

SNACKA OM DET

UNGDOM - FÖRDJUPNING



Västerbotten

Checka in

Samla gruppen i en cirkel, så att alla kan se varandra. Att checka in innebär att alla i laget får utrymme att säga något och är en metod för att skapa ett tryggt utrymme och tillit till varandra i gruppen. När ni checkar in är det viktigt att alla är på samma nivå, så om till exempel laget sitter ner, sitter även ledare. Ledaren ställer sedan en fråga som alla i laget får svara på.

Fråga till exempel:

- Vad är viktigt för dig?
- Vad har du för känsla just nu?
- Vad vill du fokusera på idag?
- Vilken värdering är viktig för dig?

Frågan borde eftersträva att gå djupare än bara "Hur mår du?" Låt alla dela något om vilka de är, sina personliga känslor, tankar och åsikter.

Genom att checka in ger du utrymme för att alla ska bli sedda, känna sig viktiga och värdefulla, samt möjligheten för alla individer att knyta an till varandra. Du ger de aktiva möjlighet att fokusera, lägga åt sidan vad de kom ifrån och istället fokusera på var de är nu. Det kommer skapa en bra känsla samt ge ökat fokus och en positiv attityd inför fortsättningen. Incheckningen kommer också ge dig som ledare en djupare förståelse för hur dina spelare mår.

En check-in görs bäst i en cirkel, där alla ser varandra. Beroende på hur lång tid du som ledare prioriterar till en check-in kan du göra på två olika sätt. Det första är att alla svarar en och en i den ordning som de sitter. Att gå laget runt kan kännas tryggt eftersom vi då vet vad som kommer hända – det är förutsägbart och vi människor gillar förutsägbarhet. Det går vanligtvis också relativt snabbt. Ett annat alternativ är att använda sig av popcorn-metoden, som innebär att vem som helst i ringen får svara när hen känner sig redo. Alltså, precis som när ett majs-korn är redo

att bli ett popcorn, så poppar den. Popcorn-metoden tar vanligtvis längre tid och kan skapa en del osäkerhet, eftersom man aldrig vet vem som kommer svara närmast och när det blir ens tur. Däremot, kan popcorn-metoden å andra sidan resultera i starkare trygghet och förtroende inom gruppen långsiktigt, eftersom man känner att man kan lita på varandra.

Som ledare är det viktigt att vi reagerar likadant på allas check-in. Om vi skulle reagera olika kan det resultera i att spelare checkar in med det de tror att ledarna vill höra, istället för att dela vad det verkligen tycker och känner. Efter varje spelares check in kan du säga "tack", nicka eller reagera med annan bekräftelse, så länge du bekräftar alla spelare på samma sätt.

Checka ut

När det kommer till utcheckningen, är det precis samma sak. Gruppen samlas i en cirkel med dig och du ställer en fråga om spelarnas känslor och/eller värderingar, en fråga som alla kan svara på. Att avrunda med en utcheckning är ett bra sätt att samla gruppen och avsluta passet på.

TIPS

Att checka in (och ut) är en av de viktigaste metoderna som den globala organisationen Futebol dá força (FDF) använder sig av. FDF arbetar för att skapa trygga platser där tjejer kan utveckla sin självkänsla och medvetenhet om deras rättigheter. Metoden går så klart utmärkt att använda även för killgrupper.

Genom regelbundna incheckningar kommer du kunna se och upptäcka mönster hos dina aktiva, och på så sätt förstå vilka av dem som till exempel kan behöva extra stöd. Med andra ord. Använd gärna metoden varje träning!

Vad är en norm?

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

Del 1

Sätt er i en ring där alla kan se varandra. Läs upp de oavslutade meningarna och låt deltagarna avsluta en mening var. Börja med att läsa exempelmeningen själv så alla förstår hur det går till. Berätta också att det inte finns några rätt eller fel.

Del 2

Efter att alla fått svara på en eller några frågor pratar ni lite om de oskrivna reglerna. Utgå gärna från texten i den blå rutan här intill. Fråga därefter:

- Vilka oskrivna regler finns i er idrott eller i ert lag/träningsgrupp?
- Vilka är bra och vilka är kanske inte så bra?

