



Svenska Seglarförbundet

Hur skapas trygga och inkluderande grupper?

Hanna Rohani
Psykolog, Friends

Friends & Svenska Seglarförbundet

Trygghetsrapport

Svenska Seglarförbundet



friends

Svenska
Seglarförbundet

Om rapporten

Trygghetsrapporten för Svenska Seglarförbundet är framtagen tillsammans med Stiftelsen Friends. Rapporten grundas i en undersökning som gjordes under augusti - september 2024. Rapporten är en del i projektet "Trygg segling på turné" och har det huvudsakliga syftet att undersöka hur aktiva upplever att träning och tävling inom segling lever upp till och bedrivs i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott. I rapporten är det aktiva inom segling i ålderna 12 till 20 år som anonymt svarat på en webbaserad enkät i samband med träning och tävling. Tanken har varit att fånga de seglande de aktiva i stunden för att ta tempen på träning och tävling i samband med att verksamheten pågår och känns angelägen. Av totalt 750 tävlings- och träningsaktiva inom förbundet är det 106 aktiva som svarat. Undersökningens slutsatser baseras på dessa deltagares svar, och kan därmed inte generaliseras till hela gruppen

Läs mer på
www.friends.se

av tävlings- och träningsaktiva. De resultat som presenteras är ett urval av de frågor som ingick i undersökningen. Stiftelsen Friends uppdrag har varit att ta fram enkäten som använts i undersökningen, sammanställa och analysera resultatet och tillsammans med Seglarförbundet författa denna rapport.

Stiftelsen Friends är en av Sveriges starkaste röster för varje barns rätt till trygghet. Varje dag ger de vuxna och barn kraft att agera och verktyg att förändra, så att alla barn ska kunna gå trygga till skolan, sin fritidsaktivitet och ut i livet. De flesta vill stå på den utsattas sida, men upplever att det kan vara svårt att göra rätt. I arbetet mot mobbing finns Friends till för barn och unga, föräldrar, skolpersonal, idrottsledare och beslutsfattare. Friends samarbetar med skolor och idrottsföreningar runt om i Sverige för att kartlägga barns trygghet och genomföra forskningsbaserade insatser som minskar mobbing och utsatthet.

Frågor om utsatthet

I enkäten ställdes frågor om den som svarat har varit utsatt för ett antal olika negativa beteenden. Frågorna handlar om beteenden, som till exempel att bli knuffad, kallad för elaka saker, om någon laddat upp eller skickat vidare bilder mot sin vilja och inte om de varit utsatta för mobbing eller kränkningar. Tidigare forskning och Friends erfarenhet visar att när ordet "mobbing" eller "kränkningar" används i frågan, så underrapporterar de som svarat hur utsatta de är. Skälen till det kan vara att orden i sig är stigmatiserande, att till exempel mobbing är något det finns ett motstånd mot att bli förknippad med eller att orden och definitionen av orden är svåra för barn att förstå.

Om kön

I enkäterna frågar vi om de aktivas kön och könsidentitet. Avsikten med detta är att se om det finns några skillnader i upplevelser och utsatthet utifrån kön. Könsidentitet omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsidentitet, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr. Svarsalternativen (tjej, kille, annat alternativ, osäker samt vill ej svara) baseras på RFSL:s rekommendationer. I denna rapport redovisas endast skillnader mellan hur tjejer och killar har svarat, vilket beror på att de som valt andra alternativ på frågan är för få för att utgöra ett pålitligt statistiskt underlag.



Agenda

1. Nuläge – inom idrotten
2. Om normer
3. Trygghetsarbete
4. Tips att ta med



Runda

1. Namn
2. Beskriv det bästa med segling med **ett ord**





Hej

– ett litet ord
kan göra skillnad.

