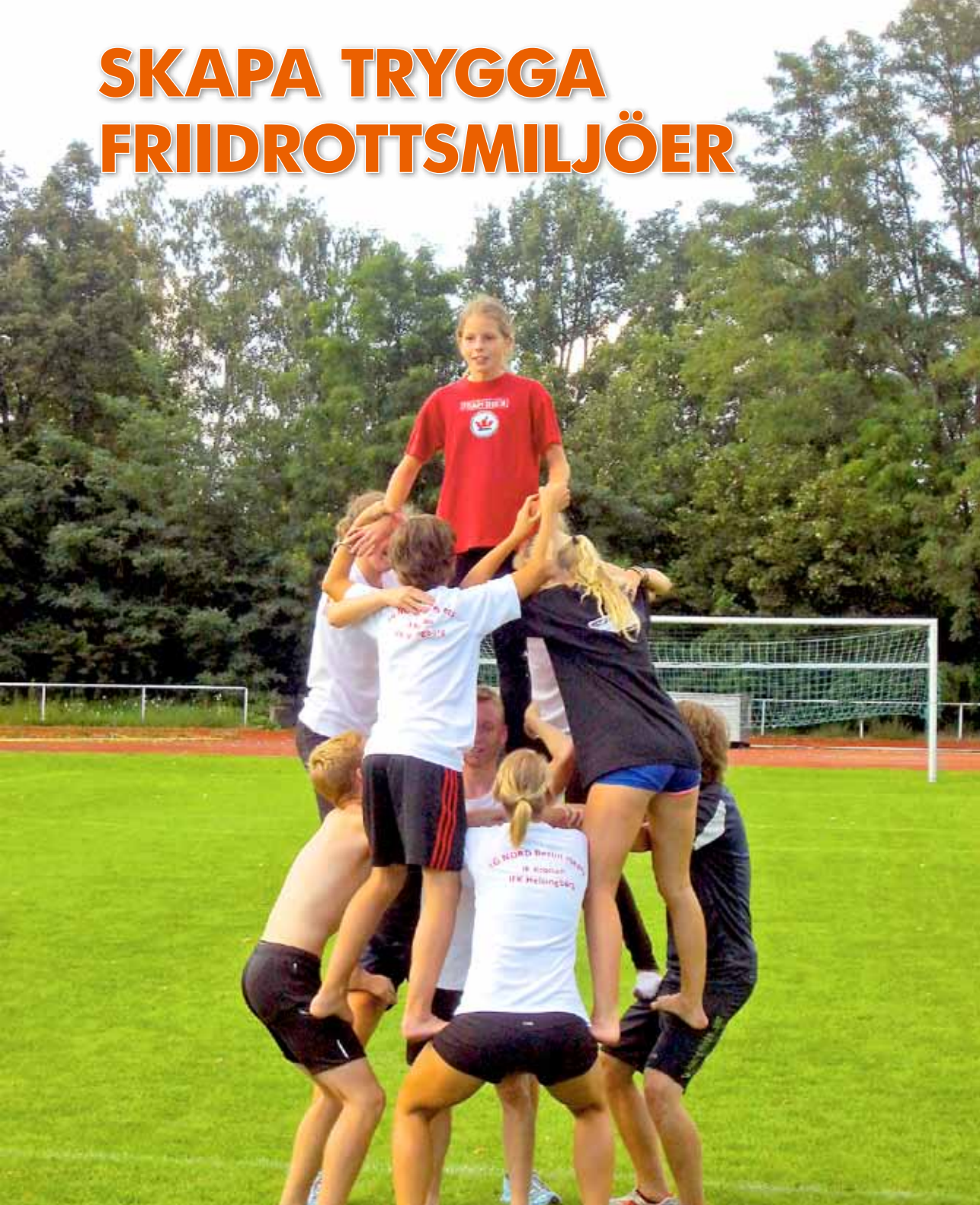


SKAPA TRYGGA FRIIDROTTSMILJÖER



SVENSK FRIIDROTT



FOTO: RYNO QUANTZ.

Ansvarig utgivare:

Anders Albertsson, Generalsekreterare Svenska Friidrottsförbundet

Tryck: City Tryck i Karlstad AB. Miljömärkt tryksak licnr 341 144. 

Friidrottsföreningens betydelse

Varje år deltar tiotusentals barn och ungdomar i aktiviteter arrangerade av svenska friidrottsföreningar och tusentals ledare gör en enorm insats för att sprida glädje genom rörelse och gemenskap, de allra flesta gör det dessutom helt ideellt.

Tillsammans är vi en del av en fantastisk svensk idrottsrörelse som bygger på att människor med ett gemensamt intresse tillsammans bildar en demokratisk förening, där det är idén om den gemensamma aktiviteten som är det bärande fundamentet. Grunden till att en friidrottsförening existerar kommer alltså alltid att vara medlemmarnas intresse av att utöva löpning, hopp och kast. Det är därför som er förening finns till.

I Svensk Friidrotts föreningar ska alla trivas och må bra. Alla vi som träffas där gör det för att springa, hoppa och kasta – tillsammans. Tillsammans har vi då också ett ansvar för att ta hand om varandra och se till att ingen – varken barn eller vuxen – blir illa behandlad/kränks eller känner sig otrygg. Vi har därför också tillsammans ett ansvar för att genast ta itu med problemet om en sådan situation trots allt skulle uppstå.

