

Övning: Normer och värderingar – HBTQIA+



Månadens mentala fokus:

Värderingar – acceptans kring olikheter.

Syfte:

Att öka acceptansen hos idrottarna för att alla får vara den man vill, och älska vem man vill. Som lag eller grupp är det viktigt att skapa förutsättningar för att alla kan vara sig själva. En trygg "arbetsmiljö" skapar trygga idrottare, vilket i sin tur ofta leder till bättre prestationer på tävling eller match.



Material och förberedelser:

- Tillgång till att visa ett filmklipp.
- Dela in dem i grupper om två. Tänk på vilka du parar ihop med varandra, så att det blir givande diskussioner.
- Kopiera upp arbetsbladet så att alla par får ett exemplar.
- Kolla upp en sträcka som passar att gå, cirka 10-20 minuter, beroende på hur mycket tid ni har.
- Viktigt att idrottarna har kläder efter väder.

Genomförande:

1. Starta inomhus med att fråga idrottarna vad normer är. Summera med att beskriva definitionen för normer: "Normer är oskrivna regler i samhället som vi har att förhålla oss till. De sätter ramar och är en förutsättning för att vi ska fungera tillsammans."

Läs upp följande, eller återberätta med egna ord:

I många fall kan normer ha en positiv effekt, till exempel genom att skapa ordning när vi följer den oskrivna regeln och till exempel ställer oss sist i kön till kassan i mataffären. Andra normer som till exempel rör utseende, språk eller sexualitet kan ibland ha en negativ effekt. Någon kanske möts av dåligt beteende eller diskrimineras för att de inte passar in i normen. Detta kan både ske medvetet och omedvetet. I många fall är det omedvetet.

2. Visa filmklippet om Albin Ekdal. Sök på Albin Ekdal – om bristen på öppet homosexuella män inom idrotten, eller använd länken. Klippet är cirka två minuter. <https://www.aftonbladet.se/sportbladet/fotboll/a/OpmoXq/ekdal-vi-har-mycket-att-lara-av-damfotbollen>

3. Förflytta er utomhus och dela in gruppen i de par du har förberett. De ska stå två och två på ett led, med ett rejält mellanrum på cirka fyra till fem meter mellan varje par i ledet.

4. Dela ut ett arbetsblad (HBTQIA+-frågor) per par. Berätta att ni ska gå en runda på cirka tio minuter och att ungdomarna ska diskutera frågeställningarna under tiden. Du kommer att gå först under hela samtalsrundan. Alla följer bara efter dig.

5. När ni kommer tillbaka, ge ordet fritt och låt de som vill berätta vad de pratat om. Var uppmärksam på kommentarer och hjälp till att styra upp åsikter som på något sätt kan vara nedsättande eller oacceptabla.

6. Hur kan vi ha nytta av dagens pass i vår sport? Sammanfatta sen dagens pass med hjälp av slutsatsen nedan.

Slutsats:

För oss som grupp är det viktigt att skapa förutsättningar och visa att alla får vara den man vill och tycka om vem man vill. En trygg miljö hjälper oss att känna oss trygga i oss själva, och det i sin tur främjar prestationen på tävling eller match.

Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Genom att använda dig av minst Steg 1, gärna även Steg 2, kan du som tränare säkerhetsställa och bidra till att effekten av den mentala träningen blir större.

Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- Läs igenom de övningar (titta på eventuella filmklipp) som idrottarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till gruppen du tränar.
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna idrottarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

Månadens mentala fokus: Värderingar – acceptans kring olikheter.

Steg 1

Påminn om att det är viktigt att alla känner att de får vara den de vill. Be ungdomarna att tänka extra på vad de säger och gör kommande vecka, eller till nästa träning.

Be dem att vara uppmärksamma på om någon i deras närhet säger något där de följer en norm som motverkar acceptansen kring att alla ska få vara den de vill vara. Det kan vara någon i skolan, någon okänd ute på stan eller någon av motståndarna under en match eller på en tävling.

Ge dem ett exempel på något som du själv sett eller hört, eller ge följande exempel: "Jag hörde att någon sa "fjolla" till sin kompis när jag stod i kön på mataffären igår. Han menade kanske inget illa men det är sådana kommentarer som sker omedvetet som till slut blir de normer som förändrar samhället negativt.

Återkoppla vid nästa träningstillfälle genom att fråga vad de noterat under veckans gång.

Steg 2

Syftet med denna uppgift är att öka acceptansen för att alla ska få vara den de vill vara, och att ungdomarna ska få lära känna varandra lite bättre, som de personer de är utanför sin idrott.

