



Sörmland

Verksamhetsberättelse
med årsredovisning

2020

INNEHÅLL

Distriktsidrottschefen har ordet	3
Idrotten vill	4
Vår organisation	5
Strategi 2025	5
Vår uppgift	5
Våra verksamhetsformer	6
Vårt basutbud	7
Inledning	9
Utvecklingsresor mot 2025	10
En ny syn på träning och tävling	11
Den moderna föreningen engagerar	14
Inkluderande idrott för alla	17
Jämställdhet för en framgångsrik idrott	20
Ett stärkt ledarskap	22
Reportage	24
Bidrag och stöd	33
Idrotten i siffror	34
Personal	40
Styrelsen	42
Årsredovisning 2020	44
Revisionsberättelse 2020	49

FÖRKORTNINGAR

RF - Riksidrottsförbundet
RS - Riksidrottsstyrelsen
FS - Förbundsstyrelsen
SF - Specialidrottsförbund
SDF - Specialidrottsdistriktsförbund
MO - Medlemsorganisationer
IF - Idrottsförening
LOK - Statligt lokalt aktivitetsstöd

Vi har stora utmaningar – men vi tror på framtiden!

Verksamhetsåret 2020 började riktigt bra. Vi kom snabbt ut till föreningarna och allt såg positivt ut. Vi, våra föreningar och förbund, hade höga förväntningar på året och många planer för utveckling. Så gick ridån ned fullständigt där i mitten på mars. Coronapandemin rullar in över landet och förändrade världen helt.

Restriktioner infördes som innebar att all verksamhet berördes. Mycket fick ställas in men många föreningar ställde om verksamheten och kunde, om än i mindre omfattning, ändå genomföra idrottsaktiviteter för barn och ungdomar utomhus. Våra föreningar och deras ideella ledare gjorde allt för att ge barnen och ungdomarna sin idrott på ett ansvarsfullt sätt. Det är så imponerande och värmer i hjärtat!

Så här i efterhand kan vi konstatera att vi tappade mer verksamhet på grund av pandemin i vårt distrikt jämfört med hela landet, 15% jämfört med 10% i riket när vi mäter deltagartillfällena. Det är ett historiskt tapp och många idrottsföreningar vittnar om att de barn som lämnar idrotten är de som behöver idrotten allra mest och de som vi haft svårast att rekrytera. De som är i störst behov av fysik aktivitet, träffa vuxna förebilder och ingå i positiva sociala sammanhang. Det är inte säkert att dessa barn och ungdomar kommer tillbaka som på beställning när idrotten ska göra sin omstart.

De socioekonomiska skillnaderna förklarar varför idrotten i vårt distrikt tappar mer än genomsnittet i riket. Barn och ungdomar idrottar mer i välbärgade områden. Vårt distrikt sammantaget, och i synnerhet ett 10-tal större bostadsområden, är idrottssvaga. Vi har stora utmaningar i Sörmland med

låga utbildningsnivåer, höga ohälsotal, lägre inkomster och hög arbetslöshet. Det innebär att många barn och ungdomar lever i socioekonomisk utsatthet. Det innebär vidare att allt för många barn och ungdomar rör på sig för lite och idrottar i mindre utsträckning. Och i pandemins spår ökar stillasittandet ännu mer.

Vår folkbildningsverksamhet minskade något under 2020. I vårt distrikt tappade vi ca 15 % jämfört med året innan vilket var bättre än genomsnittet för landet. SISU Idrottsutbildarna backade under pandemiåret totalt 22 % medan de övriga studieförbunden backade i genomsnitt 41%. Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna och i synnerhet vårt distrikt, är därmed det studieförbund som har klarat omställningen bäst jämfört med övriga studieförbund.

Under 2020 har vi i stor utsträckning genomfört folkbildningsverksamheten digitalt. Vi har genomfört föreläsningar och kurser kostnadsfritt och öppnat upp för fler deltagare. Vår verksamhet har blivit tillgänglig för fler och det ska vi ta tillvara. Vi kan också konstatera att vi är det distrikt i landet som haft flest deltagare med utländsk bakgrund i verksamheten. Det är en viktig målgrupp för oss och det visar att vi når ut i våra prioriterade idrottssvaga områden. Tappet i vår folkbildningsverksamhet under 2020 förklaras med att föreningarna har genomfört färre lärgrupper. Inte så konstigt kanske.

Efter pandemin behöver idrotten en omstart. Vi ska inte bara tillbaka dit där vi var, utan sikta högre och ta tillvara allt vi lärt oss under dessa ovanliga och bitvis svåra förhållanden. Vi ska ta oss an de stora utmaningarna som idrotten i Sörmland har och vi ska arbeta mot våra långsiktiga mål. Med en stark tro på oss själva och på framtiden, kommer idrotten med sin enorma kraft att göra skillnad, för samhället och för människor!

Jörgen Hedberg
Distriktsidrottschef



Idrotten vill

Idrottens verksamhetsidé

“Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet”.

Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera. Idrott består av träning och lek, tävling och uppvisning. Idrotten ger fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling. Vi organiserar vår idrott i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet.

Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13-25 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 25 år. I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att prova på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre. Vi är en samlad idrottsrörelse som verkar för samma vision och värdegrund, den genomsyrar alla förbund och föreningar, såväl bredd som elit. Vi värnar om den svenska idrottsrörelsens tradition där elit- och breddverksamhet sker i en nära samverkan, som ger inspiration, utveckling och livskraft. Inom idrottsrörelsen respekterar alla förbund och föreningar, såväl elit som bredd, varandras roller och verksamhetsvillkor.

Idrotten följer FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Idrottens vision

Svensk idrott - världens bästa.

Svensk idrott vill vara bäst i världen för alla på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras både till form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass.

Idrottens värdegrund

Glädje och gemenskap. Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet. Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med. Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel. Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramar för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbing, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Vår organisation

RF-SISU Sörmland är samlingsnamnet för Södermanlands Idrottsförbund och Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna Södermanland. Båda organisationerna verkar under en gemensam styrelse och i ett gemensamt kansli. Vår verksamhet är organiserad under respektive organisation.

Vårt huvudkansli ligger i Eskilstuna och därutöver har vi lokalkanslier i Södertälje, Nyköping, Katrineholm och Strängnäs. Det är viktigt för oss att vara tillgängliga. Den direkta kommunikationen är en avgörande faktor för idrottens utveckling. Genom marknadsföring, en väl utvecklad hemsida, facebookkonton, instagramkonton och skyltning med mera, ökar vi vår närvaro i den sörmländska idrotten.

Strategi 2025

Svensk idrott befinner sig mitt i en omfattande förändringsresa som resulterat i en ny verksamhetsidé, omskrivna mål och flera pågående utredningar. Det svenska samhället ser inte ut som det gjorde när idrottsrörelsen föddes för drygt hundra år sedan. Ändå bygger svensk idrott på i stort sett samma principer som den en gång formades i. Strategi 2025 ska staka ut vägen för en ännu bättre idrottsrörelse som bidrar till ett ännu starkare samhälle.

Mycket har visserligen hänt: många nya idrotter har tillkommit, kvinnorna utgör idag en självklar del av verksamheten, barn- och ungdomsidrotten har haft en explosionsartad utveckling. Men grunden i både verksamheten och organisatorisk struktur, är i mångt och mycket densamma.

Efter ett tvåårigt strategiskt arbete där samtliga förbund deltog beslutade RF-stämman i maj 2015 om ett strategiskt dokument. I strategidokumentet anges fyra övergripande mål mot 2025 som Svensk idrott strävar efter. De övergripande målen är idrottsrörelsens gemensamma mål:

Livslångt idrottande
Idrottens värdegrund är vår styrka
Idrott i förening
Idrotten gör Sverige starkare

Vår uppgift

Som den samlande idrottsorganisationen i Sörmland har distriktet en viktig roll som företrädare för idrotten. Vi samverkar med Region Sörmland, länsstyrelsen och alla elva kommuner i vårt distrikt. Vi har ett stort ansvar när det gäller att utveckla idrottens förutsättningar i Sörmland i framtiden.

RF-SISU Sörmlands uppgift är att stödja, leda, företräda, bilda och utbilda idrotten i Sörmland. Närmast följer en beskrivning av vårt arbete under 2020 för att närma oss de uppsatta målen 2025.

Våra verksamhetsformer

Idrottsrörelsen är Sveriges största folkrörelse med över tre miljoner medlemmar. Självklart ska RF-SISU Sörmland bidra till att alla dessa inte bara blir bra på att utöva eller leda idrott, utan också tar ansvar och är engagerade samhällsmedborgare. Därför arbetar vi med bildning.

Vi arbetar med sex verksamhetsformer:

Föreningsbesök

Föreningsbesöket är en uppsökande verksamhet där syftet är att nå unika föreningar och individer för att motivera och uppmuntra till att påbörja ett bildnings- och utbildningsarbete. Föreningsbesöket ska ses som starten på ett arbete där individens och föreningens utveckling är drivkraften. Föreningsbesöket genomförs av någon i distriktet anställd personal, oftast i rollen som konsulent. Föreningsbesöket redovisas endast som arrangemang genomfört i en samverkande förening. Utbildningstimmar och unika deltagare registreras inte. Föreningsbesöket ska vara planerat i förhand.

Lärgrupp

Lärgruppen är en mindre grupp som planmässigt genom samtal och dialog bedriver studier. Deltagaren söker kunskap tillsammans med andra och utvecklar färdigheter utifrån sina behov och intressen. Syftet med lärandet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som föreningen. Deltagarna ska ges möjlighet till inflytande samt tid för reflektion och eftertanke mellan sammankomsterna.

Kurs

Kursen är en utbildningsform där det i förväg finns en fastställd kurs-/utbildningsplan och där kursen också har ett tydligt utbildningsmål. Den kursverksamhet som rapporteras och finansierar folkbildningsanslaget är den idrottsövergripande kursverksamheten samt den kursverksamhet som genomförs lokalt i föreningen.

Processarbete

Processarbete är den verksamhetsform där föreningen kraftsamlar för att inleda ett utvecklingsarbete mot ett bestämt mål. Processarbetet är avgränsat i tid och ska mynna ut i någon form av dokumentation eller handlingsplan/utvecklingsplan.

Föreläsning

När föreningen vill samla sina medlemmar kring ett tema kan föreläsning vara en arbetsform. En föreläsning ska inspirera och det är temat som står i fokus.

Kulturarrangemang

Kulturarrangemang ska ge deltagarna möjlighet till en kulturupplevelse men också en möjlighet att förvärva ny kunskap. De bärande inslagen under kulturarrangemang är teater, sång, musik, film, dans och utställningar.



Inledning

Sammanläggningen av RF-SISU distrikten

Från och med den 1 januari 2020 är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna en gemensam organisation på distriktsnivå. Det innebär att 38 distriktsorganisationer har blivit 19 RF-SISU distrikt, men med fortsatt två tydliga uppdrag: idrott och folkbildning. I Sörmland är vi RF-SISU Sörmland.

Sammanläggningen förändrar inte kärnverksamheten, men har förenklat vår administration och lett till att det nu finns en gemensam grafisk profil och samma RF-SISU logotype över hela landet.

Med tanke på coronapandemins framfart under året skedde sammanläggningen rätt i tiden. Virusutbrottet gjorde att vår organisationen fick prövas och hårdköras direkt. Att distriktet nu hör ihop i en landstäckande organisation har möjliggjort för RF-SISU att agera som en tydlig aktör i kommunikationen kring corona och stödpaketet.

Coronapandemin och idrottsrörelsen

Det som påverkade idrottsrörelsen mest i början av året var regeringens beslut den 11 mars att förbjuda allmänna sammankomster med över 500 personer och skärpningen den 27 mars att förbjuda allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, som idrottstävlingar, med fler än 50 personer. Regeringen kom med skarpa uppmaningar att undvika onödiga resor inom landet.

Folkhälsomyndigheten (FHM) tog fram allmänna råd för tränings- och tävlingsverksamhet inom idrottsrörelsen den 1 april. Där stod att matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper skulle skjutas upp för att minska smittspridning av coronavirus, och att närkontakt mellan idrottsutövare bör undvikas. Om möjligt skulle träningar och andra idrottsaktiviteter hållas utomhus, antalet åskådare skulle begränsas och trängsel samt onödiga resor i samband med idrottsutövande skulle undvikas.

Framåt sommaren och början av hösten kunde tävlingssidrotten starta igen på flera sätt, i de flesta fall utan publik. Motionslopp och andra tävlingar på allmän plats, till exempel i orientering, cykel och triathlon, kunde inte genomföra stora delar av sina planerade tävlingar på grund av begränsningarna i förbudsförordningen.

När smittspridningen återigen steg under senhösten infördes restriktioner för idrottsrörelsen som förbjöd träning och tävling för personer födda 2004 och tidigare,

med undantag för yrkesmässiga idrottsutövare. Barn och ungdomar födda 2005 och senare kunde fortsätta träna men inte tävla. Dessa restriktioner infördes först regionvis, där det fanns mindre skillnader mellan regionerna i råden.

Den 20 november beslutade regeringen att förbjuda offentliga tillställningar och allmänna sammankomster som samlade fler än åtta personer, med undantag för idrottsevenemang som hade möjlighet att ta in upp till 300 i publik till anvisade sittplatser under vissa förutsättningar. Länsstyrelserna fick däremot möjlighet att minska publiksiffran utifrån smittläget. I skrivande stund tillåter ingen region publik på idrottsevenemang.

Inför jul och nyår beslutade FHM att de tidigare lokala rekommendationerna skulle bli nationella från den 14 december. Då infördes möjlighet för personer födda 2004 och tidigare att åter träna tillsammans, men smittsäkert, helst utomhus och i grupper omkring åtta personer som flest. Enstaka tävlingar och matcher för unga vuxna och barn tilläts.

Riksidrottsförbundet har under året erhållit 1,5 miljarder i ökat anslag för att hantera de ekonomiska effekterna av coronaviruset. Från statens perspektiv har det varit angeläget att fördelningen ska utgå från verksamhetens behov och förutsättningar och särskilt beakta barn- och ungdomsidrotten. Stödet har kunnat mildra de största intäktsbortfallen och har bidragit till att idrottsföreningars verksamheter inte har omkullkastats.

Pandemin bromsade under våren snabbt upp i stort sett all lokal folkbildningsverksamhet runt om i distriktet. RF-SISU Sörmland arbetade intensivt i syfte att inte ställa in utan att ställa om verksamheten. Det skedde snabbt en omställning till digital verksamhet inom verksamhetsformerna föreläsningar och kurser medan det var svårare att ställa om lärgruppsverksamheten och processarbeten till mer digital verksamhet, vilket har satt avtryck på folkbildningsåret 2020.



Utvecklingsresor mot 2025

Samhället förändras i allt snabbare takt och idrottsrörelsen står inför utmaningar. Det står klart att vi måste göra något annorlunda för att närma oss de övergripande målen inför 2025.

RF-SISU Sörmlands verksamhet utgår från fem utvecklingsresor som har identifierats under den svenska idrottsrörelsens strategiska arbete. Idrottsrörelsen gör en gemensam resa där RF-SISU Sörmland stödjer, leder, företräder, bildar och utbildar idrotten i Sörmland i riktning mot målen. Utvecklingsresorna är en ny syn på träning och tävling, den moderna föreningen engagerar, inkluderande idrott för alla, jämställdhet för en framgångsrik idrott och ett stärkt ledarskap.

01

En ny syn på träning och tävling

RF-SISU Sörmland vill ha en idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling ska utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet. Under 2020 har vi anordnat många aktiviteter runt om i Sörmland för att komma närmare målet med en ny syn på träning och tävling.

Samsyn Sörmland

Samsyn är ett begrepp som blir alltmer vedertaget inom idrotten. Det innebär i praktiken att vi genom dialog och utbildning över idrotts- och föreningsgränserna strävar efter en gemensam syn på ledarskap, träning och tävling inom barn- och ungdomsidrotten. Exempel på samsyn kan vara att man samordnar tävlingssäsonger, cuper, matcher och tävlingar så att det inte uppstår krockar mellan idrotterna. Det kan även vara att man som tränare inte försöker påverka barnets val när det gäller den egna idrotten. I Sörmland har specialidrottsdistriktsförbunden för bandy, basket, fotboll, handboll, innebandy och ishockey skrivit under ett avtal som anger riktlinjer för ett samsynsarbete i Sörmland.

Under 2020 har coronapandemin satt stopp för en del av det gemensamma arbetet men vi har anordnat träffar för utvärdering och för att samla upp tankar inför fortsatt samarbete. Arbetet med Samsyn Sörmland fortlöper under 2021.

Rörelsesatsning i skolan

Endast 20% av flickorna och 40% av pojkarna rör på sig tillräckligt mycket. Det får stora konsekvenser för bland annat deras hälsa, inlärning samt vilja och kompetens att

röra på sig. Vi har fått ett uppdrag att vara med att vända den trenden. Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som går ut på att få barn i årskurs F-6 att hitta glädjen i att röra sig för att därigenom må bättre, öka studieresultaten och nå en bättre folkhälsa. Det primära syftet är att få barnen att kunna, vilja och våga röra på sig.

