

# **BARNKONVENTIONEN DIGITAL MÖTESPLATS 28 MAJ**



**Stockholm**

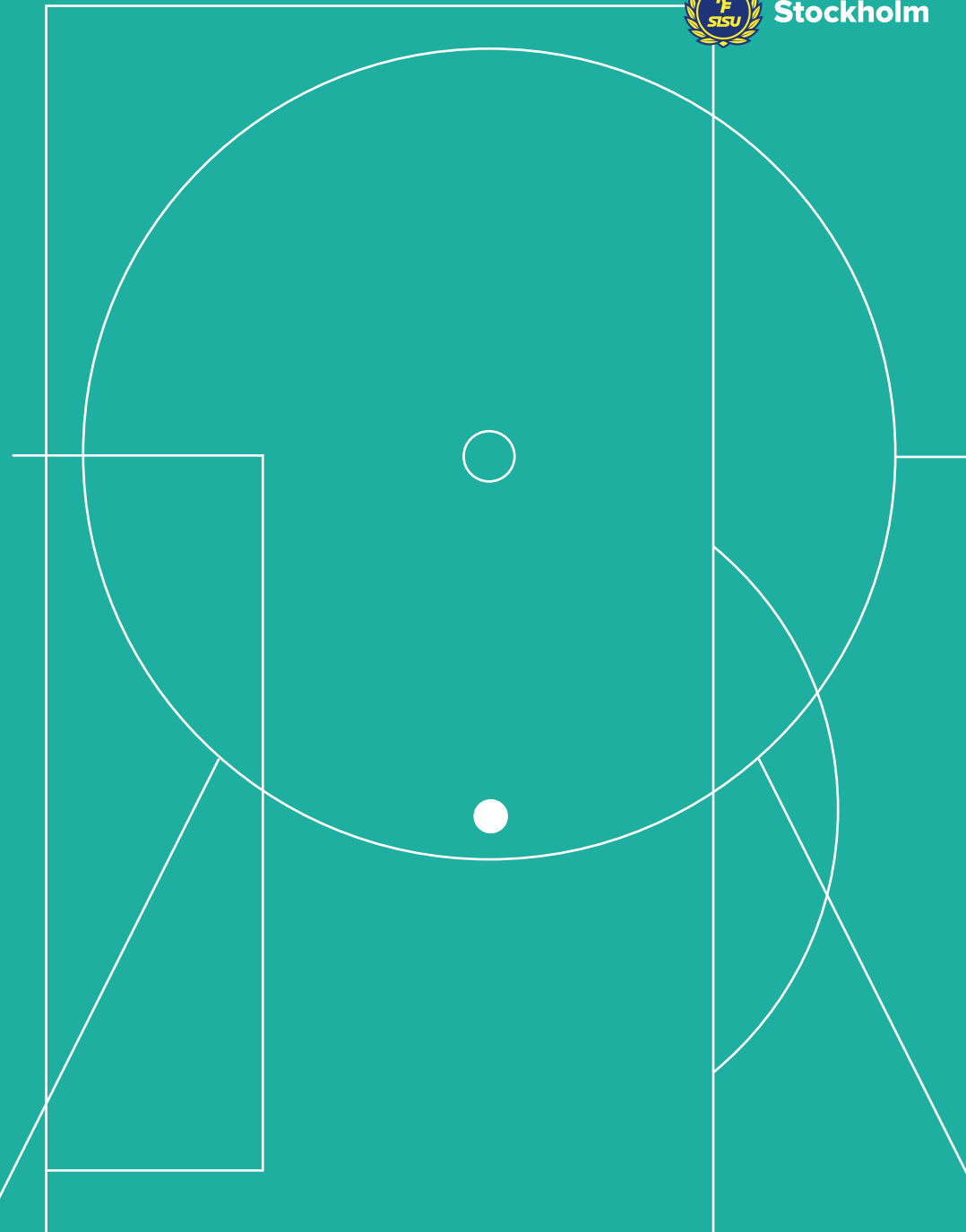
# Med fokus på trygga idrottsmiljöer

*Barn och unga idrottare i en tryggare, mer positiv och utvecklande idrottsmiljö – är självklart bra även för vuxna!*

Helen Alpstig Sakkunnig i Barn- och ungdomsidrott  
Samordnare för Värdegrundsfrågor



Stockholm





# HANDBOK FÖR IDROTTSLEDARE

Syftet är att inspirera fler idrottsledare till att diskutera och skapa verksamhet som är trygg och bra för barn.

