



Samtalsunderlag

Kaptensbindlar

Till dig som ledare

Det här materialet är tänkt som ett stöd för dig som ledare inom idrotten. Vill ni använda er av den regnbågsfärgade kaptensbindeln rekommenderar vi att du genomför samtal med dina aktiva utifrån detta material. Det är bra att de aktiva känner till och förstår vad regnbågsfärgerna står för då ni genom att använda er av kaptensbindeln ställer er bakom dessa värderingar. Genom att använda er av häftet så kommer ni prata ihop er om vad kaptensbindeln symboliserar för er (häftet fokuserar på normer och lyfter ämnet inkludering i stort och inte bara HBTQ-frågor).

Att vara homosexuell, bisexuell, transsexuell eller queer är lagligt i Sverige och acceptansen för det har ökat med tiden. Men det är fortfarande skambelagt och för många svårt att vara öppen i olika sociala sammanhang, bl.a. inom idrotten. Vem man tycker om eller hur man tycker om att uttrycka sig ska inte vara ett hinder för att delta i idrottslig verksamhet. Det är därför viktigt att visa att alla är välkomna, t.ex. genom användandet av kaptensbindeln och prata om det i er förening.

Vad säger Riksidrottsförbundet?

Riksidrottsförbundets policy slår fast att inom idrotten har alla rätt att vara med, uppleva glädje och gemenskap, ingen ska behöva känna sig kränkt, trakasserad och/eller diskriminerad. Inom idrotten accepteras ingen form av diskriminering på grund av sexuell läggning eller könsuttryck/könsidentitet.



**IDROTTSRÖRELSEN
GÖR SVERIGE STARKARE**

Vad säger FN?

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna säger bl.a. att Alla människor är lika mycket värda. Mänskliga rättigheter gäller lika för alla människor. Människor ska själva få bestämma över sina liv. De ska få gifta sig med vem de vill, tycka vad de vill och tro på vilken gud de vill eller inte tro på någon gud alls.

Symbolen

Regnbågsflaggan används i flera sammanhang, bl.a. är den en symbol för fredsrörelsen. Men idag förknippar nog dom flesta flaggan som en symbol för Priderörelsen.

Priderörelsen

Prideflaggans färger symboliserar mångfald. Priderörelsen är en del av gayrörelsen som propagerar för att människor ska vara stolta över sin sexuella identitet, för att mångfalden i sexuella läggningar ska betraktas som något positivt och för att sexuell läggning och könsidentitet ska erkännas som en essentiell del av en personlighet och därför inte kan ändras med viljan.

Yttrandefrihetsgrundlagen

I Sverige har du rätt att tycka och säga nästan vad du vill. Du har rätt att uttrycka dig i radio, tv och på webben. I yttrandefrihetsgrundlagen står det om dessa rättigheter. Där står också vad du inte får göra, till exempel förtala eller kränka en annan person. Yttrandefrihetsgrundlagen från 1991 är vår yngsta grundlag och har stora likheter med tryckfrihetsförordningen.

Några centrala begrepp

Hbtq är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.

Homosexuell— Handlar om sexuell läggning. Man har förmågan att bli kär eller attraherad av personer med samma kön.

Bisexuell— Handlar om sexuell läggning. Man har förmågan att bli kär eller attraherad av personer från båda könen.

Transperson—handlar om hur man definierar och uttrycker sitt kön. Till exempel via kläder, musik mm.

Queer— Kan röra både sexuell läggning, könsidentitet, relationer och sexuell praktik men kan också vara ett uttryck för ett kritiskt förhållningssätt till rådande normer.

NORMER

Vad är en norm?

Ställ frågan till gruppen: *Vad är en norm?*

Oskrivna/underförstådda regler eller förväntningar på t.ex. beteende eller hur saker ska vara.

Motsatsen till norm skulle t.ex. kunna vara avvikelser. Något som avviker från normen. Det som anses som norm inom en grupp eller ett samhälle behöver inte vara norm i en annan grupp eller i ett annat samhälle. Normer skapas inom grupper och samhällen.

I många länder är det norm att kyssa varandra på kinderna när man hälsar. Det skulle förmodligen ses som en avvikelse i de flesta grupper i Sverige.

I kompisgänget eller i idrottslaget kanske det är norm att kramas då man träffas medan det förmodligen skulle ses som ett avvikande beteende att börja krama alla man möter på affären.