För att nå målet jobbar vi med ett förhållningssätt som vi kallar Rörelseförståelse. Det kommer av engelskans Physical Literacy. Vi menar att det är lika viktigt för barnen att lära sig att röra på sig som det är att lära sig att läsa, skriva och räkna. Och vi måste lära dem rörelse med samma pedagogik som med läsning - med de minsta beståndsdelarna. Inga barn lär sig läsförståelse genom att få en tjock bok som första utmaning. Först måste de få lära sig bokstäverna och hur man sätter ihop dem till ord. På samma sätt är det med rörelse, det är en process där barnen måste få lära sig kroppens ABC för att sedan kunna sätta ihop dem till mer och mer avancerade rörelser, aktiviteter och idrotter.

Vi har nu avslutat det andra läsåret med Rörelsesatsning i skolan. Under pandemiåret 2020 har det skett en del förändringar i vår egen organisation. I början av året anlät vi två konsulter som processledare till några av de deltagande skolorna. I mars presenterade RF kommande riktlinjer för satsningen vilka börjar gälla 1 jan 2021. Dessa riktlinjer gav bland annat ett större fokus kring föreningssamverkan än vad tidigare riktlinjer angett. Denna riktningförändring av uppdraget var också en av anledningarna till att vi beslutades oss för att ej använda externa konsulter, då andra delar i processarbetet med skolorna behövde prioriteras än vad som tidigare haft fokus.

I oktober presenterades att satsningen skulle övergå i ordinarie verksamhet för respektive distrikt i och med det kommande årsskiftet. Detta genom att satsningen skrivs in i basuppdraget i Strategi 2025. Nytt syfte och mål presenterades i samband med detta och därmed ytterligare förtydliganden kring samverkan med idrottsföreningar. De nya direktiven börjar att gälla från och med 2021 men kom att präglades mycket av arbetet redan hösten 2020. Mycket arbete har under året lagts på att fortsätta processleda samverkande skolor, utbilda skolpersonal och inspirera till aktivitet med rörelseförståelse som utgångspunkt. Nya skolor har kontaktats för inledande möten, där förhoppningen är att kunna skriva samverkansavtal under 2021. Under 2020 har vi samverkat med 17 skolor runt om i Sörmland och haft inledande möten med ytterligare tio.

På grund av rådande pandemi har flertalet av de fysiska träffarna ställts in till förmån för digitala lösningar. Vi har även märkt att skolorna haft stort fokus på pandemin, vilket påverkat möjligheten till att jobba så effektivt som vi velat.

Världens bästa idrottsförälder

I vårt arbete med stödjande miljöer inom barn- och ungdomsidrotten utgår vi från materialet Världens bästa idrottsförälder för att flytta fokus från resultatet till hur idrotten kan utveckla ett barns personlighet. I maj anordnade vi en digital föreläsning för föräldrar inom idrotten. Frågor som behandlades var bland annat hur föräldrar kan agera för att barnen ska bli bra människor även utanför idrotten, samt hur de kan stötta för att skapa en positiv idrottsupplevelse. Drygt 60 idrottsföräldrar runt om i Sörmland deltog på föreläsningen.

Under hösten anordnade vi även Föräldraforum, ett tillfälle där idrottsföräldrar fick träffa varandra för att få inspiration samt ges en chans att lyfta, bolla, och diskutera olika verklighetsbaserade case kopplat till idrotten och rollen som förälder. Fokus låg på mötet mellan föräldrarna samt ett segment utifrån vad forskningen säger om vad föräldrar kan göra för att på bästa sätt stötta sina barn till att vilja idrotta hela livet.

Idrottskonferens - Människan och idrotten

I oktober 2020 anordnade vi en idrottskonferens i Södertälje som under rådande smittspridning även gick att delta på digitalt. Idrottskonferensen gästades av Michel och Patrick Tornéus, vår barn- och ungdomssakkunnige Love Swartz och Anneli Östberg.

Anneli Östberg inledde dagen med en föreläsning om optimal utvecklingsmiljö och idrott hela livet. På ett inspirerande sätt belyste hon frågor som hur ledare ska skapa medvetenhet kring värderingar och hur ledarskap påverkar möjligheten att bygga framgångsrika team. Anneli Östberg gav många bra tips på hur deltagarna kunde skapa ett hållbart ledarskap över tid.

Michel och Patrick Tornéus höll i en föreläsning om vikten av engagerade ledare i syfte att skapa en tryggare och meningsfull idrott. De behandlade främst frågan ”hur gör vi skillnad?”. Under föreläsningen delade Michel med sig av sina lärdomar och erfarenheter utifrån sin friidrottskarriär. Patrick gjorde nedslag utifrån den roll idrotten spelat och spelar i hans arbete som polis samt trygg idrott ur ett säkerhetsperspektiv.

RF-SISU Sörmlands barn- och ungdomssakkunnige Love Swartz pratade om att en trygg miljö utgörs av trygga människor. Det är en självklar strävan för de flesta av oss att idrotten ska vara trivsamt, säkert och utvecklande. Ändå blir det inte alltid så. Under föreläsningen berörde Love faktorer som påverkar upplevelsen av idrott, förhållningssätt till träning och tävling för barn och ungdomar samt andra frågor som deltagarna hade.

Dagen avslutades med ett panelsamtal där det bland annat diskuterades hur man kan göra ett idrottssvagt område idrottsstarkt.

Idrottens dag

Idrottens dag ingår i den europeiska satsningen European week of sports som handlar om att få barn i rörelse. Aldrig har det varit viktigare att få unga att hitta glädjen med att röra på sig då stillasittandet sprider sig över hela världen.

Den 25 september arrangerades Idrottens dag nationellt över hela landet. I år var fokus på rörelseförståelse och alla RF-SISU-distrikt arrangerade sin Idrottens dag på skolgårdar. I Sörmland arrangerade vi Idrottens dag på Årstaskolan i Eskilstuna och Bryngeltorpskolan i Nyköping. På båda skolorna hade vi olika övningar som främjar just rörelse, som till exempel Friesbeegolf, Cornhole, en liten rörelsebana där balans, koordination och bollkontroll sattes på prov. Förutom detta hade vi, både i Eskilstuna och Nyköping, bjudit in fyra föreningar till respektive skola, som visade upp sina idrotter, bland annat kätthäst, tennis, rollerderby, kampsport och baseboll. Även Gökstenskolan i Torshälla valde att arrangera en egen Idrottens dag.

Arrangemangen var coronaanpassade så att klasserna kom ut med jämna mellanrum och delades upp i grupper så det blev ett mindre antal individer vid varje övning. Ca 1000 elever provade de olika idrotterna och övningarna under dagen.

Min andra idrott

Kampanjen Min andra idrott (#minandraidrott) som belyser vikten av att träna på många olika sätt och att inte specialisera sig för tidigt inom en idrott fortsatte i ny tappning under 2020. Den här gången var det de kända svenska idrottare Michel Tornéus och Hanna Öberg som berättade om sina erfarenheter av att ha hållit på med flera idrotter, med glädjen som drivkraft. Kampanjen gick att följa bland annat på Arlas mjölkpaket och totalt har den nått över 6 miljoner svenskar. Målet med Min andra idrott är att lyfta fram de positiva effekterna av att hålla på med många olika idrotter och aktiviteter, både för den idrottsliga och personliga utvecklingen.

RF-SISU Sörmland har under året lyft kampanjen i nyhetsbrev och sociala medier, bland annat i samband med idrottskonferensen Människan och idrotten där Michel Tornéus var en av föreläsarna.





02

Den moderna föreningen engagerar

RF-SISU Sörmland vill ha en stark och levande idrottsrörelse som tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet. Vi vill ha ett moderniserat ledarskap och att det ska vara enkelt och välkomnande att engagera sig oavsett bakgrund, ålder, kön eller andra förutsättningar. Under 2020 har vi arbetat för att människor ska få så bra förutsättningar som möjligt att engagera sig och vara stolta över att vara en del av sin förening och av svensk idrott.

Sakkunnig i barn- och ungdomsidrott

RF-SISU Sörmland har precis som övriga RF-SISU distrikt en utsedd sakkunnig i barn- och ungdomsidrott. Funktionen finns där för föreningar och specialidrottsdistriktsförbund att nyttja på flera sätt. Utbildningar genomförs för flera olika målgrupper såsom föräldrar, aktivitetsledare och organisationsledare på teman som Trygga idrottsmiljöer samt Barnens spelregler. De sakkunniga finns även som samtalsstöd vid händelser där barn far illa. Dels som ett reaktivt stöd till inblandade när någonting har hänt, exempelvis en förälder som tar kontakt för att deras barn inte mår bra i laget, och dels som ett långsiktigt förebyggande arbete i föreningen. De sakkunniga kommer ofta in när det finns behov av särskild kompetens kring barn- och ungdomsidrott och finns med i både föreläsningar, processarbeten, utbildningar och samtal.

Skapa trygga idrottsmiljöer

Att varje barn känner sig tryggt borde vara varje idrottsledares högsta prioritet. Med trygghet som grund skapar vi tillsammans möjlighet för såväl längtan efter mer, härliga gemensamma minnen och fantastiska resultat. Därför har vi under året erbjudit utbildningen Skapa trygga idrottsmiljöer. En digital utbildning med tre olika perspektiv på hur en idrottsföreningarna kan skapa en trygg miljö.

Utbildningen var upplagd i tre delar. En del handlade om styrelsens arbete och organisation. Denna del lägger grunden för ökad insikt, vidare samtal och handlingsberedskap i verksamheten. En del handlade om tränarens förhållningssätt. Här gick vi igenom ledarskapets

betydelse och tränarens möjligheter och utmaningar kopplat till träning och tävling. En del handlar om föreningens interna kommunikation. I denna del stod retoriken i centrum för att öka kunskapen om hur man kan lyckas med sin kommunikation. Varje del genomfördes vid ett flertal tillfällen och det var inte nödvändigt att delta i dem i förutbestämd ordning.

Utbildningen grundar sig i FN:s konvention om barns rättigheter, RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott samt de stödmaterial som tagits fram för föreningslivet. Totalt deltog ca 150 personer i utbildningssatsningen som fortlöper under 2021.

Värdskap - konsten att få människor att känna sig välkomna

RF-SISU Sörmland verkar för att skapa en öppen, inkluderande och mer tillgänglig idrott. Som ett led i det har vi under senare år arbetat aktivt med ämnet värdskap. Värdskap handlar om "konsten att få människor att känna sig välkomna". Det är själva kärnan i såväl ledarskap, rekrytering av nya medlemmar, god kommunikation, ökat engagemang och lyckade arrangemang.

Under 2020 har vi genomfört ett antal insatser i nära samarbete med föreningslivet där vi gemensamt skapat förutsättningar för människor att känna sig välkomna i idrotten. På övergripande nivå genomfördes två större digitala utbildningar, en under våren och en under hösten. Syftet var att introducera ämnet värdskap genom att både beröra begreppet ur en filosofisk vinkel samt genom tips, konkreta arbetssätt, metoder och verkliga exempel ur idrotten. Totalt deltog över 100 personer på dessa två tillfällen från 26 olika idrottsföreningar. Genom en enkätundersökning svarade 88% att utbildningen bidragit och inspirerat till tankar och förändring i verksamhet.

På regional nivå har vi även genomfört mer fördjupade utbildningar och processer. I Eskilstuna genomförde Torshälla Golfklubb ett omfattande arbete med att skapa en mer värdskapande förening. Klubben vävde då in en värdskapprocess med golfens Vision 50/50 och hade som mål att göra golfen mer tillgänglig för fler målgrupper. Fokus låg på att få in fler tjejer och kvinnor i verksamheten. Idag har organisationen lyckats med det målet och lite till. Föreningen har infört footgolf vilket öppnat upp verksamheten för fler målgrupper och även påbörjat ett arbete för att nå barn och ungdomar boende i idrottssvaga områden. De arbetar aktivt med att bryta de normer, jargonger och den kultur som gör att golfen blir otillgänglig för många människor.

I Nyköping har Friskis & Svettis arbetat aktivt med att skapa en mer inkluderande förening. Under slutet av 2019 och hela 2020 har tre olika omfattande insatser genomförts där funktionärer, ledare, receptionister och styrelsemedlemmar deltagit. Alla träffar har haft olika

ingångar med olika syften men med samma grund i värdskapet. Idag har föreningen skapat ett antal aktiviteter där ansvaret fördelats på olika verksamhetsområden för att långsiktigt skapa en mer välkomnande och inkluderande förening. I ett större perspektiv ser man även över möjligheterna att göra om reception och entré för att skapa fler sällskapsytor samt anpassning av ytor för personer med olika funktionshinder. Föreningen har även påbörjat ett arbete med att försöka nå nya målgrupper, detta genom att flytta ut verksamheten och då särskilt till Nyköpings idrottssvaga områden.

I Katrineholm har det genomförts en värdskaputbildning kopplat till insatsen "ledarboost". Samma typ av utbildning genomfördes även inför och under Summercamp samt Katrineholm-cup fotboll. I samtliga delar har man arbetat med begreppet "värdskapsspaning" som bygger på att mer medvetet reflektera över värdskapet i både sig själv och föreningen.

Sett till föreningsinsatser har Katrineholms Ryttaförening jobbat med att skapa en mer inkluderande och välkomnande miljö. Genom en medlemsenkät framkom det att flertalet ryttare inte kände sig trygga i stallet. Föreningen valde då att starta ett trygghetsteam med ansvar att förbättra tryggheten. Bland annat genom att sätta upp små skyltar med budskap som skapar en ökad inkludering och trygghetskänsla. Utöver det har ungdomssektionen genomfört utbildningsinsatser/trivselkvällar.

I Södertälje och Järna har Järna Ridklubb genomfört en värdskapssvecka. Hela arbetet började år 2019 och under 2020 har föreningen på eget bevåg arrangerat en vecka fylld av möten och dialog med föreningens medlemmar. Det hela har resulterat i ett antal olika nya saker, bland annat läshörna, clinics, föräldrautbildningar, uterittsbana, bättre igenridningssystem och mer tillgänglig information. Vidare har föreningen själva insett vikten av att uppmärksamma medlemmarna, nyttja individens styrkor och därifrån använda det för att göra föreningen än bättre. Målet är att göra denna värdskapssvecka till en återkommande föreningsaktivitet varje termin för att öka engagemanget och skapa en mer inkluderande verksamhet.

Kost för aktiva

Under fyra tillfällen 2020 höll vi utbildningen Kost för aktiva för totalt drygt 530 personer i Sörmland. Det var både idrottande barn och ungdomar, föräldrar och tränare/ledare som deltog men föreläsningen i sig riktade sig främst mot just barn och unga i åldern 12-16 år. Deltagarna fick kunskap om proteiner, kolhydrater och fetter samt dess påverkan och verkan i kroppen. De fick också ökad kunskap kring varför det är viktigt med en bra mix av sömn, vila, kost - kontra fysisk ansträngning. Fokus under utbildningstillfällena låg även på hur mycket, hur ofta och vad man som ung idrottare behöver äta och dricka.

Fysisk aktivitet på recept, FaR

Vi vet idag att träning och fysisk aktivitet är bra för hälsan. Fysisk aktivitet fungerar som medicin vid många både fysiska och psykiska sjukdomar. Men tyvärr är stillasittande ett stort folkhälsoproblem.

All vårdpersonal inom Region Sörmland kan ordinera FaR istället för eller som ett komplement till läkemedel och vi kan se att det blir allt vanligare att fysioterapeuter, läkare, sjuksköterskor och andra förskrivare väljer att skriva ut FaR. Idrottsrörelsen är en viktig aktör i arbetet med FaR. Vi på RF-SISU Sörmland har i uppdrag av Region Sörmland att samordna och utbilda aktivitetsledare för FaR. Idrottsföreningar fungerar många gånger som arrangörer av FaR-aktiviteter och det är de som tar emot patienter när de ska börja träna.

Det är ett krav att aktivitetsarrangörer har minst en utbildad FaR-ledare för att få ta emot FaR-patienter. Vi på RF-SISU Sörmland ser till att utbilda aktivitetsledare och vi sammanställer och presenterar aktivitetsutbudet till FaR-samordnaren inom regionen. Vi är kontaktlänken mellan aktivitetsarrangörer och hälso- och sjukvårdens verksamheter.

Under 2020 anordnade vi en digital FaR-ledarutbildning där ca 15 nya FaR-ledare utbildades. 2020 fanns 48 arrangörer av FaR-aktiviteter i Sörmland, både idrottsföreningar och privata aktörer.

