

## Förebyggande av sexuella trakasserier mellan unga i idrottsföreningar

*Tränarna kan använda denna anvisning när de vill förebygga sexuella trakasserier i sin grupp eller i sitt lag. Det är bra att gå igenom dessa steg även när sexuella trakasserier har förekommit i gruppen.*

### 1. Repetera gruppens/lagets förhållningsregler

Det är bra att börja varje säsong med att fastställa tydliga förväntningar och förhållningsregler. Vid genomgången av förväntningar angående beteende är det bra att tränarna även berättar hurudant beteende man inte accepterar. Det är viktigt att tränaren påminner att sexuella trakasserier inte accepteras.

### 2. Ge idrottarna information om sexuella trakasserier

Behandla sexuella trakasserier med hela laget eller gruppen. Gå igenom vad sexuella trakasserier är.

#### Vad är sexuella trakasserier?

- Sexuella trakasserier är oönskat beteende, genom vilket man kränker en annan människas sexuella självbestämmanderätt eller integritet.
- Sexuella trakasserier har beröringspunkter med mobbning.
- Vem som helst kan bli utsatt för sexuella trakasserier: flickor, pojkar icke-binära och transpersoner, och personer i alla åldrar.
- Med sexuella trakasserier skapar man ofta en hotfull, förnedrande eller deprimerande stämning.
- Sexuella trakasserier förekommer i alla idrottsgrenar och på alla nivåer.

#### Exempel på sexuella trakasserier

- osakligt sexuellt tal, till exempel skämt, sexuellt färgade kommentarer eller frågor som berör kroppen eller den intima integriteten

- gester eller miner med sexuella anspelningar, till exempel gester som föreställer onani eller samlag
- osakliga sexuella innehåll i olika kanaler på sociala medier, WhatsApp-, Snapchat- o.dyl. meddelanden, textmeddelanden, e-post, telefonsamtal
- förslag om eller krav på samlag eller andra sexuella handlingar

De ovan nämna exemplen är brott, om en vuxen eller en klart äldre ung person riktar dem mot ett barn eller en ung person under skyddsåldersgränsen. De kan också uppfylla brottsrekvisit, exempelvis sexuellt antastande, mellan personer över skyddsåldersgränsen. Otillåten beröring av en annan persons intima områden, t.ex. baken, låren, bröstet eller könsorganen kan också uppfylla brottsrekvisit oberoende av hur gammal den person som är föremål för handlingen är.

### Skilnaden mellan sexuella trakasserier och flörtande

#### Trakasserier

- Är handlingar som kränker en annan persons sexuella självbestämmanderätt
- Är ensidiga
- Utgår inte från samtycke
- Upphör inte fastän man skulle be den andra att sluta
- Känns hemskt för den som utsätts för trakasserier

#### Flörtande

- Är växelverkan där man visar romantisk eller sexuell uppmärksamhet gentemot en annan person
- Är ömsesidigt
- Båda har gett sitt samtycke till det med miner, gester eller ord
- Kan avslutas när som helst av endera parten
- Känns trevligt

### Skilnader mellan bra och dålig beröring

#### Dålig beröring

- förvirrar, skrämmer, förargar
- hotfullt, besvärande, övertalande, tvingande
- upphör inte på begäran
- skadar fysiskt eller psykiskt
- man vill bort från beröringen

#### Bra beröring

- känns bra och behaglig
- beröringen ger gott humör
- upphör senast när man själv vill att den gör det
- är ömsesidig

### 3. Ge idrottarna information om följderna av sexuella trakasserier

Gå med hela laget eller gruppen igenom hurdana konsekvenser trakasserier kan ha.

#### Trakasseraren

- disciplinära åtgärder på föreningens initiativ
- det kan vara frågan om ett brott och då det är polisens uppgift att undersöka saken och förhöra den misstänkta
- polisen kan undersöka sexuella trakasserier t.ex. som förtal, misshandel, sexuellt antastande, eller sexuellt utnyttjande
- känslor av skam och skuld samt utanförskap när händelsen avslöjas

#### Den trakasserade

- rädsla, förnedring, ångest, villrådighet, skuld, skam, självförebåelse
- svårighet att lita på andra människor, en känsla av utanförskap
- svårigheter och rädsla att delta i träningar

#### Hobymiljön

- gruppens eller lagets gemenskap lider om man tar ställning för eller emot i anknytning till sexuella trakasserier
- frånvaro från träningar
- andras skuld och obehag för att de inte kunde hjälpa eller ingripa
- rädsla för att själv bli utsatt för sexuella trakasserier i fortsättningen

### 4. Stärk idrottarnas medel att ingripa i trakasserier som de observerar eller upplever

Sexuella trakasserier görs möjliga av en passivitetskultur, där ingen av de omkring varande ingriper i trakasserierna. Påminn om att det i sista hand faller på de vuxnas ansvar att ingripa. Uppmuntra idrottarna att berätta om de upptäcker eller upplever sexuella trakasserier. Tala om för vem de kan berätta om saken.

