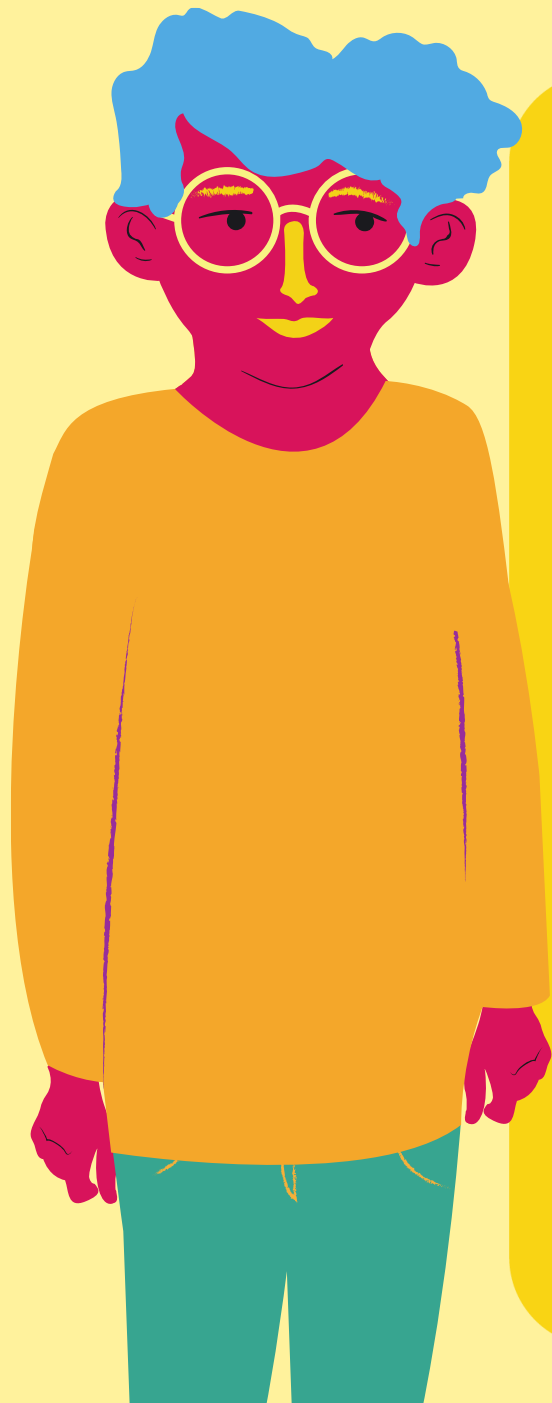




Ledar utbildning

Trygg idrott börjar med dig som ledare

Anna-Carin Wettefors
Sakkunnig



Dagens agenda

- Kort om Friends
- Nuläge
- Vad är...
- Förebyggande arbete
Ungdomar och Idrott
- Vad kan jag som vuxen göra
för att bidra till en trygg
idrott?
- Frågor och funderingar?



Hej

– ett litet ord
kan göra skillnad.

Vad vi gör



**Vi finns där
barn finns**



**Vi sprider kunskap
och verktyg**



**Vi ger råd
och stöd**



**Vi lyssnar på barns
röster och tar
debatten!**



Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Riktlinje 1: Trygghet

”Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla barn och unga känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter att alla inom idrottsrörelsen aktivt arbetar för att främja idrottsrörelsens människosyn och visar respekt för alla människors unika och lika värde. Det förutsätter även andra typer av insatser med syfte att förebygga och åtgärda otrygghet.”

Tänk på att...

...barn är inte små elitidrottare

...ledarna är oftast ideella

...barnidrott ska bygga på lek och glädje

...uppmuntra till att våga

...hylla ansträngningen – inte resultatet

...ledarens uppgift är att utveckla – inte att vinna

Trygg Idrott

- Skydda och stärka

Varför trivs unga i föreningen?

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





Nuläge

Elevers skolvardag i Sverige 2025

6 av 10 elever

har i år utsatts för någon form av kränkningar, trakasserier, hot eller våld.

1 av 3

elever tycker inte att lärare gör något när någon blir illa behandlad.

**Tre barn i
varje klass**

är utsatta för mobbning (14 %).

