

SCHYST IDROTT



INNEHÅLL

Några viktiga ord på vägen	3
Allas rätt att vara med	4
Ord och bilder spelar roll	6
Att välja ord som gör skillnad	8
Bilder har ett eget språk	10
Andra visuella uttryck	14
Idrottens ledare är viktiga förebilder	16
Hej domaren!	18
Schyst miljö i omklädningsrummet	24
Sociala medier är också en arena	26
Att förändra verkligheten	28
"Alla som vill får och ska kunna vara med i idrotten"	30
Ordlista som gör debatten begriplig	32
Fyra övningar	34
1. Värdeladdade uttryck	34
2. Bli en medveten ledare	36
3. Schyst miljö i omklädningsrummet	38
4. Allt vi gör kommunicerar	40
Arbete pågår!	42

NÅGRA VIKTIGA ORD PÅ VÄGEN

De här ordens betydelse är bra att ha koll på innan du bläddrar vidare.

NORMER

Outtalade regler som anses självklara av majoriteten inom en grupp. Det som avviker från normen ifrågasätts oftare än normen själv.

JÄMSTÄLLDHET

Innebär att kvinnor och män har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter i livet. I Sverige är jämställdhet ett politiskt mål och betyder att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Jämställdhet handlar endast om förhållanden som rör kvinnor och män.

JÄMLIKHET

Alla människor har lika värde och samma rättigheter oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

MÅNGFALD

Det handlar om att skapa föreningar och verksamheter med öppenhet och ett tillåtande klimat. Varje persons individuella förutsättningar och kompetens tas tillvara – det är bra att vi är olika.





ALLAS RÄTT ATT VARA MED

Idrottsrörelsens värdegrund slår fast allas rätt att vara med. Ändå finns det alltför många som inte känner sig välkomna. I omklädningsrum, på idrottsarenor, i styrelsearbete och i sociala medier styr normer, fördomar och traditioner vem som har makten, vem som blir utanför och vem som inkluderas i idrottens gemenskap.

Schyst idrott är en hjälp för att bli mer medvetna om att de ord, uttryck och bilder vi använder spelar roll för hur budskapet uppfattas. Detsamma gäller tonläge och kroppsspråk. Alla som är ledare i en förening är viktiga förebilder för barn, unga och andra aktiva idrottare. Det vi själva säger och gör sätter ribban för vad som är tillåtet.

Satsningen är ett samarbete mellan Värmlandsidrotten och Region Värmland. Den är en utveckling av handboken **Schyst! – en inspirationskälla till jämlik kommunikation** – som nått ut till hundratals organisationer och företag runt om i landet. Ungefär 80 ledare och aktiva i 33 föreningar har bidragit till innehållet i Schyst idrott genom att delta i workshoppar och intervjuer.

För oss känns samarbetet självklart. I Värmlandsstrategin, som antogs av regionen 2013, sägs att Värmland ska vara öppet och välkomnande. Det är inom idrotten som många barn och unga formar sina egna värderingar. Med mer jämställd, jämlik och inkluderande kommunikation kan vi tillsammans bidra till att göra världen lite större och att fler upplever Värmland som en attraktiv plats.



Tomas Riste

Tomas Riste
Regionråd

Kicki Johansson

Kicki Johansson
Ordf. Värmlandsidrotten

Stina Höök

Stina Höök
Regionråd

” Vilka normer styr
i din förening? ”



ORD OCH BILDER SPELAR ROLL

Vi tänker sällan över exakta ordval och uttryck. Omedvetet, och utan att mena något illa, förstärker vi då normer och fördomar, det vill säga regler och föreställningar som kan vara påhittade och falska.

Samhället är en mångfald av människor. Därför måste vi bli mer medvetna, jämlika och inkluderande när vi kommunicerar. Ingen ska behöva må dåligt för att vi uttrycker oss slarvigt.

- Det spelar roll vad som sägs och visas.
- Det har betydelse att det sägs och visas.
- Det är viktigt hur det sägs och visas.

Det har också betydelse vad som inte sägs och visas. Det är viktigt att känna igen sig själv och kunna tänka ”detta är kanske en idrott och en förening för mig”.

Schyst idrott har tagits fram som ett stöd till

alla som är ledare eller verksamma på annat sätt inom idrotten. Materialets syfte är att skapa en medvetenhet om hur viktigt det är att tänka på vad vi säger och uttrycker till varandra inom föreningen, men också vad vi signalerar till omgivningen. Det kan finnas saker som föreningen undviker att ta upp till diskussion och det är bra att fundera på vilka frågor detta är och varför de ignoreras.

