

Anvisning till tränare: att förebygga mobbning inom idrottshobbyn

Tränarna kan använda denna anvisning när de vill förebygga mobbning i sin grupp eller i sitt lag. Det är bra att gå igenom dessa steg även när mobbning har förekommit i gruppen.

1. Repetera gruppens/lagets förhållningsregler

Det är bra att börja varje säsong med att fastställa tydliga förväntningar och förhållningsregler. Vid genomgången av förväntningar på gruppens beteende är det bra att tränarna även berättar hurudant beteende inte accepteras. Det är viktigt att tränaren påminner att mobbning inte är acceptabelt.

Skapa gruppens eller lagets spelregler tillsammans med idrottarna. Försäkra att all slags mobbning är förbjuden i spelreglerna. Observera att man kan göra spelreglerna positiva, såsom "vi tar med alla", "vi uppmuntrar alla", "vi behandlar alla med respekt".

2. Prata med idrottarna om mobbning

Behandla mobbning med hela laget eller gruppen och gå igenom vad mobbning är, mobbningens effekter och berätta om vilka sätt idrottarna kan ingripa i mobbning.

Vad är mobbning?

Mobbningen kan vara direkt eller indirekt, inträffa ansikte mot ansikte eller på nätet. Mobbning är skadlig behandling som upprepade gånger. När mobbning förekommer är det ofta en eller flera idrottare som blir utsatta och som är oförmögna att försvara sig från mobbarna.

Mobbningen kan vara

- verbal: skrämsel, hot, skäll, ständigt retande
- fysisk: slag, sparkar, smällar, fysiskt våld
- social: utfrysning, ryktesspridning, förödmjukelser
- förstörelse av egendom: träningsredskap smutsas ner, förstörs eller göms undan

Mobbning sker även ofta via nätet och mobilen. Mobbning via nätet eller mobilen är till exempel

- skickande av hånande, hotande eller upprörande meddelanden
- att utan lov sprida innehåll från någons sociala medier, att redigera och sprida bilder på någon
- hånande webbsidor som avsiktligt skapats om den mobbade eller webbplatser som är färdigt tillämpade för nätmobbning och spridning av länkar till dessa sidor
- uppträdande under en annan persons namn eller användarnamn

Mobbningens effekter på den mobbade

Fysiska effekter

- Olika somatiska symptom såsom magont, svindel, trötthet, huvudvärk, muskelsmärter
- Mobbning i barndomen är en speciellt skadlig upplevelse, som kan påverka hälsan långt in i vuxenlivet.
- Forskning visar att kroppen reagerar likadant på fysisk och social smärta. När man kontinuerligt upplever mobbning producerar kroppen stresshormonet kortisol, som har skadliga effekter på blodcirkulationen, matsmältningen och immunsystemet.

Psykiska effekter

- Mobbning skadar den mobbades självbild och självförtroende.
- Mobbning orsakar hopplöshet: "Kanske mobbarnas ord och handlingar är sanna och jag förtjänar dem."
- Effekter på kort sikt
 - Hat, depression, ångest, panik, tillbakadragenhet från normala aktiviteter, sömnlöshet, ständig trötthet och ökat sömnbehov, självmordstankar
- Effekter på lång sikt
 - svårigheter att lita på andra, viljan att hämnas, hatkänslor, låg självkänsla, svårigheter i mänskliga relationer, självdestruktiva tankar, undvikande av sociala situationer

3. Stärk idrottarnas sätt att ingripa i mobbning som de blir vittne till

Åskådare har en stor roll i om mobbningen fortsätter eller upphör. Därför är det även viktigt att prata om mobbning med hela laget. Helst innan ett enda fall av mobbning har förekommit. Enligt undersökningar upphör mobbningen i upp till 60 procent av fallen när en lagkamrat ingriper i mobbningen. Det är viktigt att ge barn och unga konkreta exempel på vad de kan göra. Berätta i samband med varje exempel vilken vuxen de kan berätta för om mobbning.

Alternativ 1: Säg emot mobbaren och berätta för en vuxen

Fundera tillsammans med idrottarna vad man kan säga åt mobbaren om man ser att en annan bli mobbad.

- "Det där är inte okej."
- "Förstår du att det du gör är väldigt förolämpande?"
- "Det är fel att behandla en annan person så där."
- "Man får inte säga så där åt en annan person."
- "Sluta, skulle du vilja att någon behandlar dig på det där viset."
- "Man behöver inte vara bästa vän med alla, men man får inte lämna någon utanför."

