



**Skapa trygga
och inkluderande
idrottsmiljöer**

Innehåll

Inledning

Tillsammans skapar vi trygga och inkluderande idrottsmiljöer3

Materialets upplägg och innehåll4

Mänskliga rättigheter4

Barnets rättigheter4

Vad är det som inte får hända?

Diskriminering 5

Definition av diskriminering 5

Trakasserier och sexuella trakasserier 5

Diskriminering inom idrotten 5

Kränkningar 6

Definition av kränkningar 6

Mobbning och näthat 6

Kränkningar och mobbning inom idrotten 6

Våld7

Definition av våld7

Sexuellt våld och övergrepp7

Hedersrelaterat våld och förtryck7

Våld inom idrotten 8

Tystnadskultur och samtalskultur 8

Våldspyramiden 8

Hur förebygger vi diskriminering, kränkningar och våld?

Fem steg mot en trygg och inkluderande idrott 10

Skaffa kunskap 11

Undersöka och analysera nuläget 11

Sätta mål och planera 12

Genomföra 12

Följa upp och utvärdera 12

Checklista

– i det förebyggande arbetet 13

Vad gör vi om något händer?

Handlingsplan för förening 14

Skaffa en bild av läget 14

Agera om förtroende är förbrukat 14

Identifiera behov av stöd i föreningen 14

Kontaktpersoner och ansvarsfördelning 14

Nätverk 14

Ta fram en plan för kommunikation 15

Uppföljning - vad sker efteråt? 15

Utvärdera 15

Checklista – för handlingsplan vid kris 15

Var kan jag vända mig om något hänt? 16

Idrottsombudsmannen och visselblåsartjänsten .. 16

Anmälan vid diskriminering 16

Anmälan vid oro att brott har begåtts eller anmälan till socialtjänsten 16

Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer

Form & produktion: Normy AB, 2024

Text: Riksidrottsförbundet

Foto: Bildbyrå, sid. 3 Håkan Flank



Tillsammans skapar vi trygga och inkluderande idrottsmiljöer

Vi bedriver idrott i föreningar för att må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet. För att den svenska idrottsrörelsen ska nå sin vision om att bli världens bästa på alla nivåer krävs att idrotten är en plats där alla känner sig trygga och inkluderade. Föreningen är ofta en positiv miljö där många håller på med den aktivitet de gillar mest, tillsammans med andra. För en del är föreningen en frizon, där de kan få vara sig själva och komma bort från annat som är jobbigt hemma eller i skolan. Idrotten kan vara ett sätt att forma sin identitet och bygga en självkänsla som följer med en hela livet. Dock är idrottsrörelsen inte alltid den positiva och utvecklande platsen vi vill att den ska vara.

Målet är att alla som vill ska ha möjlighet att delta och makt att forma idrotten på jämlika villkor. En trygg och inkluderande idrott lägger grunden till precis det och skapar förutsättningar för en god utvecklingsmiljö. En utvecklingsmiljö som är fri från osunda träningsmetoder, diskriminering, kränkningar

och våld. Där alla kan bli respekterade, sedda och utvecklas som idrottsaktiv, och människa, utan rädsla för negativa konsekvenser.

För att nå målet har idrotten en gemensam värdegrund och nolltolerans mot alla former av diskriminering, kränkningar och våld. Vi ska arbeta aktivt för att främja alla människors lika rättigheter och möjligheter. Det innebär att alla individer, varje förening och varje förbund inom idrotten förväntas arbeta för att ingen ska missgynnas eller behandlas sämre utifrån någon av de sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Det är även av största vikt att arbeta för att social bakgrund och ekonomiska förutsättningar inte hindrar någon från att delta.

Den svenska idrottsrörelsen bygger på fyra hörnstenar, vår gemensamma värdegrund: glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att

vara med och rent spel. Den ska gälla alla som är medlemmar i en förening. Om vi omsätter värdegrunden i handling så har vi nått en bra bit på vägen. Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Tillsammans skapar vi trygga och inkluderande idrottsmiljöer.

Materialets upplägg och innehåll

Det finns ofta en stark vilja att skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer men det är inte alltid lätt att veta var man ska börja. Det här materialet är tänkt att fungera som en vägledning i både det proaktiva och reaktiva arbetet för att underlätta att komma igång, eller fortsätta, arbetet. Det kan med fördel användas som ett lärgruppsmaterial. Materialet är indelat i tre delar:

- Vad är det som inte får hända?
- Hur förebygger vi diskriminering, kränkningar och våld?
- Vad gör vi om något händer?