Kom ihåg att normer inte är det samma som lagar och regler. Det är vi människor som formar normerna vilket gör att vi också har makten att förändra dem. De normer som råder kommunicerar föreningens värdegrund.

Detta är en handbok tänkt att användas praktiskt. Den är full av schysta tips!

Längst bak hittar du några övningar och diskussionsförslag. Fler finns på **www.schyst.se**

Det är enkelt att välja mer inkluderande uttryck. Det som krävs är att vi blir medvetna om våra ordval. Vi behöver också fundera över hur vi

använder värdeladdade och könsspecifika ord. Svepande generaliseringar utesluter direkt personer som bryter mot normen.

ATT VÄLJA ORD SOM GÖR SKILLNAD

- Undvik att förstärka normer, fördomar och föreställningar genom att inte säga till exempel kvinnlig domare, manlig dansare, utländsk tränare, handikappad idrottare. Tilläggsuttrycken markerar något som kan anses vara avvikande och konstigt. Ju fler som säger domare, dansare, tränare och idrottare till alla – desto snabbare förändras normerna.
- Fundera över varför, i vilka sammanhang och för vem du använder värdeladdade ord som till exempel stark, muskulös, söt, gullig, brutal, grov, kung, hård, vek, svag, klen, dålig, kass, mäktig. Omedvetet använder vi vissa ord mer när vi pratar om kvinnor och andra när vi pratar om män.
- Uttryck och uppmaningar som associerar till våld och krig används utan tanke på vad de egentligen betyder, till exempel "nu går vi in och krigar", slakta, köra över, förnedra, pissa på. Medias rubriker håller liknande ton, "slaget om San Siro", "bataljen i Milano", "de krigade för Sverige och backade aldrig".
- Det finns sammansatta ord som förstärker uppfattningen att det skulle vara skillnad på mäns och kvinnors idrottande och intressen, till exempel damfotboll, kärringkast, tjejhockey, grabbgång, tjejband, tjejslag, herrmiddag, tjejkväll. Varför förväntar vi oss bland annat att ett tjejlopp är något kortare, mindre utmanande och inte lika prestigefyllt som andra tävlingar?
- Använd ett enkelt språk med lättlästa meningar. Undvik liknelser, ironi och svåra ord. Då är det fler som förstår och kan ta till sig informationen.
- Hen är inte något nytt svenskt ord. Redan 1966 föreslogs det som ett könsneutralt pronomen. Det används främst på två sätt – som alternativ till hon, han, vederbörande eller när könstillhörigheten är okänd eller oviktig, samt för att tala om personer som inte vill kategoriseras som varken man eller kvinna.





”

*Hockey-
spelare!*

”



BILDER HAR ETT EGET SPRÅK

Visst kan en bild säga mer än (tusen) ord. Den skickar blixtsnabbt sitt budskap till mottagaren som reagerar utan att tänka efter. Vi ser det vi ser. Dessutom bidrar våra egna uppfattningar och erfarenheter till vad vi tolkar in i bilden.

- Tänk efter vad eller vem **som visas** i bild och varför.
- Tänk efter vad eller vem **som inte visas** och varför.

Vad vi känner och drar för slutsatser beror på många saker:

- Motiv
- Personernas uttryck och samspel
- Beskrivning och storlek
- Samverkan med rubrik och text



SCHYSTA TIPS OM BILDER

- Agera medvetet i varje steg.
 1. När bilderna **tas**
 2. När bilder **väljs ut**
 3. När bilder **publiceras**
- Kanske har föreningen bilder som sparas i ett arkiv och återanvänds i olika sammanhang. Ta för vana att regelbundet gå igenom bilderna. Kasta bort och komplettera med nya schysta bilder.
- Personer på föreningens bilder blir förebilder. Hur de ser ut, vad de gör och i vilket sammanhang de har fotograferats bidrar till hur föreningen uppfattas samt hur välkomnande och öppen gemenskapen upplevs.
- Den som inte känner igen sig själv på föreningens bilder ("det där skulle kunna vara jag"), känner sig troligtvis inte heller välkommen.
- Var konsekvent i valet av bildmanér när både killar och tjejer ska vara med på bild i ett liknande sammanhang.
- Fotografera personer i en miljö som är relevant för budskapet.