Alternativ 2: Gå därifrån / hjälp den mobbade att gå därifrån och berätta för en vuxen

- Om det inte känns tryggt att bemöta mobbarna direkt, gå därifrån. Bli inte kvar och bevittna mobbningen eller skratta åt den.
- Säg åt andra åskådare att du inte godkänner mobbning. Uppmuntra även andra att gå därifrån.
- Du kan också hjälp den mobbade att gå därifrån. Fråga den mobbade om hen vill följa med dig. Du kan be andra åskådare att
- "Hej titta, var de gör mot XX. Jag tycker inte att det där är roligt. Vi går härifrån och ber XX följa med oss."
- "Hej, XX, jag vill prata med dig. Kan du följa med mig?"

Alternativ 3: prata med den mobbade i enrum och berätta för en vuxen

- Erbjud dig att berätta om mobbningen för tränaren eller en annan vuxen tillsammans med den mobbade.
- Säg att mobbningen inte är hens fel och att du tycker att mobbarna gör fel.

- Stöd den mobbade och bjud med hen i lagets gemensamma evenemang.

Alternativ 4: Berätta för tränaren eller en annan pålitlig vuxen

- Ansvar för att ingripa i mobbningen ligger alltid hos en vuxen. Uppmuntra idrottarna att berätta om de ser mobbning och berätta vem de kan kontakta eller vem de kan berätta för om saken.

4. Skapa en miljö som förebygger mobbning

Tränaren kan också med sitt eget beteende skapa en miljö som förebygger mobbning.

Bygg upp förtroende och beakta idrottarens känslor

- Att skapa en förtrolig relation till idrottarna hjälper tränaren att påverka barnen och ungdomarna med positivt uppförande i stället för att kontrollera dem.
- Enkla sätt för detta är till exempel att hålla ögonkontakten med idrottarna och att aktivt lyssna på dem. Aktivt lyssnande är till exempel att man låter idrottaren tala till punkt utan att avbryta.
- När idrottarens prestation försämras eller hen drar sig tillbaka, ska tränaren kontrollera om allt är väl med idrottaren. "Jag märker att du blev upprörd på träningarna och att du var tystlåten. Vill du berätta om något bekymrar dig?" "Du verkar inte vara dig själv idag, är allt väl? Du kan komma och prata med mig om du vill."
- Ofta kan det vara svårt att prata om mobbning, så om du som tränare känner att allt inte är som det ska, är det viktigt att du inte slutar fråga efter en gång.

Stöd idrottaren att hantera känslor

- Tränarna kan hjälpa idrottarna att återhämta sig efter ett misstag som de eller en lagkamrat har begått. Erbjud stöd efter att misstag har inträffat. Döm inte. Detta visar en god förebild för idrottarna. "Misslyckanden hör till idrotten och inläringen! Jag förstår att de ändå är tråkiga. Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?"
- Varje idrottare är en individ och det finns även skillnader i hur de hanterar sina känslor. Om en idrottare lätt tappar humöret eller till exempel gråter lätt, kan du fråga föräldrarna hur man bäst hjälper deras barn att hantera sina känslor.

- **Hantera** som tränare dina egna känslor gentemot idrottarna, övriga tränare och domare, speciellt när en idrottare begår ett misstag.
- Uppmuntra idrottarna att tala positivt om sig själva. Du kan hjälpa idrottarna att se sina egna styrkor och koncentrera sig på dem. "Idag gick träningarna väldigt bra! Vad tycker du att du gjorde bäst idag?" "Idag var inte riktigt den bästa träningsdagen, men vad tycker ni att ni gjorde bra idag?"

Stärkande av lagets eller gruppens sammanhållning

- Ge respons för bra lagarbete. "Bra mål! Det var helt klart hela lagets förtjänst"
- "Du tröstade lagkamraten på ett bra sätt när hen begick ett misstag. Så gör en riktig lagspelare." "Du var mycket bra på att uppmuntra andra i tävlingen."
- "Roligt att du bjöd med X i era planer efter träningen. På så sätt känner nya lagmedlemmar att de är välkomna i laget."
- Tränarna kan ge de populäraste idrottarna ansvaret för att ta med alla i laget eller gruppen. De fungerar ofta som opinionsbildare till den övriga gruppen och deras exempel får även andra att agera på ett sätt som stärker lagandan. "Kan ni ta på er att se till att alla uppmuntras jämnt och att ingen lämnar utanför. Jag tror att ni är bra på det och att andra även följer ert exempel."
- Icke-verbala tecken på kamratskap, såsom high five och uppmuntrande leenden kan ha samma positiva inverkan som ord.

