



## LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

# ALLAS LIKA VÄRDE

## Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

## Ert tema: Alla lika värde

En grundpelare för hela vårt samhälle och vårt demokratiska synsätt är att alla människor har samma värde. Något som också präglar svensk idrott och hur den är organiserad. För att idrotten ska kunna vara öppen och inkluderande är det något som behöver ligga till grund för både vuxnas och barns synsätt. Därav är det här årets ämne ytterst viktigt.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lägrupperna i ert tema, men försök planera så att åtminstone tre genomförs någon gång under året.

Årets tema innehåller tunga ämnen och därför finns det fler lägrgruppsunderlag. Om ni inte vill så behöver ni inte göra alla fem lägrupperna, ni känner er grupp bäst och vet vad den klarar av.

## Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

## Din uppgift som lägrgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

## Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

**Bandy & Handboll:** Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60, [sebastian.wedenberg@oskungdom.se](mailto:sebastian.wedenberg@oskungdom.se)

**Fotboll:** Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, [daniel.hasselstrand@oskungdom.se](mailto:daniel.hasselstrand@oskungdom.se)

**Innebandy:** Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, [fabian.arvidsson@oskung.se](mailto:fabian.arvidsson@oskung.se)



LÄRGRUPPSPLAN ALLAS LIKA VÄRDE

# Jämställdhet

**Material: Mindre lappar, pennor och möjlighet att skriva stort någonstans.**

## Information till dig som lärgruppsledare

Jämställdhet innebär att det mellan könen finns lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter inom alla väsentliga områden i livet. Det inkluderar även idrotten.

Riksidrottsförbundet vill att alla oavsett kön ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. En jämställd idrott är en förutsättning för framgångsrik idrottsutveckling.

## Inledning

Lek "Knuten" genom att samla deltagarna i en ring och be alla spelare att blunda. Därefter ska alla sträcka fram och korsar händerna, gå in mot mitten och fatta tag i de andra spelares händer, utan att öppna ögonen. Bara en hand får fatta tag i varje hand.

Nu ska trasslet redas ut så att ni står i en ring igen utan att släppa taget om varandras händer. Spelarna får klättra, krypa och snurra, men aldrig släppa varandras händer.

## Frågeställning

Dela in laget i mindre grupper. Be dem diskutera frågorna/påståendena nedan.

**Vilka normer råder i er idrott idag?** En norm är något som upplevs " normalt" för ett speciellt sammanhang. Det kan vara allt från klädkoder, språk, jargonger till kön, ålder, etnicitet.

En norm kan vara något annat i en liten grupp än i samhället eller föreningen som helhet.

- **I vårt lag har alla samma förutsättningar.** Har alla samma möjligheter att träna, spela och lyckas i vårt lag? Om inte, vad är det för förutsättningar som skiljer spelarna åt?
- **I vår grupp används ibland ord eller skämt som, när jag tänker efter, kan få någon att bli ledsen.** Tror ni att någon som aldrig varit med i er grupp skulle trivas med hur ni pratar och är med varandra? Använder ni samma språkbruk och attityd här som hemma eller i skolan? Vad är det som skiljer?
- **I vår grupp vågar alla säga vad de tycker. Både i omklädningsrummet och på träning.** Tänk dig in i en situation som är trygg och du vågar säga vad du tycker utan att fundera. Hur är stämningen? Hur tas det du säger emot? Lyssnar alla?  
Om du är trygg i laget, finns det andra tillfällen du inte vågar säga vad du tycker? Vad beror det på?

## Avslut

Återsamla gruppen och markera på något sätt tecknen för plus, minus och frågetecken någonstans i rummet. Det kan vara olika bord, väggar eller tavlor. Se till så att alla de tidigare grupperna har lappar att skriva på och be dem skriva upp en norm som de upplever finns i laget.

Låt dem sedan placera lappen med normen vid något av tecknen. "Plus" för positiva normer som ni ska fortsätta med, "minus" för negativa normer som ni borde sluta med och "frågetecken" för normer som de inte vet om de är negativa eller positiva.