- Tänk på att perspektivet i bilden påverkar hur innehållet uppfattas. En person som fotograferas uppifrån kan upplevas som förminskad. Tas bilden underifrån signaleras istället makt och överlägsenhet.
- Det är vanligare att killar och män på bild är aktiva (till exempel är i rörelse, kämpar, presterar, klädda i tränings- och profilkläder eller matchdräkt) än att tjejer och kvinnor är det. De är istället passiva och kanske inte ens fotograferade i sin idrottsliga miljö.
- Tjejer och kvinnor ser ofta glada ut, ler och lägger snällt huvudet på sned. Killar och män avbildas med självsäker kroppshållning och neutrala miner.
- Om det är flera personer på samma bild – se till att samspelet mellan dem upplevs jämställt.
- Om det är du själv som ska fotograferas – tänk på hur du vill uppfattas. Tjejer och kvinnor uppmanas oftare än män att "hitta på nåt roligt" eller att fotograferas i en miljö som inte har med föreningen eller idrottandet att göra. Ställ aldrig upp på något du inte själv vill!





ANDRA VISUELLA UTTRYCK

Färger, typsnitt, layout och symboler är exempel på andra uttryck som sänder budskap och kommunicerar värderingar.

Det finns symboler som visar att föreningen tar ställning för jämställdhet, jämlikhet och mångfald. Ett exempel är regnbågsflaggan som en del idrottare nu bär som armbindel eller målar på naglarna. Använd aldrig symboler som kan upplevas som kränkande, sexistiska eller rasistiska.

"Kriga nu killar!"

- En del färger är laddade med budskap, på grund av normer eller för att fylla en viss funktion. Blått för pojkar, rosa för flickor är kanske det vi främst tänker på. Rött kan signalera fara eller att något är upptaget. Grönt används för det som är miljövänligt. Inom idrotten blir föreningens färger en del av identiteten.
- Vilken karaktär bokstäverna i en text får bestäms av typsnittet. Har du tänkt på att man ofta väljer ett sirligt typsnitt när man riktar sig till tjejer och ett kraftigt typsnitt till killar?
- Valet av typsnitt ska underlätta läsningen. Det är viktigt för att säkerställa att även personer som ser dåligt, eller har svårt att läsa och förstå svenska, också förstår budskapet.
- Fler än vi tror är mer eller mindre färgblinda. Då är det svårt att se kontraster och färgerna flyter ihop. Den vanligaste typen är röd-grön färgblindhet. Det finns även andra sorters färgblindhet.
- Illustrationer kan vara till stor hjälp för att förstå exempelvis en beskrivning för den som inte kan språket så bra.
- Att göra film kräver inte mer än en smart telefon och är ett bra sätt att förklara till exempel en aktivitet. Lägg på även textning och berättarröst så når du också personer som inte hör eller ser så bra.
- Om filmen publiceras på Youtube finns en översättningsfunktion till fler språk.



IDROTTENS LEDARE ÄR VIKTIGA FÖREBILDER



Det är viktigt att ledare, verksamhetsansvariga och andra vuxna som möter föreningens aktiva idrottare blir medvetna om hur de uttrycker sig och agerar. Det handlar både om vad som direkt sägs, uttrycks med gester och kroppsspråk och indirekt genom bemötande och attityder.

I en förening, ett lag eller en träningsgrupp finns även informella ledare. Se dem som en resurs och involvera dem i värdegrundsarbetet.

Ha alltid i minnet att du är en förebild för andra. Ditt sätt att agera och uttrycka dig kopieras och präglar den kultur som råder i föreningen.

Diskutera regelbundet vilka normer, begränsningar och privilegier som råder i föreningen. Om ni håller dessa frågor levande är möjligheterna större att fånga upp och direkt få bukt med problem och oönskat beteende.



SCHYSTA TIPS INSAMLADE HOS VÄRMLANDS IDROTTSFÖRENINGAR

En schyst ledare:

- + lär sig namnet på alla aktiva
- + kommenterar alltid vad någon gjort bra
- + är trevlig och säger hej
- + förklarar saker tydligt
- + ser om någon är ledsen
- + låter aldrig irriterad
- + uttrycker inte samma förväntningar på alla
- + får oss alla att synas
- + är rättvis och ärlig
- + tycker att alla duger som dom är

En oschyst ledare:

- ser bara dem som låter och tar stor plats
- har favoriter
- säger inte allt till alla, undanhåller information
- uttrycker sig nedvärderande och kränkande
- skämtar på ett elakt sätt
- uttrycker sig ironiskt, sarkastiskt eller raljant
- är otydlig så det blir missuppfattningar
- säger inte ifrån, låtsas inte se problem
- förväntar sig att alla är starka och macho
- hotar om någon gör fel
- skrämmar mer än peppar
- ser oss som en flock, inte som individer

HEJ DOMAREN!