Oavslutade meningar:

Exempel: På bio brukar jag stänga av... ..telefonen.

- När du äter använder du...
- När du kommer hem till någon tar du av dig...
- När någon säger hej svarar du...
- När du sitter vid ett bord har du för det mesta fötterna på...
- När du ska betala i en affär ställer du dig i...
- När någon fyller år ger många ...
- Att svara i telefon på en lektion tycker läraren är...
- Om en person i tunnelbanan eller på bussen klär av sig naken blir de flesta...
- När du får något säger du...
- Om du åker båt har du på dig en ...
- På ett bröllop har de flesta gästerna på sig...
- Om jag vill säga något på lektionen måste jag...
- När någon annan pratar är det schysst att...
- När du cyklar brukar du ha ...
- När någon gör något bra brukar de flesta ...
- Det är förbjudet att slå ...
- I bilen använder du ...
- På fötterna har du ...
- När det är kallt har du ...
- Om någon har fullt i händerna brukar du hålla upp...
- Om en äldre person kommer in på en fullsatt buss brukar de flesta...

MATERIAL

Inget.

SYFTE

Normer är oskrivna regler och förväntningar som till exempel talar om för oss hur vi ska vara, klä oss och bete oss i vissa situationer. Det finns bra regler som hjälper oss att umgås och hur vi ska vara mot andra människor. Men det finns också regler som inte är så bra och som till exempel gör att vi kanske inte kan gilla den vi vill eller se ut som vi själva vill. Den här övningen syftar till att bli medveten om normer runtomkring oss.

Hur ska killar och tjejer vara egentligen?

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

1. Ställ upp fyra koner eller motsvarande så att de bildar en kvadrat. Alla ska få plats i den. Be alla ställa sig runt kvadraten och fundera enskilt över hur en kille eller tjej ska vara och vilka egenskaper han eller hon har.

- Vad är killigt?
- Vad är tjejigt?
- Hur ska killar och män se ut och bete sig?
- Hur ska tjejer och kvinnor se ut och bete sig?

Leder du tjejer väljer du att fråga om tjejer och leder du killar väljer du att fråga om killar. Var noga med att påpeka att det inte behöver vara de själva som tycker så, utan snarare vad folk i skolan eller folk på stan tycker. Efter en stund bryter du och ber deltagarna att, en och en, ta ett steg in i kvadraten och berätta vad de har tänkt på.

2. Efter att alla har fått berätta vad de tänkt på ber du deltagarna att prata med de som står närmast.

- Var det några ord som återkom?
- Känner ni någon som "är" alla orden som sades? Finns det någon som är sådan?
- Be gärna någon att dela med sig av sina reflektioner.

3. Nu ber du alla deltagarna att fundera på hur en kille eller tjej inte ska vara och att hitta ett ord som beskriver det. Var noga med att påpeka att det inte behöver vara de själva som tycker så, utan snarare vad folk i skolan eller folk på stan tycker. När alla är klara ber du deltagarna att, en och en, kliva ur kvadraten och berätta vad de har tänkt på. Återigen ber du deltagarna att diskutera med varandra.

- Vilka ord kom upp nu?
- Var det stor skillnad på orden mot i förra steget?
- Be gärna någon att dela med sig av sina reflektioner.

4. Avsluta med att göra ramen större genom att flytta ut konerna eller stolarna. Fråga hela gruppen:

- Vad tror ni händer om någon går utanför ramarna lite för mycket eller på fel sätt?
- Prata om hur ni kan göra ramarna större. Med andra ord. Hur kan ni bredda föreställningarna om hur en kille/tjej ska vara? Utgå gärna från hur ni vill ha det i gruppen och hur alla ska kunna vara sig själva.

MATERIAL

Något att göra en kvadrat med, exempelvis fyra koner eller fyra stolar.
Anteckningsblock och penna

SYFTE

Det finns många olika uppfattningar, förväntningar och regler för hur killar och tjejer ska vara och se ut. De funkar nästan som ramar som en förväntas passa in i. En ram för killar och en ram för tjejer. Den här övningen syftar till att få syn på ramarna och också bredda föreställningen om hur killar och tjejer ska vara.