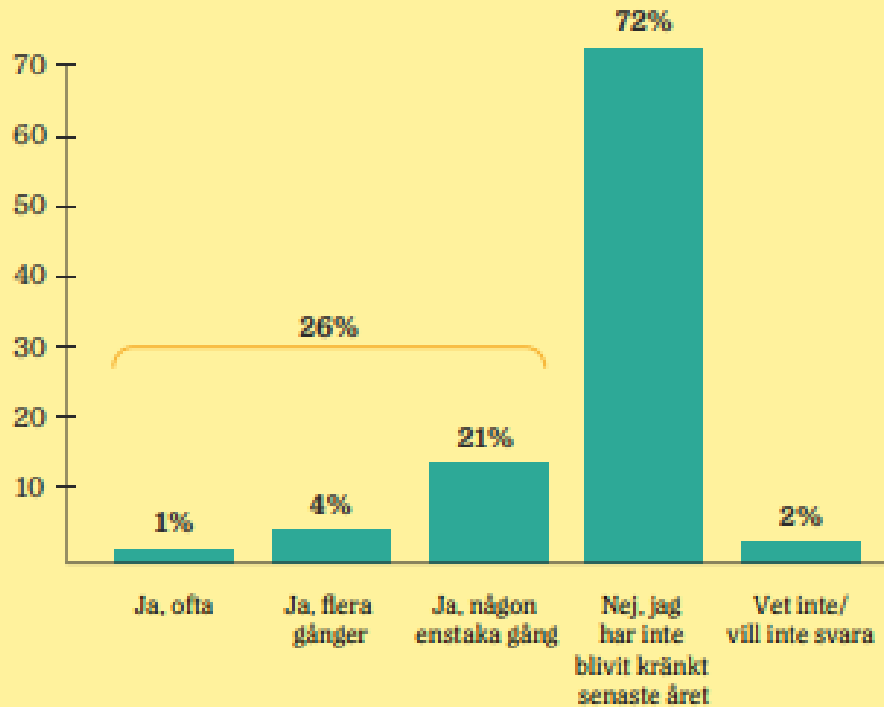
Nuläge

Trygg Idrott

- Skydda och stärka

Resultat i korthet

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



10%

Kränkta av någon vuxen inom sin idrott

19%

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

4%

Har blivit mobbade inom sin idrott

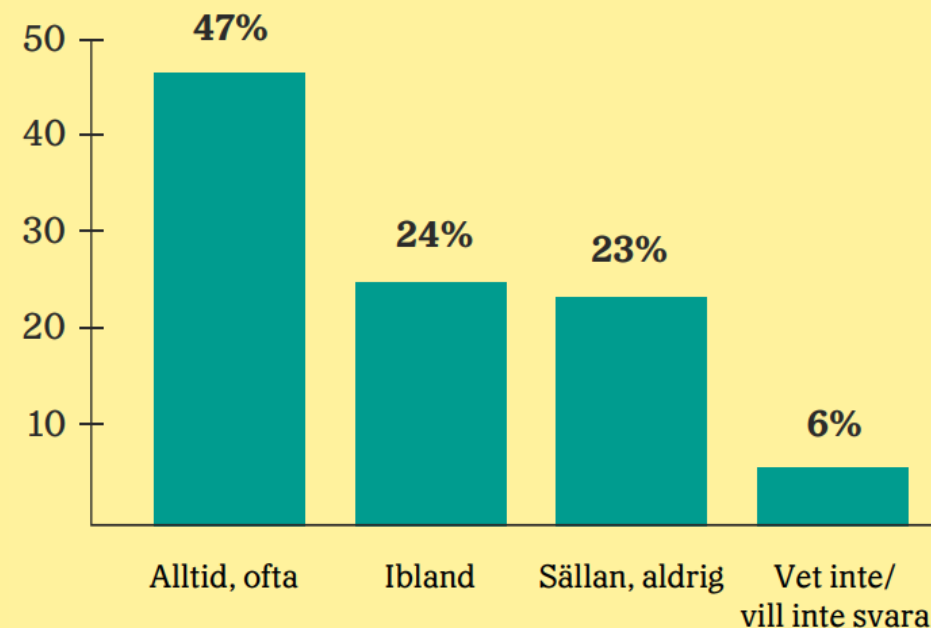
”Trygghet i praktiken”

I föreningar där ledare talar om gemenskap och arbetar för att alla har rätt att vara med, upplever individerna:

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

Ett förebyggande arbete gör skillnad !