Mänskliga rättigheter

Svensk idrott har sedan 2009 beslutat att följa FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Mänskliga rättigheter är universella, inneboende och gäller alla, överallt, utan åtskillnad. Det innebär att alla människor ska ha samma rättigheter och möjligheter. De två första artiklarna i FN:s allmänna förklaring om mänskliga rättigheter från 1948 lyder:

"Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter (...) Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter som uttalas i denna förklaring utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt."

Barnets rättigheter

Barnkonventionen slår fast att alla barn upp till 18 år är individer med egna rättigheter. Sedan år 2020 är barnkonventionen svensk lag och ger ett särskilt skydd mot bland annat diskriminering, kränkningar och våld. Den utgår från fyra grundprinciper: alla barn

har samma rättigheter, barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn, alla barn har rätt att överleva och utvecklas och alla barn har rätt att uttrycka sin åsikt.

Idrottsrörelsen har tagit fram en tolkning av barnkonventionen som heter *Barnens spelregler*. De finns till för att enklare översätta barnkonventionen i vår idrottsvardag. För att alla barn ska känna till sina rättigheter och vuxna sina skyldigheter. I Riksidrottsförbundets *Riktlinjer för barn och ungdomsidrott* står att alla inom idrotten ska arbeta för att skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer för barn och unga. Riktlinjerna utgår från fem huvudriktlinjer som är trygghet, delaktighet, glädje, allsidighet och hälsa. Riksidrottsförbundet har även tagit fram en *Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa* som ett stöd att lyssna på barn och unga och göra dem delaktiga i beslut som rör dem.

Frågor att fundera över...

- ✓ **Hur ser ert värdegrundsarbete ut? Är det något ni behöver göra för att stärka det?**
- ✓ **Vad har ni för kunskap om mänskliga rättigheter och barnets rättigheter i er förening?**
- ✓ **Hur arbetar ni med riktlinjer för barn och ungdomsidrott i er förening?**
- ✓ **Hur arbetar ni med att lyssna på barn och unga och göra dem delaktiga i beslut som rör dem?**

Tips!

Att arbeta med Riktlinjer för barn och ungdomsidrott och Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa sätter barnets rättigheter i fokus.

Vad är det som inte får hända?

Det finns en rad olika former av diskriminering, kränkningar och våld som alla påverkar människors idrottande och hälsa negativt. För att förebygga dessa är det viktigt att ha en gemensam kunskap om vad det är. I följande avsnitt beskrivs olika former och hur de kan se ut inom våra idrottsmiljöer.

Diskriminering

Definition av diskriminering

Diskriminering innebär att någon behandlas sämre på grund av en eller flera av de sju diskrimineringsgrunderna. Diskrimineringslagen finns till för att skydda individer som bryter mot normer kopplat till diskrimineringsgrunderna som är kön, könsöverskridande identitet och uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Barnkonventionen innefattar även fler diskrimineringsgrunder så som socio-ekonomi.

Trakasserier och sexuella trakasserier

Trakasserier och sexuella trakasserier är olika former av diskriminering. Trakasserier är ett agerandet som kränker en annan persons värdighet och samtidigt har koppling till någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Det kan till exempel handla om förolämpande kommentarer, nedsättande skämt, gester eller utfrysningar. Sexuella trakasserier är ett uppträdande av sexuell natur så som ovälkomna komplimanger, tafsningar, närgångna blickar eller inbjudningar. Det är alltid personen som blir utsatt som avgör vad som upplevs vara kränkande. Sexuella trakasserier kan även vara straffbara enligt paragraferna i sexualbrottslagstiftningen.

Diskriminering inom idrotten

Diskriminering inom idrotten kan se ut på olika sätt såsom att någon blir utsatt för sexuella trakasserier av en tränare eller lagkamrat, hör nedvärderande kommentarer om ens hudfärg, funktionsnedsättning eller sexuell läggning eller får svara på obekväma frågor om ens bakgrund eller familjesituation. Det kan även handla om att någon inte får spela i det lag den vill på grund av dennes könstillhörighet eller inte tillåts bära hijab eller kippa. Konsekvenserna av diskriminering kan vara ökad psykisk ohälsa, upplevd stress från att vara i minoritet eller att avstå från att idrotta på grund av rädsla för att bli dåligt bemött.

Frågor att fundera över...

- ✓ Är alla välkomna i er förening? Finns det vissa som är mer självklara än andra?
- ✓ Hur skämtar eller talar ni om olika grupper av människor och på vilket sätt?
- ✓ Finns det tävlingsregler, klädkoder eller andra strukturer som utesluter vissa från att vara med?
- ✓ Hur kan ni inkludera fler och göra så att fler känner sig självklara i er förening?

Tips!

Att arbeta med normmedvetenhet är en bra metod för att förebygga diskriminering och inkludera fler.