Det som var norm på 1600-talet eller 40-talet behöver inte vara norm idag. Och det som anses som norm idag behöver inte vara det i framtiden. I Sverige var det länge norm att säga ni, han eller hon till den man pratade med. I slutet på 1960-talet startade du-reformen och idag ses det som rätt avvikande att fråga: Ursäkta, kan ni skicka saltet?

När du möter olika yrkesgrupper kanske du förväntar dig att möta ett visst kön, vilket gör att du kanske betraktar det som en avvikelse om personen du möter har ett annat kön.

Ställ frågan till gruppen: *Finns det yrkesgrupper där du förväntar dig att möta ett visst kön? Varför är det så?*

Ställ frågan till gruppen: *Finns det idrotter där du förväntar dig att det är ett visst kön som utövar? Varför är det så? Normer ändras över tid. För ca. 100 år sedan ansågs hästhoppning och synkroniserat konstsimm vara typiskt manliga idrotter.*

Hur påverkar normer oss?

Det som anses som norm behöver inte vara det rätta. Likaså behöver inte det som uppfattas som avvikande från normen vara fel. Alla människor har ett behov av att känna att jag tillhör, att jag är accepterad och får vara inkluderad. Vi vill helt enkelt inte känna oss utanför. Därför läser vi av vilka normer som verkar gälla, medvetet eller omedvetet, och anpassar oss efter dem för att passa in. Om du t.ex. besöker ett land där det är norm att kyssa varandra på kinderna så kommer du förmodligen anpassa dig till det.

Vi kan även ibland känna en rädsla för det som inte följer vår egen norm. För tänk om det som jag anser är norm skulle bli avvikande? Då kanske jag ses som konstig och riskerar att inte bli inkluderad? Då är det kanske säkrast att skämta, raljera eller t.o.m. att reta de som avviker från normen? Gör vi det dessutom som grupp (skämtar/raljerar eller retas) så känns det ännu tryggare att jag är en del av gruppen och att jag känner mig inkluderad. Men hur känns det för den eller de som vi skämtar/raljerar eller retas med? De utsätter vi för det vi själva är mest rädda för, att känna oss utanför.

Våra normer och värderingar formas genom livet av det vi möter. Föräldrarna är de första som formar oss och talar om hur vi ska bete oss och om vad som är rätt och fel, och de är i sin tur förmodligen formad av sina föräldrar. Men även exempelvis syskon, kompisar, idrotten, skolan, tv, tidningar och sociala medier formar oss. Vi får våra normer och värderingar från det sociala sammanhang vi befinner oss i och kring. Det kan vara bra att ifrågasätta eller att i vart fall fundera över sina normer då och då. Att fundera över om det som jag ser som norm är det enda rätta eller om saker kan vara eller göras på andra sätt? Behöver det vara fel bara för att det känns fel för mig? Om du haft andra föräldrar, umgåtts i ett annat kompisgäng eller varit uppvuxen i ett annat land, hade dina normer och värderingar sett annorlunda ut då?

Att fundera över: Finns det normer i vår grupp som inte är bra? Finns det normer som vissa kan må dåligt av?



Övningar

Här hittar ni exempel på övningar som ni kan genomföra med erat lag eller träningsgrupp. Bedöm själva vilka övningar som passar er utifrån era förutsättningar och mognadsnivå.

Övning 1: Att gilla olika

Ställ frågan till gruppen: *vilken är din favoriträtt?*

Ge barnen/ungdomarna en minut att fundera. Låt sedan var och en i tur och ordning berätta vilken deras favoriträtt är (tvinga ingen om det är någon som inte vill berätta).

Frågor till gruppen:

Tyckte alla lika?

Hade alla samma favoriträtt?

Är det okej att tycka olika?

Var det någon som skrattade åt någons favoriträtt?

Hur kändes det om någon skrattade åt din favoriträtt?

Hur skulle ni känna om någon retade er för vad ni tycker om?

I en del länder riskerar man straff om man inte tycker på ett visst sätt. Hur skulle det kännas?

Hur vill vi ha det i vår grupp?

Är det okej att tycka annorlunda?