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



Varför trivs unga i föreningen?

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



Om normer

Vad är normer?

- Ofta oreflekterade "osynliga regler"
- Skapas genom samtal och möten
- Reglerar förväntat beteende
- Skapar maktstrukturer genom att peka ut "normalt" och "avvikande"
- Begränsar handlingsutrymme
- De som tillhör normen har ofta svårast att upptäcka den

Hur skapas normer?





Hur våld hänger ihop



Diskrimineringsgrunder

- Kön
- Könsidentitet/uttryck
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Etnicitet
- Religion eller annan tro

Vad är ... hos er?

Rätt

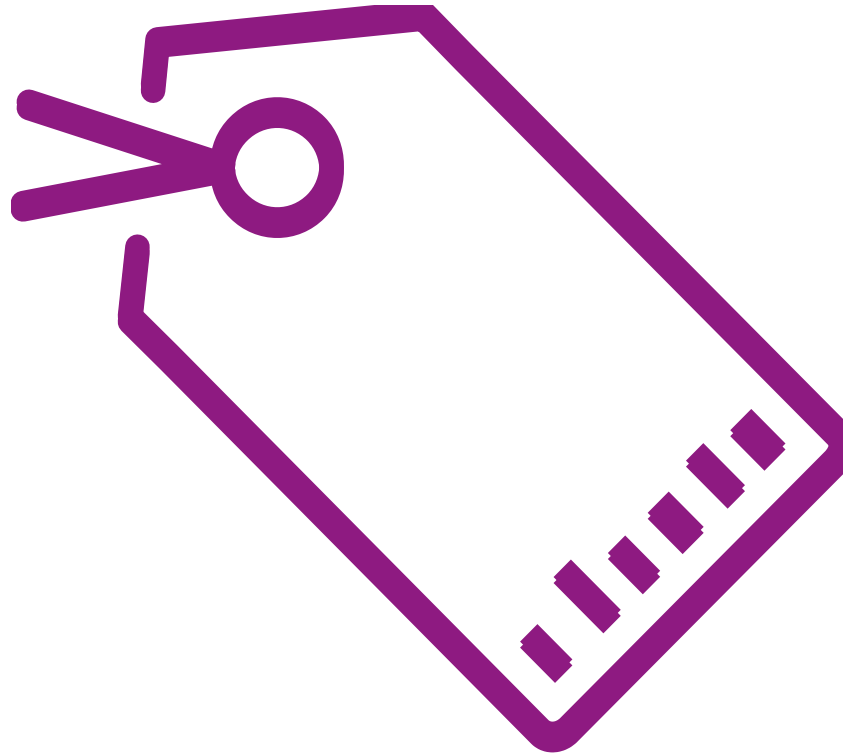
Snyggt

Bra

Tufft

Normalt

Moget



Fel

Fult

Dåligt

Töntigt

Onormalt

Barnsligt

Gruppsamtal

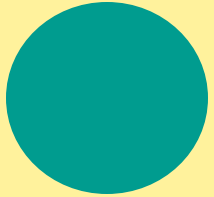
1. Kan ni identifiera risker där det kan uppstå kränkningar /otrygghet i er förening? Exempelvis utifrån platser, situationer eller begränsande normer.
2. Tänk på ett tillfälle ni du känt en stark gemenskap – vad berodde det på?