FORTSÄTTNING

# Jämställdhet

## Uppföljning

Ni som ledare samlar sedan ihop lapparna och tar med er frågan till kommande ledarträff för att se vilka normer som spelarna upplever att ni behöver jobba vidare med.

## Fördjupning

Om någon ledare eller spelare vill fördjupa sig i frågor om jämställdhet inom idrottens så lyfts frågan på ett generellt sätt i podcastavsnittet nedan.

<https://soundcloud.com/harpagarforeningsidrott/avsnitt-54-jamstalldhet-for-en-framgangsrik-idrott>

Om ni som ledare vill fördjupa er i de här frågorna så finns det massvis med material för er att starta egna diskussioner och utbildningar kring det, bland annat finns det här underlaget:

[https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/samtalsunderlag/sisu\\_samtalsunderlag\\_jamstalldhet\\_korr02.pdf](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/samtalsunderlag/sisu_samtalsunderlag_jamstalldhet_korr02.pdf)

Ni kan också gå in på [www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se) för att hitta fler verktyg, filmer och övningar för att jobba vidare med alla möjliga frågor om inkludering.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



## LÄRGRUPPSPLAN ALLAS LIKA VÄRDE

# När är du värdefull?

## Information till dig som lärgruppsledare

Oavsett om du är ledare för barn, ungdomar eller vuxna, i en lagidrott eller en individuell idrott har du säkert upplevt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans och att alla spelare känner sig som en del av gruppen.

En väl sammansvetsad grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer.

## Inledning

Förklara att deltagarna ska gå runt och hälsa på varandra på olika sätt. Exempelvis via en handskakning eller en high five. Du som ledare väljer hur de hälsar. Vid varje hälsning säger deltagarna hej, tjena eller något liknande följt av namnet på den de hälsar på. Börja första rundorna enkelt med en handskakning eller en high five. Utveckla övningen genom att låta deltagarna hälsa på varandra på många olika sätt (ex. en kram, som en elefant, höger hand hälsar på vänster fot...). Låt övningen pågå tills alla har hälsat på varandra och på några olika sätt. Samla deltagarna i en ring och sammanfatta övningen med att berätta att det är viktigt för alla att bli hälsade på även en vanlig träning, att jag som person "höjs" av att någon ser och bekräftar mig.

## Frågeställning

Dela in gruppen i mindre grupper och börja med att de låta dem reflektera över övningen som precis genomfördes.

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var någonting mer naturligt? Och något annat obekvämt?
- Lärde du dig något?

Fortsätt diskutera och fundera i den mindre grupperna:

- När och på vilket sätt känner du dig värdefull? (Behöver ej enbart handla om idrotten!)
- Hur kan du hjälpa någon annan att känna sig värdefull?

## Avslut

Samla gruppen och låt dem komma med förslag om vad ni i gruppen kan göra för att alla ska känna sig värdefulla, sedda och må bra i ert lag. Vilka konkreta handlingar kan ni börja, fortsätta eller sluta med?

## Uppföljning

Ledargruppen väljer ett eller två av förslagen på konkreta handlingar som ni ska börja eller sluta med i ert lag. Presentera det på nästa träning och följ sedan upp under säsongen hur ni tycker att gruppen klarar av att genomföra det.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN ALLAS LIKA VÄRDE

# Integration

**Material: Utskrivna teflontest (finns på klubbens hemsida, på samma ställe som det här häftet) och pennor till alla spelare**

## Information till dig som lärgruppsledare

Vi har alla olika bakgrund och med det olika förutsättningar. Några av oss känner att vi är i majoritet konstant och några av oss känner att vi alltid är i en minoritet. Dagens övning går ut på att få spelarna att bli medvetna om sina egna förutsättningar och reflektera över vad de har betytt för sig själv.