För ett samtal med gruppen om varför vi tycker olika och att det är fullt normalt. I en grupp kommer aldrig alla tycka lika om allting. Vad vi tycker är rätt och fel påverkas av det vi möter i livet. De som präglar oss mest från början är våra föräldrar, kompisar, lärare, tränare, idoler, kultur, religion, i vilken tidsperiod jag vuxit upp, m.m. och de kommer att påverka oss och vår uppfattning av vad som är rätt och fel. I ett lag eller en träningsgrupp finns personer som alla blivit påverkade på olika sätt genom livet (olika föräldrar, uppväxt i stad eller på landsbygd, m.m.). Det kan vara bra att tänka på att det jag tycker är rätt och riktigt är det utifrån den kunskap och de normer och värderingar just jag fått med mig i livet. Det betyder inte att det behöver vara rätt och riktigt för alla.



Övning 2: Normer

Be gruppen att tänka på en amerikansk idrottare.

Fråga sedan gruppen:

Hur många tänkte på en amerikan i rullstol?

Hur många tänkte på ett amerikanskt barn?

Hur många tänkte på en amerikanska?

Resonera med gruppen: Varför är det så?

Varför tänker de flesta på en man i 20-40 års åldern som inte är rullstolsburen?

(Möjliga orsaker skulle t.ex. kunna vara att det historiskt varit flest män som idrottat och därför blivit norm och att vi via media mest får se och läsa om manliga elitidrottare, allsvenskan gäller herrar, damallsvenskan gäller damer).

Be gruppen tänka på ett par i kyrkan som ska gifta sig.

Fråga sedan gruppen:

Hur många tänkte på ett par pensionärer?

Hur många tänkte på två män eller på två kvinnor?

Hur många tänkte på ett mörkhyat par?

Resonera med gruppen:

Varför är det så?

Varför tänker de flesta på en vit man och en vit kvinna i 20-40 års åldern?

(Möjliga orsaker kan vara att vita är norm i Sverige för att det bor flest vita här, att de flesta gifter sig i 20-40 års åldern och att heterosexuella är norm).

För många homosexuella och bisexuella kan det kännas svårt och jobbigt att visa sin sexuella läggning öppet. Oftast beror det på att det bryter mot normen att inte vara heterosexuell. Och bryter jag mot normen riskerar jag att ses som udda och annorlunda, att få gliringar, och i förlängningen att inte känna sig välkommen. Hur skulle du tycka att det var att inte våga visa vad du tycker och känner?

Övning 3: Fyra hörn

Fyra hörn är en bra övning när man inte bara vill arbeta med ja- och nej-svar. Deltagaren kan öva på att göra egna val, stå för dessa och diskutera olika sätt att lösa problem. Läs först upp situationen för deltagarna. Förklara sedan vilket hörn som representerar vilket svarsalternativ. Ge deltagarna en kortare stund att tänka och be dem ställa sig vid det hörn som de tycker stämmer mest överens med deras åsikt. Be dem prata inbördes om varför de valde "sitt" hörn (är någon ensam ställer du dig som ledare i det hörnet för att diskutera). Fråga sedan några varför de valde "sitt" hörn. Lyft frågan igen och fråga om någon vill byta hörn efter att hört de andras åsikter.

Melker

Melker är lagkapten i handbollslaget. Då hans lagkamrat, Anton, förlorar en närkamp under match ropar Melker till honom: -Skärp dig för fan, du viker ju ner dig som en brud!

- Det är bra att Melker som kapten agerar och säger ifrån då inte alla ger allt för laget.
- Melker borde försöka peppa på ett mer positivt sätt istället, Anton kanske gjorde sitt bästa.
- Det är inte bra med en lagkapten som uttrycker sig negativt kring det motsatta könet.
- Öppet hörn

Hjälp i diskussionen till ledare: Att spela som en kärring, är det positivt eller negativt? Behöver det vara negativt riktat mot tjejer som grupp? Om vi slänger oss med liknande uttryck, oavsett om vi menar något med det eller inte, vad kan det få för konsekvenser? Riskerar vi att stärka en negativ och många gånger felaktig eller överdriven bild av en grupp människor genom att säga och acceptera ett liknande snack inom gruppen?

Länk video: [Always #LikeAgirl](#). Visa för gruppen eller se den själv som ledare i förväg.