Handboken finns att ladda ner och beställa på [unicef.se](http://unicef.se)



# VIKTIGA FRÅGESTÄLLNINGAR



**Artikel 2:** Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

- Är alla barn välkomna till vår verksamhet?
- Vilka är med? Vilka saknar vi?
- Hur välkomnar vi barn?
- Behövs särskild anpassning?
- Vem är ansvarig för hur vi når ut och möter barn?



**Artikel 3:** Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas det som bedöms vara barnets bästa.

- Hur gör vi för att fatta beslut och driva verksamhet som är bäst för barn?
- Vad är vi bra på? Vad kan vi utveckla?
- Vem är ansvarig för att besluten blir bäst för barn?
- Vad gör vi om vi tycker olika?



**Artikel 6:** Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

- Är vår verksamhet trygg för barn?
- Hur ser det ut i vår verksamhet vad gäller kränkningar och övergrepp?
- Vet vi hur barnen upplever det?
- Finns det saker vi behöver ta reda på?
- Hur gör vi när vi får kännedom om att barn far illa?
- Vem ansvarar för åtgärder?



**Artikel 12:** Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

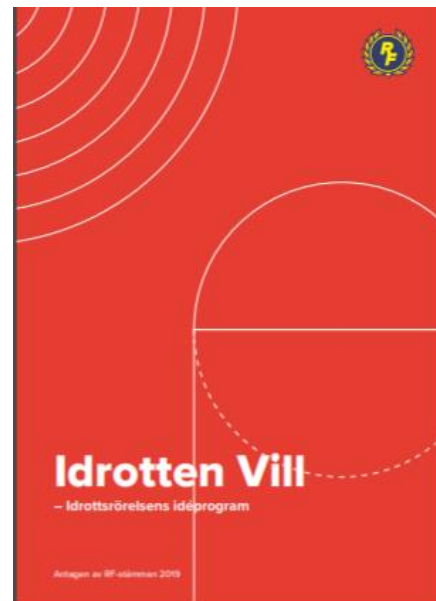
- Kring vilka saker kan och får barn vara med och bestämma?
- Hur ger vi barn inflytande och delaktighet?
- På vilket sätt lyssnar vi på barn?
- Vem är ansvarig för att samla in barns röster och åsikter?



- **Artikel 6**  
Alla barn har rätt till liv och utveckling

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

# Idrotten Vill



**”Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.”**

Idrottsrörelsen efterlever FN:s deklARATION om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

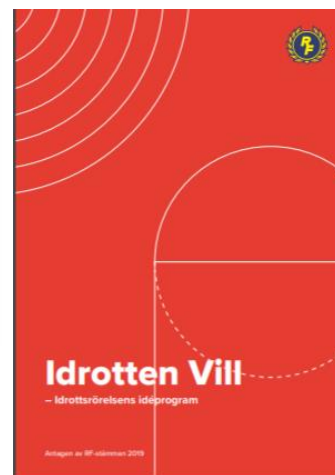




Fyller 30 år i år

### Idrottens värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel



## 1. Barnrättsperspektivet

## 2. Barnperspektiv

Ett barn är varje människa under 18 år.

## 3. Ett barns perspektiv.

**Kärnan i barnkonventionen är respekten för varje barn som individ med egna rättigheter.**

**Barn är inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar.**

Varje barn, oavsett bakgrund, har rätt att behandlas med respekt och vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa. Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.



# Hur stöttar du barns utveckling?



ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH SKA BEHANDLAS MED RESPEKT	REGEL	1
ALLA BARN HAR RÄTT ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS PÅ SINA VILLKOR	REGEL	2
ALLA BARN HAR RÄTT TILL STÖTTANDE VUXNA	REGEL	3
INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP	REGEL	4
INGET BARN SKA BLI UTSAFF FÖR VÅLD	REGEL	5
INGET BARN FÅR BLI UTSATT FÖR MOBBNING ELLER TRAKASSERIER	REGEL	6
ALLA BARN HAR RÄTT ATT KÄNNA SIG DELAKTIGA I SIN FÖRENING	REGEL	7

# Idrottens värdegrund

- **Glädje och gemenskap** är starka drivkrafter för att idrotta.  
Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.
- **Demokrati och delaktighet** – Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmar har lika värde.  
Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet.  
Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.
- **Allas rätt att vara med** – innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar.  
Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning, samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.
- **Rent Spel** – och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor.  
Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, dopning och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld så väl på som utanför idrottsarenan.

ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH SKA BEHANDLAS MED RESPEKT	REGEL	1
ALLA BARN HAR RÄTT ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS PÅ SINA VILLKOR	REGEL	2
ALLA BARN HAR RÄTT TILL STÖTTANDE VUXNA	REGEL	3
INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP	REGEL	4
INGET BARN SKA BLI UTSAFF FÖR VÅLD	REGEL	5
INGET BARN FÅR BLI UTSATT FÖR MOBBNING ELLER TRAKASSERIER	REGEL	6
ALLA BARN HAR RÄTT ATT KÄNNA SIG DELAKTIGA I SIN FÖRENING	REGEL	7

# Idrottens värdegrund

- **Glädje och gemenskap** – är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva vår idrott och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.
- **Demokrati och delaktighet** – Föreningsdemokratien innebär att alla medlemmar har samma värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.
- **Allas rätt att vara med** – innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning, samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.
- **Rent Spel** – och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld så väl på som utanför idrottsarenan.

REGEL 3  
ALLA BARN HAR RÄTT  
TILL STÖTTANDE VUXNA

REGEL 7  
ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
KÄNNA SIG DELAKTIGA  
I SIN FÖRENING

REGEL 1  
ALLA BARN ÄR LIKA  
MYCKET VÄRDA OCH SKA  
BEHANDLAS MED RESPEKT

REGEL 2  
ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
TRÄNA OCH UTVECKLAS  
PÅ SINA VILLKOR

REGEL 4  
INGET BARN SKA BLI  
UTSATT FÖR SEXUELLA  
ÖVERGREPP

REGEL 5  
INGET BARN SKA  
BLI UTSAFF FÖR VÅLD

REGEL 6  
INGET BARN FÅR BLI  
UTSAFF FÖR MOBBNING  
ELLER TRAKASSERIER

REGEL 1  
ALLA BARN ÄR LIKA  
MYCKET VÄRDA OCH SKA  
BEHANDLAS MED RESPEKT

REGEL 2  
ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
TRÄNA OCH UTVECKLAS  
PÅ SINA VILLKOR

REGEL 3  
ALLA BARN HAR RÄTT  
TILL STÖTTANDE VUXNA

REGEL 4  
INGET BARN SKA BLI  
UTSAFF FÖR SEXUELLA  
ÖVERGREPP

REGEL 5  
INGET BARN SKA  
BLI UTSAFF FÖR VÅLD

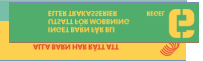
REGEL 6  
INGET BARN FÅR BLI  
UTSAFF FÖR MOBBNING  
ELLER TRAKASSERIER

REGEL 7  
ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
KÄNNA SIG DELAKTIGA  
I SIN FÖRENING

# Ni kan hjälpa barn & unga att bli nyfikna, modiga och trygga.

- **Självbestämmande teorin (SDT)**  
Tre grundläggande Psykologiska behov som skapar motivation
  
- *Alla har behov att känna:*
  
- **Autonomi** - Kan jag göra självständiga val?
  
- **Kompetens** – Kan jag känna mig duktig på det jag gör?
  
- **Tillhörighet**– Kan jag känna gemenskap i min grupp?

Self-Determination Theory



# Ni kan hjälpa barn & unga att bli nyfikna, modiga och trygga.

## Självbestämmandeteorin (SDT)

Tre grundläggande Psykologiska behov inom idrotten som skapar motivation

*Alla har behov att känna:*

**Autonomi** - kan jag göra självständiga val?

**Kompetens** - Kan jag känna mig duktig på det jag gör?

**Tillhörighet** - Kan jag känna gemenskap i min grupp?



# När pressen blir för hård och stödet saknas

Kontrollerande motivation är förenat med rädsla för att misslyckas, upplevd ångest, minskat välbefinnande, utbrändhet, avhopp från idrotten, samt sämre idrottsprestationer.

