

# SKAPA TRYGGA IDROTTSMILJÖER



för barn och ungdomar

## Innehåll

<b>Idrottens betydelse</b> .....	1
Idrotten och barnkonventionen .....	2
Trygga idrottsmiljöer .....	4
<b>Definitioner</b> .....	5
Kränkande behandling .....	5
Trakasserier .....	5
Sexuella trakasserier .....	5
Mobbning .....	6
Varför förekommer kränkningar, trakasserier och mobbning? .....	6
Var förekommer kränkningar, trakasserier och mobbning? .....	7
<b>Barn som far illa</b> .....	8
Anmälningsskyldighet .....	8
Vad menas med "kännedom" om att ett barn far illa? .....	8
<b>Förebyggande arbete</b> .....	9
Föreningens möjligheter .....	9
Krisplan .....	11
Tränarens/ledarens möjligheter .....	12
<b>Att arbeta med värderingar</b> .....	14
<b>Det akuta skedet – när det hänt</b> .....	15
Upptäck .....	15
Ingrip .....	15
Skydda den utsatte .....	16
Skapa rutiner i föreningen .....	16
Vem tar jag som ledare kontakt med vid ett akut ärende? .....	16
Hit kan vi vända oss .....	16
<b>Sexuella övergrepp</b> .....	18
Förebyggande arbete – vad kan föreningen göra? .....	19
Kontroll ur belastningsregistret och föreningens stadgar .....	19
Reaktioner hos barn och tonåringar .....	21
Vägledning – så kan ni agera .....	21
<b>Bilaga 1: Policy</b> .....	23
<b>Bilaga 2: Att begära begränsade registerutdrag</b> .....	26
<b>Bilaga 3: Värderingsövningar</b> .....	27
<b>Bilaga 4: Lärgruppsplan</b> .....	29

# Idrottens betydelse

Nästan alla barn och ungdomar är numera med i en idrottsförening någon gång under sin uppväxttid. Att föreningsidrott har så stor plats i många barns och ungdomars liv är dock ett ganska nytt fenomen. Det är först under de senaste decennierna som barn- och ungdomsidrotten har börjat organiseras i större omfattning i föreningar. Däremot har barn och ungdomar säkerligen ägnat sig åt idrottslika och fysiskt krävande aktiviteter spontant och på egen hand i alla tider.

I en idrottsförening lär man sig inte bara att bli duktigare i sin idrott. Man lär sig också mycket annat, som man inte är medveten om. Denna "dolda inläring" är ofta mycket effektiv. Det rör sig om till exempel normer, värderingar, ansvar, hänsyn och medbestämmande. I kraft av sin omfattning och popularitet är idrotten därför en mycket viktig fostringsmiljö, kanske den viktigaste efter hemmet och skolan.

## **Svensk idrotts 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.

### **Svensk idrotts 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 ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

I Idrottens gemensamma idédokument Idrotten Vill står under riktlinjer för barnidrott bland annat att: *Idrottsföreningar ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.*

## SAMTALA OM \_\_\_\_\_

- Vad tänker du kring denna riktlinje?
- Vad gör du/din förening idag för att leva upp till denna?
- Vad anser du/ni att ni kan göra ännu bättre?

## Idrotten och barnkonventionen

**Har barn och ungdomar som deltar i idrott några rättigheter? Eller har de kanske bara skyldigheter?** Många gånger kanske det är lättare att som ledare peka på vad som krävs av barn och ungdomar som idrottar – de ska komma på varje träning, ha med sig rätt utrustning, lyssna till instruktioner, göra sitt bästa – än att uttrycka vad de har för rättigheter. Men självklart har barn som idrottar rättigheter. I FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen), som ratificerades av Sveriges regering för drygt 20 år sedan, ges en universell definition av vilka rättigheter som borde gälla för alla barn i hela världen. Varje människa under 18 år räknas som barn så det gäller också dem vi vanligtvis benämner ungdomar.

Idrottsrörelsen har enhälligt bestämt att svensk barn- och ungdomsidrott ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionens principer. Dessutom har regeringen beslutat att all idrottsverksamhet som får statligt stöd ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv. Vad innebär då det? Barnkonventionen innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn. Den bygger på principen om icke-diskriminering, det vill säga att alla barn har samma rättigheter oavsett kön, hudfärg eller religion. I den slås också fast att barn inte är föräldrars eller andra vuxnas ägodelar utan individer med egna rättigheter och ett människovärde, men även att barn har speciella behov av skydd och stöd.

**Barn är inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar utan individer med egna rättigheter och ett människovärde. Barn har dessutom speciella behov av skydd och stöd.**

### De principer som anses vara de viktigaste handlar om att:

- Alla barn har samma värde, rättigheter och lika värde och ingen får diskrimineras
- Barnets bästa alltid ska beaktas vid varje beslut (vad som är barnets bästa måste dock avgöras i varje enskilt fall)
- Alla barn har rätt till liv och utveckling
- Alla barn har rätt att säga sin mening och få den beaktad (med hänsyn tagen till barnets ålder och mognad).

I barnkonventionen nämns inget explicit om idrott. Ändå anser forskare att nästan alla bestämmelser har bäring på barns medverkan i idrott.

**Förekommer det att barns rättigheter kränks i någon större omfattning då de deltar i organiserad idrottsverksamhet?** Vi behöver mer kunskap för att kunna besvara de frågorna men siffror som nämns i studier är att uppskattningsvis 70 procent av barn som idrottar mår bra och påverkas positivt av sitt utövande, men 20 procent befinner sig i riskzonen för att utsättas för kränkningar eller övergrepp och ungefär tio procent är offer för någon form av kränkning.

Uppskattningsvis 20% av de barn som idrottar befinner sig i riskzonen för att utsättas för kränkningar eller övergrepp.

**Hur ska man då bete sig som ledare för att säkerställa att barnets rättigheter verkligen tillgodoses?** Det finns inget enkelt svar på den frågan, men den huvudprincip som säger att barnets bästa alltid ska komma i första rummet är ett tydligt riktmärke. Det är också rätten för alla barn att få komma till tals och bli lyssnade på. Ge därför barn inflytande och låt dem vara delaktiga i de beslut som du som ledare fattar. Ett sätt att själv påminna sig om vad som är barnets perspektiv är att med jämna mellanrum ställa sig frågorna: För vem finns vi till? För vem bedriver vi vår verksamhet? Den enkla tankeövningen kan hjälpa oss att handla rätt.

Idrotten följer FN:s konvention om de mänskliga rättigheterna och FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). Enligt barnkonventionen betraktas man som barn upp till och med 18-års ålder och upp till 18 år ska idrotten bedrivas med ett barnrättsperspektiv.

År 2009 beslutade RF-stämman att i RF:s stadgar och i idédokumentet Idrotten vill förtydliga att all barn- och ungdomsverksamhet ska utgå från barnkonventionen och ha ett barnrättsperspektiv.

Ett viktigt steg som föreningar kan ta är att diskutera vad detta betyder för verksamheten och hur ni som förening, ledare och tränare ska förhålla er till barnen och ungdomarna i verksamheten så att ni säkrar att ni har ett barnrättsperspektiv på det ni gör. En sådan diskussion kan bidra till att varje barn i högre grad blir sedd och lyssnad på. Förutom att det är positivt i sig kan det leda till att barnet/ungdomen upptäcks och tas på allvar om något är fel.



## Trygga idrottsmiljöer

Idrottsföreningen har en viktig social funktion att fylla i samhället. Vi vet att 9 av 10 barn och ungdomar någon gång är medlem i en idrottsförening under sin uppväxt. Föreningen är för de flesta en positiv miljö där de får göra det de gillar mest och göra det bland goda kamrater. För en del barn och ungdomar är föreningen till och med en frizon. En plats där man för ett tag kan komma bort från det man upplever som jobbigt, det kan vara i hemmet eller i skolan.