Utan domare, ingen match. Men det behövs fler domare för att uppdraget ska vara roligt och utvecklande. Många slutar eftersom de har svårt att hantera antalet matcher. Det startar en ond cirkel där de som fortsätter förväntas jobba ännu mer.

Andra slutar eftersom dålig arbetsmiljö förtar all lust att fortsätta. De möts av skrik och gester, onyanserad kritik och ren mobbning från spelare, tränare och publik.

Problemet är tydligt när det gäller nyutbildade unga personer i början av sin domarkarriär. Är de dessutom tjejer eller kvinnor tenderar gliringarna även att handla om deras förutsättningar att klara uppdraget. Normen, det förväntade, är fortfarande att domaren är kille eller man. Könet avgör här vilket bemötande och förtroende domaren får.



Rådande normer drabbar också killar. I idrotter som till exempel fotboll och ishockey är vita heterosexuella män mer självklara som domare än andra personer. Killar som är homo- och bisexuella eller har en annan hudfärg, kan precis som en del tjejer, känna att de blir särbehandlade eller tvingas höra kränkande skällsord.

Tjejer upplever att de inte får samma chans som

killar och män att avancera till högre nivåer i takt med att de skaffar sig erfarenhet. Detta sker fortfarande trots att många föreningar och förbund har en jämställdhetsplan och tydliga mål för arbetet.

Hur ledare och aktiva behandlar de domare de möter är en tydlig signal om vilken kultur och värdegrund som råder i föreningen.

” *Det där gick ju bra –
trots att du är tjej* ”



SCHYSTA TIPS TILL LEDARE/TRÄNARE FRÅN EN DOMARE I VÄRMLAND

- Sök upp och hälsa på domaren före en match eller tävling. Kom gärna redan då överens om att hålla en god ton mot varandra. Extra viktigt när det är en ung domare.
- Glöm aldrig att du är en förebild för dina spelare. Om du svär, skriker och gestikulerar mot domaren kommer de också att göra det. Om du ger kritik så gör det i proportion till vad som har hänt. Det är lika illa att slå ut med armarna i varje situation som att ropa otrevligheter.
- Efter matchen eller tävlingen – glöm inte att tacka domaren för matchen på ett engagerat och närvarande sätt.
- Behandla alla domare på samma sätt, oavsett om det är en tjej, kvinna, kille eller man.
- Håll inne med kommentarer som till exempel ”Oj är det en tjej som dömer”, ”Hej Gullet”, ”Man märker ju att det är en tjej som dömer”, ”Det gick ju bra trots att du är tjej” samt olika sexuella anspelningar.
- Ett domslut blir inte ändrat för att spelare, ledare och publik skriker på eller omringar domaren.



SCHYSTA TIPS TILL DOMARE FRÅN EN DOMARKOLLEGA

- Bestäm dig för vad du tillåter redan före match och håll samma linje rakt igenom.
- Undvik att ha fördomar och förutfattade meningar om laget eller enskilda spelare. Lyssna inte på rykten.
- Våga synas, var rak i ryggen när du hälsar på tränaren och laget. Det inger förtroende. Använd kroppsspråket och var tydlig på plan.
- Tacka för matchen på ett engagerat och närvarande sätt.
- Undvik kritik för det mest enkla – kom i tid och se till att du alltid har rätt utrustning med dig.
- Visa helhjärtat engagemang för ditt uppdrag.

...TILL DIG I PUBLIKEN FRÅN EN UNG DOMARE

- Nöj dig med att heja på ditt lag och hurra när det går bra.





SCHYST MILJÖ

Till omklädningsrummet stängs dörren om hela lagets samlade ilska och besvikelse, glädje och energi. Det är en trång och intim miljö. Det blir snabbt tydligt vilka normer och värderingar som råder i ett omklädningsrum.

Tränaren kanske vilar ut och byter om någon annanstans. Vad som händer i omklädningsrummet är till stor del beroende av ledarens ledarskap, oavsett om hen är närvarande i gruppen eller inte. Stämning och jargong avgörs också av hur väl förankrad föreningens värdegrund är bland de aktiva.

En schyst miljö i omklädningsrummet kräver både tydlighet från ledaren och förståelse för vad värdegrunden innebär i praktiken. När vi förstår vad uttrycket ”alla är lika mycket värda” betyder, så känns det i hela kroppen när vi gör fel.

