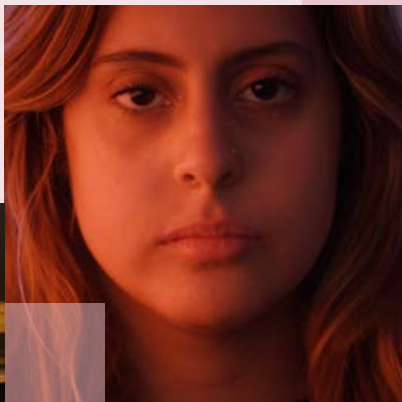


# Reflektionsfrågor

Att förebygga och motverka  
hedersrelaterat våld och förtryck  
inom idrottsrörelsen



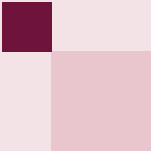


# Reflektionsfrågor

## (individuellt eller i grupp)

Reflektionsfrågorna är framtagna för att främja självreflektion och ökad medvetenhet.

Genom att fundera över dessa frågor får ni möjlighet att utforska era egna erfarenheter, värderingar och attityder inom idrotten. Målet är att fördjupa förståelsen för hur hedersrelaterat våld och förtryck kan yttra sig i idrottsmiljöer.



**1.** Könsstympning är en allvarlig kränkning av mänskliga rättigheter och en form av våld mot flickor och kvinnor. Det är förbjudet i många länder, inklusive Sverige.

a. Vilka tecken kan vi som idrottsledare eller styrelse vara uppmärksamma på för att upptäcka om en flicka riskerar att utsättas? Hur kan vi agera vid misstanke?

b. Vilka tecken kan tyda på att en flicka har blivit könsstympad? Hur bör vi agera om vi ser dessa tecken?

**2.** Heteronormen är central i en hederskontext. Sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck som bryter mot normen kan ses som ett hot mot familjens och släktens heder.

a. Tror du att det finns ungdomar i din förening som behöver dölja sin sexualitet? Hur kan vi som förening stötta dem?

b. Kan hedersrelaterat våld och förtryck se olika ut beroende på om personen identifierar sig som tjej, kille eller hbtqi-person? Om ja, på vilket sätt?

**3.** En ung person kan stå utanför normen på flera sätt. Någon kan leva i en hederskontext och samtidigt ha en funktionsvariation eller till exempel vara homosexuell. Detta kan innebära en extra utsatthet.

a. Kan du/ni se särskilt utsatta grupper (så kallad dubbel utsatthet) bland era ungdomar i föreningen?

**4.** Idrottsrörelsen och föreningar har en viktig roll i att förebygga och upptäcka utsatthet bland barn och unga. Eftersom idrott bygger på frivillighet och lustdrivna aktiviteter kan vi skapa en trygg miljö.

**a.** Hur kan vår förening arbeta för att förebygga att barn och unga utsätts för våld och kontroll?

**b.** Hur kan vi upptäcka om barn och unga i vår förening lever med våld och kontroll?

**5.** Unga som utsätts för våld eller kontroll berättar ofta inte om det. Därför är det viktigt att ställa frågor och prata om deras livssituation. Ett samtal kan hjälpa en ung person att våga berätta om sin utsatthet.

a. Hur trygg känner du dig i att starta ett samtal med en ungdom om hedersnormer, våld och kontroll? Vad kan föreningen och styrelsen göra för att vi ska känna oss tryggare i att ta dessa samtal?

**6.** Det är viktigt att känna av när en ungdom är redo att prata om känsliga ämnen. Tvinga inte fram ett samtal i opassande situationer eller när andra är närvarande.

a. Vid vilka aktiviteter eller tillfällen skulle du/ni kunna lyfta frågor om våld och kontroll med en ungdom? När kan det vara olämpligt att ta upp ämnet?

b. I öppna verksamheter kan det vara svårt att ha enskilda samtal. Hur kan du ändå skapa en möjlighet att prata med den unga?