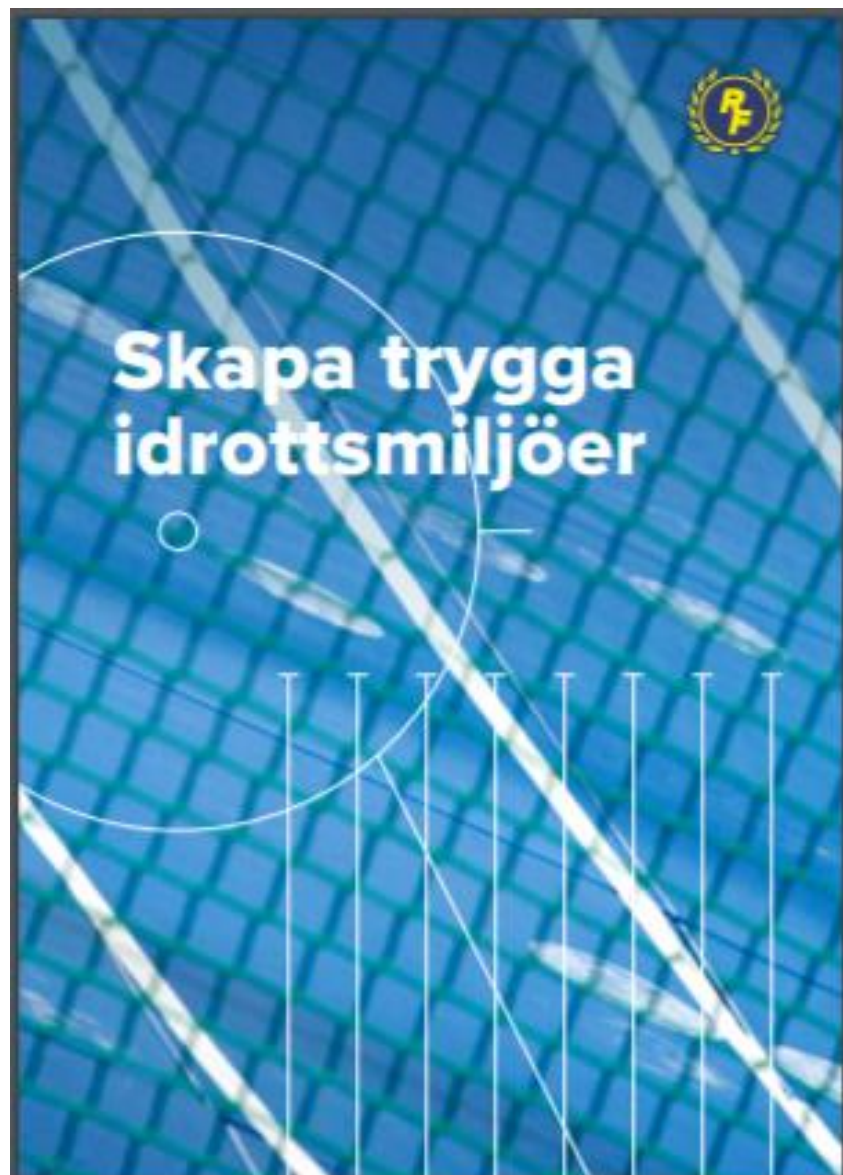




## Förebygga

- Mobbing
- Trakasserier
- Sexuella övergrepp  
Sexuella trakasserier
- Våld

## Checklista förebyggande arbete



## När det oönskade har hänt

Handlingsplan i fem steg

1. Skaffa en bild av läget.
2. Är det ett brott?
3. Identifiera vilka behov av stöd.
4. Identifiera vilket behov av information.
5. Följ den handlingsplan som ni tog fram i det förebyggande arbetet





Ledarrollen är ett förtroendeuppdrag som enbart kan innehas av den som andra, det vill säga de som utser och de som ska ledas, har förtroende för.

Att vara ledare är ingen rättighet – det är en roll som ledaren tilldelas i förtroende.

Om förtroendet av någon anledning förbrukats och bedömningen är att det inte går att återskapa, ska ledaren skiljas från sitt uppdrag.

*När ledarrollen handlar om ledarskap för barn är det vuxnas ansvar att säkerställa att ledarna har det förtroende som krävs.*



## Lagar och regler som ska följas regleras av:

- **Svensk lag**
- **Barnkonventionen**  
Artl 19: Varje barn har rätt att skyddas mot fysiskt eller psykiskt våld, övergrepp, vanvård utnyttjande av föräldrar eller annan som har hand om barnet.
- **RF:s stadgar**  
14 Kap §2:8: Den som i anslutning till idrottsverksamhet gjort sig skyldig till skadegörelse, utövat våld eller försökt utöva våld mot en annan person eller som hotat eller annars allvarligt kränkt någon.
- **Förbundets stadgar**
- **Föreningens stadgar**

### Grova brott

Grov misshandel, våldtäkt, mord, dråp

### Åtgärder:

- Polisanmälan, akut 112
- Anmälan till bestraffning
- Polisanmälan, ej akut 11414
- Anmälan till socialtjänsten
- Samtal med föräldrar, barn/ungdomar
- Information till styrelse