Det är vi själva som bestämmer hur vi vill ha det i omklädningsrummet. Det som inte känns bra låter vi bli nästa gång och bidrar på så sätt till en positiv förändring.



SCHYSTA TIPS FÖR OMKLÄDNINGSRUMMET

- I omklädningsrummet kan gruppens informella ledare ta större plats. Vilka dessa personer är har ofta den formella ledaren bra koll på. En bra relation dem emellan kan motarbeta oönskat beteende.
- Den som vågar säga ifrån är hjälten – inte den som mobbar.
- Kom överens med laget eller gruppen om vilka regler som gäller i omklädningsrummet. De ska vara enkla att lära sig utantill. Repetera så fort någon är ny i gruppen.
- Ta den som säger ifrån på allvar - lyssna och agera.



” Omklädningsrummet är det ställe ”
där man känner sig mest utsatt

” *Lägg ut,
lägg ut!* ”

SOCIALA MEDIER

ÄR OCKSÅ EN ARENA

Sociala medier är en marknadsförings- och informationskanal för föreningen. Den stora fördelen är att du enkelt når många samtidigt. Men snabbheten innebär också att det lätt kan bli fel. Risken är att inlägg, bilder och kommentarer publiceras utan tanke på hur de upplevs av dem som följer kontot. Misstag kan vara svåra att rätta till eller radera innan de sprids vidare.

Sociala medier är ytterligare en arena där all aktivitet ska präglas av idrottens värdegrund. Här blir det tydligt vad föreningen står för. Med en uttalad och medveten policy för sociala medier kan denna arena bli mycket värdefull och bidra till en bra dialog med och mellan medlemmarna.



SCHYSTA TIPS OM SOCIALA MEDIER

- Diskutera er fram till en policy för hur sociala medier används och administreras inom föreningen. Den bör omfatta ledare och styrelse liksom aktiva och vårdnadshavare. Involvera så många som möjligt i utformningen.
- Fördela behörigheterna att administrera föreningens konton med tanke på jämställdhet, jämlikhet och mångfald.
- I sociala medier kommer feedback ofta snabbt. Rätt hanterad är den bra verktyg för att få kunskap om hur verksamheten fungerar. Använd feedback som underlag för diskussion och ständiga förbättringar.
- Lös alla problem offline, men informera om lösningen.
- Här är allt snabbt och enkelt. Då är det ännu viktigare att tänka efter före:
 - Det spelar roll vad som sägs och visas.
 - Det är viktigt hur det sägs och visas.
- Ta chansen att sätta fokus på frågor som är viktiga för föreningen, t ex jämställdhet, jämlikhet, mångfald och inkludering. Starka tydliga budskap kan snabbt få spridning.
- Som ledare, styrelseledamot eller verksamhetsansvarig är du alltid en representant för föreningen. Det gäller även när du som privatperson är aktiv i sociala medier. Lever du som du lär?
- Sociala medier är en bra kanal för att rekrytera nya medlemmar. Visa i ord, bild och handling att alla är välkomna.



”

*Klart att
det går –
frågan är
bara hur*

”

ATT FÖRÄNDRA VERKLIGHETEN

Vi vill se förändringar som bidrar till en mer jämlik och inkluderande idrottsrörelse. Det betyder att det ibland kan vara viktigare att visa en önskad situation än dagens verklighet.

Ett konkret exempel får visa hur vi menar:

Lina är enda tjej i laget med 14-åriga hockey-spelare. I hennes förening finns inget tjejlag så hon har beviljats dispens. Hon har alltid tränat med killarna och säger att hon trivs med det.

När ett magasin gör ett reportage om ungdomshockey på en mindre ort i Värmland är det Lina som får vara lagets frontperson. Att låta lagkamraterna hålla sig i bakgrunden var den här gången ett medvetet val av redaktionen.

Förhoppningsvis känner sig andra hockeyintresserade tjejer som ser artikeln inspirerade av Linas mod att kämpa för sin plats i laget, trots att hon än så länge är enda tjej. Nästa år kanske de är tre? Och om fyra år ett komplett lag!



SCHYSTA TIPS OM FÖRÄNDRING

- Goda exempel visar vägen för fler. Den som bryter normen är en förebild som bör lyftas fram för att uppmuntra fler att göra detsamma.
- Marknadsför föreningen och vänd er medvetet till nya målgrupper för att rekrytera medlemmar.
- Talesättet "du kan inte bli något du inte ser" stämmer bra. Det gör skillnad att se en kvinna döma en match i högsta ligan eller en kille som deltar i ridskolans ponnyhoppning.
- Ytterligare ett klokt talesätt: "om vi gör som vi alltid har gjort kan vi aldrig förvänta oss en förändring".

