



# Västerhaninge Idrottsförening

## Arbetsprocess för röda kort i Västerhaninge IF

### Syftet bakom processen:

Det bakomliggande syftet med arbetet kring röda kort är att medvetandegöra processen som finns inom fotbollen, såsom domarens rapport, StFFs agerande vid beslut, hur laget påverkas vid ett sådant domarbeslut, stöd till ledare och framför allt att stötta spelaren mentalt vid en sådan händelse.

Utifrån Barnkonventionens artikel 6 ska vi som är aktiva vid en förening stötta en spelare fysiskt, psykiskt, socialt och idrottsligt. Här stöttar vi spelaren i den mentala och sociala delen.

### Hur ser processen ut?

- ✓ När en spelare får ett rött kort anses det som grov förseelse.
- ✓ Domaren skriver då en rapport till StFF och därefter meddelas föreningen och spelaren gällande förseelsen med rapporten som bilaga.
- ✓ Som värdegrundsansvarig får jag då samma mejl skickat till mig från föreningen.
- ✓ Värdegrundsansvarig pratar med ledare som var närvarande på plats, eventuellt domare för att förstå helheten i matchen och i händelsen och därefter spelaren och dess vårdnadshavare. Jag meddelar om vår process och bokar in ett första möte.

**Möte 1:** Här låter jag spelaren berätta om händelsen från sin synvinkel. Jag berättar tydligt för spelaren hur processen ser ut från förbundet sida och hur vi inom föreningen erbjuder stöd till spelare. Under detta möte erbjuder jag även spelaren möjligheten att skriftligt svara på domarens rapport till förbundet. Här skriver spelaren sina egna tankar och eventuellt stöttar jag med renskrivning. Jag skickar iväg rapporten och cc:ar spelarens mejladress och vårdnadshavarens. Jag är tydlig i början av mötet med att informera att vårt samtal tar ca 20 min. På mötet sitter vårdnadshavare med och eventuellt en ledare vid behov eller önskemål. I möte 1 informerar jag om att vi kommer nu erbjuda mental hälsa- och mentala träningsdialoger tills beslutet från StFF kommer, dvs att i stället för att gå på fysiska träningar har vi mentala träningar istället. Tanke är att vi erbjuder verktyg för att de ska kunna hantera sig själva, både inom fotbollen och i livet i stort. Ibland får de en läxa till nästa möte eller så tar vi det på plats vid tillfället. I detta möte frågar jag också hur spelaren mådde och hur dagen var innan matchen, om denne hade ätit eller sovit tillräckligt. Samtalen går i lugn ton, vänligt och inkännande samt med ögonkontakt.

**Möte 2:** Även här är jag tydlig med att mötet kommer vara i 20-30 min, utifrån ork och behov. Samtalen styrs utifrån vad svaret blir av det som spelaren vill förmedla. Fokus är aldrig på det som domaren har skrivit i rapporten, utan mer öppna och inkännande samtal där spelaren styr och väljer vad denne vill svara på. Ett första samtal är "Vilka förebilder har du inom fotbollen?" och "Vilka övriga förebilder har du i ditt liv?". Vi går igenom varför spelaren har dessa förebilder och ifall detta



## Västerhaninge Idrottsförening

är något denne vill efterlikna, dvs beteenden, känsla, erfarenheter etc. Detta gör att det blir fokus på spelaren, dennes drömmar, tankar etc och det blir också ett första steg till visionsmål, både inom fotbollen, i värdegrund och i livet. Spelaren får summera sina tankar från detta möte.

**Möte 3:** Spelaren får chans att berätta om några nya insikter har dykt upp från senaste mötet och vad denne tog med sig. Därefter pratar vi om hur beteenden uppstår, att det kan vara från en tanke, en känsla etc och hur vi kan, om vi vill låta tankar passera eller låta dom sjunka in. Att vi har 80 000 tankar per dag. Alla minns vi inte, och vissa passerar snabbt och några låter vi ta över våra känslor och våra beteenden. Här pratar jag om Medvetenhetsdiamanten och hur Situation, Tanke, Känsla och Beteende uppstår. Här får de fundera på ett tillfälle under match eller träning där det går riktigt bra för dom. Och sedan får de förklara när det har gått mindre bra för dom. Vi kollar på de båda situationerna och pratar om hur matchen skulle bli om situation "mindre bra" dök upp i början av matchen? Och då är det "kört" upplever dom att fortsätta matchen. Eller hur man aldrig då skulle få chansen att komma till "när det går bra" situationen och hur en ond spiral byggs. Istället lyfter vi tanken att om det uppstår "mindre bra" hur kan jag då gå över till tanken "nu vill jag gå över till en bra-situation" för att det är därför jag är på matchen/träningen. Här övar vi på det och vad vi ska göra (alla behöver inte det), verktyg för att bryta mönstret. Allt från att titta mot publiken där min förebild tittar när jag spelar, sänka kroppen och dra upp strumporna och tills jag har tittat upp har matchen fortsatt utan att jag reagerade på varken domare eller spelare etc. Vidare pratar vi om visualisering och mental träning innan träning och match. Att det du visualiserar ska hända att det sen händer då hjärnan och kroppen börjar samarbeta på det sättet. De får som läxa att öva på det inför träning och att återkoppla hur det fungerade vid egen reflektion efter träningen. Sammanfattning i slutet av samtalet om dagens innehåll.

**Möte 4:** Oftast sker det i telefonsamtal där vi går igenom allt vi har pratat om och vad de har med sig. Jag meddelar också ifall StFF har kommit med besked på avstängning.

### Orsaker till röda kort

Här kommer en kort summering till förklaringar från spelare och mina egna reflektioner till varför spelaren brister i värdegrunden under en match, som resulterar till röda kort.

- Sömnbrist
- Återhämningsbrist, antingen av för mycket i skolan eller för mycket träning
- Matbrist
- Händelser i livet som gör det jobbigt att få ut sig sina aggressioner och tar ut dessa på fotbollsplanen. Ett barn nämnde om "mobbingsituationer" på skolan som ledde till att denne var hård tillbaka på fotbollsplanen.
- Behov av att bli sedd.
- Mycket hormoner och okunskap i hur denne ska hantera det.
- Eskalerade dombeslut som leder till frustration.