Kränkningar

Definition av kränkningar

Kränkningar är ett samlingsbegrepp som enligt lagen är ett angrepp mot en persons frihet, frid eller ära. Det kan till exempel handla om att någon säger nedsättande ord, sprider rykten, förlöjligar en annan person fysiskt eller online, slår, sparkar, fryser ut eller hotar. Likt trakasserier har kränkningar ofta samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna men kan även handla om andra faktorer så som social bakgrund eller status, ekonomiska förutsättningar och kroppsform.

Mobbning och näthat

Mobbning är en form av kränkande behandling som pågår under en längre tid. Det kan vara fysiskt så som slag och knuffar, eller psykisk så som elaka kommentarer, miner eller utfrysning. Mobbning definieras utifrån den utsattes upplevelser och inte den som utsätter. Att bli mobbad kan innebära stora själsliga sår som kan sitta i hela livet, både för den som utsätts och de som står personen nära. Vuxna har ett särskilt ansvar att agera när barn drabbas. Det är dock inte bara barn som mobbar eller utsätts utan även vuxna. Kränkningar, hot, trakasserier, förolämpningar och mobbning som sker på nätet kallas för näthat. Nätmobbning innebär att någon utsätter en annan person för upprepade kränkningar på nätet till exempel via sociala medier eller i onlinespel. Händelser som sker online kan spridas snabbt och upplevas lika verkligt eller värre som fysisk mobbning för både barn och vuxna.

Kränkningar och mobbning inom idrotten

Kränkningar och mobbning förekommer inom idrotten precis som på andra ställen i samhället, och händelser i skolan eller på nätet kan även fortsätta under träningen eller i omklädningsrummet. Det kan vara svårt att upptäcka för den som är ledare

eftersom det kan ske både under och utanför träning och matcher. Det kan till exempel ske subtilt, mellan träningar och matcher, på väg till läger eller på kvällen hemma vid datorn. Det är viktigt att ha en dialog med föreningens medlemmar om hur ni arbetar med värdegrunden för att uppmärksamma det som sker på både inom idrotten, nätet eller utanför träningen. En viktig del handlar om att det ska finnas trygga vuxna att prata med, som ser vad som händer, lyssnar och tar barn och unga på allvar, oavsett om det sker inom eller utanför idrotten.

Frågor att fundera över...

- ✓ *Hur kan kränkningar, mobbning och näthat se ut i er förening?*
- ✓ *Hur hanterar ni träningar, övernattningar och läger för att undvika att någon blir utsatt?*
- ✓ *Har ni en kultur för att uppmärksamma och kunna säga ifrån om något händer?*
- ✓ *Hur kommunicerar ledare med aktiva (särskilt de under 18 år) via nätet och i sociala medier?*

Tips!

Att ha flera vuxna på plats under träning, tävling och läger ökar möjligheten att förebygga kränkningar och mobbning.

Våld

Definition av våld

Våld är ett samlingsbegrepp som kan vara olika saker så som slag, knuffar, hot, förnedrande ord, utfrysning och övergrepp. Det kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt eller hedersrelaterat våld och förtryck. En gemensam förståelse om vad våld innebär är viktigt för att kunna få syn på våldet och förebygga att det inte sker.

"Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer, eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstår från något den vill"
- Per Isdal, psykolog och terapeut.

Sexuellt våld och övergrepp

Sexuellt våld innebär att någon utsätts för en sexuell handling eller beteende mot ens vilja i ett fysiskt möte eller på nätet. Det kan handla om ovälkomna komplimanger, tafsningar, att tvinga någon se på när en sexuell handling utförs eller att utsätta någon för samlag utan samtycke. Några exempel är våldtäkt, sexualbrott mot barn och sexualbrott mellan barn och unga.

- **Våldtäkt** innebär att någon utsätts för samlag eller en jämförbar handling utan samtycke. Samtycke kan aldrig ges under hot, misshandel, om den som utsätts är påverkad av alkohol, droger, sover eller är medvetslös. Det är alltid fråga om våldtäkt om offret är yngre än 15 år.
- **Sexualbrott mot barn** kan vara grooming som innebär att vuxna tar kontakt med barn för att träffas i sexuellt syfte. Det handlar om att den vuxne kontaktar och bygger upp ett förtroende via nätet. Syftet är

att utnyttja barnet sexuellt så som att skicka bilder, visa sig i webbkameran eller träffas fysiskt. Ett annat exempel är barnpornografi med barn under 18 år.

- **Sexualbrott mellan barn och unga** är en form av sexualbrott mot barn som sker av andra barn och unga. Det kan ofta ske på nätet eller via sociala medier, så som om att bli fotad mot sin vilja, sprida nakenbilder eller skicka ovälkomna bilder till exempel så kallade "dick pics".