Inte sällan hör vi barn och ungdomar hylla sin ledare som den person som betyder mest för dem. Som idrottsförening finns det några konkreta saker som ni kan göra för att idrotten ska fortsätta vara den trygga miljö som barn och ungdomar behöver, oavsett om man har det jobbigt eller inte.

För att idrotten ska fortsätta vara bra och förhoppningsvis kunna bli ännu bättre så måste vi alltid jobba med att utveckla vår idrott och våra idrottsmiljöer så att de är attraktiva och lockar barn- och ungdomar. Detta gör vi bland annat genom att säkra att den idrott som erbjuds genomförs i miljöer som är trygga och säkra för de som väljer att vara med.

Med trygga idrottsmiljöer menar vi att verksamheten bedrivs i enlighet med Idrotten Vill och i linje med barnkonventionen. En miljö där barn och ungdomar får utvecklas och må bra vilket också är förutsättningar för att de på sikt, om de vill, ska kunna prestera bra som idrottskvinnor och idrottsmän. Det förutsätter bland annat att barn och ungdomar ska kunna vara aktiva inom idrotten utan att riskera att utsättas för någon form av kränkande behandling.

Det är viktigt att komma ihåg att det alltid är de vuxna som ska bära ansvaret för att skapa och säkra trygga miljöer. Inom idrotten så innebär det att det är både organisationsledarna (styrelsen) med sitt ansvar (det är viktigt att ledningen går i bräschen) och tränare/ledare i sin roll om är ansvariga.

**Det är alltid de vuxna som bär ansvaret för att skapa trygga och säkra idrottsmiljöer.**

### **SAMTALA OM** \_\_\_\_\_

- För vem bedriver ni er verksamhet?
- Hur kan ni göra för att alltid ha barnets bästa för ögonen?

# Definitioner

Det finns några begrepp som man bör känna till när man ska påbörja sitt arbete i föreningen med att skapa och säkra en trygg miljö för sina barn och ungdomar. Dessa begrepp är besläktade men har även sin egen definition. Begreppen är kränkande behandling, trakasserier, sexuella trakasserier och mobbning. Sexuella övergrepp tar vi upp som ett område för sig.

## Kränkande behandling

Kränkande behandling är när man blir illa behandlad så att man känner sig ledsen, sårad eller mindre värd. Det är dock inte diskriminering eller trakasserier, men kan vara mobbning. Kränkande behandling kan ske vid ett tillfälle eller upprepade gånger under en längre tid.

## Trakasserier

Trakasserier är när en person förföljs eller blir illa omtalad för att den har en viss religion, kommer från ett visst land, är flicka/pojke, har ett funktionshinder, en viss sexuell läggning, ålder, eller bryter mot förväntningar på hur en tjej eller kille förväntas uppföra sig.

Trakasserier bygger på de sju diskrimineringsgrunderna, kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Trakasserier är ibland oavsiktliga och har sin grund i tanklöshet, men är andra gånger avsedda att såra, trycka ned eller förnedra. En person kan välkomna ett och samma beteende från en individ men inte från en annan. Det kan t ex ha att göra med vilken relation personerna i fråga har till varandra.

## Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier kan vara av olika slag, fysiskt, verbalt eller icke-verbalt. Det kan vara fråga om t.ex. oönskad fysisk kontakt såsom onödig beröring av en annan persons kropp, ovälkomna och återkommande förslag eller påtryckningar, oönskad visning av pornografiska bilder och texter, visslingar, blickar eller gester som är anstötliga. Det kan också vara annat, uppträdande eller yttranden som svärta ner eller förlöjligar individen på grund av kön eller sexuell läggning.

Sexuella trakasserier är när någon utsätts för en ovälkommen handling med anspelning på sex. När sexuella trakasserier förekommer drabbar det ofta någon som står i en beroendeställning till en annan individ. Inom idrotten kan det t ex gälla en tränare eller en ledare som trakasserar en adept. Det kan också gälla barn/ ungdomar som utsätter andra barn/ungdomar.

## Mobbning

Mobbning är upprepade negativa handlingar mot en person. Mobbning kan vara fysisk med exempelvis slag och knuffar, mobbning kan också psykisk eller verbal: elakheter, miner, ord och utfrysning med mera.

Mobbning är vanligt och finns både inom skolan och på fritiden. Mobbning förekommer även inom idrotten, idag vet vi dock inte i vilken utsträckning eftersom ingen dokumenterad forskning finns.

Mobbning finns inte som brottsrubricering i svensk lagstiftning, men de handlingar som kan ingå i begreppet är ofta brottsliga. Att knuffa någon är till exempel miss-handel och att kränka en annan enligt diskrimineringsgrunderna är olagligt.

Det viktigaste kännetecknet för samtliga dessa former av kränkande behandling och trakasserier är att de är oönskade av dem som utsätts för dem. Och avgörande är den utsattes upplevelse, inte trakasserarens motiv.

## Varför förekommer kränkningar, trakasserier och mobbning?

Anledningen till att det förekommer är till viss del ett grupproble. Det kan vara grupper i skolan eller klassen men också inom idrotten. I en otrygg och dåligt fungerande grupp försöker man hitta en syndabock som man kan hacka på, denna person blir föremål för gruppens ångest eller oro. Mobbaren eller den grupp som mobbar ger offret ett flertal negativa egenskaper så han eller hon, i gruppens ögon, blir mindre värd än mobbaren – man ger sig själv och andra mandat att ge sig på den här personen.

Det finns många fler orsaker till mobbning och de flesta hänger ihop med varandra. Dessa orsaker kan bland annat handla om osäkerhet eller rädsla, alla vill bli sedda, bli lyssnade till och rädslan för att hamna utanför ett kompisgäng, laget eller gruppen kan få oss att göra dumma saker som kan leda till mobbning. Det kan också vara de oskrivna reglerna (normerna) i en grupp som bestämmer om man passar in eller inte i gruppen.





I en grupp där man inte satt upp tydliga regler för hur det är okej att bete sig och vad som är okej att säga till andra kan vissa råka illa ut. Ett annat problem kan vara att det inte finns en tillräcklig vuxennärvaro som underlättar och hjälper till att dra de gränser som behövs och sätta upp tydliga regler för vad som gäller i gruppen och vid konfliktlösning.

Det egna måendet kan vara en annan orsak till att vissa ger sig på andra, att man är avundsjuk, osäker eller har en dålig självkänsla. Ibland beror det på tuffa hemförhållanden. Den som mobbar mår själv dåligt men tar ut det på andra. Det är i det läget viktigt att mobbaren får hjälp att må bättre.

## **Var förekommer kränkningar, trakasserier och mobbning?**

Mobbning ofta något som döljs för vuxna. Utsatta barn och ungdomar tror ofta att vuxna ser mobbningen. Men ibland är det svårt att skilja mellan bråk och skoj. Den som är utsatt vågar inte säga ifrån av rädsla för att det ska bli värre. Andra barn och ungdomar som ser pågående mobbning förstår inte alltid hur viktigt det är att de ingriper och säger ifrån. Ibland vågar man kanske inte som kompis heller ingripa av rädsla för att själva bli mobbade.

För er som är aktiva i föreningen som förtroendevalda eller som tränare/ledare så är det bra att ha en bild över var i de miljöer i föreningen som riskerna för barn och ungdomar är bli utsatta är som störst. På sidan 13 hittar du en övning som hjälper er med detta.

## **SAMTALA OM**

---

- Hur bra koll har du vad som förekommer bland de barn och unga du leder när du inte är på plats?
  - Var och när i samband med er förenings verksamhet tror ni riskerna är som störst för att något barn utsätts för någon form av kränkande behandling?
-

# Barn som far illa

Som idrottsledare är det viktigt att du alltid ser till barnets bästa. Det innebär bland annat att om du misstänker att ett barn far illa inom idrotten, i hemmet eller på annat sätt, har en skyldighet att agera. Vi vet att ökad kunskap om hur man som vuxen ska gå tillväga när man fattar misstanke om att ett barn far illa ökar benägenheten att våga ingripa. Av den anledningen är det viktigt att skapa ett klimat i ledargruppen så att denna typ av frågor går att prata om i föreningen bland er som leder barn och unga.