25 %

har fått sexistiska eller homofobiska kommentarer.

4 av 10 elever

elever tycker inte om att vara i skolan.

1 av 4 elever

utsatta för mobbning saknar vuxna de litar på i skolan.

26%

Svarar att de blivit kränkta
inom sin idrott det senaste året.

”Inte kul, men det
får man tåla!”

Friends idrottsrapport



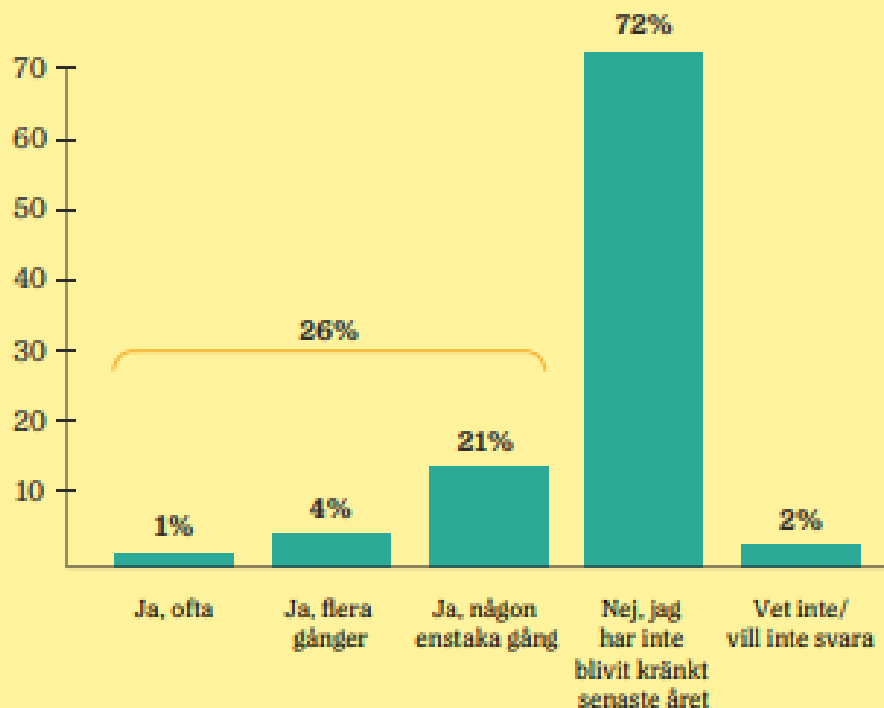
friends

20%

svarar att de alltid, ofta eller
ibland känner sig ensamma när
de är på sin idrott.

Hur ser det ut inom idrotten?