Inom idrotten kan en faktor som ökar risken för sexuellt våld vara att stå i beroendeställning till en tränare och ledare. Det kan också finnas riskmiljöer så som omklädningsrummet eller träningsresor utan vuxnas eller anhörigas närvaro. Förövaren kan både vara en vuxen eller aktiv.

Hedersrelaterat våld och förtryck

Hedersnormer handlar om att bevara en familjs, släkts eller grupps anseende, så som att inte bryta mot heteronormer eller skaffa en icke godtagbar partner. Familjen kan till exempel utsätta en familjemedlem för frihetsberövning, tvångsäktenskap, hot, misshandel, omvändelseförsök eller mordförsök/mord. De som främst utsätts är tjejer, hbtqi-personer eller personer med intellektuell funktionsnedsättning. Killar kan även tvingas kontrollera sina systrar och kvinnliga släktingar. Inom idrotten kan hedersnormer bli synliga genom att individer inte får delta i en viss idrott eller gemensamma aktiviteter eller träna med det motsatta könet. Som ledare är det viktigt att vara lyhörd och uppmärksam på bakomliggande faktorer när liknande situationer uppstår i föreningen.

Våld inom idrotten

Våld inom idrotten kan även ske i form av att utövare, ledare och åskådare använder en viss typ av våldsamma beteenden, språkbruk eller att våldet är inbyggt i själva idrottandet. Gränserna för vad som är tillåtet är inte alltid tydliga. Ibland får man göra saker på idrottsarenan som är olämpliga eller olagliga utanför. Användandet av våld hänger ihop med normer och förväntningar på hur framförallt unga pojkar och män "ska" bete sig (så kallade könsroller). Vissa grupper utsätts i högre grad än andra av våld och ofta har det ett samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Inom idrotten kan aktiva lära sig tidigt att använda våld och "backa upp" sitt lag. Några exempel är grabbjargong, machokultur eller inkilning av nya spelare med våldsamma inslag. Alla dessa kan ingå i gemenskapen i laget eller omklädningsrummet.

Tystnadskultur och samtalskultur

En faktor som ökar risken för våld i föreningen är så kallad tystnadskultur. Tystnadskultur innebär att det inte tillåts prata om dålig jargong, kränkningar, våld och övergrepp. Kulturen kan uppstå av en rädsla för att skapa dålig stämning, att hamna utanför gemen-

skapen eller starka lojalitetsband och relationer med personen som uppträder på ett olämpligt sätt. Tystnadskultur gynnar förövaren eftersom det blir lättare för den att fortsätta utan att det uppmärksammas. Motsatsen till tystnadskultur är samtalskultur där det uppfattas okej att prata om svåra ämnen, säga ifrån om någon blir utsatt och berätta om något oönskat händer, utan rädsla för negativa konsekvenser.

Våldspyramiden

Våldspyramiden är ett sätt att visa på olika grader av oönskade beteenden och vad som kan räknas som våld. Pyramiden visar att det är viktigt att ta tag i oönskade beteenden så tidigt som möjligt, även om de kan verka små. Våldspyramiden fokuserar på olika funktioners ansvar samt visar på vilket stöd man kan få inom idrottsrörelsen och utanför idrotten. Om fokuset läggs på det förebyggande arbetet så kommer förhoppningsvis det reaktiva arbetet att minska.

För att kunna agera om något oönskat händer finns ett antal olika regelverk att luta sig mot så som svensk lag, barnkonventionen (artikel 19), Riksidrottsförbundets värdegrund och stadgar (kapitel 14) samt förbundets och föreningens stadgar.



Reaktiva åtgärder:

- Akuta händelser (ring 112)
- Anmälan vid oro om brott har begåtts (ring 114 14)
- Anmälan till socialtjänsten
- Anmälan till bestraffning (enligt RF:s stadgar kap 14 §2)
- Idrottsombudsmannen och visselblåsarjänsen
- Utgå från upprättad handlingsplan vid kris

Förebyggande insatser:

- Arbeta aktivt med förebyggande insatser i föreningen och med ert RF-SISU distrikt.
- Idrottens värdegrund och vägledande dokument
- Riktlinjer för barn och ungdomsidrott
- Webbplatsen trygg och inkluderande idrott
- Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer
- Barnens spelregler

Varje barn har rätt att skyddas mot fysiskt och psykiskt våld, övergrepp, vanvård eller utnyttjande av föräldrar eller annan som har hand om barnet.”

BARNKONVENTIONENS ARTIKEL 19

Frågor att fundera över...