**7.** Att prata direkt med föräldrar om hedersrelaterat våld och förtryck kan öka risken för att den unga utsätts för ännu mer våld och kontroll. Det är därför viktigt att i stället involvera professionella aktörer som socialtjänst eller skola.

a. Vilka risker finns det med att prata direkt med föräldrar till en ungdom som misstänks vara utsatt?

**8.** Om du är orolig för ett barn eller en ungdom under 18 år ska du göra en orosanmälan till socialtjänsten. Detta gäller om du misstänker att någon far illa.

a. Vad ska du tänka på om du behöver göra en orosanmälan?

b. Känner du dig trygg med hur en orosanmälan går till? Vad gäller kring anonymitet och anmälningsplikt?

c. Hur ska vi hantera sekretess? Vad gäller i kontakten med andra vuxna, barnets föräldrar och myndigheter?

**9.** Hedersrelaterat våld och förtryck innebär att en person utsätts för våld, hot och/eller kontroll för att skydda familjens heder. Det styrs av strikta normer kring till exempel kön och sexualitet.

a. Hur skulle du/ni beskriva hedersrelaterat våld och förtryck?

**10.** Hedersrelaterat våld och förtryck kan förekomma inom föreningen. Det kan innebära psykisk eller fysisk kontroll som hindrar någon från att delta fullt ut i träningen eller uttrycka sig fritt, ofta på grund av familjens normer och förväntningar.

a. Har du stött på hedersrelaterat våld och förtryck i din idrottsförening? På vilket sätt? Berätta om situationen och om eller hur du agerade.

**11.** Inom hedersnormer anses familjens rykte ofta vara kopplat till kvinnliga familjemedlemmars kyskhet och oskuld.

a. Vilka konsekvenser kan hedersnormer ha för ungas psykiska hälsa och välmående, särskilt för unga kvinnor?

**12.** Idrottsledare och andra inom föreningen behöver rätt kunskap och verktyg för att hantera situationer där barn eller unga utsätts för hedersrelaterat våld.

a. Känner du att du har de verktyg du behöver för att bemöta en situation där ett barn eller en ungdom är utsatt? Om nej, vad skulle du behöva?

**13.** Idrottsledare har en viktig roll i att påverka ungas värderingar och attityder. Genom att vara positiva förebilder kan ni bidra till att förebygga våld och främja jämställdhet inom idrotten.

a. Hur kan du som ledare bidra till att förändra attityder kring jämställdhet och våld?

**14.** Öppen och respektfull kommunikation inom laget eller föreningen kan göra det lättare för unga att våga prata om och söka hjälp om de utsätts för eller bevittnar våld eller förtryck.

a. Hur kan vi skapa en öppen och respektfull dialog om hedersrelaterat våld och förtryck i vårt lag eller vår förening? Behöver vi stöd i det arbetet?



**15.** Idrott kan stärka ungas självkänsla och självförtroende genom en positiv och stödjande miljö. Det kan motverka negativa effekter av hedersrelaterade normer och hjälpa unga att känna större egenvärde och självbestämmande.

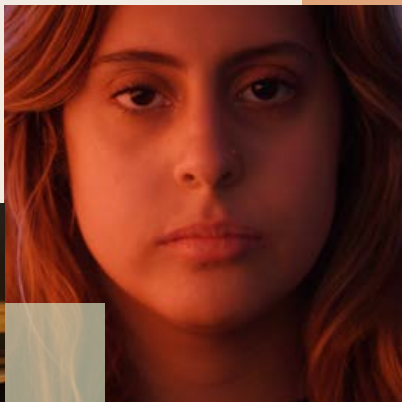
a. Hur kan idrotten bidra till att stärka självförtroendet och självkänslan hos unga som lever med hedersrelaterade normer?

**16.** Ett nära samarbete mellan idrottsföreningar och föräldrar är viktigt för att skapa en trygg miljö för unga. Genom att engagera föräldrar kan vi tillsammans identifiera och stötta barn som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck, även när normerna kommer från hemmet.

a. Hur kan vi hjälpa föräldrar att förstå vikten av att stödja sina barns idrottsutövande, särskilt om barnens intresse eller talang går emot familjens traditioner eller hedersnormer?