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

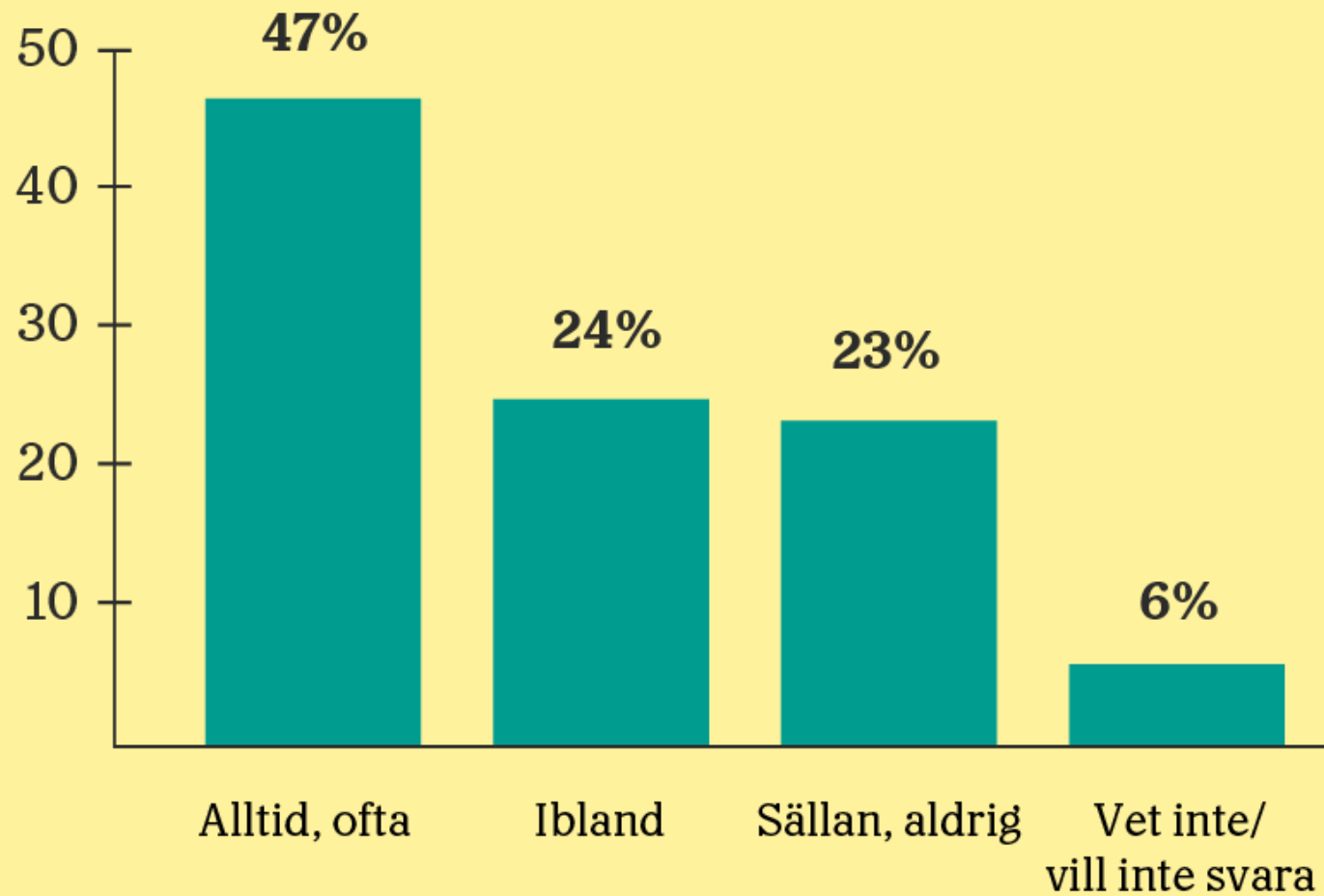
19%

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

4%

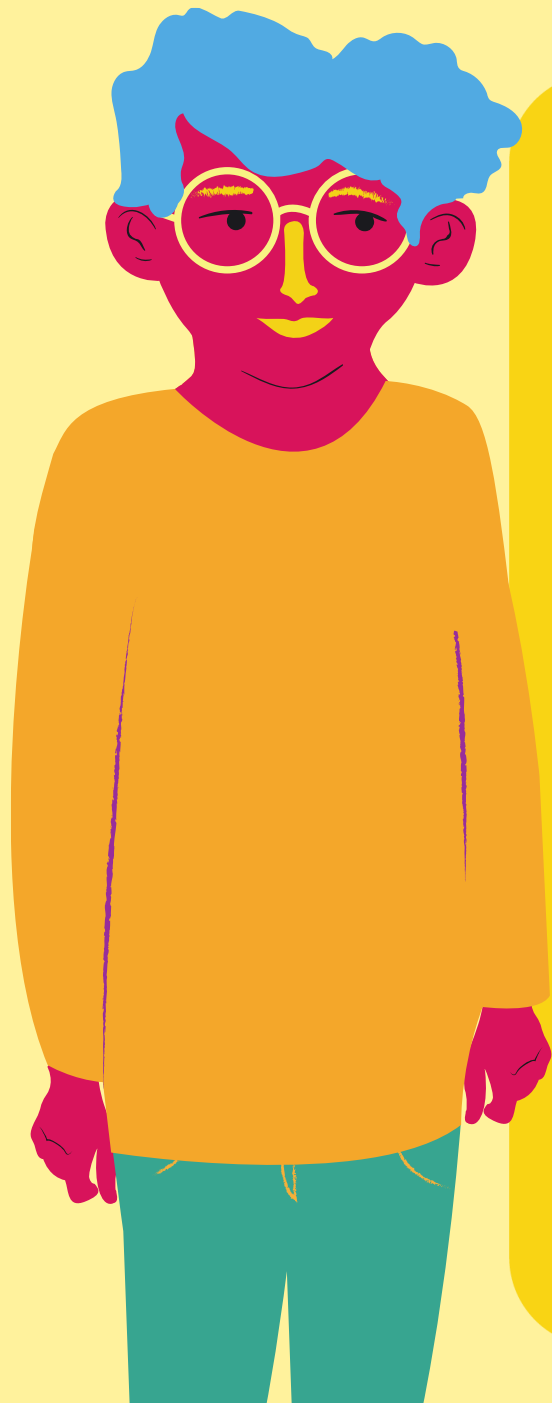
Har blivit mobbade inom sin idrott

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



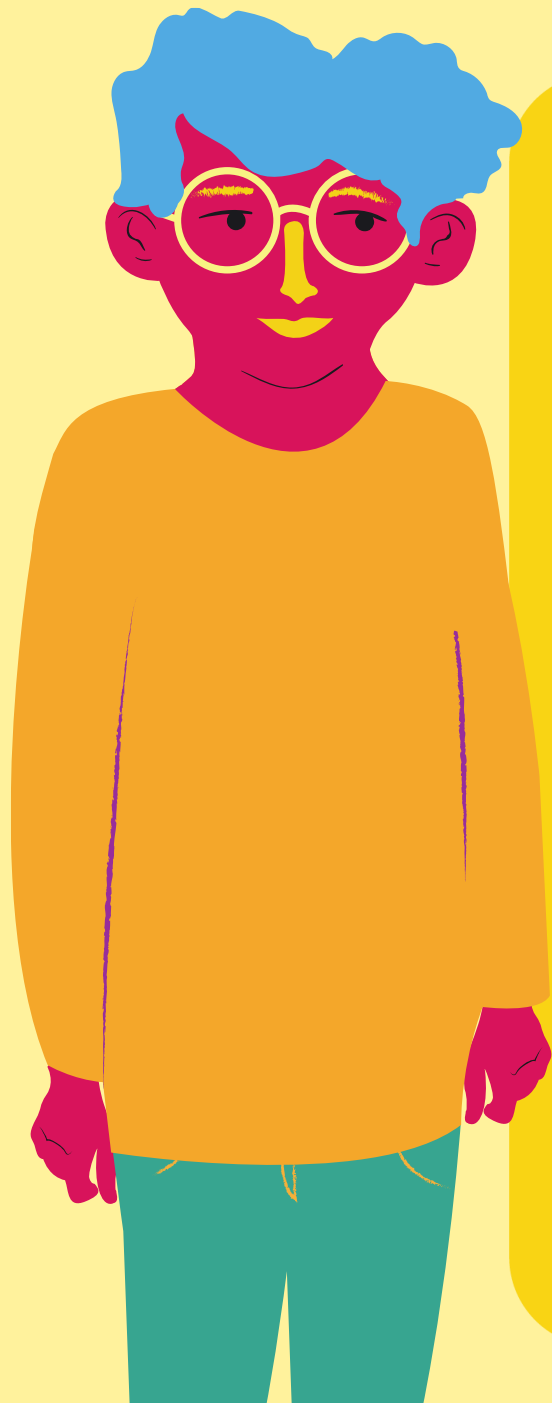
A photograph of a park scene. In the foreground, a black metal bicycle rack is partially visible on the right, with several bicycles parked in it. One bicycle is lying on its side on the asphalt ground in front of the rack. The background features lush green trees and a paved path. A red rectangular box is overlaid at the bottom of the image, containing the text "Vad är ...?".

Vad är ...?



Kränkning

En kränkning är att en person säger eller gör något mot någon annan så att den känner sig sårad, ledsen och mindre värd.



Mobbning

Mobbning är när någon blir utsatt för upprepade kränkningar av en eller flera personer över tid.