Svensk Friidrott vill med detta dokument ge föreningen stöd i arbetet med att skapa trygga friidrottsmiljöer. Dokumentet kan till exempel vara till hjälp i föreningens arbete med att initiera värdegrundsarbete, ta fram krisplan och/eller sprida information till föreningens ledare och föräldrar om insatser i förebyggande och krishanterande syfte.



Innehåll

Svensk friidrotts värdegrund _____	7
1. Introduktion och definitioner _____	8
Idrott och FN:s barnkonvention _____	9
Trygga idrottsmiljöer _____	10
Definitioner _____	11
Varför förekommer kränkningar, trakasserier och mobbning? _____	12
Sexuella övergrepp _____	13
2. Förebyggande arbete _____	14
Styrelse och organisationsledare _____	15
Ledare i träningsverksamheten _____	17
Sexuella övergrepp – Hur kan det förebyggas? _____	19
Att skapa en krisplan _____	21
3. Det akuta skedet – när det har hänt! _____	22
Hit kan du vända dig: _____	24
Hur upptäcks sexuella övergrepp? _____	26
Barn som far illa _____	27
Om ett barn har blivit utsatt för sexuella övergrepp _____	28



Svensk friidrotts värdegrund

Friidrotten har en gemensam grundsyn som bygger på glädje och respekt.

Vi arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer. Det ska finnas plats för alla, oavsett ålder, kön, ras, etnisk bakgrund, politisk åsikt eller sexuell läggning.

Svensk Friidrott arbetar mot användning av doping och droger.

1. Introduktion och definitioner

Idrott och FN:s barnkonvention

Många gånger är det kanske lättare att som ledare peka på vad som krävs av barn och ungdomar som idrottar (de ska komma på varje träning, ha med sig rätt utrustning, lyssna till instruktioner, göra sitt bästa) än att uttrycka vad de har för rättigheter. Men självklart har barn som idrottar rättigheter. I FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen), som ratificerades (skrevs under) av Sveriges regering 1990, finns en universell definition av vilka rättigheter som bör gälla för alla barn i hela världen. Varje människa under 18 år räknas som barn så det gäller också dem som vi vanligtvis benämner ungdomar.

Den svenska idrottsrörelsen har enhälligt bestämt att barn- och ungdomsidrott ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionens principer, vilket också framgår i Svensk idrotts ideologiska styrdokument ”Idrotten vill” (2009). Dessutom har regeringen 2009 beslutat att all idrottsverksamhet som får statligt stöd måste bedrivas ur ett barnrättsperspektiv.

De principer som anses vara de viktigaste handlar om att:

- Alla barn har samma värde, rättigheter och lika värde och ingen får diskrimineras.
- Barnets bästa ska vid varje beslut vara första prioritet.
- Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Alla barn har rätt att säga sin mening och få den beaktad.

I barnkonventionen nämns inget uttryckligen om just idrott, ändå anser forskare att nästan alla bestämmelser i barnkonventionen påverkar/har betydelse för barns medverkan i idrottsaktiviteter/idrottsammanhang. Hur stort är då problemet i vår idrott? Förekommer det att barns rättigheter kränks då de deltar i organiserad idrottsverksamhet? De frågorna behöver vi mer kunskap om för att kunna besvara, men siffror som nämns i studier är att uppskattningsvis 20 procent har utsatts för kränkningar eller trakasserier samt att 5 procent har utsatts för någon form av sexuellt övergrepp.

Hur ska man då bete sig som ledare för att säkerställa att barns rättigheter verkligen upprätthålls? Det finns inget enkelt svar på den frågan, men den huvudprincip som säger att barnets bästa alltid ska komma i första rummet är ett tydligt riktmärke. Detsamma gäller rätten för alla barn att få komma till tals och bli lyssnade på. Sträva därför efter att ge barnen inflytande och låt dem vara delaktiga i de beslut som du som ledare fattar.

Ett sätt att själv påminna sig om vad som är barnets perspektiv är att med jämna mellanrum ställa sig frågorna: ”För vem finns vi till? För vem bedriver vi vår verksamhet?” Den enkla tankeövningen kan hjälpa oss att handla rätt.

Trygga idrottsmiljöer

Idrottsföreningen har en viktig social funktion att fylla i samhället. Vi vet att 9 av 10 barn och ungdomar är medlem i en idrottsförening någon gång under sin uppväxt. Föreningen är för de flesta en positiv miljö där de får göra det de gillar mest och göra det bland goda kamrater. För en del barn och ungdomar är föreningen till och med en frizon, en plats där man för ett tag kan komma bort från något man upplever som jobbigt på annat håll, t ex hemma eller i skolan.

Alla svenska idrottsföreningar delar det grundfundament som finns nedtecknad i Riksidrottsförbundets dokument ”Idrotten vill”. I enlighet med detta ska svensk idrott finnas till för alla som önskar att delta och vara fri från diskriminering och kränkningar. Deltagarna ska känna sig trygga och inte utsättas för sådant som inte är anpassat efter deras förmåga. Svensk idrott ska vara en miljö där barn och ungdomar får utvecklas och må bra, vilket också är förutsättningar för att de på sikt ska ha möjlighet att prestera bra i sitt idrottsutövande.

Det är viktigt att komma ihåg att det alltid är de vuxna som bär ansvaret för att idrottsmiljön är trygg för de barn och ungdomar som deltar i den. Att föreningens förtroendevalda ledning, styrelsen, ”går först” och visar vägen i det här arbetet är viktigt!