Vaccinera klubben

Att vaccinera sin idrottsklubb mot doping innebär att idrottsföreningarna går igenom Riksidrottsförbundets framtagna material för att vaccinera klubben. Föreningen genomför först en antidopinganalys och skapar sedan en egen handlingsplan samt en beredskapsplan för akuta insatser för antidopingarbetet. 122 klubbar är vaccinerade mot doping i Sörmland.

Prodis

RF-SISU Sörmland deltar i nätverket PRODIS som arbetar med arbetsmetoden 100% ren hårdträning. Arbetsmetoden syftar till att minska användningen av och tillgången till anabola androgena steroider (AAS) och andra dopningspreparat bland tränande på träningsanläggningar. Styrgruppen för PRODIS har haft löpande möten under hela 2020 och har bestått av RF-SISU Sörmland, Länsstyrelsen Sörmland, Eskilstuna kommun, Katrineholms kommun, Flens kommun och Vingåkers kommun. Under året har vi genomfört en informationsträff för de träningsanläggningarna som vill ingå i arbetsmetoden 100% ren hårdträning samt haft en grundutbildning i 100% ren hårdträning. Fokus var att starta upp nya nätverk i Katrineholm, Flen och Vingåker vilket även kommer fortsätta under 2021.

Dopingtester

Dopingkontroller är tillsammans med information och utbildning de viktigaste verktygen i idrottsrörelsens an-

tidopingarbete. Kontrollerna genomförs såväl i samband med tävling som vid träning. RF-SISU Sörmland har ett antal dopingkontrollanter som oannonserat åker runt till olika idrottsanläggningar och gör tester på morgondagens stjärnor. Under 2020 hann arbetet påbörjas med tre dopingkontroller innan dopingkontrollerna pausades på grund av pandemin. Efter det har inga fler tester genomförts i Sörmland under 2020 på grund av rådande restriktioner.

Webbseminarier hos Skatteverket

Som idrottsförening kan man i vissa fall behöva registrera sig som arbetsgivare och redovisa skatter och avgifter när man betalar ut ersättningar till idrottsutövare eller andra anställda. Alla arbetsgivare och utbetalare ska redovisa löner, förmåner och skatteavdrag med mera månadsvis för varje anställd i arbetsgivardeklarationen.

För att underlätta för idrottsföreningarna har vi tillsammans med Skatteverket erbjudit ett antal webbseminarier som riktar sig till idrottsföreningar under året. Det har handlat om två olika webbseminarier, Idrottsföreningen som arbetsgivare och Idrottsföreningen lämnar inkomstdeklaration.

Ekonomi och styrning i föreningen

För att en förening ska bli framgångsrik krävs det att samtliga delar fungerar och att det finns kunskap om vad som krävs i ett föreningsarbete. Därför erbjöd vi under 2020 en serie utbildningar som riktade sig till de personer som arbetar i föreningens styrelse. Utbildningsserien utgjordes av fyra olika teman, Föreningslära Grund, Ny kassör – bokföra och göra en budget, Budget och bidrag – för hela/delar av styrelsen och Valberedning – bli trygg i din roll som valberedare.

Syftet med utbildningsserien var att öka kunskapen hos föreningarna för att skapa de bästa förutsättningarna för den idrottsliga verksamheten i Sörmland. Alla utbildningstillfällen genomfördes digitalt och föreningarna fick möjligheten att välja om de ville delta på en eller flera av temaföreläsningarna. Utbildningsserien gjordes i samverkan med RF-SISU Västmanland och totalt utbildade vi drygt 30 föreningsledare i Sörmland.

Hållbar sponsring

Under 2020 gjorde vi en utbildningssatsning kring sponsring tillsammans med Frans Fransson, initiativtagare till landets första och enda yrkeshögskoleutbildning inom sports marketing. Under två digitala utbildningstillfällen fick Sörmlands föreningar möjligheten att öka kunskapen om sponsorarbete i föreningen, gavs förutsättningar för att lyckas bättre med föreningens intäkter och även tips kring hur man utvecklar struktur och långsiktighet. Drygt 80 föreningsaktiva människor deltog i utbildningssatsningen.



03

Inkluderande idrott för alla

RF-SISU Sörmland arbetar för att alla, pojkar och flickor, män och kvinnor i olika åldrar och med olika förutsättningar och bakgrund ska känna sig välkomna till föreningslivet i Sörmland. Föreningens verksamhet ska ge människor med olika förmågor möjlighet att vara med och träning ska utvecklas efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförmåga. Vi vill att medlemmarna i idrottsrörelsen ska spegla befolkningen i Sverige.

Fritidsbanken

Fritidsbanken är ett bibliotek med sport- och fritidsprylar. Här kan man låna utrustning för en aktiv fritid, som till exempel skidor, pulkor, inlines, flytvästar, fiskespön, snowboards och mycket mer. Utlåningstiden är 14 dagar. Fritidsbanken bygger på tre grundpelare:

- Alla får låna
- Allt är gratis
- Fokus på återbruk och miljö

De flesta sportartiklarna är skänkta av privatpersoner. Det är bättre att låna utrustning de gånger du behöver, då sparar du både på miljön och din egen plånbok. Visionen är att fler kommer testa idrott genom möjligheten att låna utrustning.

Under 2020 öppnade Fritidsbanken i Vingåker. Sedan tidigare finns Fritidsbanken i Nyköping, Katrineholm, Eskilstuna och Strängnäs. Flera av Fritidsbankerna har, trots det speciella året 2020, överträffat alla förväntningar på antal utlån. Vi märker att skolorna nu på allvar börjar få upp ögonen för Fritidsbanken. Det resulterar i att fler barn får testa på aktiviteter som de aldrig hade testat annars. Så både hälsa, plånbok, miljö och föreningsliv vinner på att det finns Fritidsbanken runt om i Sörmland och Sverige (i skrivandets stund finns det 102 Fritidsbanken i Sverige).

Inkluderande idrott för personer med olika funktionsnedsättningar och parasport

Idrottsrörelsens övergripande mål består av lika rättigheter, skyldigheter och möjligheter för alla oavsett bakgrund. Idrottens värdegrund består av fyra grundstenar som är; glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med samt rent spel. Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska värderas lika och ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar – oavsett kön, etnicitet, ålder, sexuell läggning, könsöverskridande identitet, funktionsnedsättning eller trosuppfattning.

Inkludering och mångfald handlar om att ta vara på olika kompetenser, erfarenheter och möjligheter. Inom idrotten betyder det en miljö som kännetecknas av delaktighet, kamratskap och möjlighet att påverka. För att bli mer inkluderande behöver vi förstå vad normmedveten idrott innebär och därför jobbar vi med attityder och värderingar i samband med alla de insatser som görs. Vi har samverkat med Parasport Sörmland, specialidrottsdistriktsförbund (SDF), kommuner, regionen och idrottsföreningar kring Parasport och NPF-frågor för att utveckla möjligheten till att vara ett kompetensstöd inom dessa områden.

Vi har under året kartlagt och haft dialog och utbildningsstillfällen kring parainnebandy tillsammans med Södermanlands innebandyförbund och Parasport Sörmland, för att skapa en överblick kring vilka behov som finns från idrottsföreningar som har paraverksamhet.

Under 2020 har vi även fokuserat på utbildningsinsatser för att sprida kunskap om parasport. Utbildningarna har erbjudits digitalt i högre grad än tidigare år. Utbildningar vi har genomfört är:

- Inkludering för att möta idrottare med olika funktionsnedsättningar.
- Bemötande.
- Värdskap och tillgänglighet.

Special Olympic Schooldays och utbildning

Special Olympics School Days har under hösten genomförts tillsammans med Parasport Sörmland och lokala idrottsföreningar. Det är prova på-dagar som riktar sig till barn- och ungdomar som går på särskolan. Syftet med dessa dagar är att deltagarna får prova på idrott på ett roligt och lättsamt sätt. För föreningar är det en möjlighet att marknadsföra sig och rekrytera aktiva och ledare till sin idrott. Trots restriktioner kring pandemin så har vi kunnat genomföra Special Olympic Schooldays i Nyköping och i Södertälje.

Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med olika funktionsnedsättningar

Vi har under året haft workshops och utbildningar för idrottsföreningar Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF-diagnos) där deltagarna fått tips och verk-

tyg till sitt ledarskap men också möjligheten att samtala och utbyta erfarenheter med andra ledare kring dessa områden.

Parasportvecka och Rörelsesatsningen

Nytt för året var också ett samarbete mellan RF SISU distrikten och Parasportdistrikten i Sörmland, Stockholm och Västmanland. Detta genom en digital Parasportvecka innehållandes föreläsningar och utbildningar.

Då vi också vet att flera barn- och ungdomar med olika funktionsnedsättningar i dagsläget inte är aktiva inom idrottsrörelsen, så har vi under året gjort insatser inom Rörelsesatsningen på tre särskolor i Sörmland. Detta som ett led i att fler också ska få bättre förutsättningar för att bli aktiva och delaktiga inom idrotten.

Integration och idrott

Vi har tio idrottssvaga bostadsområden och en idrottsvåg kommun i Sörmland och vårt fokus har under året varit att arbeta riktat mot dessa områden. Under 2020 har vi fortsatt vår satsning Streetgames där vi tillsammans med idrottsföreningar bedrivit bra aktiviteter i idrottsvaga områden. I fyra städer har vi haft utbildade ungdomar från de idrottssvaga områdena som idrottsledare för att kunna hjälpa idrottsföreningar när de kommer till området. Streetgamesledarnas uppdrag är, förutom att driva egna öppna träningar i bostadsområdena, att vara ambassadörer och motivatörer och uppmuntra barn till träning och rörelse. Dessutom har de en viktig roll att vara värd i idrottshallen för idrottsföreningarna när de genomför sina öppna träningar.

Vi har anställt fyra samordnare, en för varje ort, som är kontakten mellan våra Streetgamesledare och idrottsföreningarna i dessa bostadsområden. Vi har utbildat ca 70 ungdomar till att bli idrottsledare och de håller egna aktiviteter, det vi kallar Open Court, i bostadsområdena. Till detta kopplar vi även idrottsföreningar som antingen etablerar sig i området eller försöker få barn och unga att komma till föreningens hall eller arena. Streetgames har under året etablerat sig i Eskilstuna och Nyköping. I Södertälje har Streetgames funnits under ett antal år som arrangör för lovaktiviteter.

Stöd för integrationsfrämjande aktiviteter

Idrotten kan erbjuda en rolig sysselsättning, en hälsosam aktiv fritid och en gemenskap i föreningen som en väg in i det svenska samhället. För att underlätta för föreningar att starta verksamheter så finns möjlighet att söka stimulansbidrag till föreningsverksamhet som är integrationsfrämjande. Målgruppen är främst barn och ungdomar men även vuxna i form av ledare och föräldrar. Verksamheten ska genomföras av idrottsföreningar och främst i barnens/ungdomarnas närområde. Upplägget ska vara långsiktigt hållbart så att föreningen kan inkludera verksamheten i sitt ordinarie verksamhetsutbud. 23 idrottsföreningar har beviljats projektstöd för sina integra-

tionssatsningar runt om i länet. 16 av dem återfinns i våra idrottssvaga områden och åtta stycken idrottsföreningar har valt att ansluta sig till Streetgames och har ledare från Streetgames med på sina träningar.

HK Eskil i Eskilstuna och Nyköping simklubb är exempel på två föreningar som har Streetgamesledare hos sig. Ledarna har blivit medlemmar i föreningar och driver i vissa fall träningar i föreningens regi. I Flen har vi valt att arbeta på en lite mer strategisk nivå, där samarbete mellan kommun, idrottsföreningar och RF-SISU Sörmland har prioriterats mer än aktiviteter. Det arbetet har resulterat i ett idrottsråd där representanter från nyss nämnda organisationer finns med och diskuterar och driver idrotten framåt i Flen. Det har även bildats ett ungdomsråd där ungdomsledare utbildas och utvecklar ledarskapet och idrotten för unga i Flen.

Sommaraktiviteter

Under sommaren har vi ordnat olika typer av idrottsaktiviteter i de olika idrottssvaga områdena i länet. I Södertälje och Eskilstuna arrangerades Streetgames på sommarlovet runt om i de idrottssvaga områdena. I Nyköping arrangerades Teencamp där ett fast antal deltagare får prova på ett förutbestämt antal idrotter under en vecka tillsammans med idrottsföreningar. I Flen utbildade vi ferieungdomar i ledarskap och dessa höll sedan i kommunens lovaktiviteter. I samband med Summercamp i Katrineholm, som är ett prova på-idrottsläger för barn, utbildas under tre veckor ferieungdomar till ledare. Den tredje veckan är de ledare på Summercamp för egna barngrupper. Av dessa 60 ferieungdomar var det tre ungdomar som går på gymnasiesärskolan och en ungdom som har en grav synnedsättning.

I samband med Streetgames i flera olika kommuner så har ledarna också utbildats inom inkluderande ledarskap i teori och praktik. Positivt är också att några besökare på Streetgamesaktiviteterna i framförallt Eskilstuna och Södertälje är deltagare med olika funktionsnedsättningar. Fortsatt utveckling kring att kunna utbilda och erbjuda lotsar, för att underlätta möjligheten att ta sig till idrotten, har gjorts under året. Både genom samarbetet med Eskilstuna kommun och Parasport Sverige kring projektet "Champa Lots", men också lotsverksamhet i samband med Streetgames i Eskilstuna.

Fördjupning i normkritik och inkludering

I takt med det växande arbetet med inkludering inom idrottsrörelsen har efterfrågan på kunskapshöjning inom området ökat. Tillsammans med Mångkulturellt Centrum har RF och SISU tagit fram en fördjupningskurs riktad till RF-SISU distrikt och SF med start hösten 2020. Utbildningen är en fortsättning och fördjupning av grundutbildningen "5 steg mot en jämställd och inkluderande idrott". Utbildningen genomförs vid åtta tillfällen och är speciellt anpassad för idrottsrörelsen.

Utbildningen ger deltagarna kunskap i att lättare se trösklar och strukturella hinder i verksamheten och jobba för att sänka eller ta bort dem. De totalt åtta kurstillfällena har fokus på intersektionalitet och förståelse för normer, vithets- och könsnormen, rasism samt språk och diskriminering. Utbildningen startade september 2020 och avslutas i maj 2021. Fyra medarbetare från RF-SISU Sörmland deltar på utbildningen som totalt har 100 deltagare från SF och övriga RF-SISU distrikt.

Idrottspolitiska program

En av våra viktigaste uppgifter är att företräda den sörmländska idrottsrörelsen gentemot myndigheter, politiker och samhället i övrigt. RF-SISU Sörmland behöver ständigt verka för att skapa så bra förutsättningar som möjligt för idrottsrörelsen och tillsammans med andra ideella organisationer stärka den sociala ekonomin i länet. Det idrottspolitiska påverkansarbetet är en ständig uppgift för oss.

Under året har ett idrottspolitiskt program i Flen tagits fram. Vår ambition är att det ska finnas idrottspolitiska program i alla våra Sörmländska kommuner och vi har tidigare varit delaktiga i arbetet i Katrineholm, Eskilstuna, Nyköping och Strängnäs med goda resultat.

Idrott för äldre

Riksidrottsförbundet har av regeringen beviljats särskilda medel för att under två år arbeta med att skapa bättre förutsättningar för äldre att bibehålla ett aktivt liv, ökad fysisk aktivitet och för att minska ensamhet hos målgruppen 65 år och äldre (65+).

Under året kunde idrottsföreningar som bedriver, eller sedan 1 januari 2019 bedrivit, idrottsverksamhet där personer 65 år eller äldre deltagit och som har minst fem aktiva medlemmar som är 65+ söka verksamhetsstöd. Syftet med stödet var att ge föreningar förutsättningar att bedriva och utveckla verksamheten för målgruppen. I Sörmland fick 71 idrottsföreningar dela på drygt 1,1 miljoner i verksamhetsstöd för äldre.

Under året genomförde vi även två frukostträffar med temat "Idrott för äldre", ett i Nyköping och ett i Eskilstuna. På dessa frukostträffar var fokus hur föreningar kan anpassa träningar så att äldre kan fortsätta vara aktiva i stället för bara stödmedlemmar och hur vi kan utveckla idrotten så att äldre kan vara med hela livet.



04

Jämställdhet för en framgångsrik idrott

RF-SISU Sörmland vill ha en jämställd idrott. Idrottsrörelsen ser en jämställd verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik idrott. Män och kvinnor ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen.

Normkritisk satsning

Under 2020 har RF-SISU Sörmland gjort en jämlikhets-satsning internt i organisationen där fyra idrottskonsulenter fått möjligheten att tillsammans med andra RF-SISU distrikt delta i flertal utbildningar samt en fördjupningsutbildning i normkritik och inkludering inom idrotten. (Läs mer på sidan 19). Ett område i utbildningen är 5 steg till en jämställd och inkluderande idrott.