...kvinnor och män
ska ha samma möjlig-
heter, rättigheter och
skyldigheter på alla
nivåer och inom alla
områden!



"ALLA SOM VILL FÅR OCH SKA KUNNA VARA MED I IDROTTE"

Ur Riksidrottsförbundets
stadgar, Diskrimineringslagen

Svensk idrott vill främja ett välkomnande, öppet och inkluderande föreningsliv. Schyst idrott är ett stöd i detta ständigt pågående arbete.

- Visionen är att svensk idrott ska vara världens bästa vilket bland annat "handlar om att välkomna alla in i en idrottsrörelse där varje människa har en plats och en uppgift. En idrottsrörelse med ett enat fokus kring sunda värderingar och en tro om att just dessa skapar grunden för en idrott i världsklass".
- Det övergripande målet med idrottens jämställdhetsplan är att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden.
- Svensk idrott har en gemensam värdegrund som all verksamhet ska utgå ifrån:
 - Glädje och gemenskap
 - Demokrati och delaktighet
 - Allas rätt att vara med
 - Rent spel
- Riksidrottsförbundet har i samverkan med SISU Idrottsutbildarna och samtliga specialidrottsförbund tagit fram Strategi 2025 för att möta idrottsrörelsens utmaningar för framtiden. Strategin omfattar fyra strategiskt viktiga områden och fem övergripande mål. Arbetet markerar starten för en resa där målet är att det ska vara enkelt och attraktivt att idrotta i förening för unga, vuxna och äldre med olika bakgrund och livssituation. Detta ska bidra till att föreningarna, idrottsrörelsen och samhället blir starkare. Läs mer på www.strategi2025.se.
- Idrott för barn och ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter.

ORDLISTA SOM GÖR DEBATTEN BEGRIPLIG

GENUS

Med genus menas det sociala och kulturella könet – de uppfattningar och föreställningar som finns i vårt samhälle om vad som är kvinnligt och manligt. Genus konstrueras hela tiden och skapas utifrån våra värderingar, attityder och erfarenheter. Dessa föreställningar ändrar sig över tid och är beroende på var vi befinner oss.

KÖN

Kön är i dagligt tal framförallt ett sätt att kategorisera människor. Kön delar ofta in människor i grupperna ”män” och ”kvinnor”. Kön har flera olika delar som könsidentitet, könsuttryck, biologiskt kön och juridiskt kön. En person kan ha ett biologiskt kön, till exempel man, men inte identifiera sig eller uttrycka sig som en man. Könskategorierna man och kvinna används bland annat för att dela upp statistik och kunna jämföra likheter och skillnader i människors livsvillkor.

GENUSPERSPEKTIV

Innebär exempelvis att med hjälp av könsuppdelad statistik beskriva vilka konsekvenser

beslut och handlingar får för kvinnor respektive män.

NORMER

Uttalade regler som anses självklara av majoriteten inom en grupp. Det som avviker från normen ifrågasätts oftare än normen själv.

NORMKRITISKT PERSPEKTIV

Innebär att ifrågasätta själva normen (och inte det som avviker) och de maktstrukturer som den omges av. Att synliggöra normen och aktivt jobba för en förändring skapar en mer inkluderande miljö.

NORMMEDVETEN IDROTT

En normmedveten idrott innebär att vi som verkar inom idrotten är medvetna om de normer som präglar oss och kan förhålla oss till dem. Normmedveten idrott lyfter upp och synliggör rådande privilegier och begränsningar

GENERALISERA

Innebär att vi drar slutsatser som påverkas av normer, fördomar och myter samt vad vi tror/

quasi maritus et nonseu qui dicitur dicitur
scia et inctatiisti sunt voluptatus ditassum eu
itat. Lecto exerum rehendero intios ex et, is es
endae rerum verera quam, voloriemet acerept
ia dionsequo dus. Ficiente vendebist est, qui in
ccae conem quam eium que pe molectiis adios
borem. Parum alit aut verum utas reic tendi od
unt vel eribusa erciam il in raeptatiore sit volug
a aborio estrupta vel il maiore sam imo mos so
ue presequo inctaecto in et qui alia est insu

otat un
tur
ole
u

tycker om just denna grupp människor. Vi tar oss också friheten att utifrån enstaka fall dra slutsatser om en hel grupp människor.

HBTQ

Ett samlingsbegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.