**Ökad kunskap om hur man som vuxen ska gå tillväga när man misstänker att ett barn far illa ökar benägenheten att våga ingripa.**

## Anmälningssplikt

Av 14:e kapitlet, 1 §, andra stycket i Socialtjänstlagen (2001:453) framgår att ”var och en som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden”.

Bestämmelsen innebär att alla (var och en) som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden. Även sådana uppgifter som är svårbedömda eller obestyrkta ska anmälas om de tyder på att ett barn kan vara i behov av stöd eller hjälp från socialnämnden. Det är därefter socialnämndens ansvar att undersöka vilken grund som kan finnas för uppgiften samt utreda det eventuella behovet av åtgärder.

## Vad menas med ”kännedom” om att ett barn far illa?

Det krävs inte att du är säker på att ett barn far illa. I lagtexten uttrycks det på det sättet att du ska ha ”fått kännedom om”. Det räcker alltså att du har fått se eller höra något som tyder på att ett barn far illa. I detta begrepp kan inräknas:

- Att barnet berättar.
- Att du ser tecken på att något är fel och inte får bra förklaringar från barnet, förälder eller annan vårdnadshavare.
- Att barnet är skadat och att utseende inte stämmer med förklaringen du fått av barnet eller föräldern/vårdnadshavaren.
- Att andra barn berättar för dig att de sett märken på en kamrat eller att barnet berättat för dem.
- Att du hör talas om av andra, eller hör när barnen pratar med varandra.

## SAMTALA OM \_\_\_\_\_

- Hur kan ni i din ledargrupp skapa ett klimat som gör att ni kan prata även om frågor som kan upplevas som svåra och ibland till och med obehagliga?

# Förebyggande arbete

*Det uppdagas att en aktiv blivit mobbad av en annan aktiv. Mobbingen har bestått av både verbala och fysiska tilltag. Tränaren får reda på detta samtidigt som ni i styrelsen.*

- Hur kan ni i styrelsen stötta den aktive och ledaren?
- Har föreningen någon handlingsplan för hur ni ska agera vid en situation som denna?
- Vad gör ni för att förebygga mobbing?

## Föreningens möjligheter

### En genomarbetad och förankrad värdegrund i föreningen

En framarbetad tydlig vision och värdegrund som är förankrad bland samtliga föreningens medlemmar och som efterlevs är ett första steg en idrottsförening kan ta för att skapa en trygg och säker miljö för de barn och ungdomar som väljer att delta i föreningens verksamhet.

En värdegrund är de principer och värderingar som er verksamhet bygger på. Ett aktivt ställningstagande kring vad som är viktigt och värdefullt för er. Genom att jobba fram en värdegrund för föreningen får ni en gemensam syn på hur ni ska vara mot varandra och hur ni uppfattar de olika uppdragen i föreningen. Ni skapar en tydlighet i vad ni står för som gör det enklare för potentiella medlemmar och sponsorer att välja just er. Dessutom skapar ni en grund för föreningens arbete och de beslut som ni fattar. När oskiljaktigheter uppstår har ni något att falla tillbaka på. Värdegrunden ledsagar er förening.

Läs mer på SISU Idrottsutbildarnas hemsida ([www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)) och kontakta ert regionala SISU-distrikt om ni vill ha stöd i arbetet med att ta fram och implementera en gemensam värdegrund.

På vilket sätt man som idrottsförening sedan väljer att arbeta för att skapa en trygg social miljö där barn och ungdomar kan utvecklas bestämmer föreningen själv. Det finns flera olika sätt att arbeta och vi kommer här delge några tankar kring hur ni kan göra i er förening.

### Ledarrollen – ett förtroendeuppdrag

Till att börja med bör man se tränar- och ledarrollen som ett förtroendeuppdrag. Att få vara tränare eller ledare hos er innebär ett förtroende som ges till ledarna. Ett förtroende som innefattar både skyldigheter och rättigheter. Gör en överenskommelse med era ledare kring hur verksamheten i föreningen ska bedrivas. En sådan överenskommelse kallas ofta för policy. Policyn har till syfte att tydliggöra föreningens gemensamma syn och förhållningssätt och underlättar ofta för ledaren

att fatta beslut i situationer som ibland kan vara knepiga. Det upplevs ofta som befriande för en ledare i till exempel diskussion med föräldrar att ha möjligheten att hänvisa till gemensamt överenskommen policy. För att öka chanserna att dessa överenskommelser hålls så är det viktigt att de hålls levande via samtal och diskussioner ledarna emellan.

### Regelbundna samlingar

Ha gärna regelbundna samlingar med laget/gruppen där ledare och aktiva pratar om värderingar och om hur ni vill ha det hos er. Att hålla samtalet om vad ni står för levande är A och O för en framgångsrik förening. Genom att samtala och ha en öppen dialog även om de frågor som kan upplevas som jobbiga bidrar ni till att öka chanserna att upptäcka de barn som utsätts eller riskerar att utsättas för olika typer av kränkande behandling.

**Håll samtalen om hur er förenings verksamhet ska bedrivas levande hela tiden.**

### Föräldrakontakt

Genom att aktivt jobba för att ha en god dialog med barnens föräldrar, genom tex regelbundna föräldramöten där ni tydliggör även för dom vad ni i föreningen står för och vilka förväntningar ni har på dom som föräldrar och på deras barn, så bidrar det till en ökad delaktighet och ökat ansvar.

### Delaktighet och inflytande

Låt barnen och ungdomarna vara delaktiga i de beslut som rör dem och verka för att ge dem inflytande i idrottsverksamheten. Om de blir vana att få vara med att tycka till om sin verksamhet så ökar också chansen att de vågar berätta för sina tränare och ledare om sånt som inte känns bra.

### Vuxennärvaro

Sträva efter en tät vuxennärvaro i samband med idrottsaktiviteterna, t ex tränar-team. Fler vuxna har möjlighet att se och höra mer om vad som förekommer runt lagen/grupperna. Om ni ser till att det alltid är minst två, gärna fler, vuxna närvarande vid varje aktivitet så minskar riskerna att nåt barn blir utsatt.

### Uppmärksamhet på vad som sker på nätet

Idag sker mycket av kontakten mellan era aktiva säkert på olika sätt via internet och olika typer av sociala medier. Här bör ni i föreningen prata med era ledare om hur de ska förhålla sig till vad som sker mellan de barn och unga som ni har med i er förenings verksamhet. Var börjar och slutar ledarens ansvar?

Ni kan säkert fylla på med ytterligare åtgärder som kan vidtas för att skapa en trygg miljö i föreningen. Fortsätt gärna det arbetet i bilagan ”policy” som ni finner längst bak i dokumentet. Se bilaga 1.

### Begränsade utdrag ur belastningsregistret

En förening har rätt att begära att den som erbjuds en anställning eller ett uppdrag ska visa upp ett utdrag ur belastningsregistret, om arbetet eller uppdraget innebär direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar. Registerutdraget visar bland annat olika sexualbrott och grova våldsbrott. Syftet med att begära ett begränsat registerutdrag att minska risken för övergrepp mot barn och ungdomar.

## Krisplan

Ingen krisplan är den andra helt lik. Varje organisation måste forma sin egen plan och beredskap. Alltför få idrottsorganisationer funderar i förväg på hur de ska agera när olyckan är framme. Krisplanens syfte är

- att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor
- att omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt
- att motverka stress för inblandade
- att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer
- att stödja förbundets krisgrupp och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar/klubbar.