# Scenarier


Att förebygga och motverka  
hedersrelaterat våld och förtryck  
i idrottsrörelsen





# Scenarier

Dessa kort innehåller scenarier om hur hedersrelaterat våld och förtryck kan förekomma inom idrotten. Syftet är att reflektera över situationer och diskutera möjliga lösningar utifrån din erfarenhet.



## Scenarier

**1.** Ett tecken på utsatthet kan vara att en flicka slutar komma på träningar när hon får mens.

a. Du har en flicka i din förening som plötsligt slutar träna utan att säga varför. Vad gör du?

Att förebygga och motverka hedersrelaterat våld och förtryck inom idrottsrörelsen

**2.** Om en flicka inte får delta i läger eller bortamatcher kan det bero på att familjen begränsar hennes frihet.

a. Du har en flicka i din förening som inte får följa med på läger eller bortamatcher. Vad gör du?

**3.** Om en flicka inte dyker upp efter lov eller semester kan det bero på familjens restriktioner kopplade till hedersnormer.

a. Du har en flicka i din förening som saknas efter lov eller semesteruppehåll. Vad gör du?

**4.** Om en ung person inte längre får träna på grund av föräldrarnas beslut kan det handla om att familjen begränsar barnets frihet.

a. Du har ett barn eller en ungdom i din förening som inte längre får träna trots att hen själv vill. Vad gör du?



**5.** Vid misstanke om hedersrelaterat våld eller förtryck ska idrottsledaren skapa trygghet genom öppna och stödjande frågor. Föreningens rutiner ska följas, och vid behov ska professionellt stöd involveras.

a. Du misstänker att ett barn eller en ungdom i din förening är utsatt. Vilka frågor kan du ställa till den unga?

**6. Idrottsledaren behöver veta var det finns stöd för att kunna samtala tryggt med en ungdom som misstänks vara utsatt.**

**a.** Vet du vart du kan vända dig för att få stöd i hur du kan samtala med barnet/ungdomen?

**b.** Ett barn eller en ungdom anförtror sig till dig om en situation som antyder om hedersrelaterat våld och förtryck. Hur hanterar du det?

**7.** Om en flicka alltid har med sig sin storebror och verkar orolig kan det vara ett tecken på våld och kontroll.

**a.** Du har en flicka i din förening som alltid har med sig sin storebror till träningen.

Vad gör du?

**b.** Hur tror du att storebrodern mår i den här situationen?

**8.** Om en idrottsledare utövar våld eller kontroll mot ett barn eller en ungdom ska det finnas en kontaktperson att vända sig till.

a. Du misstänker att en idrottsledare utövar våld eller kontroll mot ett barn eller en ungdom. Vad gör du?

**9.** Om en flicka inte får delta i träningar om de inte är könsuppdelade kan det vara ett tecken på hedersrelaterat förtryck.

a. Du har en flicka i din förening som inte får träna om gruppen är mixad eller om tränaren är av ett annat kön. Vad gör du?

### **10.** Hedersnormer kan begränsa flickors självständighet och möjligheter att bestämma över sina liv och intressen.

a. En flicka vill idrotta, men hennes föräldrar förbjuder det på grund av normer kring flickors aktiviteter. Hur kan du som idrottsledare stötta henne utan att skapa konflikt med familjen?

### **11.** Traditionella könsroller kan begränsa flickors möjligheter inom idrott och påverka deras självkänsla och framtida val.

a. En flicka i laget vill satsa på sin idrott, men hennes föräldrar säger att det inte är lämpligt för en flicka. Hur kan du hjälpa henne att följa sina drömmar och hantera föräldrarnas motstånd?

**12.** Det är inte bara barn och unga som kan vara utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck.

a. Om du misstänker att en ledare i din förening är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck, vad gör du?

