



Folkhälsomyndigheten



## Ledare som lyssnar

# Diskussionsfrågor för föreningar

För att kunna skapa en trygg verksamhet för barn och unga behöver föreningen ha en tydlig struktur där det finns rutiner för att förebygga, upptäcka och hantera saker som diskriminering, svåra händelser, kränkningar och sexuella övergrepp. Det är även viktigt att ha en samsyn kring hur föreningen arbetar inkluderande, normmedvetet och utifrån ett barnrättsperspektiv. Dessa frågor kan vara svåra att hantera ensam som ledare och det kan därför vara bra om man diskuterar dem tillsammans i föreningen.

Frågorna i det här diskussionsunderlaget syftar till att ge kunskap och skapa reflektion och samtal kring er verksamhets värdegrund och det förebyggande och främjande arbetet. En del av frågorna riktar sig främst till verksamhetsansvariga (styrelsen) i föreningen, och en del frågor riktar sig främst till ledarna själva.

Diskussionsunderlaget är uppdelat på sex områden och kan med fördel användas som ett komplement till e-utbildningen [Ledare som lyssnar](#) som riktar sig till barn- och ungdomsledare.

# Barns rättigheter

Barnkonventionen syftar till att ge barn oavsett bakgrund rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals. Bland annat ska det i alla åtgärder som rör barn i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa. Från den 1 januari 2020 är Barnkonventionen lag i Sverige.

Barnkonventionen definierar barn som varje människa under 18 år och innehåller 41 sakartiklar. Artikel 2, 3, 6 och 12 kallas för de fyra grundprinciperna som ska vara styrande för tolkningen av konventionens övriga artiklar.

- Artikel 2 handlar om alla barns lika värde och rättigheter. Ingen får diskrimineras.
- Artikel 3 anger att det i alla åtgärder som rör barn i första hand ska beaktas vad som bedöms vara barnets bästa. Begreppet "barnets bästa" är konventionens grundpelare och har analyserats mer än något annat begrepp i barnkonventionen. Vad som är barnets bästa måste avgöras i varje enskilt fall och hänsyn ska tas till barnets egen åsikt och erfarenhet.
- Artikel 6 understryker varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling. Artikeln handlar inte bara om barnets fysiska hälsa utan också om den andliga, moraliska, psykiska och sociala utvecklingen.
- Artikel 12 lyfter fram barnets rätt att bilda och uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som berör honom eller henne. När åsikterna beaktas ska hänsyn tas till barnets ålder och mognad.

Läs mer om barns rättigheter hos [Barnombudsmannen](#), i processtödet [Barnrättsresan](#) och i [Barnens spelregler](#).

## Frågor att diskutera

### För styrelsen

1. Vad kan ni göra i er organisation och verksamhet för att stärka barn och ungdomars rättigheter?
2. Vad behöver er förening göra för att säkerställa att er verksamhet bedrivs utifrån barnkonventionen?

### För ledare

3. Hur kan ni som ledare och tränare följa upp hur era medlemmar mår och känner sig?
4. Hur kan era värderingar och arbetssätt ännu mer genomsyras av ett barnrättsperspektiv?

# Normer

Normer är oskrivna regler i samhället som vi har att förhålla oss till. De sätter ramar och är en förutsättning för att vi ska fungera tillsammans. I många fall kan normer vara något positivt, t ex skapa ordning. Ett exempel är att vi står i kö till kassan i mataffären. Andra normer, t ex de som rör utseende, språk eller sexualitet kan påverka negativt, genom att de leder till dåligt bemötande eller diskriminering för de som inte passar in i normen. Detta kan både ske medvetet och omedvetet. I många fall är det omedvetet.

Men normer uppstår inte av sig själva. Det är vi människor som skapar dem och vi kan också ifrågasätta och förändra dem.

Titta på [filmen om normer](#) som ingår som en del i utbildningen Ledare som lyssnar.

Det går även att hitta den genom att söka på Normer i Folkhälsomyndighetens youtubekanal.

