



ETT UTBILDNINGSMATERIAL från SISU Idrottsutbildarna i samarbete med Riksidrottsförbundet, för svensk idrott.

STÖD FÖR ATT PRATA OM

# Klimatet i omklädningsrummet



Miss inte film och mer information på vår utbildningswebb [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se)

Detta samtalsunderlag är ett stöd för dig och din förening när ni ska prata om och arbeta med klimatet i omklädningsrummet. Reflektion och dialog kan hjälpa er att utveckla och få en bättre förståelse för ert ledarskap. Här hittar ni förslag på frågor som kan vara bra att utgå ifrån och information om var ni kan vända er om ni behöver stöd i ert utvecklingsarbete.

## Ni bestämmer själva hur djupt ni vill gå och vilka som ska delta

Underlaget är tänkt att passa under en kväll eller en halvdag, men ni kan med fördel fördjupa er mer genom fler träffar och genom att använda utbildningswebben [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se). Mer information om vårt arbete och hur du kan få stöd och hjälp finner du på vår hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se). Det kan också vara bra att involvera flera olika målgrupper i föreningen för att skapa en röd tråd, samsyn och bättre effekter i er verksamhet.

## Ta hjälp av SISU Idrottsutbildarna

Vi på SISU Idrottsutbildarna delar gärna med oss av erfarenheter, stöd och kraft till ert utvecklingsarbete. Kontakta gärna ert distriktsförbund, så berättar vi mer om hur ett samarbete kan se ut. Du hittar kontaktuppgifter på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).

## Materialet är skapat för lärgrupper

Det här materialet är skapat för er som arbetar i så kallade lärgrupper. Om du vill veta mer om lärgrupper och hur du gör för att starta en lärgrupp kan du läsa mer på vår hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se/stodverktyg/largrupsplaner](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/stodverktyg/largrupsplaner) eller kontakta ditt distrikt.

## Frågor om klimatet i omklädningsrummet

*För att samtalet ska bli så bra som möjligt är det viktigt att den som leder samtalet är lyhörd för alla deltagares behov och ger alla deltagare utrymme att diskutera.*

### Hur pratar ni med varandra i omklädningsrummet?

### Hur arbetar ni idag för att stärka varandra genom sättet ni pratar och bekräftar varandra?

### Används ord eller skämt som kan anses stötande utanför och i omklädningsrummet?

### Finns det andra normer eller "sociala koder" som tar sig uttryck i omklädningsrummet som kan upplevas exkluderande? I så fall, vilka?

**Hur kan ni arbeta för att förändra dessa så att alla känner sig inkluderade?**

**Hur ser ni till att tränare och ledare är närvarande och markerar om något kränkande sägs eller görs?**

**Vad kan ni förändra eller utveckla för att skapa en mer välkomnande och trygg miljö i omklädningsrummet?**

**Hur kan ni arbeta konkret med att hålla dessa frågor och samtal levande i gruppen?**

**Vad blir ert nästa steg?**