Internationella kvinnodagen

Den 8 mars uppmärksammade vi internationella kvinnodagen, ett naturligt och viktigt led i jämställdhetsarbetet inom idrotten i stort. Vi genomförde jämställdhetsluncher runt om i distriktet med fokus på föreläsningar och diskussioner kring normkritik, jämlikhet och machokulturer tillsammans med ledare och styrelser inom idrotten.

I Katrineholm bjöds Emelie Trolin in som föreläsare från Miranda kvinno- och tjejjour. Hon pratade om normkritik, jämlikhet, HBTQ och machokulturer.

I Eskilstuna samlades representanter från ca tio stora ungdomsföreningar och kommunala tjänstemän för uppföljning på en utbildning/process som genomfördes 2019 tillsammans med de kommunala bolagen som sponsrar kommunens elitklubbar. Föredragshållare under

denna idrottslunch var Lena Klintberg på Eskilstuna Kommun samt Elin Larsson Roos från RF-SISU Sörmland.

I Nyköping anordnades även en idrottsfrukost där Nyköpings Golfklubb presenterade sitt arbete med Vision 50/50 som syftar till att skapa en mer inkluderande föreningsmiljö. De presenterade vad, hur och vilka effekter de sett hittills i sitt jämställdhetsarbete.

Team Talk

Även förebyggande arbete kring machokulturer - Team Talk, omklädningsrumsnack genomfördes under 2020. Att komma åt och förbygga machokultur är ett fokus med Team Talk. Tillvägagångssättet för att göra det är att lägga större fokus på att bygga lag än på själva idrotten, att genom ökad förståelse ta bort vinningen i att trycka ner någon annan. På grund av coronapandemin genomfördes inte lika många Team Talks under 2020 som år 2019.

Under våren 2020 genomfördes föreläsningar i Katrineholms SKs samtliga ungdomslag 2012-2006 där föreningens ungdomsansvarige, tjejjouren Miranda och Team talk tillsammans samtalande med ungdomarna kring normkritik, laganda, jargoner och kompisskap. Utbildningarna tog sin utgångspunkt i föreningens värdegrundsdokument KSK-modellen och föreningens värdeord "Glädje-Gemenskap-Utveckling". Föreningen har även ambitionen "varannan tjej" vilket på sikt innebär att de vill ha varannan tjej i föreningens verksamhet: bland de aktiva spelarna, bland ledarna och i styrelsen. 2020 rekryterades två kvinnor in i styrelsen som nu är mer jämställd än någonsin (33%-67%) och en träningsgrupp "Fotboll för tjejer" startades upp under hösten.

Fler kvinnliga ledare till SBBK

Under 2019 påbörjades en process i SBBK om riktlinjer för deras barn- och ungdomsverksamhet som vi från RF-SISU Sörmland var processledare för. Den processen avslutades i början på 2020 men under processens gång kom flera utvecklingsområden upp som föreningen ville prioritera. Bland annat kom de fram till att de behövde fler kvinnliga ledare för att locka till sig, behålla och utveckla fler tjejer inom idrotten. Därför har föreningen påbörjat rekryteringsprocessen av kvinnliga ledare, och har bland annat rekryterat en tidigare kvinnlig elitspelare med goda ledaregenskaper för en satsning i ett av Södertäljes idrottssvaga områden. Intresset från deltagarna har varit stort och närmare 70 tjejer per tillfälle har deltagit på träningarna. En effekt av deras satsning att rekrytera fler kvinnliga ledare är att de har gått från att ha varit åtta till 21 kvinnliga ledare i föreningen.

Deep Talk

Under våren 2020 arrangerades Deep Talk i ett av våra idrottssvaga områden Hovsjö. Med hjälp av folkbildningsmetodik delade ungdomar med sig av sina erfarenheter av machokultur och hittade gemensamt alternativa bemötandesätt som inte förstärkte den rådande machokulturen. Det fördes tio långa, lärorika och utvecklande samtal mellan ungdomarna med hjälp av en samtalsledare som utmanade de rådande normerna.

Värdegrundsarbete på Summercamp

På Summer Camp Katrineholm 2020 genomfördes värdegrundsarbete kring normkritik, jargonger och kompisskap tillsammans med Emelie Trolin och Emma Karlsson från Miranda tjejjour som en aktivitet under lägerveckan för alla Summer Camp-barn som deltog i åldern 7-12 år.

Fotboll för tjejer

Under året har RF-SISU Sörmland varit ett stöd till den nystartade verksamheten Fotboll för tjejer som har fokuserat på att nå fler tjejer med framförallt annan etnisk bakgrund i Flens kommun. RF-SISU Sörmland har bistått med folkbildningsinsatser och under året utbildat sex nya ledare enligt folkbildningspedagogiken. Vi har även varit ett stöd i teambuildningdagen som anordnades tillsammans med Dunkers IF i september. 30 tjejer deltog och lärde känna varandra bättre och samtidigt fick de testa en ny sport, bågskytte. Under hösten har även Fotboll för tjejer haft utbildning av Malva Tjejjour i Flen kring jämställdhet, självkänsla och självförtroende. Även utbildning tillsammans med Svenska fotbollsforbundet kring jämställdhet, inkludering och värdegrundsövningar har genomförts. Fotboll för tjejers ledare har också under denna pandemi haft teambuildning tillsammans genom att handla livsmedel till riskgrupper. Fotboll för tjejer är tänkt att drivas 2021 i samarbete med föreningen Flens Idrottsförening.

05

Ett starkt ledarskap

RF-SISU Sörmland vill att idrottsrörelsen ska ha ett starkt ledarskap i alla delar av organisationen. Vi vill att såväl tränare, ledare och förtroendevalda känner till och leder enligt svensk idrotts värdegrund.

Grundutbildning för tränare

Genom att skapa en glädjefylld och trygg utvecklingsmiljö för barn, unga, vuxna och äldre kommer fler välja att stanna inom föreningsidrotten, där tränare har en stark roll i att skapa den miljön. För att stärka ledarskapet i Sörmland har vi arrangerat ett flertal Grundutbildning för tränare som skapar en bra grund att stå på i tränaruppdraget, bland annat grundläggande kunskaper i ledarskap och träningslära med ett holistiskt perspektiv av idrottaren som utgångspunkt.

Under 2020 har vi utbildat över 100 tränare och ytterligare 50 stycken har påbörjat utbildningen som avslutas i början av 2021. På så sätt kan vi säkerställa att fler tränare har kunskapen för att skapa en utvecklande och inspirerande idrottsmiljö där idrottare har roligt, mår bra och får möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar och behov.

Världens bästa coach

15 april genomförde vi en digital version av utbildningen Världens bästa coach för ett 30-tal ledare/tränare i Sörmland. Utbildningen förmedlar tips och idéer till coacher som vill utveckla barn och ungdomar och skapa förutsättningar för att unga idrottare ska bli vinnare, både i livet och inom idrotten. Alla barn är viktiga och förtjänar en coach som kan hjälpa dem utvecklas efter deras individuella förutsättningar. Som coach är det viktigt att vara en stöttepelare, så att barnen utvecklar en stark självkänsla.

Samtal med barn och unga – du behövs som vuxen

Den 9 september bjöd vi in till en digital föreläsning som vände sig till dem som möter barn och ungdomar i rollen som ledare, tränare eller förälder inom idrotten. Föreläsningen hade utgångspunkt i boken Du behövs som vuxen och syftet var att bidra med kunskap, mod och hopp om att alla vuxna kan vara med och bidra till utveckling för barn och unga. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.

Föreläsare var Petter Iwarsson, legitimerad psykoterapeut och socialpedagog med vidareutbildning inom handledning och familjebehandling. Efter många år som sakkunnig på Bris arbetar Petter nu med psykoterapi, föreläsning, handledning och utbildning i egen regi samt som skolkurator. Drygt 100 personer från föreningsidrotten i Sörmland deltog på föreläsningen.

Södertälje idrottsallians

Under 2020 har tre träffar genomförts i Södertälje idrottsallians. Träffarnas teman utgår alltid från de medverkande föreningarnas behov, önskemål och omvärldsbevakning, mycket med fokus på vad som händer i just Södertälje, men även från annat håll i landet för att hitta inspiration. Första träffen, i februari, var förlagd till en av föreningarnas kansli och innebar mest en incheckning och nulägeskoll samt en genomgång av pågående projekt och aktuella frågor från föreningarna.

I och med coronautbrottet och den pandemi som i skrivande stund fortsätter att sätta sina spår, så avbröts de regelbundna träffarna inom idrottsalliansen under en längre period. Istället har vi förhållit oss till de strukturer som pandemin ändå tillåtit; frågor, funderingar, omvärldsbevakning och dylikt har lyfts, bollats och diskuterats digitalt under större del av våren och hösten. Under hösten har en träff kunnat genomföras fysiskt och en digitalt. Berörda områden/teman under året har varit kompensationsstödet kopplat till Covid-19, föreläsningar hos RF-SISU Sörmland, föreningarnas nulägen och behov, tänkbara gemensamma projekt, samt den idrottsstrategiska gruppen i Södertälje.

I och med pandemin har vissa projekt tyvärr stannat upp och inga nya har startats, men värdet av denna allians har nog aldrig varit tydligare än i dessa tider. Genom alliansträffarna ser vi till att de stora föreningarna i Södertälje samverkar mer och tydligare, både i sig själva sinsemellan, men även med kommunen och andra aktörer. Genom alliansen ger vi de stora föreningarna möjligheten att gå först i ledet, vara förebilder, och därigenom få med sig de mindre, kanske mer oerfarna föreningarna, mot idrottens gemensamma mål och även genom denna pandemi.

En dag idrott

Den tionde oktober besökte ett 20-tal av Bildbyråns fotografer idrottsföreningar över hela Sverige, varav två i Sörmland, för att dokumentera en dag i idrottsrörelsen. Under en och samma dag mötte fotograferna idrottare och ledare i alla åldrar i drygt 40 olika idrotter, utspridda över hela Sverige. Fotograferna hade stor frihet att själva tolka det de upplever, och resultatet ska bli en fotoutställning som visas våren 2021.

Idrottsrörelsen har över 3 miljoner medlemmar och bara under en dag går över 150 000 personer till en förening

för att träna eller tävla. Satsningen vill uppmärksamma vad idrotten betyder för alla dessa människor, samtidigt som vi visar upp idrottens mångfald både vad gäller olika idrotter samt människor och verksamhet som speglar idrottens bredd i allt från ålder, kön, etnisk mångfald och geografisk spridning. Riksidrottsförbundet ansvarar för satsningen tillsammans med Bildbyrå och Folkspel.

De idrotter som blev utvalda av Riksidrottsförbundet att representera Sörmland var simhopp med Eskilstuna Simklubb och golf med Nyköpings Golfklubb.



Reportage från idrottsåret 2020

2020 har varit ett annorlunda år för idrottssörmland där mycket ställdes in när coronapandemin bröt ut. Men tack vare ett intensivt arbete för att ställa om har vi genomfört mycket coronasäker verksamhet under året. Här följer nedslag i vår verksamhet från idrottsåret 2020.



Samtal om ledarskap för att skapa trygg idrott

Idrottsföreningen har en viktig social funktion att fylla i samhället. Vi vet att nio av tio barn och ungdomar någon gång är medlem i en idrottsförening under sin uppväxt.

I början av året bjöd vi in idrottsledare till en träff tillsammans med Janne Ekman, handbollstränare med många års erfarenhet som ledare för såväl ungdomar som elitidrottare och Love Swartz, Barn och ungdomssakkunnig på RF-SISU Sörmland. Tillsammans har de 50 års erfarenhet av ledarskap och samtalet utgick ifrån frågor om träning och tävling, kortsiktiga och långsiktiga perspektiv med målet att skapa trygga, kreativa och inspirerande idrottsmiljöer för barn och unga. Ett 30-tal idrottsledare fanns på plats under kvällen både för att lyssna till och samtala med Janne och Love om frågor kring ledarskap.

Hur ska man förhålla sig till Barnkonventionen?

Barnkonventionen blev lag 2020 och många frågor har dykt upp efter det: Vad gäller? Vad ska man förhålla sig till i sitt ledarskap? När finns det risk för diskriminering? Vad innebär det att barn ska vara delaktiga?

Janne och Love belyste att bara för att Barnkonventionen blivit lag är det inte något nytt för idrottsrörelsen. Vårt idéprogram Idrotten vill bygger på samma principer och är något vi har levt efter under många år. Följer man Idrotten vill så följer man barnkonventionen.

- Alla barn har rätt att vara med i idrotten. Men man ska alltid utgå från barnets bästa, och ibland är det inte det bästa för barnet att vara med i en verksamhet som hen inte klarar av.

Love berättar om ett case där föräldrar ville att deras barn skulle vara med i en verksamhet som barnet på grund av fysiska begränsningar inte klarade av.

- I fall som detta kan det vara ledarens eller föreningens roll att hitta en annan form av verksamhet som barnet klarar av och kan utvecklas i. Då utgår man från vad som är bäst för barnet. Det handlar inte om att selektera eller diskriminera, eller att barnet inte har rätt till idrott. Alla klarar inte av alla verksamheter, med allas rätt att vara med säger vi inte att alla ska kunna vara med i all idrott. Men vi ska kunna erbjuda en annan typ av verksamhet som barnet klarar av.

Att barn ska vara delaktiga väcker också frågor. Men delaktighet behöver inte innebära att barnen ska få bestämma.

- Delaktighet kan vara att du som ledare frågar barnen efter träningen vad de har lärt sig idag, och så får barnen att tänka till och reflektera. Är man sex år så är det en rimlig nivå av delaktighet, säger Love.

Fokus på prestation eller resultat?

Många frågor under kvällen rörde prestation och resultat och toppning. Vad är skillnaden på prestationsfokus och resultatfokus och är toppning av lag alltid dåligt? Hur ska man förhålla sig till föräldrar som vill att barnet eller laget ska vinna?

- Man ska ställa sig frågorna; Vad vill vi uppnå? Vill vi vinna matchen eller utveckla spelarna? säger Love.

Janne berättar om när han var ledare för ett pojklag i handboll och utgick från TIU, teoretisk idrottsutbildning, och endast fokuserade på prestation.

- Sätt upp prestationsmål. Målet på match kan vara att man ska klara av ett visst antal passningar, eller en fint, eller något annat som barnen behöver träna på. Vi gick in i en turnering med endast prestationsmål och grabbarna gjorde sin bästa turnering någonsin. TIU funkar för alla åldrar och skapar förståelse för att när man ökar prestationen så ökar man även resultaten.

När det gäller toppning av lag menar Janne att man också alltid ställa sig frågan; vad är syftet?

- Som ledare ska målet inte vara att vinna matchen på bekostnad av barnen. Ledarna ska alltid utgå ifrån att skapa bra idrott och trygga barn som vill idrotta. Har man sedan en väldigt bred trupp och vet att motståndarna också har det så kan man också ha en dialog med motståndarlagets coach om vilken trupp det är de tänker ställa upp med. För att det ska bli en bra och utvecklande match. Man kan komma överens om att man skickar jämna trupper vid tillfällena man möts. Utgångspunkten ska alltid vara bra och utvecklande idrott. Ett tips när det kommer till lagsporter är också att låta alla spelare starta i olika matcher. Barn har koll på att det är status i att starta matchen, så att hela tiden starta med olika spelare är ett enkelt sätt att bygga upp självförtroende hos alla barn.

Vinna till varje pris

Gällande att hantera föräldrar som vill vinna ska man vara tydlig med vad man vill uppnå och motivera varför man som ledare gör som man gör. Det är också viktigt att få uppbackning av klubben.

- Det finns de som har åsikter om att deras barn, som kanske ligger långt fram i utvecklingen, behöver få spela med andra som är på samma nivå. Men det finns en vinning i att spela med en trupp som är på olika nivåer också. Då får den som är längre fram i sin utveckling träna på andra saker. När passningarna inte kommer helt rätt så måste man ändra sitt eget spel, göra andra typer av löpningar och jobba annorlunda. Och det är utvecklande, säger Janne.

Janne avslutade kvällens samtal med ett argument till föräldrar som vill vinna till varje pris.

- Det är att ställa dem frågan om de tycker att de är ok att deras eget barn ska stå över bara för att laget ska vinna matchen? Ibland behöver de bara förstå konsekvenserna toppningen ger för andra spelare.



”Det är lättare att bygga starka barn än att laga trasiga vuxna”

Bröderna Michel och Patrick växte upp tillsammans med sin mamma i Stockholmsförorten Fittja i Botkyrka där flera områden går att klassas som särskilt utsatta med stor arbetslöshet, offentligt våld och öppen narkotikahandel. För dem har idrotten haft en viktig roll i deras liv och för att de hamnade rätt.

– Tack vare idrottens hjälp så är jag där jag är idag, idrotten kan lyfta en till otroliga höjder. Jag hade samma friidrottstränare från att jag var 15 år tills jag var 32 år gammal och han blev en otrolig viktig person för mig. Inte bara på friidrottsarenan utan även utanför. Han var fadersgestalten jag saknade i min uppväxt och gav mig både självförtroende och självkänsla att våga tro på mig själv, berättar Michel under föreläsningen.