Samtala om:

- För vem bedriver ni er verksamhet?
- Hur kan ni göra för att alltid ha barnens bästa för ögonen?



Definitioner

Det finns några begrepp som man bör känna till när man arbetar med att skapa en trygg miljö för barn och ungdomar. Dessa begrepp är besläktade men har även sina egna definitioner. Begreppen är ”kränkande behandling”, ”trakasserier” och ”mobbing”. (*Sexuella övergrepp tar vi upp som ett område för sig och det beskrivs senare.*)

Kränkande behandling

Kränkande behandling innebär att bli illa behandlad så att man känner sig ledsen, sårad eller mindre värd. Det är dock inte detsamma som diskriminering eller trakasserier, men kan vara mobbing. Kränkande behandling kan ske vid ett tillfälle eller upprepade gånger under en längre tid.

Trakasserier

Trakasserier är när en person förföljs eller blir illa omtalad för att den har en viss religion, kommer från ett visst land, är flicka/pojke, har ett funktionshinder, en viss sexuell läggning, ålder, eller bryter mot sociala normer för hur en tjej eller kille förväntas uppföra sig.

Trakasserier kategoriseras i enlighet med de sju diskrimineringsgrunderna kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsned-sättning, sexuell läggning och ålder.

Mobbing

Mobbing är upprepade negativa handlingar mot en person. Mobbingen kan vara fysisk med exempelvis slag och knuffar, men kan också vara psykisk eller verbal: elakheter, miner, ord, utfrysning med mera.

Mobbing är allvarligt men tyvärr relativt vanligt inom såväl skolan som idrott och andra fritidsaktiviteter, och därför är det viktigt att som ledare arbeta aktivt för att förhindra det.

Mobbing finns inte som brottsrubricering i svensk lagstiftning, men de handlingar som kan ingå i begreppet kan vara brottsliga. Att knuffa någon är till exempel miss-handel och att kränka en person enligt diskrimineringsgrunderna är olagligt.

Det viktigaste kännetecknet för samtliga dessa former av kränkande behandling och trakasserier är att de är oönskade av den person som utsätts för dem. Det är den utsattes upplevelse som är avgörande, inte trakasserarens motiv.

Varför förekommer kränkningar, trakasserier och mobbning?

Det finns många orsaker till att kränkningar, trakasserier och mobbning sker och de flesta hänger ihop med varandra. Det kan till exempel handla om en dåligt fungerande grupp som försöker hitta en syndabock att hacka på och denna person blir då föremål för gruppens ångest eller oro. Mobbaren, eller den grupp som mobbar, tillskriver offret ett flertal negativa egenskaper för att han eller hon ska anses mindre värd än mobbaren – man ger sig själv och andra mandat att ge sig på den här personen.

Dessa orsaker kan bland annat handla om osäkerhet eller rädsla; alla vill bli sedda och bli lyssnade till, och rädslan för att hamna utanför ett kompisgäng, laget eller gruppen kan få oss att göra dumma saker som kan leda till mobbning. Det kan också vara de oskrivna reglerna (normerna) i en grupp som bestämmer om man passar in eller inte i gruppen. Om det i en grupp finns starka sådana sociala regler för hur man ”ska” vara, blir umgänget i gruppen ofta otryggt. Den ständiga kampen för att passa in står i centrum och de som misslyckas riskerar att bli utsatta.

I en grupp där man inte har satt upp tydliga värdegrundsregler för hur man ska visa respekt och vad som inte är okej att säga till andra kan vissa råka illa ut. Detta kan hända om det inte finns en tillräcklig vuxennärvaro som underlättar och hjälper till att dra de gränser som behövs. Barn och ungdomar behöver ofta hjälp och vägledning av vuxna för att tillsammans kunna sätta upp tydliga regler för vad som gäller i gruppen och vid konfliktlösning.

Samtala om:

- Hur bra koll har du på vad som händer bland de barn och unga du leder, när du inte är på plats?
- Var och när i samband med er förenings verksamhet tror ni riskerna är som störst för att något barn utsätts för någon form av kränkande behandling?

Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra mot den utsatta personen, mot den utsattes vilja. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och sin egen sexualitet, det står i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter och i Barnkonventionen. Sexuella övergrepp är namnet på många handlingar där någon eller några går över gränsen och kränker en annan person på ett sexuellt sätt.

Barn under 15 år får inte utsättas för några sexuella handlingar av någon äldre tonåring eller vuxen. Detta är enligt lag straffbart och brottsrubriceringen handlar om allt från grov våldtäkt mot barn till sexuellt ofredande. Detta gäller även om ett barn skulle initiera handlingen eller på annat sätt visa att man är med på vad som händer. Det ligger alltid i den vuxnes ansvar att följa lagen.

Den utsattes berättelse och upplevelse är avgörande, inte förövarens motiv. När det finns uppgifter om sexuella övergrepp ska föreningen handla snabbt och verka för att skydda barnet genom att inhämta relevant information och agera med såväl stort ansvar som diskretion. Efter en bedömning av vad som är bäst för barnet, ska idrottsföreningen besluta om den utpekade bör ta timeout tills frågan är utagerad. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

Sexuella övergrepp kan se ut på olika sätt, exempelvis:

- när en vuxen vill se ett barns könsorgan eller visa sitt eget för barnet
- när en vuxen vill att ett barn ska röra vid den vuxnes könsorgan
- när en vuxen smeker och tar på ett barns kropp i sexuellt syfte
- när man kysser och smeker varandra och den ena säger nej, nu vill jag inte gå längre, och den andra ändå fortsätter, ibland så långt som till ett samlag
- när man blir utsatt för sexuella handlingar och inte kan försvara sig, till exempel om man är väldigt berusad, har en funktionsnedsättning eller sover
- när någon tvingar sig till sex genom hot, så att man inte vågar visa eller göra motstånd.