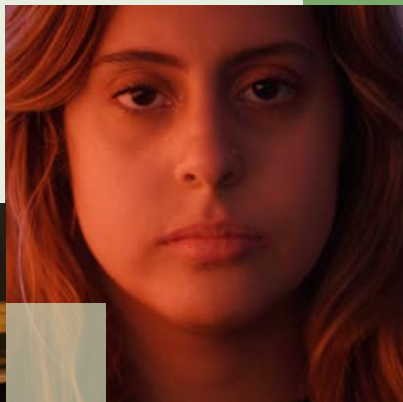


**13.** I idrottsföreningar finns unga med olika funktionsnedsättningar, och vissa kan vara särskilt utsatta.

a. Hur kan vi öka medvetenheten om hedersrelaterat våld och förtryck mot personer med funktionsnedsättning inom idrotten?

# Att göra-frågor


Att förebygga och motverka  
hedersrelaterat våld och förtryck  
i idrottsrörelsen





# Att göra-frågor

Dessa kort innehåller konkreta åtgärder och aktiviteter för att förebygga och upptäcka hedersrelaterat våld och förtryck inom idrotten. Syftet är att uppmuntra till handling och skapa förändring. Följ instruktionerna på kortet för att bidra till en trygg och inkluderande idrottsmiljö.



## Att göra-frågor

**1. En förening som vill arbeta mot hedersrelaterat våld och förtryck kan utse en ansvarig för dessa frågor.**

**a.** Kan vi utse en kontaktperson för hedersrelaterade frågor i vår förening? Vad skulle ansvaret vara?

**b.** Finns det redan någon i föreningen som naturligt kan ta den rollen?

Att förebygga och motverka hedersrelaterat våld och förtryck inom idrottsrörelsen

**2.** Det är viktigt att föreningen har tydliga rutiner för hur ledare ska agera vid misstanke om hedersrelaterat våld och förtryck.

a. Har vi rutiner för hur vi ska agera om vi misstänker eller upptäcker att någon är utsatt? Om inte, ta fram rutiner och gör dem kända för styrelse och ledare.

**3.** En orosanmälan ska göras om ett barn eller en ungdom misstänks fara illa. Föreningen behöver ha tydliga rutiner för hur det ska gå till.

- a. När behöver du göra en orosanmälan?
- b. Har vi rutiner för hur en orosanmälan görs i vår förening? Om inte, ta fram en plan för när och hur en anmälan ska göras.

### **4. Barn och unga behöver veta var de kan få hjälp om de mår dåligt eller har frågor om hedersrelaterat våld och förtryck.**

a. Informerar vi barn och unga i föreningen om var de kan få stöd? Om inte, vem ansvarar för att ta fram och synliggöra den informationen?

**5.** Det är viktigt att idrottsledare vet var de kan få stöd och råd kring hedersrelaterat våld och förtryck.

a. Finns det information om vart ledare kan vända sig vid frågor? Om inte, vem ansvarar för att ta fram en lista med stödfunktioner?



### **6. Föreningen behöver ha rutiner för att förebygga hedersrelaterat våld och förtryck.**

a. Har vi en fast punkt på styrelsemöten där vi lyfter frågor om trygghet, oro eller våld?

**7. Att aktivt stötta och uppmuntra flickor att fortsätta idrotta kan minska risken för att hedersnormer begränsar dem.**

a. Har vi åtgärder för att stödja flickor att fortsätta idrotta, även om deras föräldrar sätter upp hinder?

### **8. En skriftlig rutin hjälper oss att agera snabbt och rätt när vi misstänker att någon far illa.**

**a.** Har vi en tydlig rutin för att rapportera oro kring hedersrelaterat våld eller kontroll?

**b.** Exempel på rutin:

**Steg 1:** Prata med en ledarkollega eller styrelsen.

**Steg 2:** Samtala med barnet eller ungdomen.

**Steg 3:** Avgör om vi ska hantera frågan eller lämna över den.

**Steg 4:** Ta vid behov hjälp av exempelvis socialtjänsten.

Saknas något i denna rutin?