## Frågor att diskutera

### För styrelsen och ledare

1. Titta på filmen om normer tillsammans. Vad uppfattas som norm hos er? När upplevs någon som annorlunda?
2. Upplever ni att er verksamhet är inkluderande? Dvs. är alla utifrån diskrimineringsgrunderna lika välkomna, lika inkluderade, lika synliggjorda och lika uppmärksammade?
3. Vilka är det som trivs bäst hos er? Vilka är självklara, tar plats och blir lyssnade på?
4. Finns det några normer som kan upplevas exkluderande? Hur fungerar t.ex. er verksamhet för de som har avvikande religiösa värderingar, könsöverskridande identitet eller inte kan svenska så bra?
5. Finns det något ni kan göra för att förändra dessa? I så fall vad?
6. Vad säger er värdegrund om antidiskriminering, inkludering och tillgänglighet (t.ex. för personer med funktionsnedsättning, transpersoner, andra språk än svenska)?

### För ledare

7. Vad ses som manligt och kvinnligt hos er? Finns det normer kring maskulinitet och femininitet? Hur ställer ni er t ex. till "skitsnack" i omklädningsrummet?
8. Finns det andra normer eller "sociala koder" som tar sig uttryck i omklädningsrummet som kan upplevas exkluderande? I så fall, vilka?
9. Vad behöver ni förändra och utveckla för att arbeta mer normmedvetet?
10. Hur kan ni arbeta konkret med att hålla dessa frågor och samtal om normer levande i gruppen?

# HBTQ

Normer knutna till kön och sexualitet kan medföra att vissa unga synliggörs och bekräftas mer än andra unga. Det är de vuxnas ansvar att bredda dessa normer så att alla inkluderas. Många unga hbtq-personer utsätts för diskriminering, våld och trakasserier och vågar eller kan inte vara öppna med sin läggning eller könsidentitet, något som kan leda till psykisk ohälsa eller undvikande beteenden, dvs. man deltar inte i sammanhang där man riskerar utsatthet.

Heteronormen innebär att alla antas vara tjejer eller killar och förväntas bli attraherade av och kära i det motsatta könet. Eftersom heterosexualitet är normen så behöver inte unga som är heterosexuella "komma ut" och berätta om vilken sexualitet de har. Att säga att man definierar sig som bi- eller homosexuell eller queer kan däremot vara ett stort steg. Till könet kopplas även förväntningar på hur en person ska se ut, känna sig och bete sig. Killar förväntas vara maskulina och tjejer feminina. Heteronormen kan osynliggöra unga som inte identifierar sig varken som kille eller tjej eller de som inte är heterosexuella.

Som ledare är det viktigt att känna till att det finns många olika sätt att beskriva kön, identitet och sexualitet.

Läs mer om hbtq-frågor som rör fritiden i broschyren [Öppna fritidsverksamheten](#).

## Definitioner

**Homo- och bisexualitet** är sexuella läggningar. Homosexualitet definieras som förmågan att bli kär i eller attraherad av personer av samma kön som ens egna kön. Bisexualitet är förmågan att bli kär i eller attraherad av personer oavsett kön.

**Trans** handlar om könsidentitet och könsuttryck: vilket kön du känner dig som och hur du väljer att uttrycka det. Transpersoner är ett paraplybegrepp som rymmer en mängd olika identiteter kopplat till kön.

**Q** står för queer, som är ett brett begrepp och som kan översättas till normbrytande. När en person definierar sig som queer brukar det innebära att den bryter mot normer som rör kön, relationer och/eller sexualitet. Det närmaste vi kommer en definition är att en person på något sätt bryter mot normer som rör kön, könsuttryck och sexualitet och att det är ett ord som ofta upplevs som frigörande i stället för begränsande.

# Frågor att diskutera

## För styrelsen och ledare

1. Finns det saker som ni gör som bidrar till att upprätthålla heteronormen?
2. Vad kan det bli för konsekvenser om heteronormen alltid är det "normala"?
3. Kan aktiviteten förstärka föreställningar om hur tjejer eller killar förväntas vara? Om ja, vad kan vi göra för att undvika det?
4. Finns det några regler eller ramar att förhålla sig till som skiljer sig åt beroende på vilket kön du representerar?
5. Känner man sig välkommen om man inte identifierar sig som tjej/kille? Om nej, hur kan vi göra aktiviteten mer inkluderande?
6. Känner man sig välkommen om man inte identifierar sig som heterosexuell? Om nej, hur kan vi göra aktiviteten mer inkluderande?

## För styrelsen

7. Ta en titt på föreningens hemsida. Förmedlas det i text och bild att alla är välkomna, oavsett kön, könsuttryck eller sexuell läggning? Om inte, hur kan ni förbättra det?
8. Hur synliggör ni (på hemsidan eller i annan information till medlemmarna) att ledarna arbetar normmedvetet?
9. Vad gör ni som förening om ni upplever att det behövs mer stöd och kunskap i frågan?