Mer om hur du kan utforma en krisplan hittar du här:

<http://www.rf.se/For-idrottsforeningar/Plan-for-krisantering/>

## SAMTALA OM

---

- Vilket ansvar *ska* ni som förening ta för hur barn och ungdomar i er förening mår?
  - Vilket ansvar *kan* ni som förening ta för hur barn och ungdomar i er förening mår?
  - Vilket ansvar *vill* ni som förening ta för hur barn och ungdomar i er förening mår?
- 



Du håller i en träning och instruerar en av dina idrottare. Plötsligt ser du att en kille är jätteledsen. Du har sedan tidigare sett och hört tecken på att han har behandlats illa av några andra i träningsgruppen/laget.

- Hur agerar du?
- Vilket ansvar har du som ledare?
- Vilket stöd finns i din förening, för dig som ledare, i situationer som rör mobbning och kränkande behandlingar?
- Vad vill/ska/kan vi göra i vår förening som leder till att vi är säkra på att vår miljö är trygg för våra aktiva?
- Hur ska vi göra detta?

## Tränarens/ledarens möjligheter

För att lyckas skapa en trygg miljö i idrottsföreningen så krävs ett medvetet arbete och det arbetet behöver inte vara betungade. Ofta räcker det med att ni som tränare och ledare pratar igenom "vad- och hur-frågan". Dvs vad ska vi göra och hur ska vi göra för att skapa en trygg miljö.

### Vuxennärvaron

Det finns ett antal framgångsnycklar som vi vet bidrar till en ökad trygghet. En viktig parameter är vuxennärvaro. Sträva efter att alltid vara minst två vuxna (gärna fler) som arbetar tillsammans, gärna en kvinna och en man oavsett vilka det är ni leder. Tänk på att alla i ledarteamet inte behöver kunna samma saker, alla behöver inte vara kunniga i själva idrottandet utan kan tex bidra på andra sätt. Fler ögon och öron ser och hör mer!

### Var och när förekommer oschysst behandling

Mobbning och trakasserier uppkommer oftast när barn och ungdomar är ensamma. Se därför till att finnas i närheten. Sträva efter att alltid finnas inom hörhåll när de aktiva duschar och byter om. Omklädningsrummen är ofta vanliga ställen för trakasserier och mobbning. Bara närvaron av en vuxen eller en ledare kan vara avgörande för att ta bort/minska oönskade beteenden. Ju tätare vuxennärvaro desto större chans att barnen och ungdomarna känner sig trygga. Ser du någon som ofta är ensam, blir utsatt för "skoj" eller om du bara hör talas om det, ta ett extra samtal med det barnet.

Fundera också över var och när i samband med träning och tävling som risker finns för att era aktiva kan utsättas för oschysst behandling. Har ni koll på vad som händer i omklädningsrummet, på vägen till och från träningen, på internet osv.?

Var	Har vi koll?	Ledartäthet?
Omklädningsrummet		
Träningen		
Matchen/Tävlingen		
På väg till och från		
På Internet		

## Dialogen med en aktiva

En annan nyckel till att lyckas med att skapa en trygg miljö är att prata med de aktiva och internt er emellan i ledarteamet om hur ni mår och hur ni upplever verksamheten. Dessa frågor bör också lyftas på ledarträffar så att ni kan finna stöd i varandra och hålla frågan och hur trygga miljöer skapas levande.

Ytterligare en sak att tänka på är vikten av att skapa miljöer och tillfällen där barnen och ungdomarna ges tillfälle att berätta och dela med sig om vad det tänker och känner kring den verksamhet där de deltar. Ibland är det faktiskt så att många förslag till förbättring kommer fram i dessa samtal om bara ni vuxna är beredda att lyssna. Denna typ av forum kan också vara ett sätt där man kan fånga upp signaler från barn och ungdomar.

## Ditt ledarskap

Var en god förebild – lev som du lär! Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet, det är viktigt att tänka på att barn inte gör som du säger utan barn gör som du gör! Tänk på följande när du leder barn.

- Respektera alla barn även om du tycker att vissa gör en del saker som du tycker är mindre bra.
- Att skälla ut, driva med eller ignorera/glömma bort vissa barn är kränkande.
- Om du har en konflikt med barnets föräldrar, låt det inte gå ut över barnet.
- Sätt gränser på ett vänligt sätt. Prata enskilt med den du vill tillrättvisa.
- Låt alla vara med på lika villkor.

Att fundera över sin ledarroll och försöka ta reda på varför man gör vissa val eller varför jag betar mig på ett visst sätt i vissa situationer är viktiga delar i ledarrollen. Det är därför viktigt att arbeta med sig själv och sina värderingar för att på ett bra sätt kunna föra vidare värderingar och beteenden till de barn du leder.

Men till sist är det ju ditt sätt att vara som ledare som skapar trygghet hos barnen. Våga ingripa när du som ledare ser något som inte är förenligt med det uppförande/beteende som ni bestämt ska gälla och det som ni tror på.

**Våga ingripa när du som ledare ser något som inte är förenligt med det ni kommit överens om.**

Vi vet att få verksamheter i samhället har en sådan hög grad av vuxennärvaro som idrotten. Barn och ungdomar blir sedda och hörda av vuxna ledare, vilket är positivt i sig. Vi ska värna om goda relationer mellan barn, ungdomar och vuxna. Samtidigt vet vi att det finns ett fåtal personer som har benägenhet att begå sexuella trakasserier och/eller sexuella övergrepp. Det finns också tecken som tyder på att dessa personer söker sig till verksamheter och situationer där de kan knyta kontakter med barn och ungdomar. Idrotten är en sådan.

## SAMTALA OM \_\_\_\_\_

- Hur kan du vara en god förebild?
- Vilka spår vill du själv som tränare lämna efter dig hos dem du leder idag?
- Vilket ansvar *ska* du som ledare ta för hur barn och ungdomar i din grupp/lag mår?
- Vilket ansvar *kan* du som ledare ta för hur barn och ungdomar i din grupp/lag mår?
- Vilket ansvar *vill* du som ledare ta för hur barn och ungdomar i din grupp/lag mår?

# Att arbeta med värderingar

Värderingsövningar är ett bra sätt för barn och ungdomar att träna sig att stå för en åsikt och det är ett sätt att strukturerat kunna leda ett samtal i ämnen som saknar givna svar. Deltagarna får möjlighet att tänka efter, ta ställning, motivera sina åsikter samt lyssna till andras ståndpunkter.

När det gäller det förebyggande arbetet mot mobbning och kränkande behandling är värderingsövningar ett bra sätt att jobba med gruppen/laget. Längst bak i häftet hittar du 21 påståenden som du kan använda dig av i ditt arbete med ditt lag eller din grupp för att komma igång och prata om dessa frågor.

Skriv gärna ut de förslag på värderingsövningar som du hittar längst bak i häftet. Se bilaga 2.

- Fyra-hörnsövning
- Linjen
- Heta stolen





# Det akuta skedet – när det hänt

## Upptäck

En första förutsättning är att vara medveten om att det kan förekomma kränkningar i laget/gruppen. Ofta finns det en hög acceptansnivå för vad som får göras utan att det betraktas som kränkning. Man måste "tåla lite" och grupstrycket att tolerera olika beteenden kan i sig vara ett sätt att skapa sammanhållning.

Ledaren måste vara uppmärksam på vad som sker i gruppen och vad som sägs både i och utanför själva träningsituationen, i omklädningsrum etc. Det är ledaren som ansvarar för att alla är medvetna om de regler och normer som styr verksamheten, varför de finns och att de följs. Om det finns en ambition att ständigt påtala när någon bryter mot överenskommelser ökar förmågan att upptäcka när det sker. En förutsättning för att upptäcka kränkningar är också att man lär sig tyda olika tecken på utsatthet.

**Var uppmärksam på vad som sker i gruppen även i omklädningsrummet.**

## Ingrip

Om man misstänker att det förekommer kränkningar i föreningen är det viktigt att så fort som möjligt agera. I annat fall kan den som är utsatt uppfatta det som att man som ledare accepterar det hela och utanförskapet förstärks ytterligare. Att ta tag i situationen direkt ger inte bara signalen att beteendet inte godtas utan ökar också möjligheten att förhindra att situationen förvärras.