### Använd och jobba aktivt med framtagna material som rör ämnet:

- Riktlinjer för Barn- och ungdomsidrotten + anvisningarna till dem
- Idrotten vill
- Skapa trygga idrottsmiljöer
- Barnens spelregler

### Våld

Misshandel, sexuella övergrepp, hot, systematiska kränkningar

### Sexuella trakasserier

Trakasserier, förolämpningar och kränkningar

### Fysisk mobbing

Slag och sparkar, ringa misshandel

Knuffar, sexuella anspelningar, psykisk mobbing, elaka kommentarer, miner och utfrysning

### Förebyggande åtgärder:

Använd och jobba aktivt med framtagna material som rör ämnet:

- Riktlinjer för Barn- och ungdomsidrotten + anvisningarna till dem
- Idrotten vill
- Skapa trygga idrottsmiljöer
- Barnens spelregler

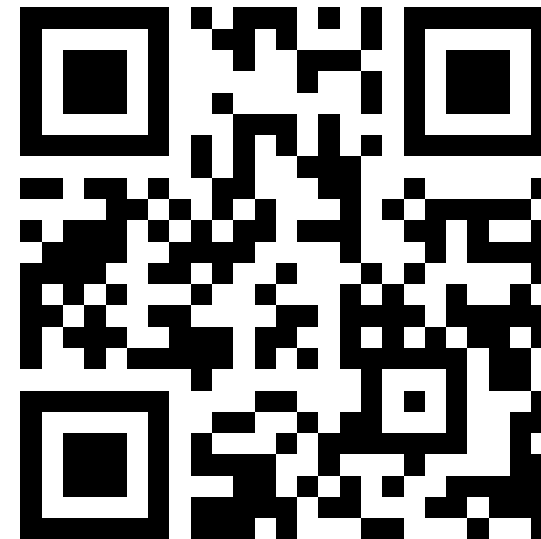
Bemötande, problematiskt språk, sexistiska/homofobiska skämt, bråk på "skoj" etc



**Orolig för ett barn i din förening?**  
Ring Bris stödlinje för idrottsledare.

**077-44 000 42**  
öppet alla vardagar 9-12.

**BRIS**



**Idrottsombudsman**  
Stöttar och ger råd när idrottens värdegrund bryts.

**08-627 40 10**

 Riksidrottsförbundet

**Visselblåstjänst**  
Vid misstanke om trakasserier, hot och våld

 Riksidrottsförbundet



**Artikel 3:** Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas det som bedöms vara barnets bästa.

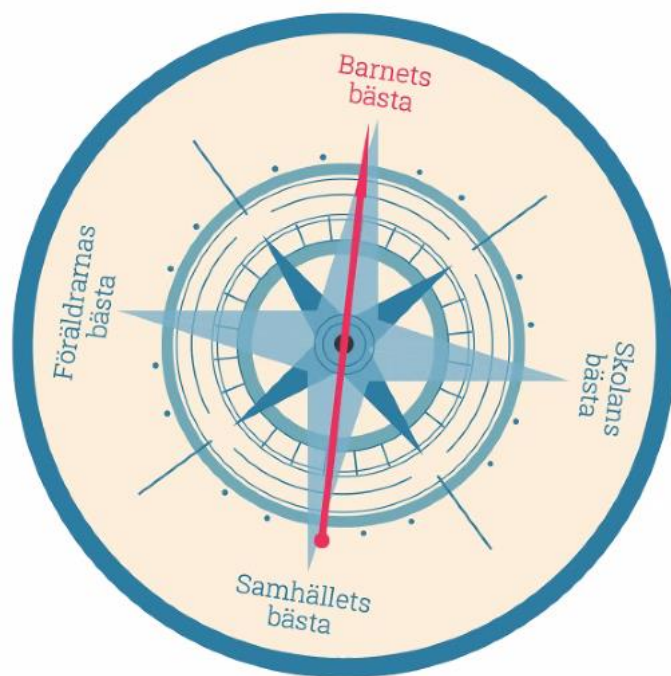
*”Artikel 3 är ett sätt att se till att alla artiklar uppfylls, eller om det finns brister”*



”En barnkonsekvensanalys handlar inte om att skapa nya byråkratiska processer, utan om att kompensera för att barn saknar politisk makt.”