2. Förebyggande arbete

I syfte att underlätta er förenings arbete med att skapa en trygg friidrottsmiljö följer här ett antal förslag, uppmaningar och tankeställare som vill visa på några olika arbetssätt och insatser. Se dessa som ett axplock av idéer och anpassa dem till den verksamhet som ni befinner er i.

Samtliga är uppdelade efter vilka ledare i föreningen som de främst riktar sig till.

För alla ledare i föreningen är följande frågor en bra start!

Samtala om:

- Vilket ansvar kan ni som förening ta för hur barn och ungdomar i er förening mår?
- Vilket ansvar vill ni som förening ta för hur barn och ungdomar i er förening mår?
- Vilket ansvar ska ni som förening ta för hur barn och ungdomar i er förening mår?

Styrelse och organisationsledare

Ledarrollen är ett förtroendeuppdrag

Till att börja med bör man se ledarrollen som ett förtroendeuppdrag. Att vara ledare i en förening innebär ett förtroende ska respektera, och det innefattar både skyldigheter och rättigheter. Gör en överenskommelse i föreningen om hur ledare ska bedriva verksamheten i föreningen, inkludera då både rättigheter och skyldigheter som ledarna har. En sådan överenskommelse kan sedan spridas också till föräldrar med barn i er förening.

En genomarbetad och förankrad värdegrund i föreningen.

En framarbetad tydlig vision och värdegrund, som är förankrad bland samtliga föreningens medlemmar, är ett första steg en idrottsförening kan ta mot att skapa en trygg och säker miljö för de barn och ungdomar som väljer att delta i föreningens verksamhet.

En värdegrund är de principer och värderingar som er verksamhet bygger på; ett aktivt ställningstagande kring vad som är viktigt och värdefullt för er. Genom att ta fram en värdegrund för föreningen, får ni ett gemensamt rättesnöre för hur ni ska vara mot varandra i föreningen. Ni skapar en tydlighet i vad ni står för, vilket gör det enklare för potentiella medlemmar och sponsorer att välja just er. Dessutom skapar ni en grund för föreningens arbete och de beslut som ni tar tillsammans. *När oskiljaktigheter uppstår har ni något att falla tillbaka på; värdegrunden ledsagar er förening.*

Läs mer på SISU Idrottsutbildarnas hemsida (www.sisuidrottsutbildarna.se) och kontakta ert regionala SISU-distrikt om ni vill ha stöd i arbetet.

Ha en öppen värdegrundsdialog

Håll samtalet om er värdegrund – och hur ni vill jobba med den – igång. Ha det som en stående punkt på mötesagendan för styrledarteamen och ta också regelbundet upp frågan med föreningens träningsgrupper. Detta är A och O för en framgångsrik förening. Genom att ha en öppen dialog även om de frågor som kan upplevas som jobbiga, ökar ni chanserna att upptäcka de barn som utsätts, eller riskerar att utsättas, för olika typer av kränkande behandling.

Skapa möjligheter för dialog med föräldrar till de aktiva

Arbeta aktivt för att skapa och upprätthålla en god dialog med barnens föräldrar. Genom att exempelvis ha regelbundna föräldramöten där ni tydliggör vad ni i föreningen står för och vilka förväntningar ni har på föräldrarna och på deras barn, så bidrar det till en ökad delaktighet och ökat ansvar.

Se igenom er ledarrekratering

Idag ser vi en trend hos idrottsföreningar att det blir svårare och svårare att rekrytera ledare till ideella uppdrag. Det gör att det kan vara svårt dels att tacka nej till personer som erbjuder sig att ställa upp som ledare och dels att ställa krav på de ledare som redan finns i föreningen. Självklart är det så att det i utgångsläget alltid är fantastiskt när någon vill engagera sig i föreningen. Men, det finns dock en risk att vi vet allt mindre om vilka ledare som finns i våra föreningar. Med andra ord, att föreningen tappar kontrollen över vilka ledare som finns på olika positioner och vad det innebär. Därför är det rekommenderat att varje förening tar fram en ledarrekruteringspolicy, som anger en tydlig tanke och struktur för vilka som ska rekryteras som ledare till föreningen.

Att aktivt arbeta med att förbättra rekryteringsprocessen i föreningen kan också leda till att föreningens ledare känner sig mer utvalda och uppbackade. På så vis kan det ge en extra motivation och uppmuntran i deras uppdrag.

Ledare i träningsverksamheten

Tänk på ditt ledarskap

Var en god förebild – lev som du lär! Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnen för resten av livet. Det är viktigt att tänka på barn inte gör som du säger utan barn gör som du gör! Tänk på följande när du leder barn:

- Respektera alla barn, även om du tycker att vissa gör en del saker som du anser är mindre bra.
- Om du har en konflikt med barnets föräldrar, låt den inte gå ut över barnet.
- Sätt gränser på ett vänligt sätt. Prata enskilt med den du vill tillrättvisa.
- Låt alla vara med på lika villkor.

