

# Handlingsplan för förebyggande av mobbning

## Presentation - syftet med handlingsplanen

Jakobstads Gymnastikförening r.f. har nolltolerans gällande osakligt beteende och vill verka för en trygg idrottsmiljö för alla.

Vid problem används vår handlingsplan som ingår som en del av våra riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet.

Dokumentet är en konkret handlingsplan att följa i händelse av mobbning, kränkning eller diskriminering i vår förening.

Vi vill att

- alla ledare känner till vad mobbning, kränkning och diskriminering är, samt känner till hur de kan använda handlingsplanen om sådant skulle förekomma
- alla barn och ungdomar samt vårdnadshavare känner till vart de vänder sig om mobbning, kränkning eller diskriminering förekommer i föreningen
- alla barn, ungdomar och vuxna i föreningen är medvetna om att mobbning, kränkning och diskriminering är något som vi inte accepterar och något föreningen aktivt jobbar för att motverka.

Såväl ledare, aktiva och vårdnadshavare ska känna sig trygga i att veta hur vi tar tag i eventuella problem. I grupperna jobbar man aktivt med gruppstärkande aktiviteter och gemensamt satsas på att öka deltagarnas, ledarnas och vårdnadshavarnas trivsel.

Vi utvärderar vår verksamhet med en årlig trivselenkät som når såväl ledare, aktiva och vårdnadshavare. Handlingsplanen utvärderas och uppdateras varje år av en av styrelsen utsedd arbetsgrupp.

## **Tillsammans kan vi främja ett gott klimat**

Kom ihåg att reagera på ALLA kränkningar som du ser och hör, både bland de aktiva och bland åskådare. Genom att diskutera, reagera och markera kan alla hjälpas åt att skapa ett gott och stödjande klimat.

Tänk på att du är en förebild. Hur du själv pratar om idrotten och om andra personer och hur du agerar i idrottssammanhang har betydelse för hur barn och ungdomar runt omkring dig agerar.

## Definitioner

### Vad är mobbning?

Mobbning är ett aggressivt beteende med vilken man gör någon illa fysiskt eller psykiskt och handlingarna är återkommande, avsiktliga och riktar sig mot en försvarslös. Mobbning är inte en engångsföreteelse och ska inte blandas ihop med konflikter. Mobbning är ett gruppfenomen, vilket betyder att mobbning sällan utförs av endast en person, utan det finns ofta flera involverade.

### Vad är en konflikt?

En konflikt är enligt Nationalencyklopedin en motsättning som kräver lösning. Det kan vara mellan en grupp eller mellan människor. En konflikt behöver inte betyda mobbning, men kan leda till det.

### Vad är diskriminering?

Med diskriminering avses att en person behandlas sämre än någon annan i samma situation utifrån till exempel personens ålder, etniska eller nationella ursprung, språk, religion, övertygelse, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning, kön eller könsidentitet. Diskriminering sker när någon med högre status eller auktoritet missgynnar någon med lägre, t.ex. om en tränare behandlar en idrottare illa utifrån något av ovanstående förhållanden.

### Vad är trakasserier?

När kränkningar utifrån någon av diskrimineringsgrunderna sker mellan lagkamrater, träningskamrater eller mellan andra som har samma officiella status eller auktoritet, pratar vi om trakasserier. Vid oönskade sexuella inviter, anspelningar, skämt, insinuationer m.m. pratar man om sexuella trakasserier

## Information till ledare

Vi vill att vår verksamhet ska kännas trygg och välkomnande för alla. Genom att synligt och aktivt jobba mot mobbning hoppas vi kunna motverka osakligt beteende och samtidigt tillsammans ha redskap för att upptäcka om någon blir utsatt för att kunna ingripa i ett tidigt skede.

### Mål för ledare

- Alla ledare ska vara goda förebilder
- Alla ledare ska veta vad mobbning, kränkning och diskriminering är
- Alla ledare ska veta var de kan hitta handlingsplanen
- Alla ledare förväntas agera utifrån handlingsplanen
- Alla ledare ska känna sig trygga i att be om hjälp från andra i föreningen

### Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

- bekanta sig med handlingsplanen för förebyggande av mobbning
- genomgång av spel- och trivseregler i föreningen
- gemensamt överenskommen policy utifrån värdegrund och spelregler
- erbjuds tips på gruppstärkande övningar i samband med träning

### Hur vi agerar om någon betar sig illa

Det är inte alltid lätt att upptäcka mobbning och det finns utmaningar . Det kan vara svårt att ingripa, men huvudsaken är att man pratar om det och inte accepterar osakligt beteende. Är du själv osäker, ta kontakt med tutor eller någon i styrelsen så hjälper vi dig.