- ✓ *Vad för typ av våld kan förekomma i er förening och kan ni identifiera eventuella riskzoner?*
- ✓ *Har ni våld som är inbyggt i er idrott och har ni tydliga regler för vad som är okej och inte på och utanför idrottsarenan?*
- ✓ *Hur kan ni trygga era idrottsmiljöer och minska risken för våld i er förening?*
- ✓ *Vad har ni för en rutin för hanteringen av registerutdrag?*
- ✓ *Har ni en kultur för att kunna säga ifrån eller berätta om någon agerar olämpligt?*
- ✓ *Hur undviker ni att ledare har enskild kontakt med aktiva (särskilt barn under 18)?*

Tips!

Att begära utdrag ur belastningsregistret för alla förtroendevalda som har regelbunden kontakt med barn är viktigt för att kunna neka olämpliga förtroendevalda och minska risken för våld.



Hur förebygger vi diskriminering, kränkningar och våld?

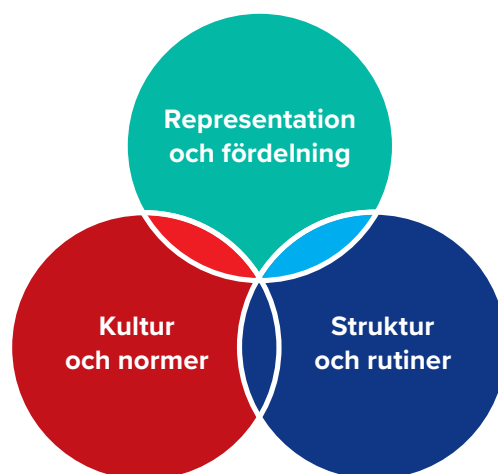
Det förebyggande arbetet är både ett sätt att visa på att frågan tas på allvar, undvika otrygghet och förbättra förutsättningar att kunna agera om något oönskat händer. I detta avsnitt tar vi upp hur en förening kan arbeta med att förebygga diskriminering, kränkningar och våld.

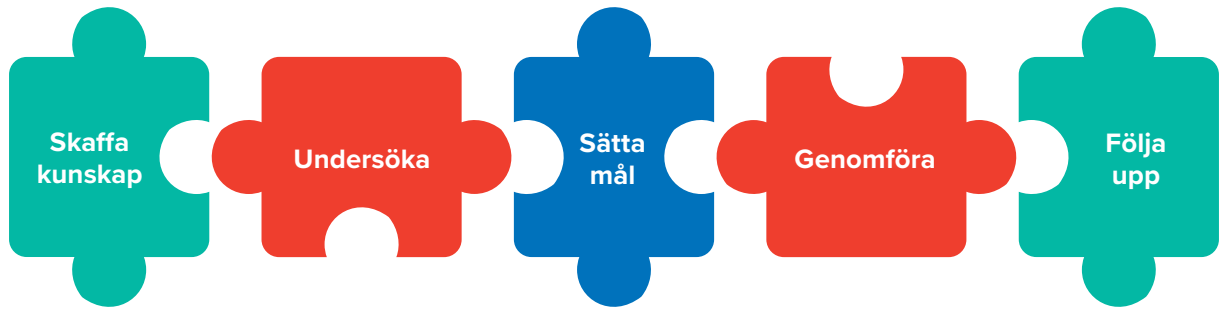
Fem steg mot en trygg och inkluderande idrott

Målet är att alla som vill ska ha möjlighet att delta och makt att forma idrotten på jämlika villkor. En trygg och inkluderande idrott lägger grunden till precis det och skapar förutsättningar för en god utvecklingsmiljö. Idrottsrörelsens förebyggande arbete utgår från tre utvecklingsområden:

- **Representation och fördelning** som speglar samhällets sammansättning och ger alla möjlighet att delta och makt att forma sin idrott på jämlika villkor.

- **Kultur och normer** som efterlever idrottens värdegrund och förändrar begränsande normer.
- **Struktur och rutiner** som skapar förutsättningar för en god utvecklingsmiljö fri från diskriminering, kränkningar och våld.





För att kunna förebygga diskriminering, kränkningar och våld är det viktigt att arbeta långsiktigt och strukturerat utifrån de tre utvecklingsområdena. Arbetet går inte från A till Ö utan är en rad olika pusselbitar som behöver komma på plats. Arbetet kan genomföras i fem steg mot en trygg och inkluderande idrott:

1. **Skaffa kunskap** om trygghet och inkludering och ta reda på vad som gäller.
2. **Undersöka** och analysera nuläget utifrån de tre utvecklingsområdena. Identifiera behov av insatser och kunskapspåfyllnad.
3. **Sätta mål** och planera arbetet genom att ta fram en handlingsplan. Hitta stöd bland ledning och nyckelpersoner i organisationen.
4. **Genomföra** planerade och prioriterade insatser.
5. **Följa upp** och utvärdera arbetet samt dra lärdomar och se behov av vidare insatser.