För att göra det behöver varje spelare göra ett teflontest, som finns publicerat på oskungdom.se under samma flik du hittade det här häftet.

## Inledning

Börja med att berätta om vad vi ska göra idag och varför vi gör det. Dela sedan ut teflontesten till varje spelare som gör det individuellt. När de är klara delar ni upp laget i mindre grupper om 4-6 personer i varje. Gärna med en vuxen i varje grupp som kan se till så att alla kommer till tals.

## Frågeställning

I grupperna svarar spelarna på följande frågor så igående som de själva vill. Viktigt här att ingen tvingar någon att berätta saker de inte vill.

- Vill du berätta någonting om ditt resultat? Antingen generellt eller specifikt.
- Hur tror du att just ditt resultat påverkat och påverkar dig?
- Tänk dig en person som svarar "Aldrig" på alla frågor i testet, finns det något negativt med det?
- Tänk dig en person som svarar "Ofta" på en eller flera frågor i testet, tror du att det finns något positivt med den upplevelsen.
- Diskutera i gruppen vad ni som lag kan göra för att ingen ska känna sig utsatt i just ert lag.

## Avslut

Återsamla gruppen och fråga om svaren på den femte frågan. Vad finns det ni som lag kan göra för att ingen ska känna sig utsatt. Samla ihop reglerna och presentera dem igen för hela laget innan en träningen eller vid en samling längre fram.

## Uppföljning & Fördjupning

Vill ni som lag eller någon enskild person jobbar vidare med inkludering, normkritik eller skapandet av en trygg idrottsmiljö så finns webben "Trygg och inkluderande idrott" som ni hittar via den här länken: <https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/trygg-och-inkluderande-idrott/>

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN ALLAS LIKA VÄRDE

# Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp

**Material: Bok Barnens Spelregler (ni får den av er idrotts verksamhetsutvecklare), papper & pennor**

## Inledning

Inled med att titta på filmen tillsammans: <https://www.youtube.com/watch?v=W3coq06OT1Q>

Dela ut boken Barnens Spelregler till samtliga spelare. Det ni kommer prata om idag vidrör spelregel nummer 4 i boken.

Introducera kort boken för gruppen och berätta om vilket ämne ni ska prata om. Exempelvis på följande sätt: "Det här är en liten bok, skriven för både barn och vuxna. Den innehåller sju regler om barns rättigheter inom idrotten, som alla bygger på barnkonventionen.

Barnens spelregler är Riksidrottsförbundet och BRIS initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott".

Upplys dem även om visselblåsartjänsten ifall alla inte är medvetna om att den finns och när man kan använda sig av den.

Läs Linnéa Claesons text för hela gruppen och läs därefter "Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp" och "Känner du att något inte går rätt till?".

## Frågeställning

Dela sedan in laget i smågrupper, gärna med en vuxen ledare som åhörare i varje grupp. Den inledande uppgiften är att skriva ner vad de tycker är viktigast att känna till och komma ihåg om reglerna gällande sexuella övergrepp och trakasserier. Gör det genom att skriva upp fem olika regler, t.ex. Regel 1. Du äger din egen kropp och bestämmer över den.

Se till så de skriver ner reglerna på ett papper.

Be sedan dem diskutera följande frågor:

- Vad gör du om en vuxen eller annat barn gör något mot en kompis som inte känns bra?
- Vad gör du om din kompis mår dåligt och du tror att hen blivit utsatt för sexuella trakasserier eller övergrepp men inte vågar berätta för någon?
- Vad gör du om du själv eller någon kompis blir utsatt för sexuella trakasserier på nätet?

## Avslut

Samla in samtliga grupper papper och sammanställ reglerna. Har flera grupper skrivit samma sak, sammanfatta dessa till en regel. Presentera sammanställningen för laget vid en träning och för föräldrar vid ett föräldramöte.