Thomas Hammarberg

# Att inte agera är också ett agerande.

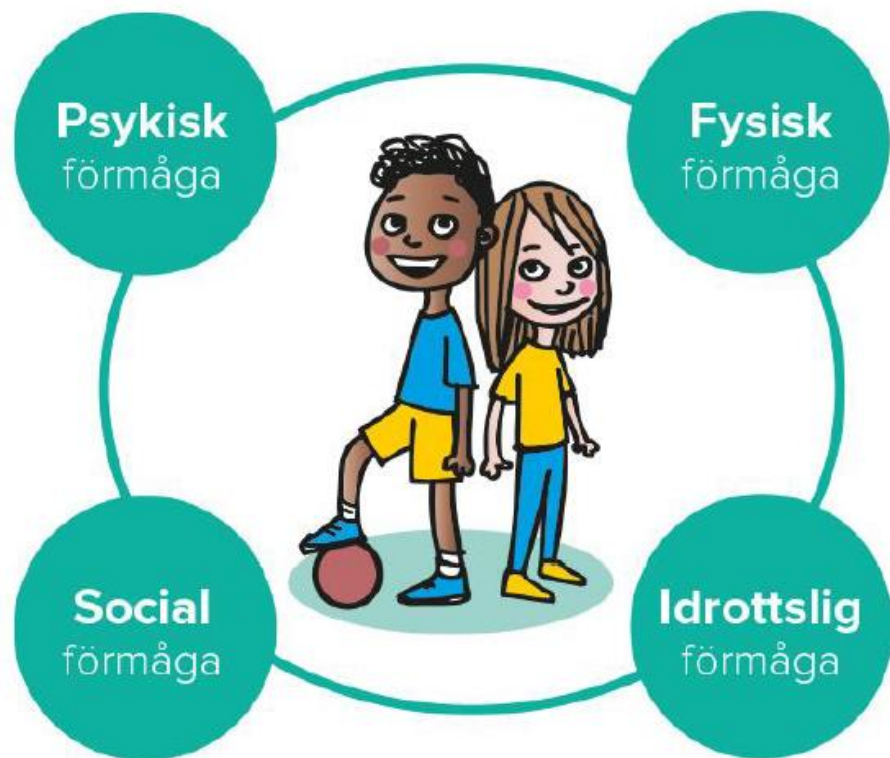


## ARTIKEL 3: BARNETS BÄSTA SKA FRÄMST BEAKTAS

Vid alla åtgärder som rör barn, vare sig de vidtas av offentliga eller privata sociala välfärdsinstitutioner domstolar, administrativa myndigheter eller lagstiftande organ, ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

# Art 31 Barn har rätt till lek, vila och fritid.

## Rörelseförståelse



**Fysiska förmågor** är snabbhet, styrka, koordination, uthållighet och rörlighet. Basen är grundmotoriska rörelser som att kasta, springa, klättra, hoppa och balansera. Med en bred fysisk grund kan fler få självförtroende, känna att de kan och bli motiverade att fortsätta idrotta hela livet.

**Sociala förmågor** handlar bland annat om samarbete och ledarskap, att kunna läsa av och förstå andra. Genom att utveckla sociala förmågor blir vi bättre på att lyfta varandra och ta ansvar. Att lära nya saker i en tillåtande miljö leder till ökat självförtroende och mer glädje – den starkaste av drivkrafter.

**Psykiska förmågor** omfattar både tänkande och känslor. Till exempel inlärning och problemlösning, att kunna känna och att lära sig hantera känslor. Här ingår också motivationen som spelar stor roll i rörelseförståelse. Inre driv, och känslan av delaktighet i sin egen utveckling, ökar lusten att träna.

**Idrottsliga förmågor** har kanske tydligast koppling till föreningsidrotten. Det är i klubben, laget, träningsgruppen vi lär oss att behärska saker som teknik, taktik, spelsystem och regler för den eller de idrotter vi utövar. Vi lär oss också kulturen och språket inom de olika idrotterna.

Med en ny syn på träning och tävling kan vi möta utmaningar som att allt fler slutar idrotta tidigt, att många inte når sin fulla potential och att unga ambitiösa idrottare skadar sig.

**!** Rörelseförståelse är alltså mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Det handlar om att utveckla alla individer så att de vill, vågar och kan vara fysiskt aktiva hela livet. Därför är rörelseförståelse lika viktigt som läs- och skrivförståelse!

ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
TRÄNA OCH UTVECKLAS  
PÅ SINA VILLKOR

REGEL 