Tips!

Ni kan få hjälp från ert RF-SISU distrikt i det förebyggande arbetet och på Riksidrottsförbundet hemsida finns stödmaterial för en trygg och inkluderande idrott.

Skaffa kunskap

✔ Skaffa kunskap om trygghet och inkludering

För att säkerställa att föreningen är väl rustad både i det proaktiva och reaktiva arbetet är kunskap A och O. En bra början är att öka kunskapen om trygghet och inkludering bland nyckelpersoner i föreningen samt tar reda på vad som gäller inom idrottsrörelsen

och i lagstiftningen. Idrottsrörelsen har flera styrande och vägledande dokument som föreningen ska följa.

✔ Bedriva värdegrundsarbete

Idrottens gemensamma värdegrund lägger grunden till arbetet för trygghet och inkludering. Värdegrunden är de värderingar och ställningstaganden som idrottsrörelsen och föreningen själva beslutat om ska gälla. Den vägleder oss i hur vi ska bete oss och vad som är okej och inte. Alla ska följa idrottsrörelsens värdegrund och föreningen kan dessutom ta fram en egen värdegrund.

Undersöka och analysera nuläget

✔ Ta fram en nulägesanalys

En nulägesanalys är ett bra sätt att börja utvecklingsarbetet och skaffa en bild av nuläget i kärnverksamhet. Det kan göras genom en kartläggning, enkät eller att svara på följande frågor:

- Hur ser **representationen och fördelningen** ut i t.ex. styrelse, ledare, aktiva och domare? Vilka sitter i styrelsen och valberedningen? Är det jämställt och finns olika åldrar representerade? Hur fördelas resurser och halltider till olika grupper så som dam-/herrlag?
- Vilken **kultur och normer** finns hos er? Vilka av normerna är bra och vilka kan upplevas som utestängande? Vem/vilka målgrupper riskeras att stängas ute? Hur ser ledarskapet ut?
- Vilken **struktur och rutiner** finns hos er? Vet era medlemmar var de kan vända sig vid oro och har ni rutiner för att hantera om något oönskat händer? Finns det idrottsmiljöer som kan upplevas otrygga eller utestängande i form av ålder- och könsindelning, träning- och tävlingsregler, klädkoder och fysiska rum?

☑ Identifiera riskmiljöer

Vissa idrottsmiljöer kan upplevas otrygga. Ett sätt att identifiera riskmiljöer är att fundera över hur det ser ut i omklädningsrum, styrelserum, under träning/tävling, åskådarpåplats, föreningslokal, sociala medier och på läger. Bör det finnas fler vuxna närvarande? Kan utformningen/beteenden i rummen förändras? Lyssna gärna på olika medlemmar som upplever miljöerna på olika sätt. En riskmiljö kan vara när en enskild ledare är ensam med en aktiv eller tar privat kontakt via sociala medier.

Sätta mål och planera

☑ Ta fram handlingsplan

En handlingsplan är ett sätt att skapa trygghet, struktur och långsiktighet i arbetet. Det bör finnas en handlingsplan för det förebyggande arbetet och en för det reaktiva arbetet. I det förebyggande arbetet bör det finnas tydliga mål, tidplan, prioriterade insatser och vem som ansvarar för att genomföra dessa. Det är viktigt att handlingsplanen är väl förankrad med ledningen. I det reaktiva arbetet bör det finnas en plan för hur föreningen ska agera om något oönskat händer (se avsnittet *Vad gör vi om något händer?*).

Genomföra

☑ Göra bedömning av barn och ungas bästa

Gör bedömning av barn och ungas bästa vid alla beslut som rör barn och unga. På så vis blir barn och unga mer delaktiga i verksamheten, ni fattar bättre beslut och efterlever barnkonventionen. Använd er gärna av Riksidrottsförbundets *Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa*.

☑ Se över regelverk och idrottsmiljöer

Utifrån vad som framkommit i er nulägesanalys är det viktigt att se över regelverk och idrottsmiljöer utifrån ett trygghets- och inkluderingsperspektiv. Det kan handla om att ta fram mer inkluderande träning- och tävlingsregler, tillgänglighetsanpassa lokaler, införa könsneutrala toaletter, se över bildmaterial, uppdatera stadgar, ta fram en uppförandekod, likabehandlingsplan eller policy mot diskriminering.