#### Alternativ 1: Konfrontera trakasseraren och berätta för en vuxen

Fundera tillsammans med idrottarna vad man kan säga åt trakasseraren om man ser att en annan person bli sexuellt trakasserad.

- "Det där är inte okej."
- "Förstår du att det du gör/säger är väldigt förolämpande?"
- "Man får inte säga så där till en annan person."

## **Alternativ 2: Avbryt situationen, hjälp föremålet för trakasserierna att avlägsna sig från platsen och tala om för en vuxen**

- Om det inte känns tryggt att konfrontera den som trakasserar direkt, avlägsna dig från platsen. Berätta för en vuxen, exempelvis en tränare om de sexuella trakasserier som du observerat. Bli inte kvar för att följa med de sexuella trakasserierna eller skratta åt dem.
- Säg åt trakasseraren och de andra åskådarna att du inte godkänner sexuella trakasserier. Uppmuntra även andra att gå därifrån och berätta för tränaren om vad som har hänt.
- Du kan hjälpa den som har blivit utsatt för sexuella trakasserier genom att gå därifrån. Fråga den trakasserade om hen vill följa med dig. Du kan be andra åskådare att stödja dig.
  - "Jag tycker inte att det där är roligt. Vi går härifrån och ber XX följa med oss."
  - "Hej, XX, jag vill prata med dig. Kan du följa med mig?"

## **Alternativ 3: Tala privat med den som är föremål för trakasserierna och berätta för en vuxen**

- Tala om för den som är föremål för trakasserierna att de sexuella trakasserierna inte är hens fel.
- Erbjud dig att berätta för tränaren eller en annan vuxen om de sexuella trakasserierna tillsammans med den som trakasserats.

## **Alternativ 4: Berätta för tränaren eller en annan pålitlig vuxen**

- Ansvar för att ingripa i sexuella trakasserier ligger alltid hos en vuxen. Uppmuntra idrottarna att berätta om de ser eller upplever sexuella trakasserier. Berätta vem de kan berätta för om saken.

## **Vad kan man göra om man själv upplever sexuella trakasserier?**

- Du har alltid rätt att lämna situationen utan att säga ett ord eller be någon om hjälp.
- Säg åt trakasseraren att hens beteende är kränkande eller obehagligt och att hen måste sluta.
- Kom ihåg att inte ge dig själv skulden för trakasserierna, även om du inte kan försvara dig själv! Berätta om trakasserierna för en pålitlig vuxen och kräv att man gör något åt saken.

#### 4. Ta del i att skapa en anda mot sexuella trakasserier

Tränaren kan påverka skapandet av en stämning som inte accepterar sexuella trakasserier inom idrottshobbyn med dagliga handlingar och ord.

- Undvik stereotypiska beskrivningar av kön, såsom "flick-/pojkgrenar", "kastar som en flicka", "beter sig som en pojke".
- Prata könsneutralt. "Ni kan be er familj, era vänner och er flick- eller pojkvän/partner att komma och titta på föreställningen, tävlingen eller matchen."
- Be barnen eller ungdomarna om lov när du rör vid dem. Berätta varför du vidrör till exempel när du hjälper. På så sätt stärker du deras rätt till sin egen kropp och sina egna gränser.
- Ingrid alltid i kränkande språkbruk om kön och sexualitet. Passiva attityder, att stå bredvid och titta på, att förneka vad som har hänt eller tystnad skapar för offret ett intryck av att sexuella trakasserier är acceptabelt.
- Fråga eller skämta inte om idrottarnas privatliv. Avstå från alla sexuella kommentarer eller skämt.
- Försök att skapa en öppen atmosfär. Berätta för idrottarna att de kan rapportera om trakasserier som de har utsatts för i förtroende. En person som har upplevt trakasserier kan hålla tyst om sexuella trakasserier för att hålla kvar sin ställning i laget eller för att bevara sitt privatliv.
- Försök alltid att tala om idrottarna med respekt. Behandla idrottarna som hela människor. Objektifiera inte idrottarna eller kommentera inte deras vikt, pubertetsutveckling/underutveckling eller muskler.

Källor:

Inte i vår skola. <http://www.eimeidankoulussa.fi/?lang=sv>

[https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Seksuaalinen\\_hairinta.pdf/725a79ad-78ff-49b5-8285-909bce86a5b4](https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Seksuaalinen_hairinta.pdf/725a79ad-78ff-49b5-8285-909bce86a5b4)

Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport IOC Toolkit for IFs and NOCs