Trygghet i omklädningsrummet

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

Del 1

I den här övningen börjar vi med att vända på begreppen. Vi startar med att undersöka hur ett otryggt omklädningsrum är.

Samla alla i en ring och fråga hur ett otryggt omklädningsrum ser ut. Deltagarna behöver inte ha upplevt det själva, men uppmana dem att tänka sig in i hur det kan vara. En och en får de berätta om deras bild av ett otryggt omklädningsrum. Det kan vara antingen bara genom ett ord eller genom att berätta lite mer. Gå laget runt eller använd popcornmetoden. Det är ok att säga "pass".

Du kan hjälpa deltagarna att komma igång genom att ställa några följdfrågor. Exempelvis...

- Vad som händer där inne
- Vad som sägs
- Om det finns några vuxna
- Hur det känns att vara där
- Om alla byter om
- Hur mobiltelefoner används
- Hur man pratar med/om varandra och andra

Del 2

Deltagarna har precis fått prata om hur ett otryggt omklädningsrum skulle kunna se ut. Nu vänder du på frågan och frågar om hur ett tryggt omklädningsrum ser ut. Använd samma frågor som innan.

Del 3

Avsluta med att be barnen skriva ner sina bästa tips till dig som ledare om hur du kan skapa ett tryggt omklädningsrum för dem. Berätta att de inte behöver visa varandra vad de skriver. Lapparna lämnar de till dig.

MATERIAL

Penna och papper till alla deltagare

SYFTE

Det är ofta barn och ungdomar pekar ut omklädningsrummet som en mindre trygg plats. Den här övningen syftar till att prata om vad dina aktiva tycker att ett tryggt omklädningsrum är och hur ni kan skapa det.

TIPS

Skapa en kultur Ett alternativ eller tillägg kan vara att också komma överens om vilken kultur ni vill ha i omklädningsrummet. Notera det deltagarna säger, på papper eller kanske på en whiteboard om det finns. Säkerställ att ni är överens om vad som ska gälla och att ni har samma bild av de ord som ni har kommit överens om. Enkelt att komma tillbaka till under säsongen.

Att bryta normer

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

Del 1

Ställ ut fyra koner eller fyra stolar så de bildar en fyrkant mitt på golvet. Samla alla deltagare inne i fyrkanten. Förklara att ni nu befinner er inom ramen för hur en kille eller tjej "ska" vara. Berätta att du snart kommer läsa upp några case som de ska få ta ställning till. Välj bland flera case på nästa sida. Efter att du har läst det första caset ber du deltagarna att...

- stå kvar inom ramen om de tror att caset inte väcker några reaktioner, eller...
- Ta ett steg utanför ramen om de tror att den kommer väcka reaktioner

Här är det viktigt att du talar om för deltagarna att det inte är deras egna värderingar som ska styra vart de ställer sig utan vad de tror att folk i skolan eller folk på stan i allmänhet skulle tycka.

Del 2

Efter att alla har tagit ställning frågar du de som står inne i ringen hur de har tänkt och de som står utanför ramen om hur de tänkte. Ta gärna hjälp av följdfrågorna:

- Vilken eller vilka normer är det som eventuellt bryts?
- Varför väcker det/väcker det inte reaktioner?
- Har det någon betydelse om det är tjejer eller killar?
- Har platsen eller sammanhanget det händer på betydelse?
- Har det någon betydelse hur gamla personerna är?

Del 3

Till sist. Be deltagarna att fundera över om de skulle vilja att caset flyttar in i ramen. Med andra ord, vad skulle de vilja förändra? Vad tycker de inte borde leda till några reaktioner? I motsats till förra steget ska deltagarna här utgå från sina egna värderingar.

När du känner att ni har pratat klart tar du nästa case.

MATERIAL

Koner, stolar eller något annat som kan bilda en fyrkant.

SYFTE

Att utmana normer är inte alltid lätt. Det är vanligt att många bryr sig och har åsikter. Ibland kan det vara positiva reaktioner och ibland negativa. Den här övningen syftar till att få syn på normer som begränsar handlingsutrymmet för ungdomarna och också skapa en vilja att öka utrymmet.



Att bryta normer

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

Testomgång

Det är mycket folk på caféet. En person har uppenbarligen väldigt bråttom och tränger sig före alla i kön.