☑ Ha rutiner kring ledare och tränare

Att vara ledare och tränare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet. För att säkerställa att förtroende finns ska föreningen alltid begära registerutdrag och referenstagning på personer med förtroendeuppdrag. Det är personen som är berörd som själv begär ut sitt registerutdrag och visar upp för föreningen. Barnets bästa ska vara i fokus vid bedömningen av utdraget och allvarliga brott gör personen i fråga olämplig. Föreningen bör även uppdatera sina stadgar för att innefatta medlems skyldigheter och rättigheter samt skäl till uteslutning (se RF:s stadgemall för idrottsföreningar kap 2).

☑ Vara tydliga med föräldrar och vårdnadshavare

Föräldrar och vårdnadshavare ska stötta sina barn och inte uttrycka negativa och olämpliga kommentarer mot aktiva, domare eller ledare. Därför är det viktigt att föreningen är tydlig med vad som inte är okej och erbjuder utbildning även till föräldrar och vårdnadshavare. Föreningen behöver tydligt kommunicera var man kan vända sig vid oro för otrygghet som medlem, vårdnadshavare eller förälder. Kom ihåg att det inte är barn och ungas ansvar att säga ifrån.

☑ Erbjud utbildning- och folkbildningsinsatser

Erbjud utbildning och folkbildning till föreningens personal, ledare och medlemmar för att öka kunskapen om trygghet och inkludering. Säkerställ att dessa perspektiv finns med i era befintliga grundutbildningar. Dessa insatser kan genomföras tillsammans med ert RF-SISU distrikt.

Följa upp och utvärdera

☑ Ha rutiner för uppföljning och utvärdering

Att följa upp och utvärdera arbetet och insatserna är viktigt för att identifiera framgångsfaktorer och analyser vad som kan göras annorlunda till nästa gång. Genom att utvärdera arbetet kan ni identifiera nya utvecklingsområden. Utvärderingen kan till exempel göras i form av lärgrupper eller enkäter.

Checklista

– i det förebyggande arbetet

Skaffa kunskap

- Skaffa kunskap om trygghet och inkludering
- Bedriva värdegrundsarbete

Undersöka och analysera nuläget

- Ta fram en nulägesanalys
- Identifiera riskmiljöer

Sätta mål och planera

- Ta fram handlingsplan

Genomföra

- Göra bedömning av barn och ungas bästa
- Se över regelverk och idrottsmiljöer
- Ha rutiner kring ledare och tränare
- Var tydliga med föräldrar och vårdnadshavare
- Erbjud utbildning- och folkbildningsinsatser

Följa upp och utvärdera

- Ha rutiner för uppföljning och utvärdering

Vad gör vi om något händer?

Det är viktigt att ställa sig frågan vad gör vi om något händer? Personer med ansvar inom idrottsrörelsen behöver särskilt känna till hur de ska agera om något oönskat inträffar. I detta avsnitt beskrivs hur en handlingsplan för att hantera en krissituation kan se ut och hur ni kan agera.

Handlingsplan för förening

Det är viktigt att föreningen har en utarbetad handlingsplan för att hantera en krissituation. Den är tänkt att vara ett stöd till både styrelse och medlemmar och kan se ut enligt nedan.

Skaffa en bild av läget

Börja med att skaffa en bild av nuläget. Vad har hänt och vilka är inblandade? Se till att säkra miljön för den som är utsatt. Vid oro för att brott har begåtts, kontakta polisen och undvik att utreda ärendet själva. Om den utsatta är ett barn är det viktigt att ta kontakt med föräldrarna eller vårdnadshavarna. Om den utsattes familj misstänks vara en del av problematiken ska socialtjänsten kontaktas. Om förövaren finns i föreningen ska personen ta en "time out" från sina förtroendeuppdrag under en eventuell utredning.

Agera om förtroende är förbrukat

Att vara ledare är ingen rättighet utan ett förtroendeuppdrag. Om förtroendet är förbrukat och inte går att återskapa kan ledaren skiljas från sitt uppdrag. Det är vuxnas ansvar att säkerställa att ledarna har förtroende. Ibland kan det vara nödvändigt att utesluta en medlem. När föreningen ska fatta ett sådant beslut är det viktigt att följa de formella regler som

bör finnas inskrivet i föreningens stadgar. Medlemmen måste få möjlighet att ta del av bakgrunden till föreningens ställningstagande och lämna sina synpunkter. När medlemmen är utesluten kan den inte representera föreningen eller delta i verksamheten. Uteslutningen gäller tills vidare om föreningen inte beslutar om en tidsbegränsad uteslutning (högst sex månader). Beslutet kan överklagas till specialidrottsförbundet.

Identifiera behov av stöd i föreningen

Det är viktigt att identifiera behov av stöd till de inblandade i föreningen. Ta därför reda på vilket stöd som behövs för den som är utsatt, tränarna, anställda, föreningsstyrelsen och andra inblandade?