JÄMSTÄLLDHET

Innebär att kvinnor och män har samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter i livet. I Sverige är jämställdhet ett politiskt mål och betyder att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Jämställdhet handlar endast om förhållanden som rör kvinnor och män.

JÄMLIKHET

Alla människor har lika värde och samma rättigheter oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

MÅNGFALD

Det handlar om att skapa föreningar och verksamheter med öppenhet och ett tillåtande klimat. Varje persons individuella förutsättningar och kompetens tas tillvara – det är bra att vi är olika.

HEN

Hen är inte något nytt svenskt ord. Redan 1966 föreslogs det som ett könsneutralt pronomen inspirerat av finskans hän som betyder både hon och han. Under 2000-talet började det användas av fler och sedan 2015 finns det med i Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (SAOL). Hen används främst på två sätt – som alternativ till hon, han, vederbörande eller den när könstillhörigheten är okänd eller oviktig samt för att omtala personer som inte vill kategoriseras som varken man eller kvinna. Eftersom idrotten i många sammanhang är könsuppdelad kan en ökad användning av hen bidra till att fler känner sig inkluderade.

ÖVNING 1

På de kommande sidorna finns några övningar och diskussionsförslag som kan göras tillsammans i föreningen och/eller med de aktiva.

Fler finns på **www.schyst.se**

VÄRDELADDADE UTTRYCK

Denna övning utgår från avsnittet som handlar om att välja ord som gör skillnad på sidan 8. Syftet med övningen är att bli mer medveten om vilken betydelse valet av ord och uttryck har för vilka värderingar, fördomar och föreställningar som förmedlas.

GÖR SÅ HÄR

Låtsas att du ska skriva en kort text för att presentera en aktiv idrottare i föreningen. Publicering av text och bild ska ske på Riksidrottsförbundets hemsida på temat "Vi som älskar idrott".

- Välj en av de fyra personerna på bilderna här som du vill berätta om.

- Beskriv personen med så värdeladdade ord och könsbundna uttryck som möjligt
- Skriv sedan om texten för att beskriva samma person med så jämställda, jämlika och inkluderande ordval som möjligt.

DISKUTERA

- Vilka ord och uttryck valde du i din första text? Vad signalerar dessa ord och uttryck för värden och uppfattningar?
- Vilka ord och uttryck vill du byta ut och varför?
- Vilka ord och uttryck valde du i din andra text?
- Vilken text var svårast att skriva? Varför?





ÖVNING 2

BLI EN MEDVETEN LEDARE

Denna övning utgår från avsnittet som handlar om hur viktiga förebilder idrottens ledare är på sidorna 16.

Syftet med övningen är att förstå att ledarens sätt att agera och uttrycka sig präglar den kultur som råder i föreningen.

GÖR SÅ HÄR

Börja med att fundera på frågorna var för sig för att därefter diskutera tillsammans. Tänk på ledarskapet i idrottens alla olika arenor – på träning och tävling, i styrelsen, omklädningsrummet och i sociala medier.

DISKUTERA

- Vilka normer, begränsningar och privilegier råder i föreningen?
- Hur ska en ledare kommunicera för att alla ska känna sig välkomna och trivas?
- Vad kännetecknar de ledare du själv gillade som yngre?
- Berätta om en ledare som du tycker är en bra förebild. Varför är hen så bra?
- Vad ska vi själva tänka på för att vara bra förebilder för föreningens barn och unga?
- Hur kan du som ledare bidra till en jämställd, jämlik och inkluderande miljö i föreningen?

ÖVNING 3 A – för ledare

SCHYST MILJÖ I OMKLÄDNINGSRUMMET

A Denna övning utgår från avsnittet som handlar om att skapa en schyst miljö där alla känner sig trygga i omklädningsrummet på sidan 24.

Syftet med övningen är att få syn på de normer och värderingar som råder i omklädningsrummet och förstå hur det egna ledarskapet kan bidra till en trygg miljö för alla.

GÖR SÅ HÄR

Samlas gärna i ett omklädningsrum. Börja med att fundera på frågorna var för sig för att därefter diskutera tillsammans.

DISKUTERA

- Hur upplever du miljön i omklädningsrummet med ditt lag/träningsgrupp?
- Vilka normer och vilken jargong råder? Kan alla känna sig bekväma och trygga?
- Är det något du skulle vilja förändra?
- Finns det något du själv tycker är svårt att hantera när det gäller omklädningsrummet?
- Finns det någon informell ledare i gruppen? Hur är din relation till denna person?
- Har du några konkreta tips till dina ledar-kollegor?