Bröderna Tornéus tankesätt kring ledarskap handlar om att möta barn och unga, att bygga upp dem, och att utveckla dem till bra individer redan i en tidig ålder. Det är lättare att bygga starka barn än att laga trasiga vuxna. Som ledare har du en viktig roll för barn och unga och du måste vara en förebild och en trygghet för dem, oavsett om du är polis, socialarbetare eller idrottsledare.

– När jag är ute och träffar ungdomar i mitt arbete så är det ofta ungdomar som inte har någonstans att vara. Vi är inga experter, men både jag och Michel kan vittna om att båda hade turen att komma i kontakt med ledare inom idrotten som hjälpt oss att ta våra liv i rätt riktning, poängterar Patrick.

Tre framgångsfaktorer för att göra ledarskapet levande

Under föreläsningen lyfte bröderna fram tre framgångsfaktorer som de tycker är viktiga när man ska göra ledarskapet levande – engagemang, kontakt och relationer. Engagemang är ett aktivt val som går hand i hand med att vilja bidra, att hitta lösningar, vara nyfiken och inte vilja ge upp i motgångar. Att vara villig att göra jobbet trots att förutsättningarna, känslorna och stämningen har förändrats.

– Många av oss tror att engagemang är samma sak som att säga att ”vår förening gör detta”, ”vi står för de här sakerna”. Många tror att engagemang sitter i anställningspapprena, de tror att det sitter i arbetsintervjun eller när man planerar säsongen. Men engagemang, det betyder att man är villig att göra ett jobb utan att ha resultatet i åtanke, förtydligar Patrick.

Med kontakt menar bröderna att alltid möta barn och ungdomar på en plats där de känner sig trygga. Att säga hej, bilda en uppfattning om vilka de är och att alltid erbjuda dem en möjlighet att delta. Då har du möjlighet att bli den individen som de kan känna förtroende för. Först då har du möjlighet att börja bygga en relation menar Patrick.

– I arbetet med ledarskap och trygghet är relationen er främsta resurs ni kan använda. Har ni en relation med en individ så kommer den individen vara mer mottaglig för det ni har att erbjuda.

En relation tar lång tid att bygga upp, men bara några sekunder att rasera. Därför är relationen också den framgångsfaktorn som kräver mest arbete.

– Är miljön otrygg för barn och unga som idrottar kan ni bygga förtroende genom engagemang, kontakt och relation. Visa att ni är där för att skapa en trygg miljö. Har ni sedan tryggheten och relationen på plats så kommer resultaten att komma.

Tips till alla föreningar

Under föreläsningen var det flera föreningar som frågade efter tips på hur man behåller ledare inom föreningen och brödernas tips var väldigt tydligt - prata om ”att utveckla” istället för ”att behålla”.

– Ordet utveckla är mycket viktigare än ordet behålla, att individer får känna att de kan växa och ta ansvar i föreningen redan i yngre ålder. Ge unga chansen att bli ledare inom verksamheten och visa att de har möjligheten att bli någon. Får vi individer att förstå att det här med idrott - det är bra grejer, då kommer de också att ta sig an större ansvar i föreningen.



SlaughterSisters vill stärka systerskapet i Nyköping

För två år sedan testade Föreningen UNG KRAFT att åka rullskridskor. Idag har föreningen en egen sektion för rollerderby vid namn SlaughterSisters, som inte bara erbjuder färg och fart i en salig blandning utan också har en alldeles egen kakfilosofi.

Föreningen UNG KRAFT i Nyköping har en bred ungdomsverksamhet och består av flera olika sektioner, en av dem innefattar en idrott som på senaste tiden växt sig större och större i Sverige - rullskridskor. Efter ett besök till Linköping för en workshop hos rollerderby-laget Go'Rullaz valde föreningen att starta en sektion för rollerderby vid namn SlaughterSisters.

- Några aktiva tjejer i föreningen vände sig till mig med en förfrågan om att testa rollerderby och vi åkte ner till Linköping. Det var tänkt som en spontan utflykt men efter workshopen fastnade både jag och tjejerna för idrotten, säger Nenne Thorin Ljung som är ansvarig för Fritid och Projekt på Föreningen UNG KRAFT.

Eftersom ingen kunde något om rullskridskor och rollerderby, varken bland ledarna eller bland ungdomarna tog det lite tid att starta upp verksamheten.

- För oss var det verkligen en helt ny värld när vi bestämde oss för att starta en sektion för rollerderby. Vi hade varken kunskapen eller erfarenheten och åkte runt på olika matcher i Sverige för att lära oss mer. Vi tittade även på mängder med Youtube-klipp. Nu har vi varit igång i nästan två år och vi märker att det finns ett stort intresse, både hos oss i Nyköping och ute i landet och vi får mycket frågor från andra som också vill starta upp rollerderby-lag, säger Nenne Thorin Ljung.

För SlaughterSisters handlar inte träningarna om att åka rullskridskor utan snarare om att skapa en gemenskap och en trygg plats för barnen och ungdomarna, idrotten är endast en bonus.

Den viktigaste delen av allt är den stund då gänget som tränar samlas kring en kakburk.

- Vi har skapat en alldeles egen filosofi - kakfilosofin, som innebär att vi innan varje träning samlas för att äta en burk med kakor och prata med varandra. Varje träning lyfter vi olika ämnen som systerskap, mod, självkänsla och att hjälpa andra. Kakfilosofin är vårt mål och det är där och då vi pratar och diskuterar kring det viktigaste. Rullskridskorna är endast vår metod för att nå dit.

På grund av covid-19 har SlaughterSisters fått ställa om sina träningar och har märkt hur viktigt det är att fortsätta erbjuda en plats där de som tränar kan träffas. Kakburken har de lagt på is så länge pandemin råder i Sverige. Istället har de genomfört digitala pratstunder och kakbak på distans tillsammans med den nyetablerade Storasyster-akademien som leds av unga utbildade ledare.

- I dessa tider känns det viktigare än någonsin att erbjuda en trygg plats där våra idrottande barn och ungdomar kan få träffas, prata och känna sig inkluderade, även om platsen kanske inte ser riktigt likadan ut som innan covid-19, avslutar Nenne.



Hand the ball i Årby

Handbollsklubben Eskil satsar på att introducera handbollen i nya bostadsområden i Eskilstuna, och för en målgrupp som inte syns så ofta inom handbollen.

På onsdagar kl 18:30 spelar ett 40 tal barn Hand the ball i Årbyhallen. Det är HK Eskil som håller i träningarna och de har under sommaren och hösten 2020 etablerat handbollen i Årby i Eskilstuna, som är ett område där sporten inte är så stor bland invånarna. Vi undrade varför HK Eskil just valt Årby.

Lukas Ljungblom, tränare och initiativtagare till Hand the Ball i Årby. Han berättar också att föreningen även har sin ordinarie ungdomsverksamhet i Årby vilket i sin tur påverkade valet av att börja med Hand the ball just här.

– Jag är från Årby och känner mig hemma här och har gått i den här skolan. Därför ville jag starta upp ett nybörjarlag här. Sen har jag funderat på varför så få utrikesfödda hittar till handbollen. Jämför vi med fotbollen så är det extremt få som är med i handboll, och det vill jag ändra på.

Det är barn i åldrarna 8-11 år som spelar handboll på en lekfull nivå och många av dem har aldrig provat handboll förut. I början tyckte många det var konstigt att kasta bollen i mål istället för att sparka bollen i mål.

Madina och Mohammad är två deltagare som återkommer varje vecka för att spela handboll.

– Det är roligast att skjuta i mål och spela match, säger Madina.

– Jag hade aldrig spelat handboll förut med det är kul, kul att kasta bollen, säger Mohammad.

Vi frågar om de skulle vilja vara med i ett lag och spela handboll och båda svara ja på den frågan;

– Om vi får vara här i Årby och spela, det är nära hit, svarar de.

Till sin hjälp i hallen har Lukas två ledare från Streetgames Eskilstuna, Farez och Maram, båda boende i Årby. De går med barnen till och från Årbyhallen, de hjälper till med ordning och reda och löser eventuella språksvårigheter. De har även fått lära sig en hel del om handboll.

– Jag spelar fotboll och innan jag kom i kontakt med handbollen hade jag aldrig provat den idrotten, säger Farez. Det är jättekul och jag kan tänka mig att vara tränare för ett lag.

Klubbens ambition är att utveckla handbollen i Eskilstuna, och genom Hand the ball låter de barn få komma in i sporten på ett enkelt och roligt sätt.

Under tre terminer kommer HK Eskil att vara i Årby för att starta upp nya lag och utveckla och träna barnen i handboll.

– Antalet handbollsspelare minskar i Eskilstuna och det här är ett sätt att nå nya spelare. Vårt mål är att starta upp två lag här i Årby, sen hoppas vi på att kunna fortsätta med Hand the ball i Skiftinge eller Fröslunda för att starta upp lag där. Vi vill att de ska få spela seriematcher så småningom och bli en del av klubben. Många av barnen säger redan nu att de vill spela i ett lag, säger Lukas.

I HK Eskils styrelse är man positiv till den här satsningen och de har haft ett första möte med RF-SISU Sörmland om hur de ska ta den här satsningen vidare och hur de ska inkludera barnen och deras familjer i föreningen på sikt.



1000 barn i rörelse under Idrottens Dag i Sörmland

Fredagen den 25 september genomfördes Idrottens dag i över 200 skolor över hela Sverige som en del av European School Sports Day. I Sörmland deltog tre skolor med syfte att inspirera eleverna till rörelsegädje.

– Det här var tredje året vi arrangerade Idrottens dag i Sörmland. Tidigare år har vi endast anordnat dagen för allmänheten men i år ingick den i European School Sports Day och då är målgruppen skolor. Tanken var att vi även skulle ha en Idrottens dag för allmänheten men den ställdes in på grund av coronapandemin. Det känns glädjande att vi lyckades få till Idrottens dag tillsammans med skolor i länet trots de speciella utmaningarna som råder, säger Micael Peterson, samordnare för Idrottens dag i Sörmland.

Kraftsamling för mer rörelse i skolan

I Sörmland genomfördes Idrottens dag i Nyköping tillsammans med Bryngelstorpskolan och i Eskilstuna tillsammans med Ärstaskolan och Gökstensskolan. De tre skolorna arbetar sedan tidigare med projektet Rörelsesatsning i skolan, en satsning som i första hand sker med kommuner och skolor i områden där behovet av rörelse är stort. Det handlar om att kraftsamla för mer idrott, rörelse och utveckling av rörelseförståelse under skoldagen. Totalt deltog nästan 1000 elever under dagen och ledare från lokala idrottsföreningar fanns på plats och genomförde prova på-aktiviteter.

Precis som att det är viktigt att lära sig att skriva, läsa och räkna i skolan behöver barnen öva upp sin rörelsekompetens och göra fysisk aktivitet till en god vana. Det kan låta självklart att alla barn ska ha rätt till rörelse och hälsa, men en allt mer stillasittande livsstil gör att många barn tycker att det är jobbigt och svårt att röra på sig.

– Med Idrottens dag ville vi i år tillsammans med skolorna och det lokala föreningslivet ge barnen möjlighet att röra på sig på ett sätt som får dem att känna att de kan, vill och vågar. Med dålig ork och brister i grundmotoriken blir inte rörelse roligt, säger Johannes Hedlund, samordnare för RF-SISU Sörmlands Rörelsesatsning i skolan.

Att arrangera Idrottens dag i skolorna har tagits emot mycket positivt.

För många elever var det första gången de testade flera av idrotterna och lärarna från Bryngelstorpskolan var mycket positiva till att eleverna fick upp ögonen för andra idrotter än de som vanligtvis erbjuds.

– Flera elever ägnar sig redan åt idrott på fritiden, men det handlar oftast om fotboll, handboll och hockey. Och det passar inte alla. Här har de fått prova på allt från Brasiliansk jujutsu till Rollerderby och det är så uppskattat! Ett fantastiskt arrangemang och så välordnat av alla ledare, säger lärarna samstämmigt och hoppas på att Idrottens dag kommer arrangeras för skolorna fler gånger.

Att arrangera Idrottens dag i skolorna har tagits emot mycket positivt, från både skolorna och idrottsföreningarna. Det är i skolan man når alla barn, även de barn som rör sig allra minst.

– Vi hoppas att vi genom Idrottens dag har kunnat bygga några broar mellan barnen, skolorna och idrottsföreningar. Förhoppningsvis får fler barn uppleva glädjen med rörelse och fysisk aktivitet och att idrotta i en idrottsförening, säger Micael Peterson. För med föreningsidrotten följer så mycket positivt, inte bara fysisk aktivitet utan också glädje, gemenskap och delaktighet.



Idrott och glädje stod på schemat när Teencamp 2020 genomfördes i Nyköping

I augusti genomförde RF-SISU Sörmland för fjärde året i rad Teencamp i Nyköping tillsammans med flertal föreningar från kommunen.

Daglägret, som består av en vecka fylld med prova-på aktiviteter för ungdomar mellan 12-16 år syftar till att ge ungdomarna möjligheten att testa på olika typer av idrotter och förhoppningsvis hitta en ny fritidsaktivitet. Ansvarig för campen var vår samordnare för idrottssvaga områden i Nyköping, Wilma Bränderson, som fick en tuff start i våras när planeringarna drog igång i och med coronavirusets framfart.

- Det märktes tidigt att trycket på deltagare inte alls var som tidigare år. Under de rådande omständigheterna kring covid-19 är jag ändå nöjd att vi blev ett härligt gäng som fick spendera en vecka med att testa idrotter som volleyboll, fotboll, tennis, boxning, simning och yoga på ett coronasäkert sätt. Vi var totalt cirka 15 deltagare, varav drygt en tredjedel var ledare från Nyköpings Skol IF som hade till uppdrag att ta hand om ungdomarna under veckan. Förutom ledare hade vi även så kallade trygghetsledare som gjorde ett fantastiskt jobb med att få ihop deltagare inför campen, men också med att skjutsa barnen till de olika aktiviteterna, säger Wilma.

Campen var uppskattad bland både deltagare, ledare och föreningar, till och med så pass att flertalet av deltagarna var sugna på att börja idrotta i en förening efter sommarlovet.

En av föreningarna som deltog under veckan var Nyköpings Tennisklubb där ungdomarna fick möjligheten att spela tennis en förmiddag tillsammans med tennisinstruktören Jasmine Olesen.

- TeenCamp är ett fantastiskt initiativ som ger ungdomar möjlighet att testa på olika typer av sporter och förhoppningsvis hitta en ny fritidsaktivitet som kommer att vara med dem under en lång tid.

Det är inte första gången föreningen deltar på campen och de uppskattar att den riktar sig till de barn som är något äldre. För dem är det en självklarhet att vara med och bidra till att fler ungdomar får möjlighet att testa på hur det är att idrotta.

- Sport är till för alla oavsett ålder och ibland tror jag att en del ungdomar känner att det är "för sent" för dem att börja med en ny idrott som nybörjare. Men dessa ungdomar har hela livet framför sig och det är aldrig för sent att testa på och lära sig något nytt. Nyköpings Tennisklubb känner att campens värderingar står i linje med våra egna och ser det som en självklarhet att låta ungdomarna testa tennis och ha en rolig och lärorik dag tillsammans med oss, säger Jasmine.



”För att få arbetet med trygga idrottsmiljöer att fungera måste vi träna trygghet”

Den 30 september genomfördes del 1 av den digitala utbildningen Skapa trygga idrottsmiljöer som är en introduktion och definition av trygga idrottsmiljöer och riktar sig till föreningens styrelse, klubbchef och tränare.

Utbildare var Love Swartz, Barn och ungdomssakkunnig hos RF-SISU Sörmland och han gick under kvällen igenom begreppet trygghet och vad det innebär och betyder i olika situationer och för olika individer.

För att få arbetet att fungera så är det viktigt att träna trygghet, att hålla samtalet igång, det måste vara en prioriterad fråga. Dels i styrelsen gällande styrelsens ansvar, som är vad del 1 av utbildningen handlar om, men även i övriga delar i verksamheten som rör ledare, tränare och föräldrar, som del 2 och del 3 av utbildningen kommer handla om.

Idrottsrörelsen valde för länge sedan att koppla sin verksamhet till just Barnkonventionen när det gäller hur vi vill att verksamhet bedrivs. Några av Barnkonventionens artiklar gicks igenom och förklarades för att det ska bli enklare att förhålla sig till dem på ett bra sätt. Det handlar om att öka barns inflytande, vilket inte är samma sak som att man ska låta barnen bestämma.

Mycket handlar om att lyssna på barnen och under utbildningen fick deltagarna exempel på sätt som gör det lättare för barnen att göra sig hörda i föreningen.