Kontaktpersoner och ansvarsfördelning

Det är viktigt att ha gjort upp vem som ska kontaktas och vem som är ansvarig för att sätta igång krisarbetet i föreningen. Se till att hålla kontaktuppgifter uppdaterade för medlemmar.

- Vilka funktioner i föreningen har ansvar under de olika stegen?
- Vem/vilka funktioner i föreningen ska man kontakta om något sker?
- Vad har funktionen för uppgift/roll i föreningen?

Nätverk

Utöver kontaktpersoner i föreningen är det bra att ha kontaktuppgifter till ert RF-SISU distrikt, RF:s idrottsombudsman och stödorganisationer utanför idrotten. Undersök hur föreningens nätverk ser ut och vilka ni kan kontakta om en kris uppstår?

Ta fram en plan för kommunikation

Tänk igenom följande frågor så att det blir tydligt vem som ansvarar för vilken del av kommunikationen internt och externt.

- Vilka behöver bli informerade om det som har hänt?
Vad behöver medlemmarna få veta? (Tänk på den personliga integriteten och att alla inte behöver veta allt)
- Hur ska dessa personer informeras?
- Vem i er förening är ansvarig för att prata med media?
- Hur signalerar vi att det inte är personen som utsatts som är problemet?

Uppföljning - vad sker efteråt?

Efter att en kris har skett kan de krävas olika insatser för medlemmarnas välmående. Det är därför viktigt att tänka igenom vilket stöd som behövs för den som utsatts, tränarna, föreningsstyrelsen och andra inblandade? Samt vad blir förhållningssättet framåt till förövaren?

Utvärdera

Slutligen är det viktigt att utvärdera processen genom ett antal frågor.

- Vad kan vi lära oss av denna process inför framtiden?
- Vad gjorde vi bra/dåligt?
- Är det något vi hade behövt ha på plats som fattades i denna process?
- Behöver vi mer kunskap inom något ämne som vi stötte på?
- Vilket stöd fick vi och hur fungerade det?

Checklista

– för handlingsplan vid kris

- Skaffa en bild av läget
- Agera om förtroende är förbrukat
- Identifiera behov av stöd i föreningen
- Kontaktpersoner och ansvarsfördelning
- Nätverk
- Ta fram en plan för kommunikation
- Uppföljning - vad sker efteråt?
- Utvärdera

Var kan jag vända mig om något hänt?

I en förening ansvarar medlemmarna och ytterst föreningens styrelse för att stadgarna och värdegrunden efterlevs. I första hand kan en medlem vända sig till föreningens styrelse. Det går också att vända sig till ert RF-SISU distrikt för att få stöd och hjälp. Det kan dock finnas känsliga ärenden när någon inte vill berätta denna väg men ändå vill göra sin röst hörd.

Idrottsombudsmannen och visselblåsartjänsten

Idrottsombudsmannen (IO) är en självständig funktion under Riksidrottsförbundet. IO tar emot uppgifter, ger råd och vägledning, samt utreder ärenden som innehåller misstänkta förseelser enligt kap §14 i RF:s stadgar (om bestraffning). Idrottsombudsmannens uppgift är att:

- Ge föreningar och enskilda föreningsmedlemmar vägledning och information i värdegrundsfrågor inom idrottsrörelsen
- Företräda och tillvarata föreningars eller enskilda föreningsmedlemmars rättigheter enligt RF:s eller SF:s stadgar
- Vägledning och information ska avse förhållanden inom idrottsrörelsen

Du kan läsa mer om och kontakta idrottsombudsmannen via <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/idrottsombudsmannen>. På samma sidan kan du också rapportera in anonym, eller öppet med namn, misstankar om avvikelser från värdegrunden i idrotten genom RF:s visselblåsartjänst.

Anmälan vid diskriminering

Har du eller någon du känner blivit utsatt för diskriminering eller liknande kan du kontakta Diskrimineringsombudsmannen (DO) eller någon av landets anti-diskrimineringsbyråerna som erbjuder kostnadsfri rådgivning och hjälper personer som utsatts för diskriminering via www.do.se.

Anmälan vid oro att brott har begåtts eller anmälan till socialtjänsten

Har föreningen och styrelsen använt de åtgärder som finns inom ramen för idrottens uppdrag och otryggheten kvarstår bör oron lämnas över till de myndigheter som ansvarar för att bedöma oron och göra eventuella åtgärder. Rådfråga polisen via telefonnumret 114 14 eller socialtjänsten i kommunen som föreningen är verksam i vid oro eller misstanke om brott. Vid akuta händelser ring 112.