Olika former av kränkningar



Verbala



Fysiska



Psykiska

Diskrimineringsgrunder

- Kön
- Könsoverskridande identitet/uttryck
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Etnicitet
- Religion eller annan trosuppfattning



An illustration featuring two stylized women against a teal background. The woman on the left has curly red hair, a purple face with white freckles, and is wearing a yellow shirt with purple sleeves. The woman on the right has long purple hair, an orange face, and is wearing a yellow top. A yellow speech bubble is positioned between them, containing the text 'Frågor?'.

Frågor?

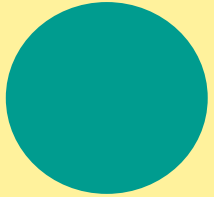


Förebyggande arbete

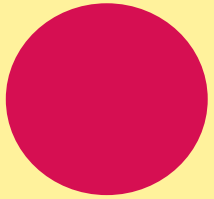
Trygghetsarbete

- Varför är det viktigt?

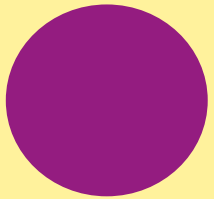
Olika arbetssätt



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



Förebygga

Kartläggning

Kunskapshöjning

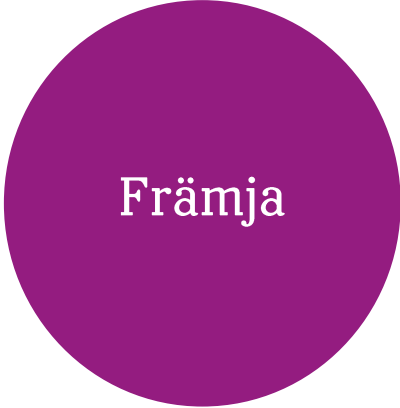
Vuxennärvaro

Trygghetsregler

Övning om tex språkbruk

Förändra fysiska miljön

Medvetna gruppindelningar



Främja

Se alla barn

Delaktighet/inflytande

Gruppstärkande övning

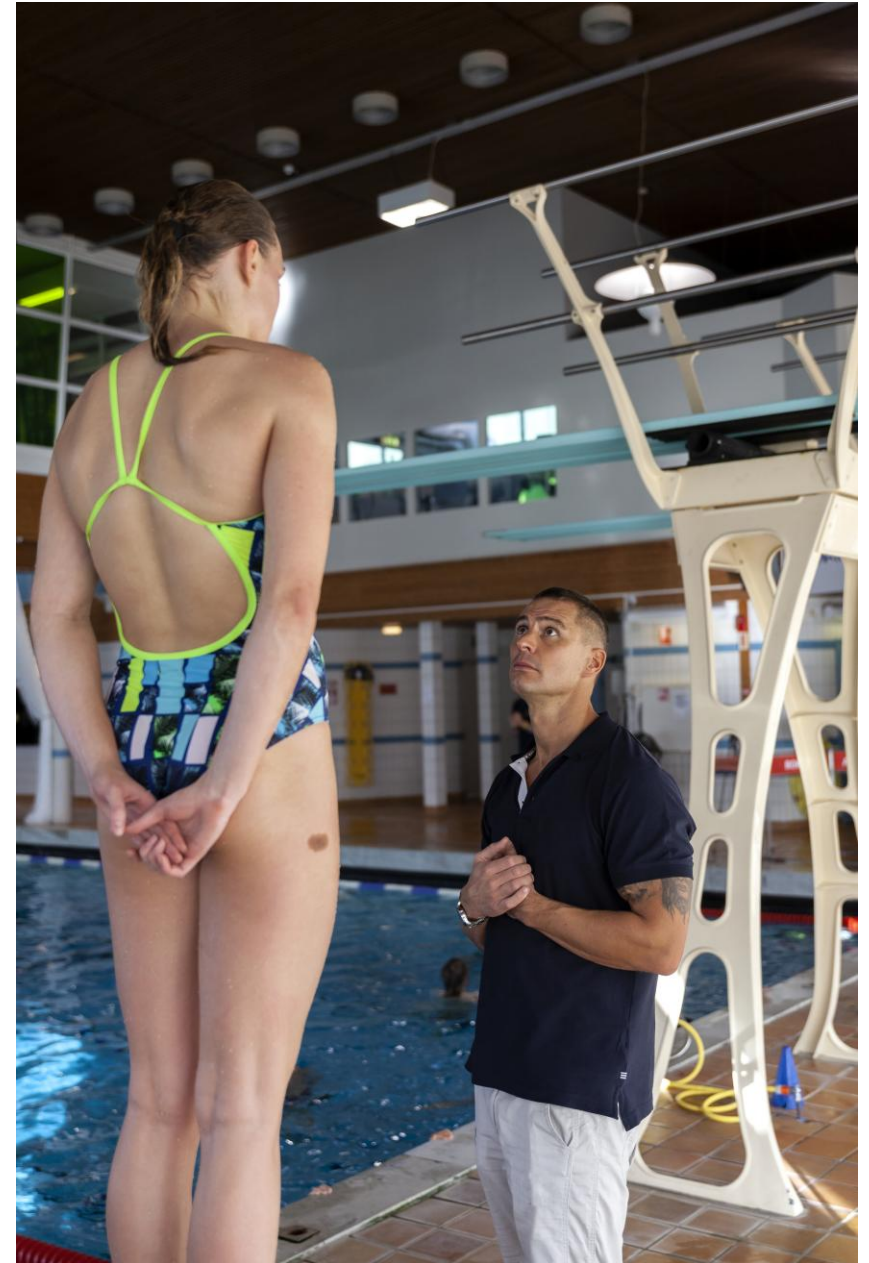
Positiva rutiner, tex hälsa

Gemensamma aktiviteter

Positivt förebildskap

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