ÖVNING 3 B – tillsammans med laget eller träningsgruppen

B Denna övning utgår från avsnittet som handlar om att skapa en schyst miljö där alla känner sig trygga i omklädningsrummet på sidan 24.

Syftet med övningen är att laget/träningsgruppen tillsammans tar fram några enkla regler om vad som gäller i omklädningsrummet.

GÖR SÅ HÄR

Samlas i omklädningsrummet och använd en del av träningstiden till den här övningen. Ta med ett stort blädderblock och tuschpennor för att notera allt som sägs och idéer som kommer fram.

Du som ledare kan börja med att prata om hur viktigt det är för dig att alla känner sig trygga här i omklädningsrummet. Diskutera sedan med dessa frågor som grund:

- Hur tycker du att stämningen ska vara här i omklädningsrummet så att alla ska känna sig trygga?
- Vilka regler tycker du ska gälla?

Gör tillsammans en slutlig lista med de regler som ska gälla. Den ska vara så enkel och kort att den går att minnas utantill.

Gör övningen en gång i början av varje ny termin. Listan presenteras även på möten med vårdnadshavare.





” Hur jämställd
är vår förening? ”

ÖVNING 4

ALLT VI GÖR KOMMUNICERAR

Syftet med övningen är att bli medveten om att kommunikation är så mycket mer än bara ord, bilder och uttryck. Faktum är att alla beslut som tas och allt vi gör sänder ut signaler om vilka värderingar och normer som gäller i föreningen.

Här är några exempel:

- Könsfördelningen i styrelsen, bland ledarna och de aktiva
- Hur resurser fördelas mellan föreningens aktiva – tjejer/killar, damer/herrar
- Tilldelning av träningstider och träningsarenor för tjejer/killar, damer/herrar
- Funkar lokaler, till exempel omklädningsrum och duschar, för alla medlemmars olika behov?
- Passar klubbdräkt och profilkläder både kvinnor och män?
- I vilken ordning presenteras resultat för tjejer/killar, damer/herrar vid en prisutdelning?

- I vilken ordning avgörs viktiga matcher, till exempel finaler för tjejer/killar, damer/herrar?

GÖR SÅ HÄR

Börja med att fundera på frågorna var för sig för att därefter diskutera tillsammans.

DISKUTERA

- Hur jämställd är vår förening?
- Hur jämlik är vår förening?
- Hur speglas samhällets mångfald i vår förening?
- Hur ska vi agera för att uppnå målen om jämställdhet, jämlikhet och mångfald?

I ordlistan på sid 33 finns en förklaring till vad som menas med jämställdhet, jämlikhet och mångfald.

SCHYST!

Schyst betyder rättvis, bra, hygglig, ärlig, reko och snäll. Ordet kan se ut på väldigt många sätt. Den stavning vi har valt rekommenderas i Svenska Akademiens ordlista, men sjyst, schysst, just och juste är också vanliga.

På www.schyst.se finns mer material i Schyst-familjen från Region Värmland.

Alla personer som finns på bild i Schyst idrott är aktiva idrottare i Värmland.

Tack för hjälpen!

ARBETE PÅGÅR!

Det är många som arbetar för en schystare idrottsrörelse.

Här är några exempel:

- www.rf.se/Inkluderandeidrott/
- utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/
- www.strategi2025.se/
- utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/
- utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/idrottspsykologi/upp-upp-vi-lyfter/
- www.tranarpasset.com/

SCHYST IDROTT är producerad av Region Värmland.

Kommunikationschef: Odd Råberg

Genusutvecklare: Marianne Nilsson

Grafisk form: Lars Falkman

Bilder: Øyvind Lund (frilans)

Texter: Katarina Averås (frilans)

Illustration: Shutterstock.com

Referensgrupp hos Värmlandsidrotten: Björn Adolfsson, idrottskonsulent,

Lisa Annersand, idrottskonsulent, Erik Mattsson, kommunikatör,

Thomas Sundenhammar, verksamhetsledare

Referens hos Riksidrottsförbundet: Sofia B Karlsson, resurs jämställdhet och hbtq-frågor

Version 2018-01-25, upplaga 10.000

Tryckt hos Strokirk-Landströms 2018

Schyst idrott finns för att skapa medvetenhet om vilken stor betydelse våra ord- och bildval, andra uttryck, beslut och handlingar har för att så många som möjligt ska känna sig inkluderade i idrottens gemenskap. Den är full av schysta tips och avslutas med några övningar att göra tillsammans.



www.regionvarmland.se | www.schyst.se