- Det spelar ingen roll vad barnet tycker, säger eller känner om vi vuxna redan har bestämt att det till exempel var tävlingen som var viktig, eller att det de andra barnen tyckte som var viktigare. Eller om ett barn kommer och berättar att det blivit retat i omklädningsrummet och man som vuxen avfärdar det med att det säkert bara var på skoj; då har man glömt att lyssna på barnet. Då har man glömt hur det var när

man själv var barn och hur brutalt annorlunda det är att vara barn jämfört med hur det är att vara vuxen, sa Love Swartz.

Barn tar helt andra saker på väldigt stort allvar än vad vuxna gör och det är det man måste förstå när man jobbar med trygghet. Exempel på detta är tävling.

- Barn kan ta tävlingen på väldigt stort allvar och det är helt ok. Det är inte ett misslyckande att barnen tar det på allvar och blir ledsna när de förlorar en match eller tävling eller jublar när de vinner. Vi vuxna ska däremot inte delta i den leken på de villkoren. Det är barnens lek. Vi går inte in i en massa andra lekar och överreagerar och härjar. Låt barnen leka idrott, sa Love Swartz.

Utbildningarna utgår ifrån arbetsmaterialet Skapa trygga idrottsmiljöer och under kvällen gick föreläsaren igenom materialet och hur man kan arbeta vidare med det i sin idrottsförening. Vikten av att ha tydliga riktlinjer var återkommande, för att vara säkra på hur man ska agera om något inträffar. När ska man lösa det inom föreningen, vilka incidenter kräver åtgärder som polisanmälan eller anmälan till Socialtjänsten? Detta och mycket mer blir tydliggjort under höstens utbildningstillfällen.

- Jag rekommenderar starkt att man som styrelse deltar på alla delar av utbildningen, även de delar som riktar sig till ledare och föräldrar. Sammanlagt rör det sig om totalt 4,5 timmar utbildning utspritt på hela hösten och det är inte jättemycket tid man behöver investera för att få bra insikter och kunskap för att kunna öka den här frågans inflytande i den egna verksamheten. Och det är just det som är syftet med utbildningen, att sätta frågan om trygghet på agendan, sa Love Swartz.



Bidrag och stöd

LOK-stöd

Förkortningen LOK står för Statligt Lokalt Aktivitetsstöd, och är avsett att stödja ungdomsverksamheten (7-25 år) i föreningslivet och föreningar som har idrott för personer med funktionsnedsättningar (alla åldrar). Bidragsberättigad verksamhet kan till exempel vara träning, läger, tävlingar/matcher, trivselaktiviteter och ledarträffar. LOK-stödet är ett värdefullt bidrag då det stärker verksamhetsutvecklingen. Totalt har det delats ut 17 336 293 kr i LOK-stöd i vårt distrikt under 2019.

Verksamhetsbidrag

Verksamhetsbidrag utgår till SDF, MO samt i vissa fall idrottsföreningar. RF-SISU Sörmlands årsstämma har beslutat att två kriterier ska styra fördelningen av verksamhetsbidraget:

1. Utveckla barn- och ungdomsidrotten

Här fördelas 30% av det totala stödet.

2. Det goda ledarskapet

Här fördelas 70% av det totala stödet.

Totalt har 3 886 383 kr i verksamhetsbidrag delats ut i Sörmland under 2020.

Stöd för integrationsfrämjande aktiviteter

För att underlätta för föreningar att starta integrationsfrämjande verksamheter så finns möjlighet att söka stimulansbidrag till föreningsverksamheten. Under 2020 beviljade RF-SISU Sörmland 501 592 kr till integrationsfrämjande verksamheter runt om i Sörmland.

Anläggningsstöd

Tillgången och tillgängligheten till anläggningar och idrottsmiljöer är avgörande för vilken verksamhet som kan bedrivas. Med idrottsmiljöer menas även allt nyttjande av luft, mark och vatten för idrottslig verksamhet. Huvudsyftet med anläggningsstödet är att skapa nya aktivitetsytor och nya idrottsmiljöer som genererar fler idrottsaktiviteter för barn och ungdomar. Under 2020 har RF-SISU Sörmland beviljat nästan 3 000 000 kr i anläggningsstöd till 16 föreningar. Bland föreningar som beviljats anläggningsstöd finns:

- Båsenberga Slalomklubb som beviljades 649 169 kr för att bygga en ny skidlift som också är anpassad för parasportare, samt ny belysning till backen.
- Stallarholmens SK som beviljades 630 000 kr till en ny aktivitetspark med bland annat pumprack, parkour och utegym.
- Eskilstuna Linden Hockeyklubb som beviljades 400 000 kr för utbyggnation av föreningens uterink med väggar och tak så att aktivitetsytan ska kunna användas under en längre period varje år till att bedriva idrott.

Projektstöd Barn och ungdomsidrott

Syftet med stödet är att skapa förutsättningar för idrottsföreningar att utveckla sin barn- och ungdomsidrott i enlighet med Strategi 2025. Tre övergripande områden

som behöver prioriteras under 2020-2021 för att styra idrottsföreningars utveckling mot målen har identifierats och utgör grunden för de sökbara medlen. Dessa är: Idrottssvaga områden, få fler ungdomar att stanna kvar i den organiserade idrotten och utbildade barn- och ungdomsledare i IF. I och med pandemin tillkom även det sökbara området bibehållen verksamhet under tiden för restriktioner med anledning av Coronapandemin. Under 2020 fördelades totalt 1 350 000 kr varav ca 470 000 kr i bibehållen verksamhet under tiden för restriktioner med anledning av Coronapandemin.

Kompensationsstöd

Föreningar har under 2020 tappat mycket intäkter som en effekt av de restriktioner som införts för att minska smittspridningen av corona. Den 1 maj 2020 öppnade RF möjlighet för idrottsföreningar och specialidrottsförbund att ansöka om kompensationsstöd som är en del av regeringens krispaket till idrottsrörelsen. Syftet med kompensationsstödet är att ge förbund och föreningar förutsättningar att överleva och fortsatt kunna bedriva idrott och evenemang. Barn- och ungdomsidrotten är särskilt prioriterad. Totalt har 12 614 000 kr fördelats till de sörmländska föreningarna.

IdrottOnline

IdrottOnline är ett gemensamt verksamhetssystem för hela idrottsrörelsen och utgör basen för all kommunikation och administration mellan medlem, förening och förbund. Föreningar som är anslutna till Riksidrottsförbundet får tillgång till IdrottOnline helt kostnadsfritt.

Våra fysiska drop in-support har under 2020 blivit digitala och vi har erbjudit ett flertal workshops, grund- och fortsättningsutbildningar samt förenings specifika utbildningar i IdrottOnline. Våra idrottskonsulenter har också hjälpt till med att redovisa föreningarnas folkbildningsaktiviteter i IdrottOnline och utbildningsmodulen, samt informerat om hur föreningen söker LOK-stöd. RF-SISU Sörmland har även telefon- och mailsupport för att snabbare kunna svara på föreningarnas supportfrågor kring IdrottOnline men också för att underlätta för supporten på Riksidrottsförbundet (RIOS). Vi har förutom telefon och mail även använt oss av ärendehanteringssystemet Freshdesk. Under året har vi tagit emot 102 ärenden via Freshdesk som samtliga besvarades inom den uppsatta tidsramen på 48 timmar och samtliga löstes även inom samma tidsram.

Landsbygd

Under 2020 har RF-SISU Sörmland varit representerade i länsstyrelsens partnerskap kopplat till nya Landsbygdsprogrammet. Programmet sträckte sig fram till år 2020 och innehöll bland annat stöd till idrotts- och fritidsanläggningar.

Idrotten i siffror

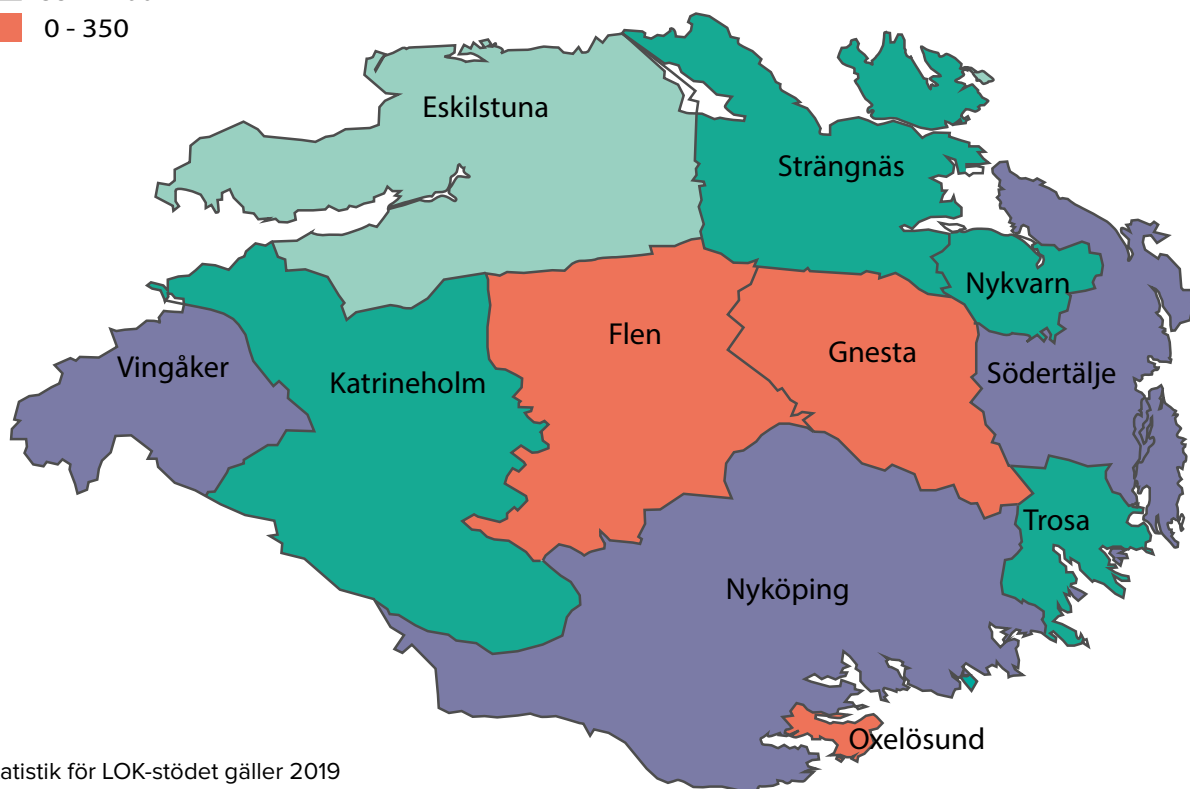
Antal idrottsföreningar och idrotter i distriktet 2020

Kommun	Föreningar	Idrotter
Eskilstuna	155	55
Strängnäs	64	48
Katrineholm	72	48
Flen	41	43
Vingåker	24	19
Nyköping	110	37
Oxelösund	17	22
Gnesta	24	32
Trosa	30	29
Södertälje	102	49
Nykvarn	16	17
Summa	655	

Källa: RF

Antal genomförda LOK-stödsaktiviteter per 1000 invånare i distriktet 2019*

- 501 - 512
- 401 - 500
- 351 - 400
- 0 - 350



*Statistik för LOK-stödet gäller 2019 då statistiken för 2020 inte blir klar innan sommaren 2021.

Källa: RF

Lokalt aktivitetsstöd, antal deltagartillfällen år 2019*, RF-SISU Sörmland

Ålder	Flickor	%	Pojkar	%	Totalt
7-12 år	357 460	41%	506 377	59%	863 837
13-16 år	239 157	26%	387 286	62%	626 443
17-20 år	73 752	26%	206 877	74%	280 629
21-25 år	23 842	19%	100 042	81%	123 884
26>**	1 869	27%	4 944	73%	6 813
	696 080		1 205 526		1 901 606

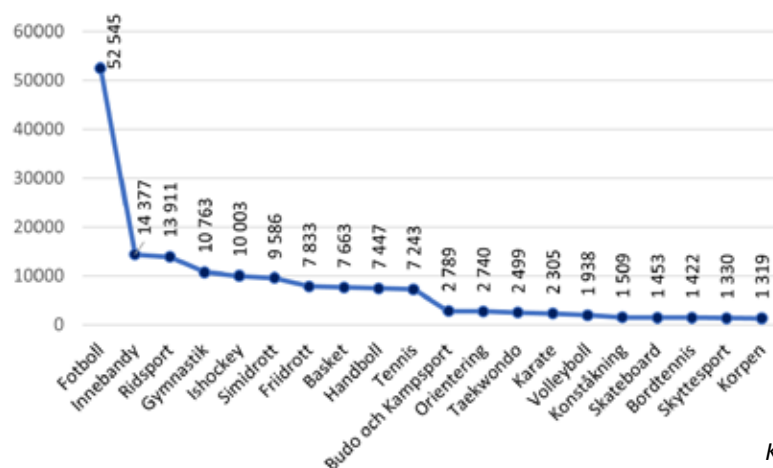
*Statistik för LOK-stödet gäller 2019 då statistiken för 2020 inte blir klar innan sommaren 2021.

**För deltagare med funktionsnedsättning finns ingen övre åldersgräns.

Källa: RF/LOK-stöd

Källa: RF

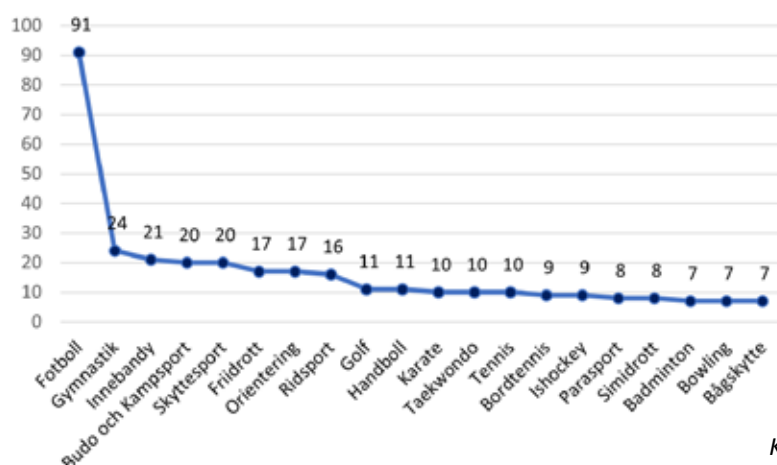
20 idrotterna med flest LOK-stödsaktiviteter



Källa: RF

Statistik för LOK-stödet gäller 2019 då statistiken för 2020 inte blir klar innan sommaren 2021.

20 idrotterna med flest LOK-stödsföreningar



Källa: RF

Statistik för LOK-stödet gäller 2019 då statistiken för 2020 inte blir klar innan sommaren 2021.