Det är viktigt att arbeta med sig själv och sina värderingar för att kunna föra vidare goda värderingar och beteenden till de barn du leder. Men i slutändan är det ju ditt sätt att vara som ledare som skapar trygghet hos barnen. Våga ingripa när du som ledare ser något som inte är förenligt med det uppförande som ni gemensamt har bestämt ska gälla och de värderingar som ni tror på.

Sträva efter hög vuxentäthet

En framgångsnyckel som vi vet bidrar till en ökad trygghet är tät vuxennärvaro. Sträva efter att alltid vara minst två vuxna (gärna fler) som arbetar tillsammans, helst minst en kvinna och en man oavsett fördelningen mellan killar och tjejer i gruppen. Tänk på att alla i ledarteamet inte behöver kunna samma saker. Alla behöver inte vara kunniga i själva friidrottandet, utan man kan också bidra på andra sätt. Fler ögon och öron ser och hör mer!

Verka för att barnen och ungdomarna får inflytande i idrottsverksamheten

Låt barnen och ungdomarna vara delaktiga i de beslut som rör dem, till exempel kan det vara att låta dem välja inriktning på sin träning under något av veckans pass. Om de blir vana vid att få vara med och tycka till om sin verksamhet, ökar också chansen att de vågar berätta för sina tränare och ledare även om sådant som inte känns bra.

Ha en dialog med de aktiva

En annan nyckel till att skapa en trygg miljö är att prata med de aktiva om hur de mår och hur de upplever verksamheten. Men glöm inte bort ledarna! Dessa frågor bör också lyftas på ledarträffar så att ni kan finna stöd i varandra och hålla frågan om hur trygga miljöer skapas levande.

Ytterligare en sak att tänka på är vikten av att skapa en miljö där barnen och ungdomarna ges tillfälle att berätta och dela med sig om vad de tänker och känner om den verksamhet de deltar i. Ibland är det faktiskt så att många förslag till förbättring kommer fram i dessa samtal, om bara vi vuxna är beredda att lyssna.

Var och när förekommer kränkningar?

Mobbning och trakasserier uppkommer oftast när barnen är ensamma, i frånvaro av vuxna ledare. Se därför till att alltid finnas i närheten av barnen, lämna dem inte ensamma mer än absolut nödvändigt. Sträva efter att alltid finnas inom hörhåll när de duschar och byter om. Omklädningsrummen är vanliga ställen för trakasserier och mobbning och närvaron av en ledare kan vara avgörande för att förhindra oönskade beteenden. Ju tätare vuxennärvaro, desto större chans att barnen och ungdomarna känner sig trygga. Ser du att någon som ofta är ensam, blir utsatt för otrevligt ”skoj” eller om hör talas om att ett barn utsatts för kränkningar – ha ett extra samtal med det barnet!

Fundera också över var och när i samband med träning och tävling som risker finns för att era aktiva kan utsättas för oschysst behandling. Har ni koll på vad som händer i omklädningsrummet, på vägen till och från träningen, på internet osv?

Var	Har vi koll?	Ledartäthet?
Träningen		
Matchen/Tävlingen		
Omklädningsrummen		
På väg till och från		
På		
Sociala medier		
Annan plats		

Arbeta med värderingsövningar

Ett bra sätt för barn och ungdomar att öva på att stå för en åsikt är att arbeta med värderingsövningar vilket är en slags lek där barnen måste ta ställning till i ämnen som saknar givna svar. Deltagarna får möjlighet att tänka efter, ta ställning, motivera sina åsikter samt lyssna till andras ståndpunkter.

När det gäller det förebyggande arbetet mot mobbning och kränkande behandling är värderingsövningar därför ett bra sätt att jobba med träningsgruppen/laget.

- Fyra-hörnsövning: Hörnen representerar olika åsikter och ledaren ställer frågor, som barnen sedan får ta ställning till.
- Linjen: Ledaren ställer olika påståenden och barnen tar ställning genom att ställa sig på en sida av linjen, ena sidan representerar att man håller med och den andra att man inte håller med.
- Åsiktskort: Ledaren skriver olika scenarier eller påståenden på kort, som barnen sedan får diskutera med varandra i mindre grupper.

Sexuella övergrepp – Hur kan det förebyggas?

Ett första förebyggande steg kan vara att er förening, sektion, lag/grupp diskuterar och formar er egen vision och värdegrund. Att genomföra Svensk Friidrott idrottsmiljöcertifiering är ett starkt första steg i detta arbete! Ta gärna kontakt med SISU idrottsutbildarna för stöd i detta arbete!

Det är viktigt att inte förväxla riskbeteende med normala relationer mellan ledare, tränare, barn och ungdomar i verksamheten. Det handlar om att vara uppmärksam på osunda relationer. Diskutera gärna dessa skillnader och var gränserna går.

Förövarna brukar ofta själva beskriva det som att de väljer barn som de har känner väl och som de tror kommer att hålla tyst om övergreppen, så att förövarna inte avslöjas och åker fast. Det kan vara barn som de har någon form av makt över, som de tror att de kan tvinga, lura eller manipulera. Förövaren söker ofta vänskap, förtroende och tillfällen att vara ensam med den utsatte. De kan lära känna varandra genom idrotten, men de närmare kontakterna tas vid sidan om. Det kan till exempel röra sig om olika former av extrahjälp, och kontakterna upprätthålls ofta via mobil, sms, sociala medier eller mail.

