skapa föreningar och verksamheter med öppenhet och ett tillåtande klimat. Varje persons individuella förutsättningar och kompetens tas tillvara – det är bra att vi är olika.

**GENUS** Med genus menas det sociala och kulturella könet – de uppfattningar och föreställningar som finns i vårt samhälle om vad som är kvinnligt och manligt. Genus konstrueras hela tiden och skapas utifrån våra värderingar, attityder och erfarenheter. Dessa föreställningar ändrar sig över tid och är beroende på var vi befinner oss.

**KÖN** Kön är i dagligt tal framför allt ett sätt att kategorisera människor. Kön delar ofta in människor i grupperna ”män” och ”kvinnor”. Kön har flera olika delar som könsidentitet, könsuttryck, biologiskt kön och juridiskt kön. En person kan ha ett biologiskt kön, till exempel man, men inte identifiera sig eller uttrycka sig som en man. Könskategorierna man och kvinna används bland annat för att dela upp statistik och kunna jämföra likheter och skillnader i människors livsvillkor.

**GENUSPERSPEKTIV** Innebär exempelvis att med hjälp av könsuppdelad statistik beskriva vilka konsekvenser, beslut och handlingar får för kvinnor respektive män.

**NORMKRITISKT PERSPEKTIV** Innebär att ifrågasätta själva normen (och inte det som avviker) och de maktstrukturer som den omges av. Att synliggöra normen och aktivt jobba för en förändring skapar en mer inkluderande miljö.

**NORMMEDVETEN IDROTT** En normmedveten idrott innebär att vi som verkar inom idrotten är medvetna om de normer som präglar oss och kan förhålla oss till dem. Normmedveten idrott lyfter upp och synliggör rådande privilegier och begränsningar.

**GENERALISERA** Innebär att vi drar slutsatser som påverkas av normer, fördomar och myter samt vad vi tror/tycker om just denna grupp människor. Vi tar oss också friheten att utifrån enstaka fall dra slutsatser om en hel grupp människor.

**HBTQ** Ett samlingsbegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.

**HEN** Hen är inte något nytt svenskt ord. Redan 1966 föreslogs det som ett könsneutralt pronomen inspirerat av finskans hän som betyder både hon och han. Under 2000-talet började det användas av fler och sedan 2015 finns det med i Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (SAOL). Hen används främst på två sätt – som alternativ till hon, han, vederbörande eller den när könstillhörigheten är okänd eller oviktig, samt för att omtala personer som inte vill kategoriseras som varken man eller kvinna. Eftersom idrotten i många sammanhang är könsuppdelad kan en ökad användning av hen bidra till att fler känner sig inkluderade.

# Idrottens jämställdhetsmål 2025

Det övergripande målet för idrottens jämställdhetsarbete är att kvinnor och män ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen.

- Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott.
- Kvinnors och mäns, flickors och pojkars idrottsutövning värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt.
- Män och kvinnor har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Inget kön ska vara representerat med mindre än 40 procent.
- Fördelning av uppdrag, arbetsformer och villkor för beslutsfattande utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka och påverka.
- Jämställdhetsperspektivet ska vara införlivat i den dagliga verksamheten och genomsyra alla verksamhetsområden.

## Delmål på vägen mot 2025

- Kvinnor och män i alla beslutande och rådgivande organ är representerade med minst 40 procent.
- Valberedningar på alla nivåer består av lika antal kvinnor och män.
- Andelen kvinnor respektive män på högre befattningar, till exempel generalsekreterare/förbundschef, sport-/ utbildnings-/ utvecklingschef eller liknande, inom idrottens olika organisationer uppgår till minst 40 procent.
- Andelen kvinnliga och manliga tränare inom respektive idrott uppgår till minst 40 procent:
  - inom barn- och ungdomsverksamheten på föreningsnivån
  - vid riks-idrotts-gymnasierna (RIG)
  - vid nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU)

## Här idrottar vi jämställt.

### Tänk på:

- Ambition har inte att göra med kön – uppmuntra alla lika mycket.
- Språket spelar roll – säg ifrån när du hör sexism och kränkningar.
- Alla röster är lika viktiga – ge samtliga utrymme att komma till tals, oavsett kön.
- Att vara tränare eller domare handlar om kunskap och ledarskap, inte om kön.

Tillsammans skapar vi en miljö där alla kan vara sig själva och utvecklas – var med och bidra till det!



**Värmland**