*Underlaget är framtaget i samarbete med Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor och SISU Idrottsutbildarna*

# Kommunikation vid svåra händelser som t.ex. olycksfall, dödsfall eller trauman

Ibland kan det hända att barn är med om svåra saker under uppväxten. Det kan till exempel vara att vara med om ett dödsfall, en olycka, att bli slagen hemma, att bli sexuellt utnyttjad, eller uppleva hemska saker i samband med krig och flykt.

Barn kan påverkas även om de inte har utsatts själva. Att exempelvis ha sett eller hört en förälder eller vän fara illa kan också påverka barn negativt. Alla reagerar också olika. Ibland vet vi inte om ett barn varit med om något svårt men kanske miss-tänker att något inte står rätt till.

Viktiga vuxna, som till exempel ledare som möter barn och unga på fritiden, kan göra skillnad för barn och unga i utsatta livssituationer eller ett barn som upplevt en traumatisk händelse. Men det kan vara svårt för en ledare att veta hur man ska agera och vad som är det bästa sättet att hantera en svår händelse. Vad gör eller säger man till exempel om man vet att ett barns förälder plötsligt gått bort? Eller om det skett en olycka där någon kompis blivit skadad? Eller att barnet själv är utsatt för våld eller övergrepp?

Det kan både behövas stöd för barnet och stöd för ledaren för att hen ska kunna ge det bästa stödet till barnet.

Läs mer om vad som är viktigt att tänka på vid svåra händelser i Rädda Barnens handbok [När något har hänt](#).

Läs mer om att möta barn och unga som utsatts för trauma i Rädda Barnens handbok [Traumamedveten omsorg](#).

## Frågor att diskutera

### För styrelsen

1. Om en olycka, dödsfall eller annan svår händelse inträffar någon i ett barns närhet – hur förväntas ledarna möta och hantera det? Har ni t.ex. någon handlingsplan eller andra stödresurser?
2. Vad finns det för stöd inom organisationen för ledarna om något av barnen/ungdomarna skulle drabbas av en svår händelse?

### För ledare

3. Vad i Rädda Barnens handbok När något har hänt kan ni använda i för att få ökad förståelse för och möta de barn och ungdomar ni leder? Är det något ni kan ta med er i ert dagliga arbete? Finns det områden som ni kan arbeta vidare med?

# Sexuella trakasserier och övergrepp

**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 trakasserier är en typ av diskriminering som innebär ovälkommet uppträdande av sexuell natur som kränker flickor och pojkar, kvinnor och män. Det kan handla om kommentarer och gester av sexuell natur, tafsande eller visande av pornografiska bilder. Det kan också handla om ovälkomna komplimanger, inbjudningar, anspelningar och krav på sexuella tjänster. Det viktigaste kännetecknet för trakasserier är att de är oönskade av den som utsätts för dem. Det som är avgörande är alltså den utsattas upplevelse, inte motivet från den som utför handlingen. Men enligt lagen måste den som trakasserar förstå hur agerandet upplevs för att det ska bli fråga om sexuella trakasserier. Det är därför viktigt att den som blir eller har blivit trakasserad klargör för den som trakasserar att beteendet är obehagligt och ovälkommet.

Det kan dock vara viktigt att ha i åtanke att det ibland kan vara svårt för ett barn att avgöra vad som är oönskat eller inte, t ex för att man är i en beroendeställning till en vuxen. När sexuella trakasserier förekommer inom idrotten eller andra

fritidsaktiviteter drabbar det ofta någon som står i en beroendeställning till en annan individ. Det kan till exempel gälla en ledare som trakasserar ett barn men det kan också gälla barn/ungdomar som utsätter andra barn/ungdomar.

Det kan även vara en fin gräns mellan vad som är trakasserier och vad som är sexuella övergrepp. Det är aldrig okej att beröra barn under 15 år på ett sexuellt sätt även om barnet säger att hen är okej med det. Det räknas som sexuellt 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. Men när det gäller barn och ungdomar under 15 år räknas det alltid som övergrepp. För ungdomar över 15 år räknas det som övergrepp om den sexuella handlingen görs mot ungdomens vilja. Våldtäkt mot barn är att ha samlag med ett barn under 15 år eller att genomföra en handling som till kränkningens art eller omständigheterna i övrigt är jämförlig med samlag.

