

# Förebyggande av osakligt beteende i idrottsföreningar steg för steg

Genom att följa dessa enkla anvisningar kan idrottsföreningar förebygga osakligt beteende, våld och trakasserier i sin egen förening.

## 1. Rekryteringspraxis som skyddar idrottaren

- Idrottsföreningarna ska kontrollera brottslig bakgrund hos alla arbetstagare som arbetar med barn och unga. Vi rekommenderar även att kontrollera brottslig bakgrund hos alla frivilliga som arbetar med barn och unga.
- Alla som arbetar med barn och unga ska intervjuas och deras referenser ska kontrolleras. I intervjuerna berättar man för ansökande om föreningens regler och åtgärder som skyddar idrottaren.
- Varje ny arbetstagare ska bekanta sig med föreningens handlingsplaner och regler, som därefter ska kvitteras. Arbetsgivaren kan på så sätt bevisa att arbetstagaren är medveten om föreningens olika anvisningar och det är enklare att reda upp konflikter. Samtidigt får även tränaren all nödvändig information om sin roll som tränare. När man skola in tränaren i verksamhetens förhållningsregler kan man använda sig av Du är inte ensam-tjänsten modellregler för tränare och frivilliga. [Öppna modellreglerna genom att klicka här.](#)

## 2. Åtagande av gemensamma regler

### Föreningen

Föreningen ska kontrollera att deras egna regler är uppdaterade och tar hänsyn till trakasserier och våld, samt de disciplinära åtgärder som dessa leder till. Föreningarna kan till exempel ta i bruk [Olympiaska kommitténs modellregler](#).

### Personalen och frivilliga

Det är viktigt att de gemensamma reglerna för arbete med barn och unga är så detaljerade och tydliga som möjligt och att alla har bundit sig till dem. Detaljerade regler minskar möjligheterna att missbruka förhållandet mellan tränaren och idrottarna. Reglerna skyddar även tränaren från eventuella

misstankar och ger hen trygghet att agera inom de gränser som reglerna tillåter. Det är lättare att utreda fall av osakligt beteende när man i föreningen kan vädja till de undertecknade reglerna.

Föreningarna kan be personer som arbetar med barn och unga att läsa och underteckna reglerna. Föreningen ska på förhand fundera vad överträdelse av reglerna leder till. Föreningarna kan använda modellreglerna som skapats i Du är inte ensam-projektet som sådana eller anpassa dem för sin egen gren. Det är viktigt att ge vuxna som arbetar med barn och unga inom föreningen en möjlighet att ställa frågor om reglerna.

[Ladda ner här: Modellregler för arbete med barn och unga](#)

Det är viktigt att informationen om reglerna även kommer till idrottarna samt föräldrarna. På så sätt kan de snabbare identifiera när gränser har överträtts och ingripa i eventuell osaklig aktivitet. Föreningar kan redigera nedanstående meddelandemodell och göra den lämplig för sin egen kommunikation.

[Ladda ner här: Infobrev åt föräldrarna.](#)

## **Idrottarna**

Mobbning och sexuella trakasserier händer oftast på en annan idrottares initiativ. Inom varje grupp och lag ska man alltid i början av säsongen skapa gemensamma spelregler, som man använder för att öka idrottarnas känsla av säkerhet och samhörighet.

Barn ska ges en chans att delta i beslutsfattande som berör dem. Detta skapar en miljö där de vågar försvara sina rättigheter och lyfta fram sina bekymmer. Att tillsammans skapa spelregler är ett enkelt sätt att involvera unga idrottare, samt få dem att acceptera de gemensamma reglerna.

I samband med att man skapar de gemensamma reglerna ska man även berätta för barn och unga om deras rättigheter, samt vägleda om hur de ska gå till väga om de upplever osakligt beteende. Föreningarna kan dela ut nedanstående anvisning till tränarna som hjälp för att skapa regler och berätta om barns och ungas rättigheter. Föreningarna ska ge tränarna instruktioner att skapa spelregler i början av varje träningssäsong.

[Ladda ner här: Anvisning för att skapa regler och berätta om barns och ungas rättigheter](#)

### 3. Val av rapporteringssätt och ansvarspersoner

Föreningen ska ha tydligt utsedda personer till vilka osakligt beteende kan anmälas. Här ska man observera att personerna kan bytas ut och vara borta och därför ska även reservpersoner utses. Personer som tar emot klagomål kan till exempel vara träningschefen, en styrelsemedlem och verksamhetsledaren. Föreningen ska också utse ett organ som fattar disciplinära beslut, till exempel föreningens styrelse. Föreningens styrelse ska alltid informeras om fall av våld eller trakasserier inom föreningen.