**FORTSÄTTNING**

# Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp

## Fördjupning

Samtliga barn och ledare har möjlighet att själva fördjupa sig via Barnens Spelregler, både boken som alla fått och via hemsidan [barnensspelregler.se](http://barnensspelregler.se).

Som ledare är det extra viktigt att vara vaksam på spelarnas beteende och signaler efter det här passet. Sexuella övergrepp är något som är allt för ofta sker dolt i hemmet utan att någon ser. Sånt kan segla upp till ytan efter den här typen av diskussioner.

Om ni misstänker något så kan ni göra en anonym orosanmälan till socialnämnden. Kom ihåg att det enda ni anmäler är er oro, ingenting annat.



## LÄRGRUPPSPLAN ALLAS LIKA VÄRDE

# Inget barn ska bli utsatt för våld

**Material: Bok Barnens Spelregler (ni får den av er idrotts verksamhetsutvecklare), papper & pennor**

## Inledning

Be spelarna ta med sig Barnens Spelregler som ni delade ut vid förra lärgruppsstillfället, alternativt dela ut den. Läs igenom texten för de aktiva. Inled med Anders Erikssons text, därefter "Inget barn ska bli utsatt för våld" och "Har du blivit utsatt för våld?".

## Frågeställning

Diskutera frågorna nedan i stor grupp:

- Finns det någon form av våld som är accepterat i er idrott?
- Var går gränsen mellan det "accepterade" våldet och det "oaccepterade" våldet?
- Vid vilka situationer är det svårt att bedöma om det är "fult spel" eller våld?
- Vilka är ansvariga för ifall våld uppkommer på träningar/matcher?
- Om någon råkar ut för våld som är oacceptabelt, antingen på idrottsplanen, på skolan eller i hemmet. Vad kan du som kompis göra för att hjälpa till?

Efter diskussionen, dela ut varsitt A4-papper och varsin penna till de aktiva. De får nu rita upp en stor pyramid, och dela upp den i fyra delar. Tillsammans går ni igenom våldspyramiden. Längst ner i pyramiden, skriver de rubriken normer/värderingar/attityder. Diskutera och skriv ner saker som passar in här, exempelvis sexualitet, könstillhörighet osv. Näst längst ner skriver de upp normalisering, därefter sexuella trakasserier och kränkningar och högst upp sexuellt våld & grova brott.

När ni är klara med våldspyramiden, be spelarna vända på pappret och dela av det genom att dra en vågrät linje i mitten och en lodrät linje, så att varje papper är uppdelat i fyra rektanglar. Därefter skriver de upp följande frågor i varje rektangel (en fråga per rektangel): 1. Vad kan du göra för att förhindra att våld uppstår? 2. Vad kan du göra om våld uppstår? 3. Vilka personer/organisationer kan du alltid kontakta, om du själv eller någon du känner blir utsatt för våld? 4. Hur hade du velat att din kompis agerade om du själv blev utsatt för våld?

Be dem svara på samtliga frågor.

## Avslut

Avsluta med att i stor grupp sammanfatta det ni diskuterat under lärgruppen och fråga de aktiva om det är något de vill dela med sig av i stor grupp kring vad de lärt sig eller tar med sig från lärgruppsstillfället.





**FORTSÄTTNING**

# Inget barn ska bli utsatt för våld

## Fördjupning

Som ledare är det extra viktigt att vara vaksam på spelarnas beteende och signaler efter det här passet. Våld är något som är allt för ofta sker dolt i hemmet utan att någon ser. Sånt kan segla upp till ytan efter den här typen av diskussioner.

Om ni misstänker något så kan ni göra en anonym orosanmälan till socialnämnden. Kom ihåg att det enda ni anmäler är er oro, ingenting annat.

Om ni som ledare vill fördjupa er mer i ämnet så läs igenom stödmaterialet Skapa trygga idrottsmiljöer som RF och SISU Idrottsutbildarna tagit fram för att hjälpa er förening i arbetet kring dessa frågor.

Det finns att ladda ner på <https://www.rfsisu.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf>

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.