

Checklista fyra mikrohandlingar mot våld

Inledning

Ett stärkt ledarskap för trygga miljöer fria från våld

Idag finns 880 000 ideella tränare ledare inom idrottsrörelsen samt en rad anställda ledare och tränare. En viktig del i det mångbottnade ledarskapet är att erbjuda en trygg miljö fri från våld för barn och unga. Det behövs för att skapa goda förutsättningar för att alla ska utvecklas och må bra inom idrotten. Varje tränare och ledare har stor påverkan på individer och grupper och yttersta ansvaret vid aktivitetstillfällen och är därför extra viktiga aktörer i att förebygga våld och se till att idrottsmiljön är en trygg plats för alla.

För att bryta ned vad ett våldsförebyggande arbete kan innebära och få hjälp med komma igång har denna checklista tagits fram. Den är tänkt att fungera som ett stöd till tränare och ledare att kunna börja med så kallade våldsförebyggande mikrohandlingar i det lilla, i vardagen. Många av dem är saker som redan görs idag och har en tydlig koppling till arbete med värdegrund, jämställdhet och inkludering.

Att förstå vad våld är- en bra grund för våldsförebyggande arbete

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill” Per Isdal, ”Meningen med våld” (2002)

Våld kan vara fysiskt men också emotionellt, psykiskt och sexuellt. Att ha en grundförståelse för vad våld kan innebära är en bra grund för att kunna upptäcka, agera och hantera våld innan och när en sådan situation uppstår. På sidan Skapa trygga och inkluderande miljöer finns beskrivning av hur våld kan se ut i idrotten: [Våld i idrotten \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)

Vad kan motverka våld?

Några av de saker som i studier har visat sig motverka våld kan vara bra att känna till. Den första är **att jobba för jämställdhet - att utmana stereotypa könsnormer**. Eftersom normer (oskrivna regler) påverkar grupper och individer, gynnar vissa och missgynnar andra är det viktigt att ha koll på hur det ser ut och utmana snäva normer. I det våldsförebyggande arbetet är det extra viktigt att ha koll på, och utmana, kill- och mansnormer eftersom de förväntningar på killar och män som finns innefattar att kunna ge och ta våld i olika format. Den andra delen som visat sig fungera är **att ”o-normalisera” våld**. Det kan handla om att identifiera och arbeta med riskzoner för att göra det svårare för personer att skapa sig möjlighet att utöva våld. Att identifiera var i en förening det finns risk för att våld skulle kunna uppstå, som till exempel omklädningsrum, under resor eller på sociala

medier är därför viktigt. En tredje aspekt är **vikten av förebilder**. Tränare och ledares agerande betyder mycket genom påverkan på gruppen och/eller laget. Därför är det viktigt att agerandet blir en spegelbild av ledarskapet och det du står för som tränare. Den fjärde delen är att skapa möjlighet för fler att bli **aktiva åskådare**. Att vara "aktiv åskådare" betyder att kunna ingripa före, under eller efter en våldshändelse. Vi har ett gemensamt ansvar att bryta tystnadskulturen och agera redan innan någon form av våld uppstått. Genom att prata igenom hur det går att göra det och hur man tillsammans kan agera kan det bli lättare att agera om/när något väl händer.

Checklista- fyra (4) mikrohandlingar mot våld

Nedan beskrivs en rad mikrohandlingar som tränare kan utföra i vardagen utifrån vad som visat sig kunna motverka våld.

1. Översätt värdegrunden till handling

Var tydlig med värdegrunden från dag 1- se ill att alla har en förståelse för vad värdegrunden innebär i praktiken. Involvera deltagarna i att definiera och formulera tex vad det innebär att "i vår förening är alla välkomna"- vilka beteenden vill vi se och vilka får inte förekomma?

2. Använd inkluderande språk och jargong

Se till att ditt språkbruk och språkbruket som används i laget/gruppen är inkluderande, där alla i laget/gruppen kan känna sig bekväma och där även andra som inte är närvarande skulle kunna göra det. Även om det inte finns någon tjej eller person med funktionsnedsättning i laget så är det viktigt att säga ifrån till sexism och funkofobi. Prata med gruppen om vilka ord som är önskvärda och icke önskvärda - vad som känns bra och inte, och hur andra skulle kunna känna. Se till att koppla språkbruket till den värdegrund ni i föreningen tillsammans tagit fram. Som tränare påverkar ditt eget språk vad som kommer anses vara okej och inte- var en förebild i hur du pratar och inkluderar genom språket.

3. Uppmuntra att säga nej till lindrigt våld

Våld som anses är lindrigt kan i det enskilda fallet inte kännas så farligt men är viktigt att fånga upp eftersom det annars kan eskalera. Prata med gruppen om vad lindrigt våld är och hur ni tillsammans kan skapa en miljö där det uppmuntras att säga ifrån och hur det går att agera tillsammans som **aktiva åskådare**. Var noga med att själv säga ifrån när du hör något för att bidra till att o-normalisera våld och istället normalisera att säga ifrån. På så sätt kan laget och gruppen också komma att stärkas i sin identitet- att vi är ett lag eller träningsgrupp som säger från till rasism till exempel.

Mer om lindrigt och grovt våld kan du läsa här: [Våld i idrotten \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)

4. Prata om killnormer i pojklag/grupper. Killar förväntas ofta bete sig på ett visst sätt som innebär att endast uttrycka vissa känslor och hålla inne med andra och agera lindrigt våldsamt genom språk och beteenden. Dessa förväntningar på killar som vi hört och sett genom livet gör att vi ibland accepterar en tuff attityd hos killar och att konflikter löses med våldsamt språk/beteenden. Genom att prata om vad detta innebär finns det möjligheter att hitta andra sätt att lösa konflikter och att skapa en trygghet i gruppen att agera bortom normen genom att tex ha möjlighet att visa alla typer av känslor. Som tränare är det viktigt att ha tänkt igenom sin egen del i detta. Läs gärna mer här om maskulinitet och våld: [Våld i idrotten \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)

Även i flick/tjejlager och grupper kan förstås våld förekomma och det är viktigt att prata om vad det kan innebära och hur det går att agera när något händer.