

# Maktens påverkan och konsekvenser

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som tränare och ledare  
i en simidrottsförening.

## Om lärgruppsplanen

Att vara medveten om din roll som tränare och ledare och hur den rollen ofta utgör någon form av maktposition är viktigt. Om du blir mer medveten om maktens påverkan så kan du också granska din roll och maktposition i olika sammanhang. Med makt följer också ett ansvar och en fantastisk möjlighet att påverka saker och ting i en positiv riktning. Men med en maktposition följer också ett ansvar att arbeta aktivt för inkludering och att våga handla när något händer som känns fel.

I denna lärgrupp får ni möjlighet att öka medvetenheten om maktens påverkan i era sammanhang. Diskutera med dina tränar- eller ledarkollegor. Ta er också tid att samtala kring hur ni kan använda er maktposition på ett positivt sätt i de situationer och sammanhang som ni befinner er i för att på så sätt skapa en mer inkluderande och trygg idrottsmiljö. Se filmen [Maktens påverkan och konsekvenser](#) från utbildningswebben Trygg idrott innan ni samtalar om nedanstående frågor.

## Er lärgrupp

Är ni fler än tre så dela in er i mindre grupper för att samtala kring de olika frågeställningarna. Skriv ut frågorna på papper och se till att alla har pennor. Ni kan sedan besvara frågorna efter diskussion eller samtidigt rita/skriva var för sig. Avslutande samlar ni in alla papper och diskuterar frågorna i helgrupp. Försök att avsluta samtalen med att gemensamt identifiera några konkreta handlingar som ni kan göra för att identifiera och använda makten ni har på ett bra sätt.

## Förslag på frågor ni kan arbeta med:

- Vad betyder makt för dig?
- När använder du din makt som tränare eller ledare?
- När kan du dela med dig av din makt eller bjuda in andra att få vara med och bestämma?
- Har du blivit utsatt för härskartekniker i din förening eller har du utsatt någon annan för härskartekniker?
- Hur kan ni prata om ledarskap och makt i föreningen?
- Är makt en känslig fråga i eran förening? Varför/varför inte?

- Vad kan du konkret göra för att använda din makt och möjligheter för att stärka en inkluderande och trygg idrottsmiljö?
- Vad blir ditt första steg och första handling i detta arbete?

## Sammanställning

Sammanställ samtalen och identifiera några konkreta handlingar som ni tar vidare i er förening och i ditt ledarskap.

## Uppföljning

Följ upp samtalen efter ett tag för att säkerställa att ni håller arbetet levande. Hur hjälps ni åt att öka medvetenheten i vardagen kring era maktpositioner? Hur använder du din makt konkret för att påverka utvecklingen av en inkluderad och trygg idrottsmiljö i er förening?