Några dagar innan en träning skickar du filmklippet nedan till hela gruppen med instruktionen att de ska titta på det hemma tillsammans med någon vuxen. Klippet handlar om att belysa allt det som vi har gemensamt, men som inte syns på utsidan.

Sök på, TV2 All that we share, eller använd denna länk (Klippet är cirka två minuter långt.): <https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Berätta sedan på följande träning att de under dagens uppvärmning kommer att få i uppdrag att parvis hitta tre likheter de har gemensamt. Du som tränare delar in dem i lämpliga par. Det kan vara vad som helst, att båda har en mamma från Värmland, att de gillar sushi eller att de kan tala tre språk.

Vid återsamlingen ber du alla att högt berätta dessa tre likheter för resten av gruppen.

Tips och råd till dig som tränare:

Håll koll på kommentarer som på något sätt kan vara nedlåtande och bemöt dem, till exempel genom att säga att det där var ett exempel på en kommentar som jag inte vill höra.

“Normer är oskrivna regler i samhället som vi har att förhålla oss till. De sätter ramar och är en förutsättning för att vi ska fungera tillsammans.”

I många fall kan normer ha en positiv effekt, till exempel genom att skapa ordning när vi följer den oskrivna regeln och ställer oss sist i kön till kassan i mataffären. Andra normer som till exempel rör utseende, språk eller sexualitet kan ibland ha en negativ effekt. Någon kanske möts av dåligt beteende eller diskrimineras för att de inte passar in i normen. Detta kan både ske medvetet och omedvetet. I många fall är det omedvetet.

Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

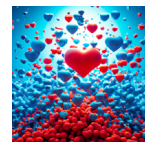
Målet är att utveckla och stärka ungdomarnas sociala hållbarhet och självledarskap så att de kan prestera och må bra – både som individer och som grupp.

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att idrottarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför idrottsarenan. När ungdomarna får repetera månadens mentala fokus på träningen blir det tydligt för dem att den mentala träningen inte är en separat aktivitet – den behövs hela tiden, eftersom det du tänker, det du gör och hur du mår påverkar din vardag.

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Idrottarna får då:

- Träna på att stärka sitt självledarskap på träningarna och i vardagen.
- Koppla kunskapen om vad som påverkar måendet och hälsan till sitt beteende på träningarna och i vardagen.

HBTQIA+-frågor



1. Vad innebär normer för dig? När är det bra, och när är det dåligt, att det finns normer?
2. Ta ett exempel från förra frågan och fundera på tillsammans vad som händer om man bryter mot den? Hur reagerar folk runt omkring då?
3. Vad finns det för normer att vara kille? Vad finns det för normer att vara tjej? Vilka problem kan dessa normer skapa? Finns det något positivt med att det finns normer att vara kille respektive tjej.
4. Ge exempel på saker vi säger och gör som kan bidra till att någon inte vågar vara öppen med vem de gillar.
5. På vilket sätt kan vi skapa en mer inkluderande och öppen miljö inom vår idrott, så att alla vågar vara den man vill, på riktigt?

Vad är skillnaden mellan kön och genus?

Biologiskt kön handlar om kroppen – könsorgan, gener och hormoner. Baserat på bland annat vårt yttre könsorgan tilldelas vi ett juridiskt kön när vi föds.

Genus är en social och kulturell konstruktion som traditionellt delar upp mänskligheten i ”kvinnor” respektive ”män”. Det finns dock betydligt fler könsidentiteter. Du kan till exempel vara ickebinär, agender eller genderfluid.

Vad står bokstäverna i begreppet HBTQIA+ för?

Homosexuell

En person som blir sexuellt och/eller känslomässigt attraherad av någon av samma kön.

Bisexuell

En person som blir sexuellt och/eller känslomässigt attraherad av någon oavsett kön.

Transperson

En person vars könsidentitet inte stämmer överens med det juridiska kön hen tilldelades efter födseln.

Queer

Används ofta som ett paraplybegrepp för alla som inte är heterosexuella eller cispersoner. Historiskt har ordet queer använts nedsättande om hbtqia+-personer, men på senare tid har begreppet återerövrats. Queer används också ofta som ett övergripande begrepp för att slippa göra närmare distinktioner avseende genus och sexuell läggning.

Intersex

En person vars medfödda fysiska, hormonella eller genetiska egenskaper inte passar in i den traditionella definitionen av man eller kvinna.

Asexuell

En person som inte känner någon eller endast lite sexuell attraktion till andra. Asexualitet är ett vitt begrepp och vissa asexuella personer kan känna andra typer av attraktion, till exempel romantisk eller känslomässig.

+Plusset i begreppet står för andra identiteter och läggningar.