Ta reda på vad som har hänt, vilka som är inblandade och vad problemet är. Hur länge har kränkningarna pågått? Var brukar de ske? Hur har de gått till? Här är det en enorm tillgång att ta gruppen till hjälp. Många kan ha sett, hört och känt till problemet. Om fler berättar kan det leda till att ännu fler vågar och därmed undviker man att enskilda pekars ut som "tjallare".

Man bör också undvika att enbart fokusera på den som blir utsatt eller den/de som utsätter eftersom det oftast bara leder till kortvariga effekter och situationen ibland t o m förvärras. Istället bör man koppla ett helhetsgrepp i föreningen där både ledare, barn och ungdomar samt föräldrar tar sitt ansvar att reagera, säga ifrån och bidra till en god stämning.

Det är viktigt att förstå att mobbning är ett grupproble. Orsaker finns sällan bara på individnivå, utan går att finna i den miljö som gruppen befinner sig i. Det handlar alltså inte bara om en person som betett sig illa. Däremot är det naturligtvis viktigt att tydligt markera att föreningen ser allvarligt på kränkningar och om någon är utsatt bör man ha enskilda samtal med de inblandade där de får ta personligt ansvar för sitt handlande. Det finns olika samtalsmetoder att utgå ifrån men vi förespråkar att samtalet ska vara lösningsinriktat och utgå ifrån att den som utsätter kan och vill förändras. Det är också viktigt att man kontaktar hemmet och att man har en kontinuerlig uppföljning.

## Skydda den utsatte

När mobbning eller andra kränkningar upptäcks är det oerhört viktigt att den som blir utsatt skyddas. Därför ska man vara försiktig och väl förberedd i kontakten med den utsatte. Samtalet ska vara enskilt och det är viktigt att ingen annan i gruppen uppmärksammar att detta samtal pågår. Den utsatta ska förstå att det inte är hans eller hennes fel och att man gör allt för att så snabbt som möjligt få stopp på situationen. Det är också viktigt att den utsatta känner sig trygg att fortsätta gå till föreningen och här är det du som vuxen som har ansvar att skydda barnet.

## Skapa rutiner i föreningen

Det underlättar om varje förening som arbetar med barn har en plan för hur ni ska handla vid ett akut ärende. Här är några punkter som är bra att ha diskuterat igenom och ha nedskrivet:

- Vem ska jag prata med inom föreningen, när jag oroar mig för/fått vetskap om ett barns situation?
- Vem inom föreningen kontaktar socialtjänsten om det ska göras?
- Vem som talar med barnet – och hur, när och vad man säger till barnet? Det är viktigt att prata med barnet om vad som görs utifrån barnets ålder och mognad. Barnet har ingen erfarenhet av vad som kan komma att hända och gör sig egna bilder av vad som händer.
- När ska man tala med föräldrarna, vem pratar med föräldrarna och vad säger man till föräldrarna?
- Vad säger man till de andra barnen?
- Ska vi informera om vad som händer och vad vi som ledare gör till barn-/ungdomsgruppen? Hur ska vi göra det?
- Vad gör jag med min egen oro?Handledning är bra om man kan få både enskilt och i grupp. Att barn far illa upprör helt naturligt känslor och alla har behov av att få ventilera sina tankar, funderingar och känslor inför det som har hänt. Först då kan man gå vidare och orka se och handla vid nästa tillfälle.

## Vem tar jag som ledare kontakt med vid ett akut ärende?

När du upplever att ett barn på ett eller annat sätt far illa och du bedömer att du behöver stöd och råd, om t ex du ska göra en anmälan till socialtjänsten eller inte, så finns det ett antal ställen dit du kan vända dig.

Du behöver inte uppge ditt namn, du får vara anonym, men det underlättar om du säger vem du är.

## Hit kan vi vända oss

### Ungdomsmottagningen

Hos din ungdomsmottagning på nätet finns länkar till sidor om bland annat kärlek och vänskap, sex, våld, kränkningar samt "att må dåligt". Här finns också en sida med råd om "att ta hjälp" och en sökmotor där du kan söka en ungdomsmottagning nära dig. Läs mer på [www.umo.se](http://www.umo.se)

### BRIS – Barnens Rätt i Samhället

Barn och Unga: BRIS är till för barn upp till 18 år och till BRIS kan du ringa, maila eller chatta via deras hemsida [www.bris.se](http://www.bris.se). Du behöver inte tala om vem du är och

du bestämmer själv vad du vill prata om. De finns där för dig! Numret till BRIS är 116 111. Telefonen är öppen: måndag till fredag kl.15–21 och lördag till söndag kl.15–18. Andra tider kan du maila till BRIS via Brismailen på hemsidan.

Stödtelefon för vuxna: BRIS tar även emot samtal från vuxna som behöver någon att prata med kring frågor och problem som rör barn. Hit är alla vuxna välkomna att ringa anonymt för att prata om vad som helst. Varje samtal besvaras av en erfaren person som arbetar på BRIS. BRIS vuxentelefon – om barn är 077-150 50 50. Telefonen är öppen: måndag till fredag kl.10–13.

### **Rädda Barnen**

Ledare och föräldrar: Riksidrottsförbundet har inlett ett samarbete med Rädda Barnens föräldraretelefon. Rädda Barnens föräldraretelefon och tillhörande föräldrarej stöttar föräldrar och vuxna i alla frågor gällande barn. Den som ringer får vara anonym och de som svarar är själva föräldrar utbildade för att kunna stödja andra föräldrar. Riksidrottsförbundet har dessutom utbildat dessa personer i frågor om barn- och ungdomsidrott. Föräldraretelefon är 020-786 786. Telefonlinjen är öppen tisdag–fredag kl.18–21 och lördag–söndag kl.13–16. Läs mer: [www.rf.se](http://www.rf.se)

Barn och unga: Rädda Barnen har centrum för barn och ungdomar i kris som finns i Stockholm, Göteborg, Malmö och Umeå. Rädda Barnens centrum för barn och ungdomar i kris arbetar med särskilt utsatta grupper av barn men tar aldrig över det ansvar som samhället har för vård och behandling. Kriscentrums personal nås via Rädda Barnens växel under kontorstid 08-698 90 00. Läs mer på [www.rb.se](http://www.rb.se)

### **Friends**

Friends är en icke-vinstdrivande organisation vars uppdrag är att stoppa mobbing. Friends utbildar och stödjer skolor och idrottsföreningar i hela landet. Friends vision är ett samhälle där barn och ungdomar växer upp i trygghet och jämlikhet. Friends arbetar långsiktigt genom utbildning, rådgivning och opinionsbildning för att öka kunskap och engagemang hos vuxna och barn. Läs mer: [www.friends.se](http://www.friends.se)

### **Polisen**

Polisen tar emot anmälan och utreder brott. På polisens framsida hittar du mer information och kontaktuppgifter till närliggande polismyndighet. Läs mer: [www.polisen.se](http://www.polisen.se)

## **SAMTALA OM**

---

- Hur kan ni i er förening arbeta för att på bästa sätt vara förberedda om någon i er förening utsätts för någon form av kränkande behandling?
-

# Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personens vilja. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och sin egen sexualitet, det står i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter och i barnkonventionen. Sexuella övergrepp är namnet på många handlingar där någon eller några går över gränsen och kränker en annan person på ett sexuellt sätt. Barn under 15 år får inte utsättas för några sexuella handlingar av någon äldre tonåring eller vuxen. Detta är enligt lag straffbart och brottsrubriceringen handlar om allt från grov våldtäkt mot barn till sexuellt ofredande. Detta gäller även om ett barn skulle säga att man vill eller på annat sätt visa att man är med på vad som händer. Det ligger alltid i den vuxnes ansvar att följa lagen.