- Sabirin går sista året på högskolan. Inför gymnasievalet tänker hon satsa på bygglinjen.
- Kompisarna i laget/träningsgruppen har samlats en fredag för att se film. Det är en sorglig historia och flera gråter öppet i slutscenen när huvudpersonen dör.
- Saga tycker handboll är det roligaste hon vet. Hon spelar just nu i tjejlaget som finns i klubben. Under säsongen berättar Lova för sina föräldrar, tränare och lagkamrater att hon hellre vill spela med killarna. Hon känner sig mer hemma där.
- Ishockey är en populär sport i byn och engagerar många. Killagets tränargrupp består endast av mammor.
- Det är en jämn innebandymatch och det ena laget lyckas göra ett mål. Alla i laget kramas.
- En kille går hand i hand med sin pojkvän på skolan.
- Amir älskar att simma och har bestämt sig för att gå på sin första träning. När han kommer ut i simhallen har han på sig baddräkt istället för

badbyxor som de flesta andra som till utseendet ser ut som killar.

- Adams föräldrar har precis skilt sig och han är väldigt nedstämd. I omklädningsrummet innan träning väljer han att berätta för sina kompisar hur han känner och hur han mår.
- En tjej i laget pratar öppet om sina många kärleksrelationer.
- Föräldrarna har ordnat en festlig avslutning på säsongen för både de aktiva, ledarna och alla föräldrar samt syskon. En familj ber om mat som inte innehåller fläsk.
- Jasmin har länge velat börja spela fotboll. Hon får kontakt med en tränare i klubben som välkomnar henne till tisdagsträningen. Jasmin går dit ombytt till träningskläder och sin sporthijab.

Kärlek och känslor

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

Del 1

Sätt er i en ring. Om ni har stolar ska det finnas en stol mer än antalet deltagare. Sitter ni på golvet lämnar ni en lucka. Det ska alltid finnas en plats ledig. Läs påståendena här intill, ett i taget. Om deltagarna håller med ska de byta plats. Om de inte håller med sitter de kvar.

Förklara att det inte finns några rätt och fel och att man alltid kan byta åsikt. Efter varje omgång ber du dem berätta om varför de har bytt eller inte bytt plats. Även om vi vill att alla ska delta i samtalet är det helt ok att vara tyst. Ta gärna hjälp av följdfrågorna:

- Vilken eller vilka normer är det som eventuellt bryts?
- Varför väcker det/väcker det inte reaktioner?
- Har det någon betydelse om det är tjejer eller killar?

Test:

Många ungdomar är kära

Påståenden

- Det går att vara kär i två personer samtidigt
- En tjej som hånglar med flera killar kan få dåligt rykte
- En kille som hånglar med flera tjejer kan få dåligt rykte
- Ibland är ungdomar osäkra på om de blir kära i tjejer eller killar
- En tjej som är tillsammans med en tjej kan få dåligt rykte
- En kille som är tillsammans med en kille kan få dåligt rykte
- Det är vanligt att ungdomar har hemliga relationer
- Det är vanligt att killkompisar berättar för varandra när de är ledsna
- Det är vanligt att tjejkompisar berättar för varandra när de är ledsna
- Det är vanligt att killkompisar berättar för varandra när de är kära
- Det är vanligt att tjejkompisar berättar för varandra när de är kära

MATERIAL

Inget.

SYFTE

I såväl idrotten som i samhället råder en stark heteronorm. Det betyder att vi förväntas bli kära i en person av det motsatta könet. Vi förväntas också ha parrelationer, både som ungdom och som vuxen. Reaktionerna när någon avviker från förväntningarna kan variera och många som inte relaterar till heteronormen känner sig inte alltid hemma inom idrotten. När det kommer till känslor är det inte heller självklart att prata om dem.

Den här övningen syftar till att förstå de normer som finns kring relationer och inspireras till att ifrågasätta dem.



Machokultur

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

Del 1

Dela in deltagarna i mindre grupper och läs upp ett av casen. Du väljer själv vilket.

När du har läst caset finns det förslag på frågor som grupperna får diskutera.

Del 2

Avsluta med ett samtal i storgrupp där du frågar om någon grupp eller enskild person vill dela med sig av hur de har resonerat.