Alla vuxna som får reda på eller misstänker att ett barn utsatts för övergrepp i hemmet bör göra en [orosanmälan till socialtjänsten](#).

---

**Läs mer om förebyggande arbete, policys, lagar och strategier mot sexuella trakasserier och övergrepp här:**

[Dags att prata om sexuella övergrepp mot barn – för vuxna](#)

[Jämställdhetsmyndigheten: Om sexuella trakasserier: För dig som möter barn och unga](#)

[Riksidrottsförbundets policy och handlingsplan mot sexuella trakasserier](#)

[Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten](#)

[Rädda barnen: Sexuella övergrepp mot barn](#)

[Rädda barnen: "High Five" - Trygg idrott](#)

[BRIS Rapport om sexuella övergrepp](#)

[Polisen: Lagar och fakta om sexualbrott](#)

# Frågor att diskutera

## För styrelsen

1. Hur kan ni inom er organisation på bästa sätt trygga er vardagliga miljö för att minska risken för övergrepp?
2. Finns det en handlingsplan för hur ni ska agera om trakasserier eller övergrepp upptäcks? Om inte, vad behöver ni göra för att ta fram en sådan?
3. Hur kan ni skapa öppenhet i föreningen när det gäller att prata med varandra och era medlemmar om sexuella övergrepp och sexuella trakasserier?

## För ledare

4. Hur ser möjligheterna ut att ha flera vuxna närvarande, exempelvis två ledare på aktiviteten eller i omklädningsrummet?
5. Hur hanterar ni övernattningar och resor för att undvika att någon blir utsatt?
6. Hur vill ni att kontakten mellan ledare/ tränare-aktiva ska se ut på nätet och i sociala medier?
7. Hur kan du som ledare skapa en miljö som gör att dina utövare/aktiva vågar vända sig till dig eller annan vuxen om något oförutsett skulle inträffa?



Underlaget är framtaget i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Rädda Barnen.

# Kränkningar och mobbning

Mobbning definieras av Skolverket som "kränkande behandling eller trakasserier som innebär en upprepad negativ handling när någon eller några medvetet och med avsikt tillfogar eller försöker tillfoga en annan skada eller obehag." Mobbning kan vara fysisk som slag och knuffar men även psykisk, som exempelvis elaka kommentarer, minner och utfrysning. Det kan även ske på nätet. Mobbning definieras och avgörs utifrån den utsattas upplevelser, inte den som utsätter. Att bli mobbad kan sätta spår som finns kvar och påverkar en individ under hela livet.

Mobbning är inte bara något som sker mellan två individer. För att få en helhetsbild över situationen måste man lyfta blicken och se till saker som tryggheten i gruppen, ledarskapet i organisationen och normerna i samhället.

För att förebygga mobbning krävs det också att man arbetar på flera nivåer. Det kan förutom normer och ledarskap handla om värdegrund, samsyn, gemenskap och förebilder. För en förening kan det vara bra att ha vissa rutiner eller en handlingsplan.

**Läs mer om hur man kan arbeta för att förebygga kränkningar och mobbning här:**

[Riksidrottsförbundet: Skapa trygga idrottsmiljöer](#)

[Statens medieråd: No hate – för dig som vill förebygga näthat bland unga](#)

## Frågor att diskutera

### För styrelsen

1. Hur säkrar ni att alla ledare har samma syn på vad mobbning är?
2. Hur säkrar ni att alla ledare vet vad de ska göra om mobbning sker? Ingår t.ex. kränkningar och mobbning som en del i värdegrundsarbetet? Finns checklistor eller en handlingsplan?
3. Hur kan ni göra för att stärka gemenskapen i er förening?
4. Hur lyfter ni upp medlemmarnas olikheter som styrkor?

### För ledare

5. Kan ni identifiera vilka förebilder ni har i er förening? Vilka egenskaper anser ni att en god förebild bör ha?
6. Hur vill ni att förebilderna ska agera?
7. Vad går det att skämta om? Skämtas det om vissa grupper av människor? På vilket sätt?
8. Finns en kultur att säga ifrån när någon går över gränsen? Hur kan ni bli bättre på det?
9. Hur lyfter ni upp medlemmarnas olikheter som styrkor?