Den utsattas berättelse och upplevelse är avgörande, inte förövarens motiv. När det finns uppgifter om sexuella övergrepp ska föreningen agera med snabbhet, skydda barnet/ungdomen, inhämta relevant information och agera med såväl stort ansvar som diskretion. Efter en skyndsam bedömning av vad som är bäst för barnet ska idrottsföreningen besluta om den utpekade bör ta timeout tills frågan är utagerad. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

**Den utsattas berättelse och upplevelse är avgörande, inte förövarens motiv.**

## Sexuella övergrepp kan se ut på olika sätt, exempelvis:

- när en vuxen vill se ett barns könsorgan eller visa sitt eget för barnet;
- när en vuxen vill att ett barn ska ta eller slicka på den vuxnes könsorgan
- när en vuxen smeker och tar på ett barns kropp i sexuellt syfte
- när man kysser och smeker varandra och den ena säger nej, nu vill jag inte gå längre, och den andra ändå fortsätter, ibland så långt som till ett samlag
- när man blir utsatt för sexuella handlingar och inte kan försvara sig, till exempel om man är väldigt berusad eller har en funktionsnedsättning eller sover
- när någon tvingar sig till sex genom att hota så att man inte vågar visa eller göra motstånd.



## Förebyggande arbete – vad kan föreningen göra?

Sexuella övergrepp är oförenligt med idrottens vision och värdegrund. Ett första förebyggande steg kan vara att er förening, sektion, lag/grupp diskuterar och formar er egen vision och värdegrund. Läs mer på SISU Idrottsutbildarnas hemsida ([www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)) och kontakta ert regionala SISU-distrikt om ni vill ha stöd i arbetet. Se även sidan 10, Föreningens möjligheter.

### Uppmärksamhet på riskbeteende hos förövare och tecken hos den utsatta

Det är viktigt att inte förväxla riskbeteende med normala relationer mellan exempelvis ledare, tränare och barn och ungdomar i verksamheten. Det handlar om att vara uppmärksam på osunda relationer. Diskutera gärna i er förening dessa skillnader och var gränserna går.

Förövarna brukar själva beskriva det som att de väljer barn som är närmast och som de tror kommer att hålla tyst så att de inte avslöjas och åker fast. Det kan vara barn som de har någon form av makt över, som de tror att de kan tvinga, lura eller manipulera. Förövaren söker ofta vänskap, förtroende och tillfällen att vara ensamma med den utsatte. De kan lära känna varandra genom idrotten men de närmare kontakterna tas vid sidan om. Det kan röra sig om olika former av extrahjälp och kontakterna upprätthålls ofta via mobil, sms, sociala medier eller mail.

### Kontroll ur belastningsregistret och föreningens stadgar

En idrottsförening kan själv skärpa kontrollen och införa regler i sina stadgar för att motverka och kunna vidta åtgärder vid förekomst av sexuella övergrepp. Det är ingen rättighet att få vara ledare eller tränare inom idrottens barn och ungdomsverksamhet, det är ett förtroendeuppdrag. En idrottsförening har rätt att ha regler och policy för sin verksamhet.

Föreningens stadgar kan vara ett viktigt redskap om en person visar sig vara tidigare dömd, eller ett sexuellt övergrepp inträffar. Det kan exempelvis gälla att föreningen har rätt att belägga en misstänkt med timeout och att belägga en dömd föreningsmedlem med förbud att verka som ledare, tränare eller på annat sätt beblanda sig med föreningens barn- och ungdomsverksamhet. Föreningen kan också i sina stadgar reglera vad som ska anses utgöra grund för uteslutning ur föreningen.

Alla idrottsföreningar med barn- och ungdomsverksamhet bör arbeta med de förebyggande åtgärderna på sid 9–13. När det är gjort kan föreningen komplettera sitt förebyggande arbete med att begära att personer som kontinuerligt möter barn och ungdomar i föreningens verksamhet visar upp ett begränsat utdrag ur belastningsregistret.

Om ni som förening överväger att begära in begränsade registerutdrag från era ledare, diskutera igenom det beslutet noga och överväg vilka konsekvenser det får för er.

### Om begränsat utdrag ur belastningsregistret

Rätten till begränsat utdrag ur belastningsregistret regleras i lagen om belastningsregister (1998:620). ”1 § Den som erbjuds en anställning i staten, en kommun, ett landsting, ett företag eller en organisation ska, om arbetet innebär direkt och regelbunden kontakt med barn, på begäran av den som erbjuder anställningen visa upp ett utdrag ur det register som förs enligt lagen (1998:620) om belastningsregister.” Varje förening ska själv besluta om den ska kräva att de som möter barn och ungdomar regelbundet i verksamheten ska visa ett begränsat registerutdrag.

### Vilka brott syns?

De brott som syns i ett begränsat utdrag i ur belastningsregistret är samtliga sexualbrott och barnpornografibrott samt även uppgifter om mord, dråp, grov misshandel, människorov, människohandel, grovt rån och olaga tvång.

### Hur ofta får man ta ut det?

Varje person har rätt till ett utdrag per år och lagen föreskriver att registerutdraget inte får vara äldre än ett år för att vara giltigt.

### Var begär du det?

Varje ledare ska själv begära ett registerutdrag. Det begärs av polisen. Det är alltså inte föreningen som ska begära registerutdrag av polisen. Läs mer på Polisens hemsida.

### Styrelsen beslutar

Vid föreningens årsmöte ges styrelsen förtroende att utifrån stadgar och andra styrande dokument leda föreningen under verksamhetsperioden fram till nästa årsmöte. I styrelsens uppdrag ingår bland annat att fördela uppdrag som till exempel tränare och ledare. Det är således styrelsens ansvar att utse och följa de ledare som verkar i föreningen. Mot den bakgrunden anser RF att styrelsen ska ha mandat att besluta om föreningen ska begära att ledare som möter barn och ungdomar regelbundet ska uppvisa ett begränsat registerutdrag.

### Vilka ska kontrolleras?

Lagen ger möjlighet för föreningen att kräva begränsade registerutdrag av den som erbjuds en anställning, ett uppdrag eller en praktiktjänstgöring om arbetet eller uppdraget innebär direkt och regelbunden kontakt med barn. För en idrottsförening är det rimligt att tränare, lagledare, materialförvaltare, sjukgymnaster samt övriga som regelbundet finns i och omkring de aktiva och deras omklädningsrum. Kontrollen ska göras på samtliga personer som omfattas av styrelsens beslut. Alla ska behandlas lika oavsett hur länge en person har haft uppdrag inom föreningen.



## Att tänka på

Det är endast tidigare dömda som upptäcks genom registerutdrag. Forskning visar att 90 % av alla sexualförbrytare är förstagångsförbrytare. Det finns en risk att det begränsade registerutdraget ger föreningen en falsk trygghet. Det ständigt pågående förebyggande arbetet är därför i sig mer effektivt än begränsade registerutdrag.

En person som har begått brott som syns i det begränsade registerutdraget. Det är upp till föreningen själv att besluta om hen ska få uppdrag i föreningen. Föreningslivet kan vara en väg för tidigare brottslingar att få stöd för att inte återfalla i brottslighet. Om personer som har begått brott som syns i det begränsade registerutdraget ska erbjudas uppdrag inom föreningen är det mycket viktigt att föreningen har en tydlig plan för att se till att dessa personer inte vistas ensamma med barn och ungdomar i föreningens verksamhet.

## Reaktioner hos barn och tonåringar

Ett barn som blivit sexuellt utnyttjat kan skadas allvarligt i sin utveckling och drabbas av psykiska problem både på kort och på lång sikt. Alla barn eller alla tonåringar visar inte samma reaktioner. Dessutom kan vissa av reaktionerna som kan visa sig efter ett sexuellt övergrepp även visa sig i andra situationer. En del av de reaktioner som barn och tonåringar kan visa är:

- nedstämdhet
- oro, ängslan, ångest
- sömnsvårigheter, mardrömmar
- små barn som i leken visar vad de har varit utsatta för
- självmordstankar

## Vägledning – så kan ni agera

### Agera snabbt när det finns uppgift om övergrepp

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt ta upp den akuta situationen. Föreningens ordförande och övriga ledamöter i styrelsen har alltid det yttersta ansvaret.