### Material för ledare

<https://folkhalsan.fi/globalassets/barn/trygg-idrott/trygga-relationer---handbok-till-tranare.pdf>

## **Råd till ledare**

1. Om du ser något – ingrip genast! Förklara varför beteendet är fel och tala om hur man gör i stället. Om möjligt och vid ett lämpligt tillfälle, prata i enrum med det barn eller den ungdom eller vuxna som mobbat.
2. Om ett barn eller en ungdom/vuxen kommer till dig: lyssna på vad hen har att berätta, vad det upplever och hur det mår.
3. Ta det personen berättar på allvar.
4. Tala öppet med barnet/ungdomen/vuxne om hur du går vidare och varför. Lyssna till önskemål och ta det i beaktande så långt du anser att det är möjligt.
5. Följ åtgärdstrappan som finns i vår handlingsplan mot mobbning. Diskutera med tutorn, en ledarkollega eller styrelsen, så vi kan stödja varandra om du har frågor.
6. Kontakta vårdnadshavarna och berätta vad som har hänt samt informera om hur ni i föreningen agerar. Informera dem om att vi har en handlingsplan mot mobbning och att vi följer den.
7. Prata med den/de som utfört kränkningen om vad du konkret har sett och hört, ju mer konkret desto bättre. Förklara att det inte är acceptabelt och varför. Kontakta vårdnadshavare och berätta vad som hänt, hur ni agerat och kommer att agera framöver.
8. Följ upp situationen, både med den som blivit utsatt och den som har utsatt, för att se om situationen förändras eller fortgår.

## **Förebyggande**

9. Gör förändringar om du ser att någon särskild situation verkar otrygg. Hur kan situationerna göras tryggare? Genomför förändringen och följ upp, blev det bättre? Diskutera med andra ledare, styrelse och vårdnadshavare.
10. Fråga de aktiva om det finns otrygga platser och/eller situationer? Finns det saker de vill förändra? Åtgärda och följ upp.

## **Allmänna råd hur föreningens ledare agerar vid upptäckta fall av mobbning**

- att vara uppmärksam och lyhörd som ledare
- ledaren uppmanas att skriva ner när något hänt, hur ofta och vem som är inblandad.
- samtal genomförs enskilt, gärna två vuxna närvarande, båda parter hörs men enskilt, och man strävar efter principen om tystnadsplikt
- genast ta itu med problem som uppstår

# Barn och unga

## Målsättningar

- Barn och ungdomar ska vara goda förebilder och respektera allas lika värde
- Barn och ungdomar förväntas agera utifrån föreningens handlingsplan mot mobbning, diskriminering och kränkande behandling
- Barn och ungdomar ska veta vem de ska vända sig till om de upplever eller får kännedom om mobbning, diskriminering eller kränkande behandling
- Barn och ungdomar ska känna sig trygga i att be om hjälp från andra i föreningen

## Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

- gör upp gemensamma spelregler i grupperna tillsammans med ledaren
- uppmuntra de aktiva att berätta om de känner sig utsatta
- enkätundersökning om trivsel
- gruppstärkande övningar
- aktiviteter utanför träning
- låta barn och unga vara delaktiga och tycka till och påverka verksamheten

## Råd till ett barn som utsätts för mobbning

1. Prata med en vuxen du litar på (det kan till exempel vara din mamma, pappa, en ledare, en förälder till en kompis eller en lärare).
2. Du kan också berätta för en kompis och be att den berättar för någon vuxen, ifall du själv inte vågar eller vill göra det.
3. Berätta gärna också för den vuxna vad du skulle önska att man gjorde åt saken. Ibland kanske den vuxna vet precis vad som behöver göras, men ibland kan man behöva säga till hur man vill att situationen ska hanteras.
4. Om du upplever att den vuxna inte tar dig på allvar så försök ändå att berätta igen, kanske för någon annan, tills du hittar någon som lyssnar.

### Kom ihåg!

- Din känsla kan inte vara fel, den ska tas på allvar.
- Du har alltid rätt att må bra och känna dig välkommen i vår förening och i din grupp.

# Vårdnadshavare och andra vuxna i föreningen

## Målsättningar

- Vuxna ska vara goda förebilder och respektera allas lika värde
- Vuxna ska ha kännedom om handlingsplanen och dess innehåll.
- Vuxna förväntas agera utifrån föreningens handlingsplan.
- Vuxna ska känna sig trygga i att be om hjälp från andra i föreningen

## Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

- ta del av info i form av broschyr eller föräldramöte
- information via föreningens hemsida
- enkätundersökning om trivsel

## Råd till vårdnadshavare och andra vuxna i föreningen som upptäcker att ett barn mobbas

1. Lyssna på vad barnet/ungdomen har att berätta, vad det upplever och hur det mår.
2. Ta det barnet/ungdomen berättar på allvar.
3. Tala öppet med barnet/ungdomen om hur du går vidare och varför. Lyssna till barnets/ungdomens önskemål och ta det i beaktande så långt du anser att det är möjligt.
4. Vänd dig till den vuxna som ansvarar för ditt barns aktivitet i föreningen, d.v.s. ledaren och/eller tutorn.
5. Om den som utsatt ditt barn är ledaren, prata direkt med personen i fråga eller, om det är av allvarigare art, kontakta tutorn eller föreningens styrelseordförande.
6. Följ hela tiden upp med barnet/ungdomen och föreningen om situationen förändras eller fortgår.