Ta ett nytt case eller avsluta träffen med att checka ut.

MATERIAL

Åsiktskortet

SYFTE

Under hösten 2017 skrev 2290 idrottskvinnor under #timeout, idrottens #metoo. Vittnesmålen var många och starka och mörkertalet är förmodligen stort. Skalan innehåller allt från ovälkomna blickar och kommentarer till kränkningar, övergrepp och våldtäkter. Vittnesmålen kom från flickor, tjejer och kvinnor inom hela idrottsrörelsen. Från stad såväl som landsbygd, från elitföreningar, från breddföreningar, från stora och små föreningar. Från landslag, från styrelser, från förbund. Det tydligaste mönstret var att de som utsatte andra i princip uteslutande var pojkar, killar och män.

De drabbade var som sagt i första hand flickor, tjejer och kvinnor. Men även pojkar, killar och män påverkas. Antingen direkt via samma typ av kränkningar och övergrepp eller indirekt via en machokultur som begränsar deras handlingsutrymme. Ett handlingsutrymme som givetvis är inskränkt även för många tjejer inom idrotten.

Den här övningen syftar inte till att förminska de många vittnesmål som finns. Vi vill inte heller utmåla unga killar som personer som kränker andra eller som potentiella förövare. Vi vill helt enkelt adressera den machokultur som finns inom idrotten och som påverkar alla inom den. Vi tror att du och dina aktiva kan vara med och förändra!

Syftet med övningen är att få syn på machokulturen och ge pojkar och flickor ett verktygskit för att hantera och bemöta den.

Machokultur

CASE

Det ligger på Insta

Efter att klubbens 14-årslag för tjejer har tränat är det killarna, som är 16, som ska träna. Killarna brukar alltid komma lite före sin egen träning och sitter vid sidan av och tittar på när tjejerna tränar. Killarna är rätt högljudda. De syns och hörs när de skojar med varandra. Ibland tittar de på tjejerna som tränar och skrattar och ibland kommenterar de tjejernas prestationer så tjejerna själva hör det. En bit in i säsongen ser en av tjejerna att en av killarna har lagt upp ett kort på Instagram när tjejerna tränar och rangordnat dem efter utseende. Inlägget sprids snabbt och får många gillningar.

Men vaddå? Vi skojar ju bara

Stämningen i ett av klubbens lag/träningsgrupper är "hård men hjärtlig" som tränaren brukar säga. Det skämtas ofta om sex, homosexuella och folk från andra länder. Om någon säger något om

skämten bemöts det oftast med att "det är ju ingen som menar något illa, vi skojar ju bara lite" eller "kom igen, lite får man väl tåla". I omklädningsrummet snackas det om vilka man tycker är snygga och vilka som inte är det. Det skryts om hur många man har varit ihop med. Ibland händer det att någons kläder hamnar i duschen.

Boys will be boys

Flickor 15 och pojkar 15 har samma träningstider och har omklädningsrummen bredvid varandra. I korridoren till omklädningsrummen där tjejerna och killarna möts händer det ofta att någon kille kommenterar tjejernas utseende eller "råkar" röra vid någon tjejs kropp. Ofta efter övriga killars påtryckningar och alltid till övriga killars skratt. När tjejerna berättar för sina manliga tränare svarar de att "det bara är för att de gillar er" eller "boys will be boys". Flera av tjejerna slutar komma till träningen en bit in i säsongen.

Frågor till casen

- Var finns problemen?
- Varför är det problem?
- Vad kan man göra om man upptäcker något av de här problemen i verkligheten?
- Har ni varit med om samma situation eller någon liknande? Det behöver inte vara inom idrotten.
- Eller känner ni till någon annan som råkat ut för något liknande? Det behöver inte vara inom idrotten.

TIPS

Det är viktigt att berätta för tjejerna att det aldrig är deras ansvar att lösa problemen. Lika viktigt är det att få killarna att förstå att de kan vara en del av lösningen. Du som ledare kan med ditt ledarskap vara med och skapa en sund och trygg kultur att idrotta i. Ta kontakt med oss på RF-SISU om du vill få tips på hur du kan göra. Vi hjälper dig gärna!