### Skydda barnet/ungdomen

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ungdomens situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Föräldrakontakt är viktigt, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

### Inhämta information

Det är inte säkert att den utsatta klarar av att berätta, den utpekade förövaren kan också vara en populär och omtyckt person och/eller någon med en central funktion i föreningen. Därför är det viktigt att den som får kännedom om händelsen överväger vart hon/han lämpligen vänder sig. I första hand har ordförande ansvaret. I annat fall någon annan ansvarig person i föreningen hon/han har förtroende för.

Det är viktigt att inhämta tillräckligt med information för att kunna göra en bedömning av vilka åtgärder som skyndsamt måste vidtas. Det är också viktigt med observationer och dokumentation då de kan komma att bli bevis eller vittnesuppgifter längre fram i en eventuell rättsprocess.

### Råd vid samtal med barn

- Respektera barnets tid och skapa en lugn miljö
- Begränsa antalet vuxna i rummet
- Informera om vad som ska hända
- Börja med att lyssna noggrant utan att värdera
- Inled med öppna frågor och prata så att barnet förstår
- Undvik kroppskontakt
- Avsluta med att ta bollen och lyft ansvaret från barnet

### Bedömning

De ansvariga som tagit tag i situationen ska beakta såväl ansvarstagande som diskretion. Utifrån en bedömning av de uppgifter som dittills kommit fram finns ett antal frågor att överväga:

- Behöver den utsatta omedelbart stöd och/eller vård?
- Kan händelsen vara av brottslig karaktär och ska därför polisanmälas?
- Ska den utpekade förövaren beläggas med timeout från barn- och ungdomsverksamheten tills frågan är utredd?

En viktig princip är att barnet/ungdomen inte ska behöva lämna verksamheten för att den utpekade förövaren är kvar.

### Kommunikation till berörda

Beroende på händelsens art, och hur snabbt olika uppgifter om den sprids ut i olika delar av föreningen, är det viktigt att de ansvariga överväger vilken information som ska lämnas ut samt till vilka och på vilket sätt den ska lämnas ut.

### Avstängning av uppdrag inom barn och ungdomsverksamheten

Att vara ledare och/eller tränare är ingen rättighet utan ett förtroendeuppdrag. En styrelse har rätt att omedelbart belägga en misstänkt förövare med timeout och en dömd förövare med permanent avstängning från barn- och ungdomsverksamheten.

### Uteslutning

Beroende på hur idrottsföreningens stadgar lyder kan sexuella övergrepp vara en grund för uteslutning ur idrottsföreningen.

### Uppföljning

Ett sexuellt övergrepp väcker avsky och rör upp starka känslor som kan ligga kvar under en lång tid. Det är viktigt att idrottsföreningen gör en plan för hur de ska utforma uppföljningen. En rekommendation är att ta vara på ert lokala nätverk. Det kan finnas en skolsköterska, fältassistent eller annan person inom eller utanför idrottsföreningen som är lämplig och har kunskap att medverka i en sådan process.

Mer information om sexuella övergrepp hittar du på: [www.rf.se](http://www.rf.se) (RF's policy mot sexuella övergrepp inom idrotten).

### SAMTALA OM \_\_\_\_\_

- Vad kan ni i er förening göra för att förhindra att något av era barn och ungdomar riskerar att utsättas för sexuella övergrepp?



# Bilaga 1: Policy

Policyn har till syfte att tydliggöra föreningens gemensamma syn och förhållningsätt till, i det här fallet, kränkande behandling, trakasserier och mobbning för att skapa en trygg social miljö för föreningens barn och ungdomar.

Det finns flera skäl till att ha en samsyn i föreningen kring dessa frågor. Bland annat för att man som ledare ska veta vad som krävs och förväntas av en, speciellt i situationer där svaret eller handlingen inte är given.

Det bästa sättet att komma överens är att prata och diskutera sig fram till ett gemensamt synsätt.

## Vem har det övergripande ansvaret?

Kom överens om hur ni ska hantera problem. Vem tar ansvaret om något inte är bra?

Det underlättar om det i föreningen finns en ansvarig för den här typen av frågor och att alla känner till vem det är – ibland kan och ska problemet inte lösas av tränaren/ledaren.

Det är också viktigt att alla ledare får utbildning även i frågor som rör den sociala dimensionen av idrottsledarskapet.

**Föreningens namn** .....

Nedan hittar du frågeställningar som ni bör diskutera igenom och vara överens om i föreningen innan ni antar och skriver ner er policy.

Varför har vi barn- och ungdomsverksamhet?

.....  
.....  
.....  
.....

Hur vill vi att våra barn och ungdomar ska må och känna när de deltar i våra aktiviteter?

.....  
.....  
.....  
.....

Vad vill vi uppnå med vår barn- och ungdomsverksamhet?

.....  
.....  
.....  
.....

Vad ska genomsyra vår verksamhet som gör att vi når våra mål och att deltagarna har fått de upplevelser vi vill att de ska ha?

.....  
.....  
.....  
.....

### Generell policy för våra ledare

Utifrån svaren ovan, hur ska ni i er förening bedriva er barn- och ungdomsverksamhet så att ni säkrar att den är trygg och säker för era barn och ungdomar? (fyll på med fler punkter om ni finner det nödvändigt)

Vi ska .....

Vi ska .....

Vi ska .....

Vi ska .....

När ny ledare börjar ska hon/han informeras om (fyll på med fler punkter om ni finner det nödvändigt):

Hon/han ska veta .....

Hon/han ska veta .....

Hon/han ska veta .....

Hon/han ska veta .....

Hur gör vi för att sprida det vi kommer fram till i detta arbete internt i föreningen?

.....  
.....  
.....

## Diskutera och fyll i

Vem ska tränare/ledare prata med inom föreningen, när jag oroar mig för/fått vetskap om ett barns situation?

.....

Vem inom föreningen kontaktar socialtjänsten om det ska göras?

.....

Vem i föreningen talar med barnet /ungdomen?

.....

Vem pratar med föräldrarna? När ska man tala med föräldrarna och vad säger man till föräldrarna?

.....

Vem pratar med de övriga barnen? Vad säger man till de andra barnen?

.....

Ska vi informera om vad som händer och vad vi som ledare gör till barn-/ungdomsgruppen? Hur ska vi göra det? Vem gör det i så fall?

.....

Vad gör jag med min egen oro?Handledning är bra om man kan få både enskilt och i grupp. Vilket stöd finns i ert närområde? Var vänder vi oss som förening för råd och stöd?

.....

Vem pratar med media (tex lokalpressen) om det visar sig att dom hör av sig? Vilket stöd kan vi få av vårt distriktidrottsförbund (DF ) och av vårt specialidrottsförbund (SF)?

.....

### Tänk på:

- att det är viktigt att prata med barnet om vad som görs utifrån barnets ålder och mognad
- att barnet har ingen erfarenhet av vad som kan komma att hända och gör sig egna bilder av vad som händer
- att barn far illa upprör helt naturligt känslor och alla har behov av att få ventilera sina tankar, funderingar och känslor inför det som har hänt. Först då kan man gå vidare och orka se och handla vid nästa tillfälle. Fundera också över hur, när och vad man säger till den utsatte.