Föreningens stadgar och ledarkontroll genom registerutdrag

En idrottsförening kan själv skärpa kontrollen och införa regler i sina stadgar för att motverka och kunna åtgärda sexuella övergrepp. Det är ingen rättighet att få vara ledare eller tränare inom idrottens barn- och ungdomsverksamhet, det är ett förtroendeuppdrag. En idrottsförening har rätt att ha regler och policy för sin verksamhet.

Föreningens stadgar kan vara ett viktigt redskap om en person visar sig vara tidigare dömd för något brott, eller om ett sexuellt övergrepp inträffar. Föreningen kan i sina stadgar reglera vad som ska anses utgöra rimlig grund för uteslutning ur föreningen. Det kan också gälla att föreningen har rätt att belägga en misstänkt med timeout och att belägga en dömd föreningsmedlem med förbud att verka som ledare eller tränare eller på annat sätt beblanda sig med föreningens barn- och ungdomsverksamhet.

Kontroll ur belastningsregistret kan vara effektivt för att hindra en tidigare dömd person från att bli/vara ledare och tränare i föreningens barn- och ungdomsverksamhet. Föreningen har rätt att kräva att en ledare eller tränare själv ska begära ett utdrag ur belastningsregistret hos polismyndigheten, och därefter lämna över det öppnat till exempelvis en eller ett par personer i styrelsen som får öppna kuvertet och ta del av innehållet.

Åtgärden är en avvägning mellan två viktiga skyddsintressen – skyddandet av barn och skyddet av den personliga integriteten. Om föreningen har det som en regel för alla ledare och tränare i barn- och ungdomsverksamheten uppfattas det i allmänhet som mindre kränkande.

För anställning inom skola och barnomsorg kan den som begär utdrag få ett begränsat sådant som bara tar upp sexual- och vissa våldsbrott. Riksidrottsförbundet verkar för att inte bara de som söker anställning, utan också förtroendeuppdrag inom barn- och ungdomsverksamhet, ska ha rätt att ansöka om ett begränsat utdrag.

Att skapa en krisplan

Plötsligt kan den där situationen uppstå som ingen trodde var möjlig i föreningen. Då kan en krisplan vara ett ovärderligt rättesnöre att följa.

Varje förening måste forma sin egen plan och beredskap. Alltför få idrottsföreningar funderar i förväg på hur de ska agera när olyckan är framme. Att vara ledare innebär ett stort ansvar för andra människor, inte minst barn och ungdomar. Därför är det en god idé att i förväg fastställa vissa rutiner att följa i en krishanteringssituation.

Till ledaren: Ta reda på vad föreningen har för stöd till dig som ledare idag!

Till styrelseledamoten: Låt följande frågor vara kartlagda och besvarade och gör dem tillgängliga för föreningens alla ledare.

- Vem ska jag prata med inom föreningen, när jag oroar mig för att ett barn kan ha utsatts för till exempel kränkningar?
- Vem inom föreningen kontaktar socialtjänsten om det ska göras?
- Vem ska tala med barnet – och hur och när? Och vad säger man till barnet? Det är viktigt att prata med barnet om vad som görs från föreningens sida/åt saken. Barnet har dock ingen erfarenhet av vad som kan komma att hända och gör sig egna bilder av vad som händer. Det är därför viktigt att samtalet sker på en nivå utifrån barnets ålder och mognad.
- När ska man tala med föräldrarna, vem pratar med föräldrarna och vad säger man till föräldrarna?
- Vad säger man till de andra barnen?
- Ska vi informera barn-/ungdomsgruppen om vad som händer och vad vi som ledare gör? Hur ska vi göra det?
- Vad gör jag med min egen oro? Det är bra om man kan få handledning, både enskilt och i grupp. Att barn far illa upprör helt naturligt känslor och alla har behov av att få ventiler sina tankar, funderingar och känslor inför det som har hänt. Först då kan man gå vidare och orka se och handla vid nästa tillfälle.

3. **Det akuta skedet** **- när det har hänt!**

Upptäck!

Ledaren måste vara uppmärksam på vad som sker i gruppen och vad som sägs både i och utanför själva träningsituationen, i omklädningsrum etc. Det är ledaren som ansvarar för att alla är medvetna om de regler och normer som styr verksamheten och varför de finns. Det är också ledarens ansvar att de följs. Om det finns en ambition att påtala när någon bryter mot överenskommelser, ökar förmågan att upptäcka när det sker.

Ingrip!

Om man misstänker att det förekommer kränkningar i föreningen är det viktigt att så fort som möjligt agera. I annat fall kan den som är utsatt uppfatta det som att man som ledare accepterar det hela och utanförskapet förstärks ytterligare.

Ta reda på vad som har hänt, vilka som är inblandade och vad problemet är. Hur länge har kränkningarna pågått? Var har det skett? Hur har det gått till? Här är det en enorm tillgång att ta gruppen till hjälp. Många kan ha sett, hört och känt till problemet.

Det är mycket viktigt att alla inblandade får göra sin röst hörd. Därefter bör också barnets föräldrar kontaktas.

Skydda!

När mobbning eller andra kränkningar upptäcks är det oerhört viktigt att den som blir utsatt skyddas. Därför ska man vara försiktig och väl förberedd i kontakten med den utsatte. Samtalet ska vara enskilt och det är viktigt att ingen annan i gruppen uppmärksammar att detta samtal pågår. Den utsatte ska förstå att det inte är hans eller hennes fel och att man gör allt för att så snabbt som möjligt få stopp på situationen. Det är också viktigt att den utsatte känner sig trygg att fortsätta gå till föreningen, och här är det du som vuxen som har ansvar att skydda barnet.