Personen/personerna som mottager käromål och bekymmer ska namnges tydligt på föreningens webbsidor. Det är viktigt att i alla fall en av personerna är så lättillgänglig som möjligt för barn och unga. Vid valet av denna person kan man ordna en omröstning bland barnen och ungdomarna.

Det är också bra att överväga att erbjuda en anonym möjlighet för att ta upp klagomål eller orosmoment. Det kan vara en hög tröskel för att uttrycka oro till exempel av rädslan av att det påverkar den egna ställningen inom hobbyn. Sådana anonyma möjligheter är till exempel en digital eller fysisk brevlåda.

Rapporteringskanalerna meddelas på föreningens webbsidor och nyhetsbrev eller dylikt. Föreningarna kan använda texten nedan som modell för sin egen kommunikation.

[Ladda ner här: modelltext för föreningens webbsidor](#)

### 4. Metoder för ingripande

När osakligt beteende inträffar underlättas utredningen av färdiga handlingsplaner. Föreningarna kan redigera nedanstående handlingsplaner eller använda dem som de är. Föreningen ska meddela alla tränare och föreningens övriga verksamma om handlingsplanerna.

Klicka på länkarna för att öppna materialen.

- [Anvisningar för föreningar: behandling av fall av osakligt beteende](#)
- [Hur identifierar jag ett misstänkt sexualbrott som riktats mot en minderårig?](#)
- [Anvisningar för hantering av misstänkta sexualbrott inom föreningar](#)
- [Anvisning för tränare om hur man ingriper i mobbning](#)
- [Anvisning till tränare: att förebygga mobbning inom idrottshobbyn](#)

- [Hur man i idrottsföreningar kan ingripa i sexuella trakasserier mellan unga](#)
- [Förebyggande av sexuella trakasserier mellan unga inom idrottsföreningar](#)

## 5. Utbildning av personalen

För att förebygga trakasserier, våld och alla slag av osakligt beteende är det viktigt att tränarna och andra som arbetar med idrottare får utbildning om ämnet. Du är inte ensam-tjänsten producerar en till idrottsföreningar riktad nätkurs om förebyggande av våld och trakasserier. [Kolla in nätkursen här.](#)

## 6. Sprida information

Det är viktigt att man i idrottsföreningarna kommunicerar öppet om verksamhetens värden och vad som är och inte är tillåtet i föreningen. Vid förebyggande av våld och trakasserier är det viktigt att föreningens eller grenens ledande personer antar en aktiv roll. Genom att framhålla dessa saker uppmuntrar man också till att berätta om man upplever att något strider mot föreningens värden.

Ju mer idrottarna, föräldrarna och tränarna vet om fenomenet, desto svårare är det också för personer att utöva våld.

- Föräldrarna har en nyckelposition i förebyggandet av våld och trakasserier mot barn och unga. Det är bra att diskutera ämnet till exempel på föräldrakvällar. Ämnet är emellertid inte bekant för alla och det är inte nödvändigtvis lätt att börja prata om det. Du är inte ensam-tjänsten producerar ett eget material för föräldrar som stöd för diskussion.
- De unga själva ska kunna identifiera trakasserier och våld, samt vara medvetna om sin integritet och sin egen självbestämmanderätt. Tränarna kan gå igenom dessa ämnen med barnen och ungdomarna och försäkra att alla idrottare vet vad som är tillåtet i föreningen och vem de kan berätta för om osakligt beteende som de har upplevt. Man kan också närma sig ämnet med hjälp av materialet för ungdomar genom [Du är inte ensam-hemsidan \(delvis på finska\).](#)
- Det är inte lätt att prata om våld eller trakasserier som man har blivit utsatt för. Ibland är det bästa alternativet att få prata anonymt med en utomstående professionell. Idrottare, tränare och frivilliga kan kontakta Du

är inte ensam-tjänsten. Inom föreningen kan man framhålla Du är inte ensam-tjänsten till exempel genom lyfta Du är inte ensam-tjänsten på föreningens hemsida.

*[Ladda ner: Du är inte ensam-tjänstens kommunikationsmaterial](#)*

## 7. Uppföljning och bedömning

Inom föreningen är det också bra att med jämna mellanrum genomföra en enkät om idrottarnas belåtenhet och välmående. På så sätt kan föreningen visa att den bryr sig sina idrottares välbefinnande, samt ingripa i missförhållanden, som inte annars nödvändigtvis skulle komma fram. Som modell kan föreningen till exempel använda [Olympiska kommitténs frågeformulär för föreningsverksamhet](#).