## Förebyggande och uppföljande insatser

7. Försök vara närvarande vid träningar och tävlingar/matcher för att se och höra vad som händer. Föreslå förändringar om du ser att någon särskild situation verkar otrygg. Hur kunde situationerna göras tryggare? Diskutera med andra föräldrar och med ledarna.

**Om en ledare eller annan vuxen upptäcker att ett barn eller en ungdom behandlas osakligt av en annan ledare/vuxen**

1. Om du ser/hör: tala om för den vuxna vad du sett/hört, hur du ser på det och hur du vill att man agerar i stället
2. Om kränkningen är av allvarigare art eller om beteendet fortgår, kontakta styrelsen. Vårdnadshavarna informeras senast i detta skede.
3. Styrelsen ska fatta beslut om vilka åtgärder som vidtas.
4. Följ aktivt med och agera genast om nya kränkningar sker.



# Åtgärdsstrapporna

## Barn och ungdomar

Om ett barn uppför sig otrevligt eller osportsligt mot de andra i gruppen och/eller om ett barn mobbar, kränker eller diskriminerar någon annan används handlingsplanen. Beteendet kommer att bearbetas i tre steg

1. Barnets ledare diskuterar beteendet och orsaken till beteendet enskilt med barnet/barnen. Ledaren antecknar vad som hänt, vem som var inblandade och när det skedde, meddelar tutor om situationen och utvärderar om 2 veckor. Ledaren säkerställer att barnet/ungdomen förstår att det negativa beteendet inte accepteras och klargör åtgärdsstrappan och vilket som är nästa steg, Fundera tillsammans med barnet/ungdomen vad hen kan göra för att det negativa beteendet inte ska upprepas/ vad hen kan göra för att förändra situationen till det bättre.

2. Om beteendet fortsätter stämmer ledaren i samarbete med tutorn träff med barnet och vårdnadshavarna där beteendet och orsaken till beteendet diskuteras och en gemensam plan för förändring görs upp. Diskutera tillsammans vad barnet/ungdomen, föräldern och ledaren kan göra för att få en positiv förändring till stånd.

3. Om beteendet fortsätter uppmanas barnets vårdnadshavare att under viss tid närvara vid träning för att få mer inblick i problematiken samt för att kunna vara med och påverka barnet positivt under träning.

## Ledare

Om en av föreningens ledare inte följer barn- och ungdomsriktlinjerna och/eller punkterna på sitt arbetsavtal används handlingsplanen. Beteendet kommer att bearbetas i tre steg

1. Tutorn träffar ledaren över ett möte för att diskutera beteendet och ber ledaren reflektera över orsaken till beteendet.

2. Tutorn observerar ledaren under en träning och kommer med feedback gällande beteendet.

3. Ledaren får en skriftlig varning av styrelsen, med uppmaning om att det opassande beteendet behöver avslutas omgående för att ledaren ska få fortsätta sitt ledaruppdrag.

## Vårdnadshavare

1. Ledare och tutorn diskuterar beteendet och orsaken till beteendet med vårdnadshavarna muntligt.
2. Om beteendet fortgår skickas en skriftlig varning ut till föräldrarna via mejl. Föräldern ombeds bekräfta att den mottagit varningen.

## Kontaktuppgifter

Vid fall inom föreningens verksamhet kontaktas tutor eller styrelsemedlem. Kontaktuppgifter finns [här](#)

Om man misstänker att ett barn far illa utanför vår verksamhet kontaktas enheten för barnskydd vid social och hälsovårdverket.

<https://www.sochv.jakobstad.fi/barn-unga-och-familjer/barnskydd>

Om en vuxen hör om eller misstänker våld eller sexuella övergrepp gäller barnskydds- och polisanmälan.

## Info

Handlingsplanen har utarbetats under 2020-2021 av JKG's styrelse tillsammans med Karin Storbacka, projektledare inom Folkhälsans projekt "Trygga relationer inom idrott"

Vi har jobbat utifrån från dessa styrdokument: föreningens riktlinjer för barn- och ungdomsverksamhet, Folkhälsans Trygga relationer inom idrotts handlingsplanskurs