5. Beakta grupper som är mer utsatta för mobbning

LHBTIQA+-idrottare

- Med LHBTIQA+-idrottare avser man idrottare som tillhör sexuella minoriteter eller könsminoriteter. Sådana är personer som identifierar sig som till exempel lesbiska, homosexuella, bisexuella, transpersoner och interkönade.
- Undersök dina egna fördomar och uppfattningar om LHBTIQA+-idrottare och se till att inte döma idrottare på grund av dessa uppfattningar. Det är bra att utgå ifrån det finns personer i ditt lag och tränarteam som identifierar sig som en sexuell minoritet eller könsminoritet.
- Kommunicera tydligt att ingen form av diskriminering och nedsättande kommentarer om sexuell läggning accepteras.

- "Vi har tillsammans kommit överens om i spelreglerna att ingen diskrimineras eller baktalas. Detta gäller även sexuell läggning. Här godkänns ingen form av diskriminerande kommentarer, till exempel att kalla någon för böj eller lesbisk som ett skällsord."
- Kom ihåg att prata könsneutralt.
 - "Ni kan be er familj, era vänner och er flick- eller pojkvän/partner att komma och titta på föreställningen."
- Det får inte vara på LHBTIQA+-idrottares ansvar att lära andra om könsmångfald eller sexuella minoriteter. Hen ska få vara en idrottare bland alla andra. Fråga alltså inte idrottaren som tillhör en sexuell minoritet i din grupp eller i ditt lag om sådant du inte vet, utan ta reda på det själv.
- Läs konkreta praktiska tips i till exempel Setas [handbok "Opitaan yhdessä!" \("Vi lär oss tillsammans"\)](#) eller på [Setas webbsidor](#).

Över- eller underviktiga idrottare

- Diskussioner om vikt ska alltid endast hållas mellan tränaren och idrottaren. Kommentera inte någons viktförändringar offentligt.
- Även i privata diskussioner är det viktigt att tränaren noga överväger på vilket sätt man pratar om en idrottares kropp och till exempel behovet av att gå ner i vikt. Ge korrekt information, betona inte saker som anknyter till vikten, berätta om riskerna med undervikt och identifiera tecken på ätstörningar.
- Tränarens egen inställning reflekteras mellan raderna i hens tal, så det är viktigt att undersöka hurudan inställning man själv har till vikten och om man till exempel kommenterar sin egen vikt i negativ ton.

Handikappidrottare

- Om din grupp har en handikappidrottare:
 - Kontrollera din egen förenings/idrottsförbundets anvisningar.
 - Fråga idrottarens föräldrar om de bästa sätten för att beakta idrottarens funktionsnedsättning. Fråga idrottaren direkt om hens funktionsnedsättning om hen känner sig bekväm att prata om saken.
 - Be om råd. Ta reda på vilka andra föreningar eller aktörer i Finland som ordnar liknande verksamhet, eftersom de säkert har värdefulla tips. Dessa föreningar hittar du i [Paralympiska kommitténs tjänst](#)

"Hitta en ny hobby". Du kan också vända dig till Paralympiska kommittén eller din kommuns specialidrottsinstruktör.

- Sök information om idrottarens funktionsnedsättning, men fokusera på personen, inte funktionsvariationen.
- Behandla idrottaren jämlikt inom gruppen. Visa ditt förtroende för idrottaren till exempel genom att ge en möjlighet att vara ledare.

Hyperaktivitets- eller uppmärksamhetsstörning

- Fråga både föräldrarna och idrottaren hur man bäst kan hjälpa idrottaren.
- Be om råd till exempel av experter vid en ADHD-förening.
- Erbjud personlig handledning eller råd. Använd tydligt språk, undvik talesätt.
- Be idrottaren att upprepa anvisningen, men urskilj inte idrottaren ur gruppen.
- Erbjud något att göra under väntetider, eftersom ADHD till exempel kan försvåra stillasittande.

Källor:

Kivakoulu.fi (www.kivakoulu.fi)

Mannerheims barnskyddsförbund (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>)

Mannerheims barnskyddsförbund (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/nettikiusaaminen/>)

Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know. Us Centre for safe sport. 2016
Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus – opitaan yhdessä! Opas opettajille. 2016. Seta.

Us Centre for safe sport. 2016. Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know.

Valtti-ohjelman käsikirja urheiluseuroille ja yhdistyksille – Näin otamme mukaan erilaisia liikkujia. Vau Ry. https://www.vammaisurheilu.fi/images/Valtti/valtti-ohjelma_2.pdf

www.playbytherules.net.au

www.terveurheilija.fi

<https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset/adhd-perustietoa/>