## Bilaga 2: Att begära begränsade registerutdrag

1. Styrelsen ska tydligt informera medlemmarna i föreningen att den kommer att begära att de som regelbundet möter barn och ungdomar i föreningens verksamhet ska visa begränsade registerutdrag. I informationen ska det även framgå varför styrelsen väljer att göra det, vilka andra åtgärder som föreningen har gjort för att minska risken är trakasserier och övergrepp samt hur kontrollen går till.
2. Styrelsen ska utse två personer med hög integritet och stort förtroende bland föreningens medlemmar. Dessa bör få styrelsens mandat att utifrån vad som står i registerutdraget besluta om personen är lämpliga att erhålla den tilltänkta uppgiften.
3. Be personen själv ta kontakt med Polisens belastningsregister och begära utdrag.
4. Skicka in/lämna in utdraget till utsedda personer.
5. Dessa två ska alltid kontrollera det begränsade registerutdraget tillsammans. Kontrollen genomförs med fördel med personen som ska kontrolleras närvarande.
6. Lagen föreskriver att en kontroll av ett registerutdrag inte får dokumenteras på något annat sätt än genom en anteckning om att utdraget har visats upp. Förslagsvis görs detta i ett register i en pärm. Detta register innehåller samtliga som har lämnat registerutdrag och omfattar enbart "godkänd" eller "icke godkänd" samt personuppgifter. Eventuella noteringar i belastningsregistret noteras ej i detalj och listan förvaras på säkert ställe.
7. Det begränsade registerutdraget ska alltid lämnas/skickas tillbaka till personen som det omfattar direkt efter att kontrollen är utförd.
8. Om registerutdraget innehåller för uppdraget negativ information så fattar de utsedda personerna utifrån styrelsens mandat beslut om personens eventuella uppdrag. Den kontrollerade ska få ett snabbt besked om den erbjuds det tilltänkta uppdraget eller ej.

# Bilaga 3: Värderingsövningar

## Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar

När ni arbetar med värdegrundsfrågor är det viktigt att poängtera att det inte finns något rätt och fel utan att allas åsikter är okej. Försök skapa en miljö för diskussioner där deltagarna känner sig trygga, att alla får komma till tals och att det är ”högt till tak”.

### Fyra Hörn

Ledaren ger ett påstående, deltagarna får välja i vilket hörn de vill ställa sig. De fyra hörnen har olika betydelse, ”ja”, ”nej”, ”kanske” och ”vet inte”. När alla deltagare valt hörn kan du som ledare välja hur diskussionen ska gå. Låt deltagarna motivera sina val.

### Linjen

Lägg ut lappar med siffrorna 1-6 i en linje på golvet. Ettan betyder ”instämmer inte alls” och sexan betyder ”instämmer helt”. Ledaren läser sedan upp ett påstående och deltagarna ställer sig vid den siffra som enligt dem stämmer bäst in. Låt deltagarna motivera varför de ställt sig på respektive siffra, antingen enskilt eller i smågrupper.

### Heta Stolen

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående, om man instämmer i ett påstående ska man resa sig upp och byta stol med någon annan som delar åsikten. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte i påståendet, eller också sitter man med armarna i kors och visar att man behöver betänketid. Se till att det finns en extra stol som man kan flytta till om man är ensam om sin åsikt.

Tänk på att ta tillfället i akt att låta alla motivera sina val och se till så att kommer till tals. Det är viktigt att poängtera att inget svar är mer rätt än något annat.

Anpassa vilka påståenden du väljer utifrån ålder och mognad hos deltagarna

Här nedan finner du påståenden som du kan använda till övningarna ovan. Självklart kan du hitta på egna som känns relevanta och viktiga för er grupp/lag att prata om.

- Jag upplever att jag gör mitt bästa för att nya killar/tjejer ska känna sig välkomna i vår verksamhet.
- Jag upplever att jag får vara med och bestämma tillräckligt mycket i min förening.
- Resultatet är viktigare än min prestation.
- Jag känner mig ofta utanför
- Jag känner någon som blivit sexuellt trakasserad

- Jag tycker det är okej att en tränare är kompis med en aktiv.
- I min förening har tjejer och killar har samma rättigheter och möjligheter.
- Det finns någon vuxen runt vårt lag/grupp som jag vågar prata med om nåt inte känns bra.
- Om inte jag håller med mina träningskompisar så vågar jag säga ifrån.
- Jag märker om någon i gruppen/laget/klubben blir mobbad.
- Jag säger ifrån om jag märker att någon blir mobbad.
- Hos oss får alla vara med oavsett hudfärg och bakgrund.
- Jag tycker att vi har bra gemenskap i gruppen/laget.
- Jag ser fram emot att gå till träningen.
- Det är okej att kalla någon "kärring".
- När jag är på träning vågar jag uttrycka mina känslor.
- Jag har någon gång känt mig mobbad.
- Jag har en person i klubben som jag litar på och vågar berätta saker för.
- Jag vågar ingripa om jag ser att någon far illa.
- Jag vet vad jag ska göra om jag hör att någon har blivit sexuellt utnyttjad.
- Jag har någon gång blivit kränkt på internet.
- Det är okej att vara kompis på facebook med tränaren.

# Bilaga 4: Lärgruppsplan

## Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar

Samla en grupp i föreningen som har intresse för att bidra till att er förening blir en ännu tryggare förening för de barn och ungdomar som är med i er verksamhet. Det är en fördel om deltagarna i denna grupp också har en position i föreningen som ger möjlighet till att få det arbete ni gör spritt och känt i hela föreningen.

Det kanske viktigaste i din lärgrupp är att alla känner sig delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformen är ett bra sätt att stimulera kommunikationen

Det viktiga är att lärgruppsledaren och deltagarna tillsammans gör upp om mål, arbetsformer, antal sammankomster, tidsåtgång per tillfälle etc.

Att rekommendera är en till två utbildningstimmar (en utbildningstimme är lika med 45 min.) per träff. Men självklart ska ni komma överens i gruppen om era "spelregler" och tidsåtgång för att arbeta igenom Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar.

Förbered arbetet med detta material genom att samtliga deltagare i gruppen läser igenom häftet. På så sätt får era samtal utifrån de frågeställningar ni hittar i häftet möjlighet att bli än mer givande.

Lycka till!

## Förslag på upplägg

### Träff 1

- Presentation av varandra
- Läs igenom sidorna 1–9.
- Samtala sedan utifrån de frågeställningar du hittar på sidorna 3, 5, 8 och 9.
- Som avslutning är det lämpligt att ni enas om hur ni ska fortsätta träffas i lärgruppen, vilka dagar och vilka tider?

### Arbetsplan

Hur lägger vi upp vår lärgrupp?

Plats	Dag	Tid
2. ....	Dag .....	Tid .....
3. ....	Dag .....	Tid .....

### Avsluta med

Hur känns det och vad har du fångat in (vad känns vettigt och viktigt) under denna träff?

## Träff 2

- Inled med att reflektera kring vad ni pratade om vid den senaste träffen.  
Vad hände?  
Hur kändes det?  
Vad lärde du dig?
- Läs igenom sidorna 10–18.
- Samtala sedan utifrån de frågeställningar du hittar på sidorna 12, 14 och 18.
- Fundera tillsammans över hur övningen på sidan 13 kan användas i er förening.
- Fundera även när och hur det kan vara lämpligt att använda er av värderingsövningarna ni hittar i bilaga 2.

### Avsluta med

Hur känns det och vad har du fångat in (vad känns vettigt och viktigt) under denna träff?

## Träff 3

- Inled med att reflektera kring vad ni pratade om vid den senaste träffen.  
Vad hände?  
Hur kändes det?  
Vad lärde du dig?
- Läs igenom sidorna 19 – 22
- Samtala sedan utifrån de frågeställningar du hittar på sidan 22.
- Arbeta igenom underlaget för policy, dvs bilaga 1

### Avsluta med

Hur känns det och vad har du fångat in (vad känns vettigt och viktigt) under denna träff?

För mer information om hur ni i er förening kan arbeta med detta material kontakta SISU Idrottsutbildarna på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).

Där hittar du mer information om var du kan vända dig och vilket stöd er förening kan få i ert arbete med att skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar.





Riksidrottsförbundet  
[www.rf.se](http://www.rf.se)  
08-699 60 00



SISU Idrottsutbildarna  
[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)  
08-699 60 00