Antal utbildningstimmar i Sörmland

2018
49 765

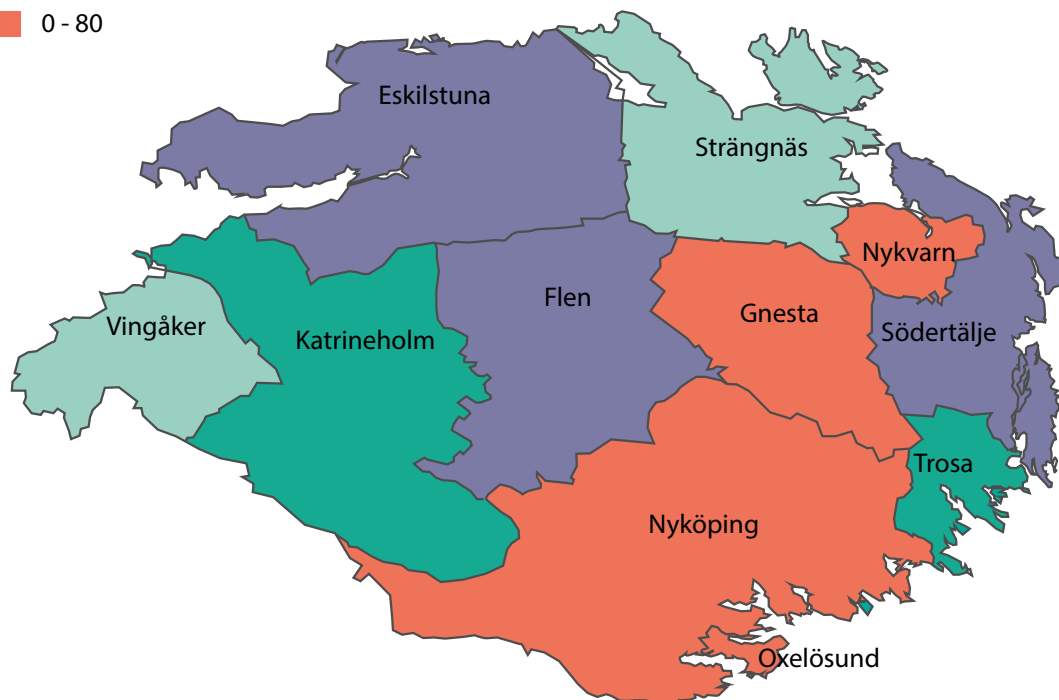
2019
59 481

2020
48 563

Källa: RF

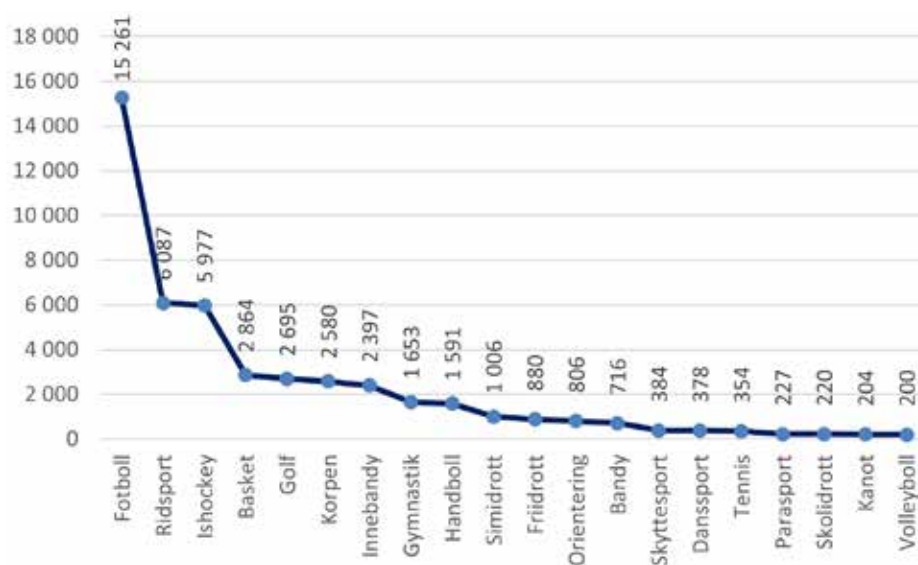
Antal utbildningstimmar per 1000 invånare fördelat över distriktet 2020

- 171 - 195
- 151 - 170
- 81 - 150
- 0 - 80



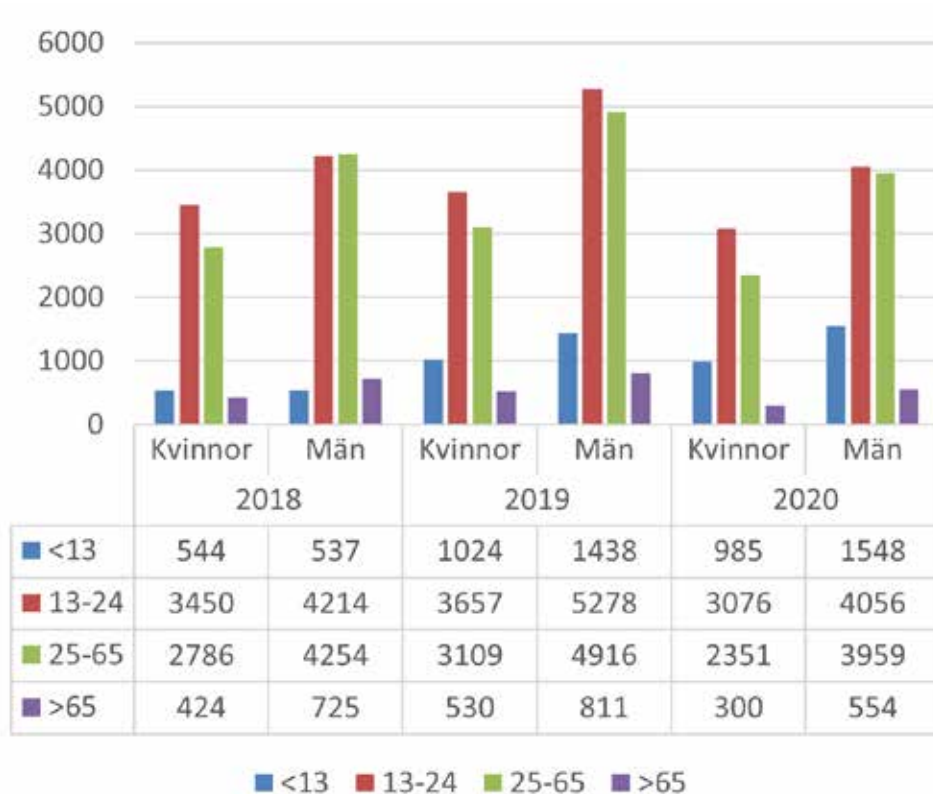
Källa: RF

20 största idrotterna när det gäller utbildningstimmar 2020



Källa: RF

Antal utbildade unika ledare och aktiva 2018, 2019, 2020



Totalt 2018
Kvinnor: 7 802
Män: 9 730

Totalt 2019:
Kvinnor: 8 320
Män: 12 443

Totalt 2020:
Kvinnor: 6 712
Män: 10 117

Källa: RF

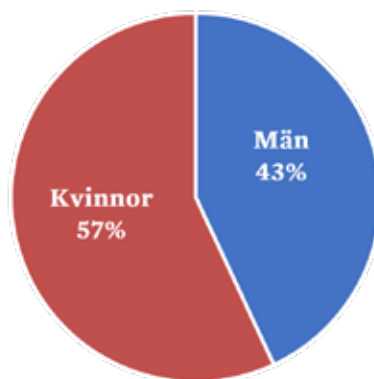
Deltagare i lärgrupp, kurs och processarbete 2020



Totalt:
31 318 st

Källa: RF

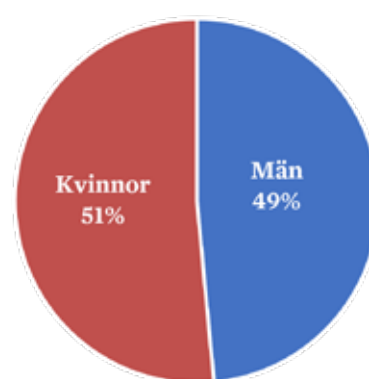
Publik i kulturarrangemang 2020



Totalt:
706 st

Källa: RF

Publik på föreläsning 2020

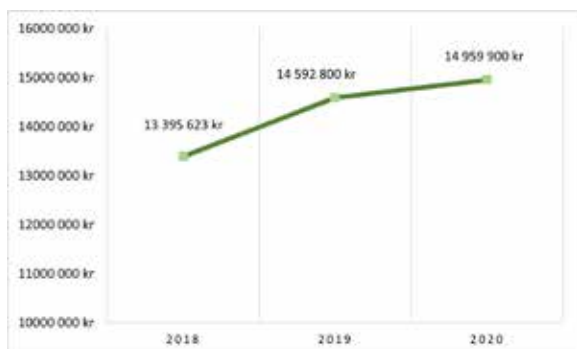


Totalt:
4 613 st

Källa: RF

Medel till RF-SISU Sörmland 2018, 2019, 2020

Stadsstöd 2018, 2019, 2020

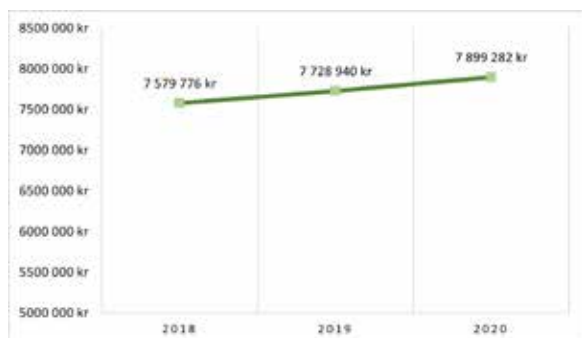


Kommunalt stöd 2018, 2019, 2020



*I och med att de statliga bidragen till kommunerna för sommarlovsaktiviteter upphörde har de kommunala stöden till RF-SISU Sörmland för sommarlovsaktiviteter också minskat vilket påverkat utfallet av det totala kommunala stödet.

Regionalt stöd 2018, 2019, 2020



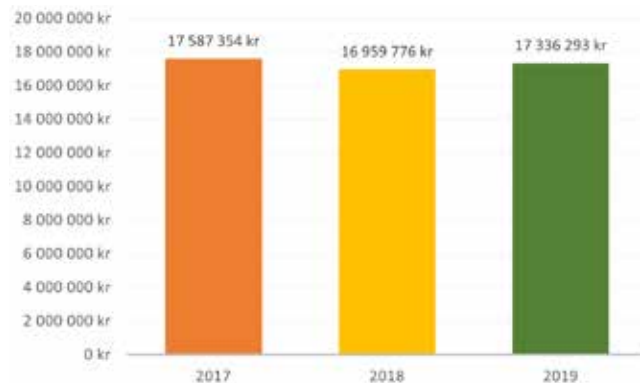
Källa: RF

Fördelning av medel till specialidrottsdistriktsförbund och idrottsföreningar

Utbetalt verksamhetsbidrag till SDF 2018, 2019, 2020

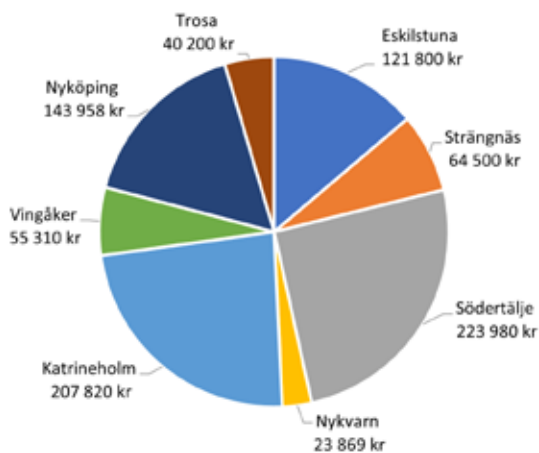


Utbetalt LOK-stöd 2017, 2018, 2019

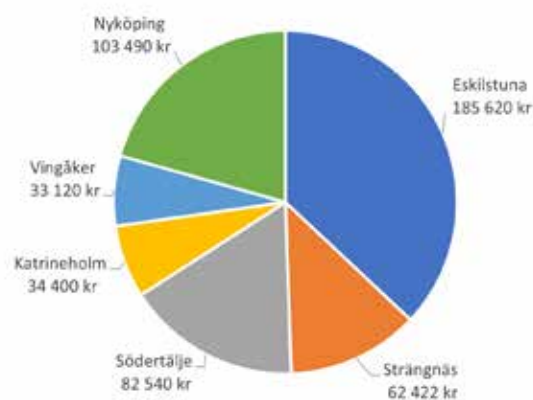


Källa: RF

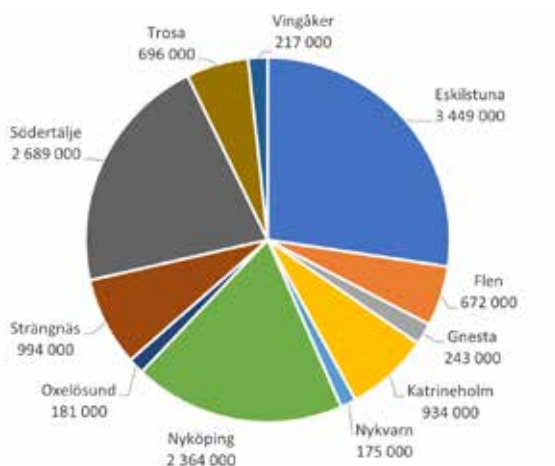
Projektstöd 2020 - totalt 881 437 kr



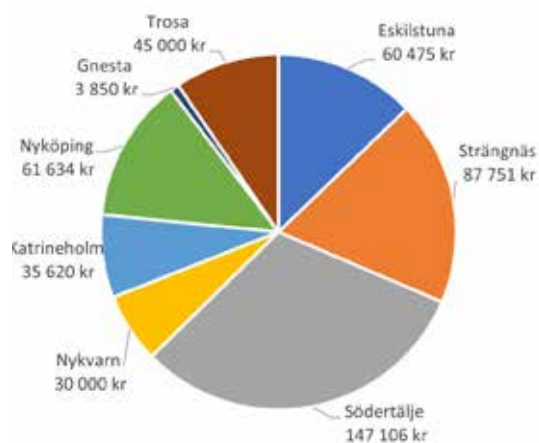
Integrationsstöd 2020 - totalt 501 592 kr



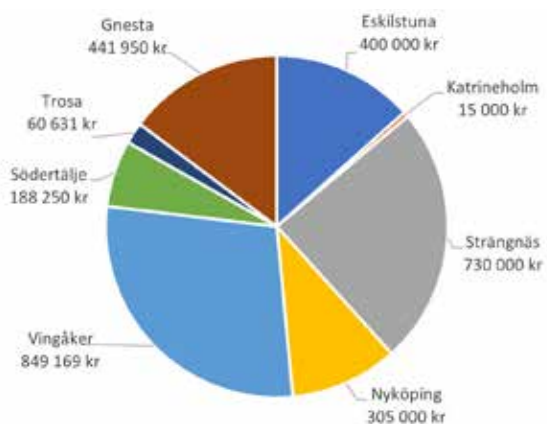
Kompensationsstöd - Corona 2020 - totalt 12 614 000 kr



Bibehållen verksamhet - Corona 2020 - totalt 471 436 kr



Anläggningsstöd 2020 - totalt 2 990 000 kr



Personal



Jörgen Hedberg
Distriktsidrottschef



Malin Gustafsson
Stabschef



Helena Bergkvist
Verksamhetscontroller



Carina Andersson
IT-samordnare



Love Swartz
Sakkunnig i Barn &
Ungdomsidrott



Micael Peterson
Kommunikatör/
Integrationsamordnare



Karin Winblad
Kommunikatör



Caroline Lindeberg
Kommunikatör



Eva Sandeberg
Kommunikatör



Johannes Hedlund
Samordnare Fritidsbanken/
Rörelsesatsningen



Anna Holmén
Ekonom



Carina Andersson
Ekonom



Maria Blomvist
Administratör



Thomas Westerberg
Vaktmästare



David Baptista
Projektledare



Torbjörn Berglund
Verksamhetschef
Norra zonen



Elin Larsson-Roos
Idrottskonsulent
Norra zonen



Conny Dahlqvist
Idrottskonsulent
Norra zonen



Gabriel Larsson
Idrottskonsulent
Norra zonen



Daniel Eriksson
Samordnare
Norra zonen



Shirihan Benli
Samordnare idrottssvaga
områden, Norra zonen



Patricia Wallén
Idrottskonsulent
Norra zonen



Jonas Nilsson
Verksamhetschef
Västra zonen



Sussie Stjernström Olsson
Idrottskonsulent/
Sakkunnig i Parasport & SPF
Västra zonen



Marlene Falck
Idrottskonsulent
Katrineholm



Albin Borg
Idrottskonsulent
Västra zonen



Linda Bengtsson
Verksamhetschef
Östra zonen



Alexander Wikner
Idrottskonsulent
Östra zonen



Ida Kvist
Idrottskonsulent
Östra zonen



Marcus Fromholz
Idrottskonsulent
Södertälje



Patricia Aphrem
Samordnare idrottssvaga
områden, Östra zonen



Amanda Nordlie
Verksamhetschef
Södra zonen



Kerim Sehovic
Idrottskonsulent
Södra zonen



Sarah Wårdemark
Idrottskonsulent
Södra zonen



Maria Ståhl
Idrottskonsulent
Nyköping



Wilma Brandersson
Samordnare idrottssvaga
områden, Södra zonen

Styrelsen



Anders Caspár
Ordförande



Nina Lindström
Vice ordförande



Joakim Lindholm
Ledamot



Marie Enqvist
Ledamot



Åsa Kullgren
Ledamot



Inger Nordén
Ledamot



Daniel Danon
Ledamot



Mikael Larsson
Ledamot



Claes Bidebo
Ledamot

Valberedning

Alf Svensson, ordförande
Therese Andersson, vice ordförande
Annika Gron
Karl-Anders Siljebråt

Revisorer

Andreas Mathiasen, auktoriserad revisor
Alf Ekström, ersättare
Kent Sedin, lekmannarevisor
Thomas Gustafsson, ersättare



ÅRSREDOVISNING

RF-SISU Sörmland

818000-2555

Årsredovisning för räkenskapsåret 2020-01-01 – 2020-12-31.

Styrelsen avger följande årsredovisning

Innehåll	Sida
Förvaltningsberättelse	1
Resultaträkning	2
Balansräkning	3
Noter	4

RF-SISU Sörmland 818000-2555

Styrelsen för RF-SISU Sörmland avger härmed årsredovisning för räkenskapsåret 2020-01-01 - 2020-12-31.

FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Verksamheten

RF-SISU Sörmland är en ideell förening och idrottsrörelsens samlade organisation på regional nivå med årsstämman som dess högst beslutande organ.