Yasmine

Yasmin och är nyinflyttad på orten och gör sin första träning med basketlaget. Hon är född i Sverige och pratar flytande svenska. Hennes föräldrar är födda i Iran. På träningen uppstår ett mindre bråk mellan Yasmin och Signe. Det hela slutar med att Signe säger åt Yasmin att åka hem till sitt land och lämna Sverige.

- Det är inte så farligt att uttrycka sig som Signe i stridens hetta, bara man ber om ursäkt efteråt.
- Det Signe säger kan skapa djupa sår som sitter i länge. Absolut inte acceptabelt!
- Yasmin är lika mycket svensk som Signe.
- Öppet hörn.

Hjälp i diskussionen till ledare: Hur tror ni att ni skulle känna om ni var uppvuxen i ett land, men inte kände er välkomna där? Får man göra misstag/gå över gränsen då man blir arg? Kan det vara bra att ha tänkt till i förväg kring liknande frågor? Varför säger Signe som hon gör? Hur kan vi undvika att vi säger saker som kan såra om vi blir ovänner? Gå iväg tills vi lugnat ner oss?

Oliver

Oliver målar sina naglar. Han använder olika färger olika dagar. På senare tid blir han retad och slutar måla naglarna.

- Det är fel att lägga sig i hur andra vill uttrycka sig. Alla får klä sig och uttrycka sig som hen vill.
- I Sverige har vi laglig rätt att uttrycka våra åsikter. Oliver får lära sig att tåla att inte alla tycker att nagellack passar på killar.
- Om det här skulle hända i min träningsgrupp/mitt lag så skulle jag stå upp för Oliver genom att säga ifrån mot de som retar honom.
- Öppet hörn

Hjälp i diskussionen till ledare: Är det bra att ha ett klimat där alla känner att de vågar vara sig själva? Om vi hela tiden måste tänka på hur vi är för att passa in, kommer vi att kunna fokusera på idrotten i samma grad då?

Din bästa kompis

Du och en av dina bästa kompisar hänger en kväll hemma hos dig. Du tycker dig ana ett något vilset beteende hos din kamrat, varför du frågar om det är något speciellt. Din kompis funderar en stund och tar mod till sig. Sedan berättar din kompis att hen har känslor för en annan klasskamrat av samma kön. Hur bör du reagera/agera/bemöta?

- Jag uppmanar kamraten att ligga lågt och inte berätta för någon annan. Risken är stor att kamraten kommer att bli utfryst/mobbad. Dessutom är det förmodligen bara en fas hen går igenom.
- Jag försöker stötta min kamrat, bl.a. genom att säga att jag är glad för hens skull och samtalar med hen om hur hen tänker kring det hela.
- Säger grattis!
- Öppet hörn.

Hjälp i diskussionen till ledare: Kan vi hjälpa/styra över våra känslor, tex. vem vi blir kär i? Vad tror du/ni kompiserna behöver? Råd eller bara någon som lyssnar och ger känslan av att det är okej.

Övning 4: Dilemman

Här under kommer dilemmaberättelser. Dela in din grupp i mindre grupper. Läs upp eller ge ut berättelserna. Låt dem sedan diskutera dilemmat de har hört/läst. Läs sedan upp dilemmaberättelserna en i taget och låt varje grupp berätta vad de har diskuterat. Låt det bli en diskussion med övriga grupper.

Mål med uppgiften:

Att deltagarna ska se och förstå hur dilemman i sitt eget liv och andras liv är kopplade till begränsade normer i samhället.

Anna

Anna gillar att klä sig i sneakers, jeans och t-shirt. Hon har axellångt hår som hon avskyr. Hon känner sig inte bekväm i långt hår och hon tycker det är besvärligt att sköta om. Enda anledningen till att hon inte klipper sig kort är att hon är rädd för vad andra kommer tycka och tro om henne då.

Kommer andra se henne som manlig eller kanske tro att hon är lesbisk?

Tror ni Annas farhågor är berättigade?

Varför tror ni Anna känner som hon gör?

Hur tycker ni Anna ska göra?

Lisa och Isaks

Lisa och Isak är 16 år gamla, båda spelar fotboll i samma förening. Lisa spelar i flickor 16 laget och Isak i pojkar 16 laget. Båda tränar lika mycket och älskar att spela fotboll. Föreningen ger likadana träningskläder till alla medlemmar. Isak och pojklagen får även två par fotbollsskor. Det får inte Lisa och flicklagen i föreningen.