An illustration featuring two stylized women against a teal background. The woman on the left has curly red hair, a purple face with white freckles, and is wearing a yellow shirt with purple sleeves. The woman on the right has long purple hair, an orange face, and is wearing a yellow top. A yellow speech bubble is positioned between them, containing the text 'Frågor?'.

Frågor?

A young girl with blonde hair is looking down, possibly at something in her hands. She is wearing a white t-shirt. To her left, an adult's arm is visible, suggesting guidance or support. The background is a blurred indoor sports hall with wooden walls and a blue floor.

**Vad kan jag som vuxen göra för att
bidra till en trygg idrott?**

Vad kan jag som vuxen göra för att bidra till en trygg idrott?

- Reflektera kring ditt agerande
- Va nyfiken och delaktig
- Försök att se alla barn
- Låt ditt barn skapa sitt eget syfte
- Ha kontakt med föreningens ledare
- ALLTID VA EN FÖREBILD



Hur ska jag som ledare i föreningen agera om kränkningar inträffar?

1. Ingrip och rapportera
2. Utred händelsen
3. Bedöm insatser – Genomför insatser
4. Dokumentera
5. Följa upp/Utvärdera
6. (Ev. nya insatser)



Trygghetsanalys

Ställ följande frågor till dig själv:

- Har jag sett och uppmärksammat alla idag?
Hur gjorde jag? Om inte, hur kan jag se och uppmärksamma alla nästa gång?
- Har jag varit en bra förebild?
Hur gjorde jag? Om inte, vad kan jag göra för att vara en bra förebild nästa gång?
- Har alla varit delaktiga?
På vilket sätt? Om inte, hur kan jag göra alla delaktiga nästa gång?
- Har deltagarna fungerat tillsammans?
På vilket sätt? Om inte, hur kan jag få dem att fungera tillsammans nästa gång?