RF-SISU Sörmland har sitt säte i Eskilstuna.

Vår verksamhetsidé är att stimulera till idrottslig utveckling genom att leda, företräda, stödja, utbilda och bilda den sörmländska idrotten och lyfta fram dess samhällsnytta.

Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

För att på bästa sätt företräda den sörmländska idrottens intressen och visa på den kraft som den samlade idrotten utgör för vi kontinuerligt en lyhörd och bred dialog med samhällets företrädare på alla nivåer.

RF-SISU Sörmland ska vara en eftertraktad resurs inom idrotten som stimulerar människors lärande, stärker utvecklar verksamheten. Vi genomför ledarutbildningar samt organisations- och idrottsutveckling i vårt distrikt.

Vårt huvudkansli finns på MunktellArenan i Eskilstuna och våra fyra lokalkontor på Scaniarinken i Södertälje, på Rosvalla Event- och Idrottscenter i Nyköping, på Smolgården i Strängnäs och på Djulögatan i Katrineholm.

Väsentliga händelser

Coronapandemin har påverkat årets verksamhet. RF-SISU Sörmland har ställt om sin verksamhet och genomfört arbetet i stort sett digitalt. Detta har inneburit att våra verksamhetskostnader under året har minskat. Verksamhetsplanen har dock kunnat efterlevas med några få undantag genom det omställda arbetet.

År 2020 är också det första året vi verkat som en gemensam organisation.

1 januari 2020 blev det en sammanslagning med SISU Idrottsutbildarna org. 818000-9444 med all personal och kapital till RF-SISU Sörmland.

Genom denna sammanslagning har två organisationer blivit en, tidigare år avser endast en organisation varför jämförelse åren blir missvisande.

Resultat och ställning (belopp i tkr)

Redovisningsår	2020	2019	2018	2017	2016
Verksamhetsintäkter	27 003	19 429	21 206	19 141	14 149
Årets resultat	23	107	3 255	2 832	796
Balansomslutning	26 844	21 680	23 296	18 299	15 945
Antal anställda per december	32	22	18	14	12
Soliditet	62%	60%	56%	53%	43%

Medlemmar

Distriktet består av de föreningar inom SF och SISU:s övriga medlemsorganisationer (MO) som har sin hemort inom distriktens verksamhetsområde.

Resultaträkning

	Not	2020	2019
tkr			
Intäkter			
Bidrag		25 347	14 622
Nettoomsättning		464	2 467
Övriga föreningsintäkter		1 192	2 340
Summa intäkter		27 003	19 429
Rörelsekostnader			
Föreningskostnader		-1 497	-1 795
Lämnade bidrag		-4 065	-4 065
Övriga externa kostnader		-3 470	-1 965
Personalkostnader	1	-17 982	-11 560
Summa kostnader		-27 014	-19 385
Verksamhetens resultat		-11	44
Finansiella poster			
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter		34	63
Resultat efter finansiella poster		23	107
Årets resultat		23	107

Balansräkning		2020	2019
tkr	Not	31-dec	31-dec
Anläggningstillgångar			
Finansiella anläggningstillgångar			
Andra långfristiga värdepappersinnehav		1	1
Andra långfristiga fordringar	2	<u>9 000</u>	<u>6 000</u>
		9 001	6 001
Summa anläggningstillgångar		9 001	6 001
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		102	806
Övriga fordringar		62	31
Beviljade ej utbetalda bidrag		0	0
Förutbetalda kostnader o upplupna intäkter		<u>334</u>	<u>274</u>
		498	1 111
Kortfristiga placeringar			
Övriga kortfristiga placeringar		<u>13 000</u>	<u>11 000</u>
		13 000	11 000
Kassa och bank		<u>4 345</u>	<u>3 568</u>
		4 345	3 568
Summa omsättningstillgångar		17 843	15 679
Summa tillgångar		26 844	21 680
Eget kapital			
Eget kapital vid årets början	3	13 115	13 008
Eget kapital vid årets början, SISU		3 504	
Årets resultat		<u>23</u>	<u>107</u>
Summa eget kapital		16 642	13 115
Långfristiga skulder			
Mottagna ej använda bidrag		<u>6 028</u>	<u>949</u>
Summa långfristiga skulder		6 028	949
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		515	422
Övriga kortfristiga skulder		1 423	535
Mottagna ej använda bidrag		594	5 972
Upplupna kostnader		<u>1 642</u>	<u>687</u>
Summa kortfristiga skulder		4 174	7 616
Summa eget kapital och skulder		26 844	21 680

Noter till resultat- och balansräkningar (tkr)

Redovisningsprinciper

Årsredovisningen är upprättad i enlighet med årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd (BFNAR 2016:10) om årsredovisning i mindre företag.

Not 1	Medelantal anställda	2020	2019
	Medelantal anställda (årsarbetare)	32	22

Not 2	Andra långfristiga värdepappersinnehav	2020	2019
	Ingående anskaffningsvärde	6 000	4 000
	SISU Idrottsutbildarna	1 000	0
	Anskaffningar	2 000	2 000
	Utgående anskaffningsvärden	9 000	6 000

Not 3	Förändring av eget kapital	Balanserat kapital	Ändamålsbestämt	Årets resultat	Totalt eget kapital
	Ingående balans	12 857	151	107	13 115
	Eget kapital från SISU Idrottsutbildarna	3 504			3 504
	<i>Omföringar enligt beslut av föreningsstämman</i>				
	-Balansering av förgående års resultat	107		-107	
	-Utnyttjande av ändamålsbestämda medel	151	-151		
	Årets resultat			23	23
	Utgående balans	16 619	0	23	16 642

Ändamålsbestämda medel utgörs av:	Ing. balans	Utnyttjat	Reservering	Utg. balans
-Goodwillskapande/Personalutveckling	151	-151		0
Summa ändamålsbestämda medel	151	-151	0	0

Eskilstuna 2021-03-22

Anders Caspár Ordförande	Nina Lindström Vice ordförande	Claes Bidebo	Joakim Lindholm
-----------------------------	-----------------------------------	--------------	-----------------

Åsa Kullgren	Daniel Danon	Inger Nordén	Marie Enqvist
--------------	--------------	--------------	---------------

Jörgen Hedberg Distriktidrottschef	Johannes Hedlund Personal representant
---------------------------------------	---

Vår revisionsberättelse har lämnats 2021-

Andreas Mathiasen Auktoriserad revisor	Kent Sedin Lekmannarevisor
---	-------------------------------

REVISIONSBERÄTTELSE

Till föreningsstämman i RF-SISU Sörmland
Org.nr. 818000-2555

Rapport om årsredovisningen

Uttalanden

Vi har utfört en revision av årsredovisningen för RF-SISU Sörmland för år 2020.

Enligt vår uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av föreningens finansiella ställning per den 31 december 2020 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Vi tillstyrker därför att föreningsstämman fastställer resultaträkningen och balansräkningen.

Grund för uttalanden

Vi har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Revisorernas ansvar enligt denna sed beskrivs närmare i avsnitten "Den auktoriserade revisorns ansvar" samt "Den lekmanarevisorns ansvar". Vi är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisionssed i Sverige. Jag som auktoriserad revisor har fullgjort mitt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Vi anser att de revisionsbevis vi har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för våra uttalanden.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för att årsredovisningen upprättas och att den ger en rättvisande bild enligt årsredovisningslagen. Styrelsen ansvarar även för den interna kontroll som den bedömer är nödvändig för att upprätta en årsredovisning som inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag.

Vid upprättandet av årsredovisningen ansvarar styrelsen för bedömningen av föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Den upplyser, när så är tillämpligt, om förhållanden som kan påverka förmågan att fortsätta verksamheten och att använda antagandet om fortsatt drift. Antagandet om fortsatt drift tillämpas dock inte om beslut har fattats om att avveckla verksamheten.

Den auktoriserade revisorns ansvar

Jag har utfört revisionen enligt International Standards on Auditing (ISA) och god revisionssed i Sverige. Mitt mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen som helhet inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag. Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men är ingen garanti för att en revision som utförs enligt ISA och god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka en väsentlig felaktighet om en sådan finns. Felaktigheter kan uppstå på grund av oegentligheter eller misstag och anses vara väsentliga om de enskilt eller tillsammans rimligen kan förväntas påverka de ekonomiska beslut som användare fattar med grund i årsredovisningen.

Som del av en revision enligt ISA använder jag professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Dessutom:

- identifierar och bedömer jag riskerna för väsentliga felaktigheter i årsredovisningen, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag, utformar och utför granskningsåtgärder bland annat utifrån dessa risker och inhämtar revisionsbevis som är tillräckliga och ändamålsenliga för att utgöra en grund för mina uttalanden. Risken för att inte upptäcka en väsentlig felaktighet till följd av oegentligheter är högre än för en väsentlig felaktighet som beror på misstag, eftersom oegentligheter kan innefatta agerande i maskopi, förfalskning, avsiktliga utelämnanden, felaktig information eller åsidosättande av intern kontroll.

- skaffar jag mig en förståelse av den del av föreningens interna kontroll som har betydelse för min revision för att utforma granskningsåtgärder som är lämpliga med hänsyn till omständigheterna, men inte för att uttala mig om effektiviteten i den interna kontrollen.

- utvärderar jag lämpligheten i de redovisningsprinciper som används och rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen och tillhörande upplysningar.

- drar jag en slutsats om lämpligheten i att styrelsen använder antagandet om fortsatt drift vid upprättandet av årsredovisningen. Jag drar också en slutsats, med grund i de inhämtade revisionsbevisen, om huruvida det finns någon väsentlig osäkerhetsfaktor som avser sådana händelser eller förhållanden som kan leda till betydande tvivel om föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Om jag drar slutsatsen att det finns en väsentlig osäkerhetsfaktor, måste jag i revisionsberättelsen fästa uppmärksamheten på upplysningarna i årsredovisningen om den väsentliga osäkerhetsfaktorn eller, om sådana upplysningar är otillräckliga, modifiera uttalandet om årsredovisningen. Mina slutsatser baseras på de revisionsbevis som inhämtas fram till datumet för revisionsberättelsen. Dock kan framtida händelser eller förhållanden göra att en förening inte längre kan fortsätta verksamheten.

- utvärderar jag den övergripande presentationen, strukturen och innehållet i årsredovisningen, däribland upplysningarna, och om årsredovisningen återger de underliggande transaktionerna och händelserna på ett sätt som ger en rättvisande bild.

Jag måste informera styrelsen om bland annat revisionens planerade omfattning och inriktning samt tidpunkten för den. Jag måste också informera om betydelsefulla iakttagelser under revisionen, däribland de eventuella betydande brister i den interna kontrollen som jag identifierat.

Den lekmanarevisorns ansvar

Jag har utfört en revision enligt revisionslagen och därmed enligt god revisionssed i Sverige. Mitt mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen har upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och om årsredovisningen ger en rättvisande bild av föreningens resultat och ställning.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar

Uttalande

Utöver vår revision av årsredovisningen har vi även utfört en revision av styrelsens förvaltning för RF-SISU Sörmland för år 2020.

Vi tillstyrker att föreningsstämman beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Grund för uttalande

Vi har utfört revisionen enligt god revisionsred i Sverige. Vårt ansvar enligt denna beskrivs närmare i avsnittet "Revisorns ansvar". Vi är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisorsred i Sverige. Jag som auktoriserad revisor har i övrigt fullgjort mitt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Vi anser att de revisionsbevis vi har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för vårt uttalande.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som ansvarar för förvaltningen.

Revisorns ansvar

Vårt mål beträffande revisionen av förvaltningen, och därmed vårt uttalande om ansvarsfrihet, är att inhämta revisionsbevis för att med en rimlig grad av säkerhet kunna bedöma om någon styrelseledamot i något väsentligt avseende företagit någon åtgärd eller gjort sig skyldig till någon försummelse som kan föranleda ersättningskyldighet mot föreningen.

Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men ingen garanti för att en revision som utförs enligt god revisionsred i Sverige alltid kommer att upptäcka åtgärder eller försummelser som kan föranleda ersättningskyldighet mot föreningen.

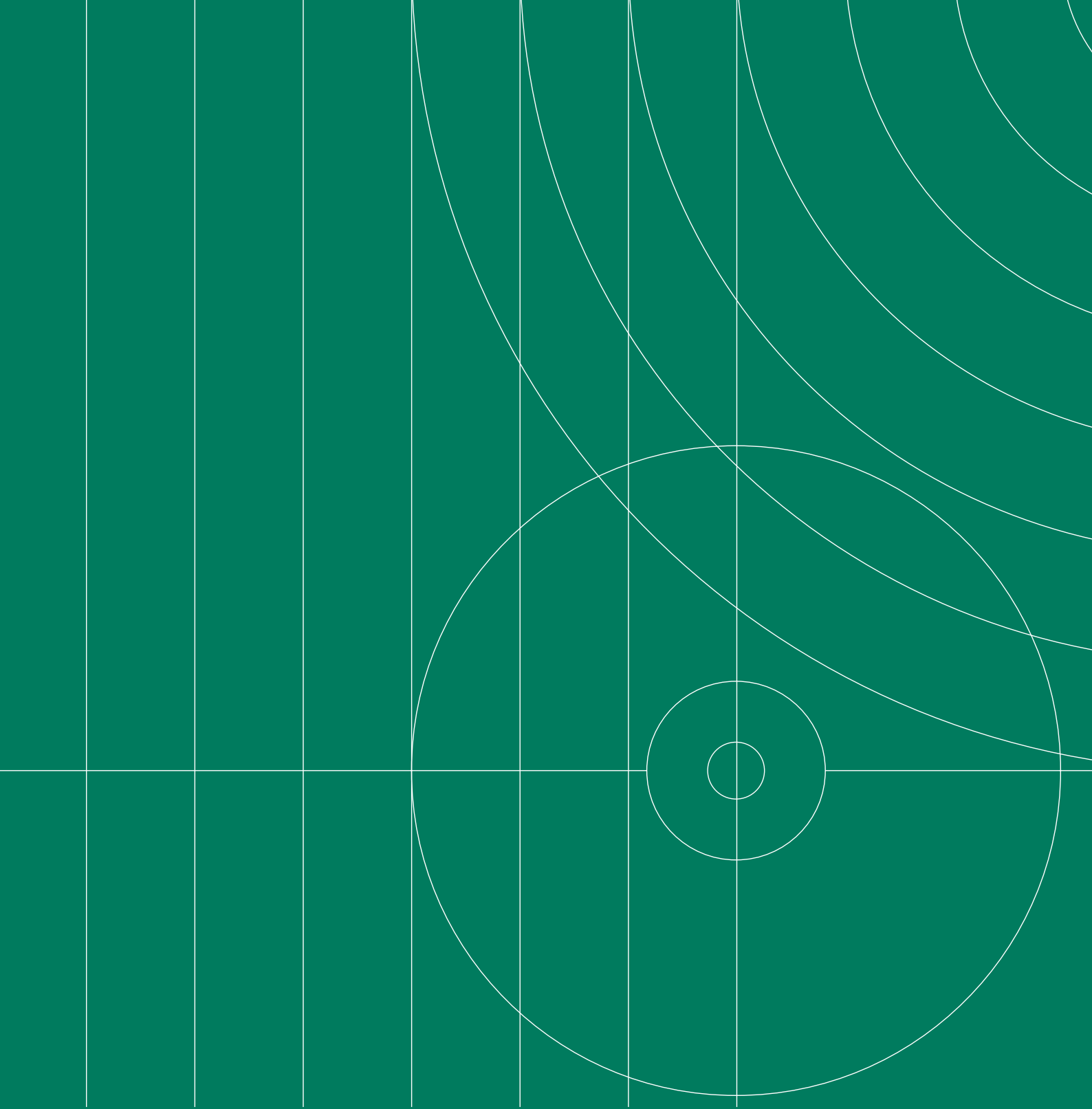
Som en del av en revision enligt god revisionsred i Sverige använder den auktoriserade revisorn professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Granskningen av förvaltningen grundar sig främst på revisionen av räkenskaperna. Vilka tillkommande granskningsåtgärder som utförs baseras på den auktoriserade revisorns professionella bedömning och övriga valda revisorers bedömning med utgångspunkt i risk och väsentlighet. Det innebär att vi fokuserar granskningen på sådana åtgärder, områden och förhållanden som är väsentliga för verksamheten och där avsteg och överträdelser skulle ha särskild betydelse för föreningens situation. Vi går igenom och prövar fattade beslut, beslutsunderlag, vidtagna åtgärder och andra förhållanden som är relevanta för vårt uttalande om ansvarsfrihet.

Eskilstuna den 2021

Andreas Mathiasen
Auktoriserad revisor

Kent Sedin
Lekmannarevisor





MunktellArenan, 633 61 Eskilstuna

tfn 010-476 42 99

e-post sormland@rfsisu.se

www.rfsisu.se/sormland