Hit kan du vända dig:

När du upplever att ett barn på ett eller annat sätt far illa och du bedömer att du behöver stöd och råd så finns det ett flertal ställen dit du kan vända dig.

Du behöver inte uppge ditt namn, du får vara anonym, men det underlättar om du säger vem du är.

BRIS - Barnens Rätt I Samhället



Barn & unga

BRIS är till för barn upp till 18 år och till BRIS kan du ringa, maila eller chatta via deras hemsida, www.bris.se. Till BRIS 116 111 kan alla under 18 år ringa och prata med en vuxen om vad som helst. Det är gratis och ditt nummer syns inte på deras telefoner. Man kan inte heller se på telefonräkningen att du har ringt. Du behöver inte tala om vem du är och du bestämmer själv vad du vill prata om.

Numret till BRIS är: 116 111

Telefonen är öppen: måndag-fredag kl. 15-21, lördag-söndag 15-18.
Alla tider kan du maila till BRIS via Brismailen på hemsidan.

Stödtelefon för vuxna

BRIS tar här emot samtal från vuxna som behöver någon att prata med kring frågor och problem som rör barn. Hit är alla vuxna välkomna att ringa anonymt för att prata om vad som helst. Varje samtal besvaras av en erfaren person som arbetar på BRIS och du kan självklart vara anonym.

BRIS Vuxentelefon, om barn: 077-150 50 50. Telefonen är öppen: måndag-fredag kl. 10-13.
Samtalet kostar som ett vanligt telefonsamtal.

Rädda Barnen



Barn & unga

Rädda Barnens centrum för barn och ungdomar i kris har funnits i Stockholm sedan 1990. Idag har Rädda barnen mottagningar i Stockholm, Göteborg, Malmö och Umeå. Rädda barnens centrum för barn och ungdomar i kris arbetar med särskilt utsatta grupper av barn men tar aldrig över ansvar som samhället har för vård och behandling.

Kriscentrums personal nås vis Rädda Barnens växel under kontorstid på 08-698 90 00

Läs mer på www.rb.se

Föräldrar

Riksidrottsförbundet har nyligen inlett ett samarbete med Rädda Barnen - Föräldratelefonen. Rädda Barnens föräldratelefon och tillhörande Föräldraremail stöttar föräldrar och andra vuxna i alla frågor gällande barn. Den som ringer får vara anonym och de som svarar är själva föräldrar utbildade för att kunna stödja andra föräldrar. Riksidrottsförbundet har utbildat svarama i frågor om barn- och ungdomsidrott.

Föräldratelefon: 020-786 786

Telefonen är öppen: tisdag-fredag kl. 18-21, lördag-söndag 15-16

Läs mer på www.rf.se

Ungdoms- mottagningen



Hos din ungdomsmottagning på nätet finns länkar till sidor om bland annat Kärlek & vänskap, Sex, Våld & kränkningar samt Att må dåligt.

Här finns också en sida med råd om hur Att ta hjälp och en sökmotor där du kan söka en ungdomsmottagning nära dig.

Läs mer på www.umo.se

Friends



Friends är en icke-vinst-drivande organisation vars uppdrag är att stoppa mobbning. Friends utbildar och stödjer skolor och idrottsföreningar i hela landet. Friends vision är ett samhälle där barn och ungdomar växer upp i trygghet och jämlikhet. Friends arbetar långsiktigt genom utbildning, rådgivning och opinionsbildning för att öka kunskap och engagemang hos vuxna och barn.

Läs mer på www.friends.se

Kommunen

Många kommuner runt om i landet har krisjourer som hjälper till om något har hänt och experthjälp behövs. Ta kontakt med din kommun om något har hänt och se om de kan hjälpa både de som är direkt drabbade och deras närstående.

Skolan

På skolan med rektor, lärare, skolsystem och kurator m.fl. finns kunskap och kontakter. Du som är elev kan kontakta lärare eller kurator, du som är förälder har förhoppningsvis en god relation med ditt barns lärare och kan ta kontakt genom dem.

Polisen

Polisen tar emot anmälan och utreder brott. På polisens hemsida hittar du mer information och kontaktuppgifter till närmaste polismyndighet.

Läs mer på www.polisen.se

Hur upptäcks sexuella övergrepp?

Alla människor reagerar på olika sätt efter att ha blivit utsatta för ett sexuellt övergrepp. Ofta känner de som har blivit utsatta sig deprimerade och har svårt att sova. De kan också reagera med total förträngning och minnesluckor, vilket omgivningen kan feltolka som att de inte har tagit någon skada. Vanliga reaktioner är oro, ångest, värk och muskelspänningar, självmordstankar, dålig självbild, minnesstörningar, ätstörningar, sömnbesvär och mardrömmar.

Små barn och sexuella övergrepp

Vuxna och äldre barn har en kunskap om sexuella handlingar och vad det kan innebära, medan ett litet barn inte har det. Det kan därför vara mycket svårt att upptäcka eller förstå att ett litet barn har blivit utsatt för sexuella övergrepp. Små barn kan däremot berätta saker som kan få oss vuxna att reagera och oroas för att någon har utnyttjat ett barn sexuellt. Det kan till exempel vara när en treåring berättar att ”det kom vitt kiss ur hans snopp när vi badade i badkaret”. Den äldre eller vuxne kan ha skrämt barnet till tystnad genom att luras och säga att det kommer att hända hemska saker om barnet berättar vad det har varit med om. Det kan också vara så att ett barn själv har känt njutning eller upphetsning utan att förstå vad det innebär, men känt på sig att det är något som är fel, vilket gör det komplicerat för barnet att berätta.