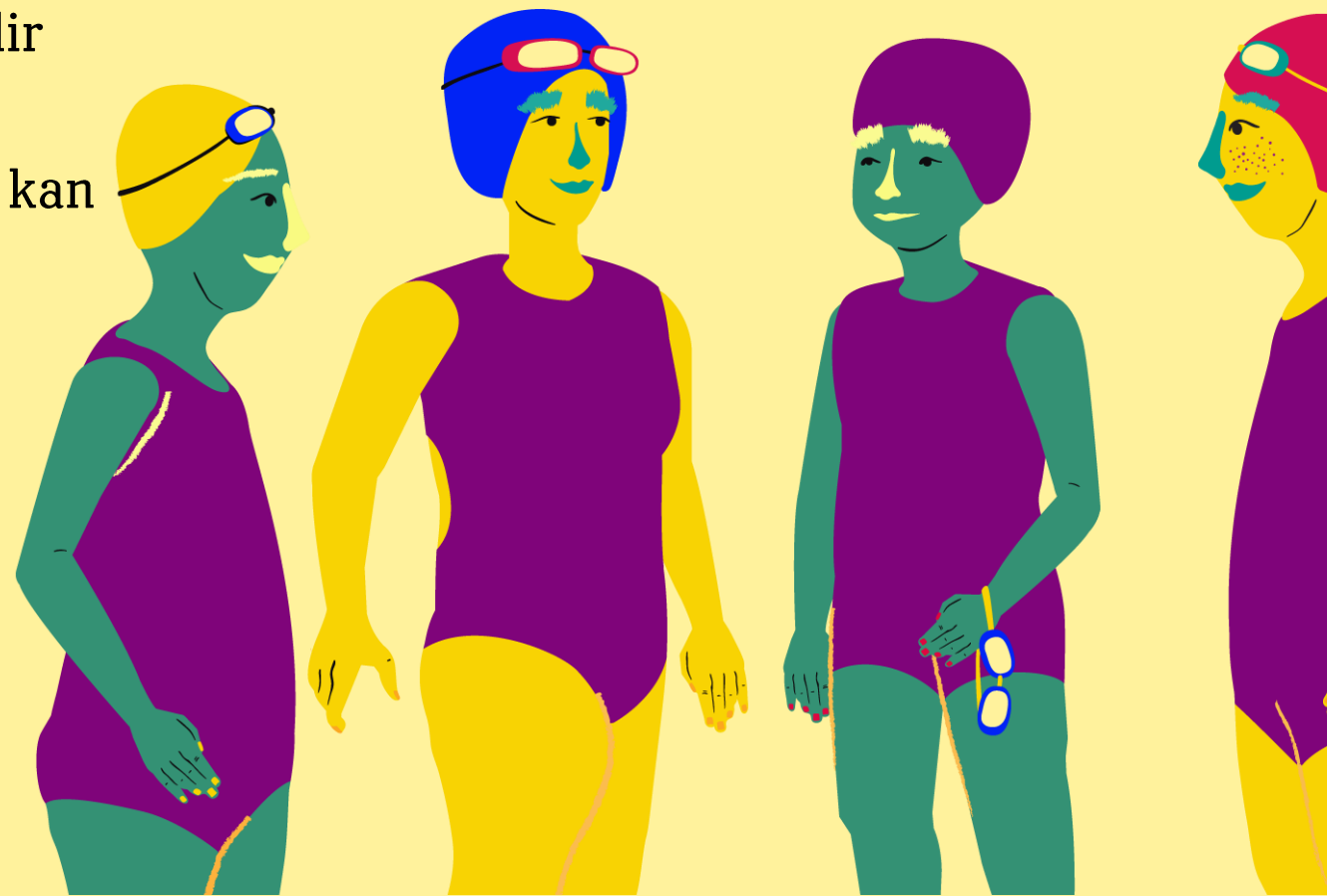


Det börjar med oss!

- Hur är jag som förebild för mitt och andras barn?
- Är jag ”en bra vuxen” i mitt bemötande?
- Finns det något jag kan göra annorlunda?

Gruppsamtal

- Vilken är den vanligaste formen av kränkningar i er förening?
- Finns det tydliga rutiner i er förening kring hur ni ska agera om någon känner sig otrygg eller blir utsatt för kränkningar eller mobbning?
- Hur kan ni arbeta för att fler ska känna att de kan och vill berätta om de utsätts för något?



An illustration featuring two stylized women against a teal background. The woman on the left has curly red hair, a purple face with white freckles, and is wearing a yellow shirt with purple sleeves. The woman on the right has long purple hair, an orange face, and is wearing a yellow top. A yellow speech bubble is positioned between them, containing the text 'Frågor?'.

Frågor?



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

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.

[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

Friends Aid Kit

En förebyggande
förbandsväska för in- och
utsidan.

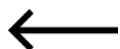
Plåster, förband,
övningar och tips för att
skapa trygghet för barn
och ungdomar som
idrottar.