Övning: Armarna i kors

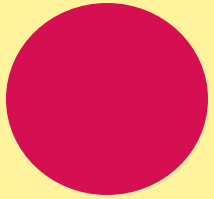


Trygghetsarbete

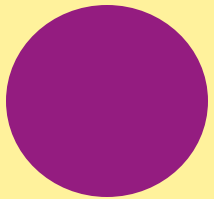
Olika arbetssätt



Att stoppa kränkningar akut



Att förebygga kommande kränkningar



Att arbeta främjande för allas lika värde

Exempel på de olika arbetssätten



Åtgärda

Agera när något händer
Rapportera
Åtgärdsplan
Föräldrakontakt om unga
Ledarmöte om samsyn



Förebygga

Kartläggning
Kunskapshöjning
Vuxennärvaro
Trygghetsregler
Övning om tex språkbruk
Förändra fysiska miljön
Medvetna gruppindelningar



Främja

Se alla barn
Delaktighet/inflytande
Gruppstärkande övning
Positiva rutiner, tex hälsa
Gemensamma aktiviteter
Positivt förebildskap

Trygghetsarbete

- i praktiken

Hur kan vi skapa psykologisk trygghet?

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



Tips till ledaren

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



Sammanfattningsvis..

- Tänk förebyggande
- Skapa förtroendefulla relationer
- Uppmuntra beteenden som inte är kopplade till prestation
- Reflektera över ditt ledarskap och agerande



TRÄNARE

Friends Kunskapsbank

www.friends.se

Kunskapsbanken

Vi kan alla göra saker för att förebygga och stoppa mobbning bland barn och unga. Men ibland så vet vi inte hur vi ska agera!

I Friends kunskapsbank hittar du kunskap, konkreta råd och stöd som kan hjälpa dig att vara med och skapa en värld fri från mobbning.



Kunskapsbanken

Vi kan alla göra saker för att förebygga och stoppa mobbning bland barn och unga. Men ibland så vet vi inte hur vi ska agera! Här hittar du kunskap, konkreta råd och stöd som kan hjälpa dig att vara med och skapa en värld fri från mobbning.

Friends.se/kunskapsbanken

[Start](#) > [Kunskapsbanken](#) > [Idrottsledare](#) > [Övningar och material för idrottsledare](#)

För aktiva

Gruppstärkande övningar

Alla teman

Visar 1 - 6 av 6 övningar

Standardsortering

Tips inför att göra övningar med barn och unga

Här får du tips på hur du kan anpassa

För aktiva

Tillsammansdansen

De aktiva får träna på samarbete och kommunikation när de i olika

För aktiva

Rocka ringen

En samarbetsövning där de aktiva tränar på att samarbeta och ha kul

Hur kan vi hjälpa dig?



Jag vill veta mer om kränkningar inom idrotten



Vad gör jag när ett barn eller en ungdom är utsatt inom idrotten?



Hur skapar jag trygghet i föreningen och gruppen?



Idrottens ansvar vid kränkningar och mobbning



Kunskapsbanken

Övningar och material för idrottsledare

Övningar är ett bra sätt för att skapa tillit, trygghet och stärka gruppens sammanhållning. Här hittar du övningar och material för både aktiva och idrottsledare.

Mer stöd från Friends

En förebyggande förbandsväska för in- och utsidan.

Plåster, förband, övningar och tips för att skapa trygghet för barn och ungdomar som idrottar.



Friends rådgivning

Vi ger råd och stöd till barn och unga i mobbningsituationer och vuxna i deras närhet.



Råd och stöd
på friends.se





Frågor?

Det börjar med oss!

- Hur är jag som ledare i min förening?
- Är jag en bra förebild i mitt bemötande?
- Vad gör jag idag som bidrar till trygghet?
- Finns det något jag kan göra annorlunda?



Tack!

anna-carin.wettefors@friends.se

Hemsida: www.friends.se

Facebook: www.facebook.com/StiftelsenFriends

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