Tonåringar och sexuella övergrepp

En tonåring kan också bli skrämmd till tystnad. I vissa familjer är sex före äktenskapet inte accepterat och i ett sådant fall kan en tonåring få mycket svårt att berätta om exempelvis en våldtäkt.

En tonåring kan också känna att den är skyldig till vad som har hänt: ”Jag ville ju först.”, ”Jag får skylla mig själv som följde med killarna hem till lägenheten där det hände.” Sådana tankar och skuld känslor kan göra det svårare att berätta för sina föräldrar eller för andra vuxna om vad som har hänt.

Sexuella övergrepp inom familjen

Om övergreppet har skett inom familjen, till exempel av en förälder eller ett äldre syskon, brukar det också innebära att det blir svårare för barnet eller tonåringen att tala om vad som har hänt. Rädsla för vad som ska hända, att någon i familjen ska hamna i fängelse eller att man inte kommer att bli trodd, kan få barnet att tveka.

För många som har blivit utsatta för sexuella övergrepp kan det gå lång tid, ibland flera år, innan man vågar berätta för någon. Ibland kommer det bara små antydningar om vad som har hänt. Då behöver barnet få känna att föräldrar och andra vuxna är lyhörda för dess försök att berätta om vad som har hänt.

Barn som far illa

Om du misstänker att ett barn far illa inom idrotten, i hemmet eller på annat sätt, har du som vuxen en skyldighet att agera. Vi vet att det ökar benägenheten att ingripa om man vet hur man ska gå till väga när man fattar misstanke om att ett barn far illa. Av den anledningen är det viktigt att arbeta för ett klimat i ledargruppen där den här typen av frågor regelbundet kan ventileras, samt att föreningen har en krisplan likt den som beskrevs i förra avsnittet.

Anmälningssplikt

- Anmälan om missförhållanden

Av 14:e kapitlet, 1 §, andra stycket i Socialtjänstlagen (2001:453) framgår att ”var och en som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden”.

Av det återgivna stycket, som riktar sig till den som betraktar ett barn, framgår att en anmälan bör göras inte bara i de fallen som anmälaren känner till att ett barn i hemmet behandlas på ett sådant sätt att det är fara för barnets hälsa och utveckling, utan även i de fall när man har en grundad anledning att misstänka att barnet behöver skydd.

I begreppet ”grundad anledning” kan följande räknas in:

- Att barnet berättar.
- Att man ser tecken på att något är fel och inte får bra förklaringar från barnet, förälder eller annan vårdnadshavare.
- Att barnet är skadat och att utseendet på skadan inte stämmer med förklaringen du fått av barnet eller föräldern/vårdnadshavaren om hur skadan har uppkommit.
- Att andra barn berättar för dig att de sett tecken på att en kamrat farit illa, eller att barnet själv berättat om det som den blivit utsatt för.
- Att du hör talas om av andra att ett barn är utsatt för kränkningar av något slag, eller att du hör när barnen pratar med varandra om det.

Bestämmelsen innebär att den som får kännedom om något som kan innebära att socialnämnden behöver ingripa till ett barns skydd bör anmäla detta till nämnden. Även sådana uppgifter som är svårbedömda eller obestyrkta ska anmälas om de tyder på att ett barn kan vara i behov av stöd eller hjälp från socialnämnden. Det är därefter socialnämndens ansvar att undersöka vilken grund som kan finnas för uppgiften samt utreda det eventuella behovet av åtgärder.

Samtala om:

Hur kan ni i ledargruppen skapa ett klimat som gör att ni kan prata även om frågor som kan upplevas som svåra och ibland till och med obehagliga?

Om ett barn har blivit utsatt för sexuella övergrepp

Har du fått veta att ett barn har blivit utsatt för sexuella övergrepp så har du troligen reagerat med starka känslor. Hur gammalt barnet är, hur det har skett, eventuella kroppsskador, vem som har kränkt barnet och andra omständigheter spelar roll för både dina känslor och för vilka konsekvenser det får. Om det sexuella övergreppet skett inom en familj innebär att en hel familj är i kris.

Oavsett om övergreppet har begåtts av någon okänd eller någon närstående behöver både föräldrarna och barnet stöd och hjälp av personer som har fördjupade kunskaper om sexuella övergrepp. Man behöver hjälp med den kris som man befinner sig i och för att bearbeta alla de känslor som övergreppet väcker. På BUP (Barn-och ungdomspsykiatri) finns kunskap om sexuella övergrepp och en vana av att hantera dem. Vänd er dit för att få hjälp så snart som möjligt.

I vissa regioner finns barnahus. I ett barnahus samverkar polis, åklagare, socialtjänst, BUP med flera, så att insatsen görs gemensamt när det finns en misstanke om allvarliga våldsbrott riktade mot barn, till exempel sexuella övergrepp. Här finns hjälp för barnet ur flera perspektiv. Oftast sker kontakten med ett barnhus efter det att en polisanmälan om det misstänkta brottet är gjord.



SVENSK FRIIDROTT

Svenska Friidrottsförbundet

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: 010-476 53 30 Fax: 08-724 68 61

www.friidrott.se