Friends rådgivning

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

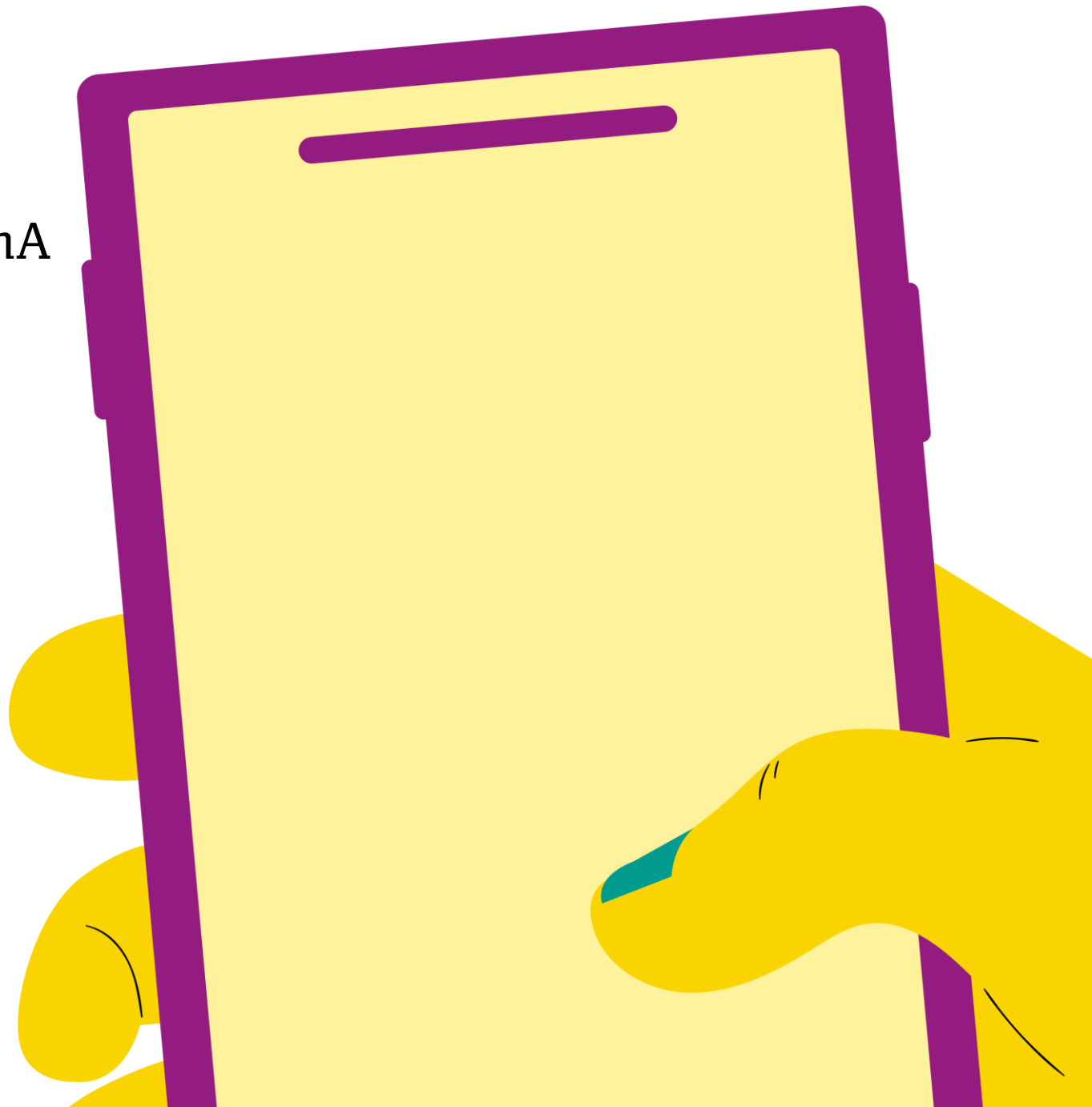


Råd och stöd
på friends.se



Utvärdering

<https://forms.office.com/e/895MTw7jnA>





Tack!

www.friends.se
www.facebook.com/StiftelsenFriends
Instagram: @stiftelsenfriends

Anna-carin.wettefors@friends.se