Varför tror ni att det är så?

Är det rätt eller fel?

Är det vanligt att killar får mer saker än tjejer?

Vad kan Isak göra för att hjälpa Lisa?

Mimmi

Mimmi är 13 år gammal. Sedan hon var 10 år gammal har hon använt hijab (sjal på huvudet) precis som sin mamma och sin syster. Mimmi har sedan en månad tillbaka slutat med hijab för att hon känner sig mer bekväm utan. Hennes familj säger att det är hennes eget val och har inte ifrågasatt hennes beslut. Men i innebandylaget är det många av hennes lagkamrater som ifrågasätter och vill hela tiden att hon ska förklara varför. Många tjejer i laget har slutat att umgås med henne och sprider falska rykten.

Vad är det som händer i berättelsen?

Hur tror ni Mimmi känner sig?

Om det här skulle hända i ditt lag. Vad tror du då att du kan göra?

Ledarskap

Idrotten fostrar, men hur den fostrar beror bl.a. på dig/er som ledare och hur du/ni väljer att agera eller inte agera i olika situationer. Om vi aktivt vill arbeta med normer och värderingar är det viktigt att agera och reagera kring t.ex. språkbruk.

Markera

Om någon i gruppen under en träning, eller i annat sammanhang för den delen, uttrycker något som går emot dina och lagets värderingar markera tydligt mot detta. För att göra en markering som inte bara riskerar glömmas bort; avbryt den övning eller annan aktivitet ni håller på med. Samla gruppen. Ta upp det som yttrades och försök att inte skuldbelägga den som sagt det. Var sedan tydlig med att DU inte accepterar den typen av uttryck, samt ta en minut eller två och resonera kring vad det kan få för följder om den typen av negativa uttryck får användas.

Exempel:

En spelare använder ordet "bög" på ett nedvärderande och negativt sätt. Samla dina spelare i en ring. Ett förslag är att säga något i stil med nedanstående.

"Okej, nu användes ordet, bög, på ett sätt som inte är okej. (spelaren) menade kanske inget illa med det, samtidigt kan det vi säger påverka andra människor utan att vi vet om det. Om vi till exempel använder ordet "bög" som ett negativt ord kan det sårta en person som faktiskt har känslor för en person av samma kön, och i vårt lag ska det vara okej att vara den man är"

Detta kanske leder till en mindre diskussion, eller så nöjer ni er med att detta har sagts. Oavsett har det gjorts en tydlig markering där alla är med och lyssnar till varför DU som ledare inte vill tillåta vissa uttryck.

Filmklipp:

Anton Hysén—Att våga komma ut!: <https://www.youtube.com/watch?v=p62z20-5spU>

Anton Hysén—Dags för straighta att ta ansvar: <https://www.aftonbladet.se/a/dd29dq>

Anders Nilsson - machokultur i omklädningsrum: <https://www.aftonbladet.se/sportbladet/a/0ExAig/guldhjalten-da-hade-jag-slutat-spela>

Run Like A Girl: <https://www.youtube.com/watch?v=XjJQBjWYDTs>

All That We Share: <https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Länktips:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/>

<https://barnensspelregler.se/>

<http://www.saralund.se/>

Lasupp.nu

<http://www.hbtqidrott.se/>

SISU IDROTTSUTBILDARNA och VÄSTERNORRLANDS IDROTTSFÖRBUND

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studieförbund, vi hjälper idrottsföreningar med utbildningar och att utveckla sin verksamhet. Västernorrlands Idrottsförbunds uppdrag är att stödja, företräda och leda distriktets idrott.

Vi arbetar med:

- Förenings- och förbundsutveckling.
- Tränar- och ledarutveckling.
- Riktlinjer, planer och strategier.
- Utbildningar i värdegrund.
- Ekonomiskt stöd (för satsningar som ligger i linje med Strategi 2025).
- Ger råd och erbjuder konsulttjänster.
- Bistår länets SDF & föreningar med support.

Din förenings behov styr vår verksamhet!

Har ni frågor och funderingar kontakta:

SISU Idrottsutbildarna och Västernorrlands Idrottsförbund

Tel: 010-476 49 00

E-post: sisu.v-norrland@vnidrott.rf.se, vasternorrlands.if@vnidrott.rf.se

