



INKLUDERANDE IDROTT



**PÅ
SAMMA
LINJE**

 **folkhälsan**



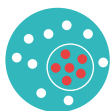
INKLUDERING GENOM IDROTT

Ett aktivt engagemang skapar en känsla av delaktighet inom gruppen. Delaktighet handlar om ett respektfullt bemötande som kan främjas på många plan; till exempel genom kommunikation, rekrytering, ekonomi, prestation och gemenskap. Idrott är mer än en grenspecifik träning och tävling, idrotten bidrar även till fostran på en social arena. Idrotten kan utnyttas i känsla av gemenskap, nya vänskapsrelationer och en upplevelse av en meningsfull vardag. Denna guide är till alla som är intresserade av konkreta verktyg för att stärka det inkluderande förhållningssättet samt öka den etniska- och kulturella mångfalden i verksamheten.

Texten är skriven av anställda på Föreningen Luckan rf. och Finlands Svenska Idrottsförbunds projekt **På samma linje** samt Folkhälsans projekt **Hälsa i mångfald**.

Redaktör: Sonja Rodén
Grafisk formgivning: Cecilia Lindström
Tryck: Grano, Vasa 2020

BEGREPP



Integration

Integration innebär att individen anpassar sig till gruppen. Det betyder att man låter en individ vara med i en grupp, men gruppen fortsätter att ha samma utformning som tidigare.



Inkludering

Inkludering innebär att alla ges möjlighet att delta på bra villkor utifrån sina egna förutsättningar. Det betyder att individen förändrar gruppens utformning genom sitt deltagande i gruppen. Inkludering tillåter individen att vara sig själv i ett nytt sammanhang och låter hen utveckla gruppen genom utbyte av erfarenheter.



Exkludering

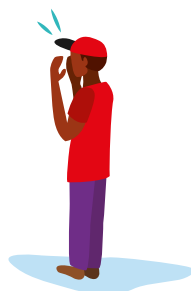
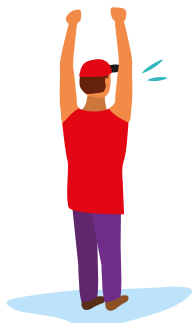
Exkludering är att stänga ute eller avstöta en eller flera personer från en grupp. Exkludering kan ske medvetet eller omedvetet.

Diskriminering

Diskriminering innebär att en person behandlas sämre än någon annan i en jämförbar situation. Detta sker uttryckligen på grund av en eller flera personliga egenskaper; till exempel kön, etnicitet eller ålder.

Normer

Normer är oskrivna regler som gör att man inom en grupp till exempel klär sig, talar eller beter sig på ett visst sätt. Normer skapar förväntningar på gruppen och är ofta osynliga beteenden tills någon bryter dem.



HUR SER SITUATIONEN UT IDAG?

I Finland råder en diskrimineringslag som finns till för att förebygga diskriminering och främja likabehandling. Detta innebär att aktörer såsom myndigheter, utbildningsanordnare, inrättningar och organisationer är skyldiga att främja likabehandling i sin verksamhet. Med andra ord gäller detta även idrottsföreningar, vilka kan fungera som förebild för andra aktörer i samhället.

Centrum för idrottsforskning i Sverige har påvisat att unga med utländsk bakgrund trivs bra inom sin idrott och känner sig som en i mängden istället för att sticka ut på grund av sin bakgrund. Däremot upplever dessa unga idrottare ofta att idrotten ger utrymme för rasistiska yttranden på ett sätt som inte tillåts på andra områden i samhället.

Undersökningar gjorda av Riksidrottsförbundet i Sverige visar att flickor som är födda utanför Europa är minst delaktiga i idrotten, att färre invandrare får förfrågan om att ställa upp som tränare eller förtroendevalda samt att det fortfarande finns begränsningar för invandrare att tävla på landslagsnivå.

Vi ser således att det finns ett behov av att öppna dörrar och sänka trösklar för att allt fler ska kunna engagera sig på lika villkor i idrottsverksamheten.

STEG FÖR ÖKAD MÅNGFALD

Värdegrundsdiskussion 1.
Varför vill vi öka mångfalden?

Analysera nuläget 2.
Hur ser läget ut just nu?

Synliggör hinder 3.
Vad saknas idag?

Sätt upp målsättningar 4.
Vad vill vi uppnå?

Planera långsiktigt 5.
Hur arbetar vi strategiskt och konkret?

Arbete på alla nivåer 6.
Hur arbetar vi tillsammans?

Utvärdera arbetet 7.
Hur har vi lyckats öka mångfalden?



KOMMUNIKATION

Kommunikation är en grundsten för främjandet av delaktighet. Det är lönsamt att på alla plan utveckla sin kommunikation - både internt och externt. Här är några tips:

- Använd klarspråk med enkla ord och uttryck i både skrift och tal.
- Se till att mångfald representeras i bilder, broschyrer och annat material så att olika kön, etniciteter och åldrar framkommer.
- Ha en tydlig hemsida på olika språk, se till att kontaktuppgifterna är uppdaterade.
- Ta stöd av den icke-verbala kommunikationen, till exempel genom att le och ha ögonkontakt.

INSATSER

Ett inkluderande idrottsfält kräver arbete på flera plan. Här presenteras fyra av dem; på vilka sätt en ledare, en förening, ett förbund eller en kommun kan främja inkludering på idrottsfältet.

Vad göra som ledare?

- Lyft upp medlemmarnas individuella styrkor, alla är bra på något och alla individer kan bidra på olika sätt.
- Utgå från att behandla alla utgående från samma regler, samtidigt med insikten om att alla är olika.
- Förklara innebörden i regler som inte behöver vara självklara, till exempel varför man ska komma i tid till träningar.
- Kom ihåg att synliggöra oskrivna regler som kan vara utmanande för en ny i gruppen att bli medveten om.
- Förklara för nya medlemmar vad olika uttryck och förkortningar betyder.
- Sporra deltagarna till ett respektfullt bemötande gentemot varandra, till exempel genom att låta alla som berörs delta i diskussioner.

- Kom ihåg att du som ledare är en förebild för medlemmarna, det du gör speglas också av i gruppen.
- Inkludera föräldrar i verksamheten på olika sätt, förslagsvis som lagledare eller hjälptränare.
- Tänk utanför boxen: föräldrar som inte kan skjutsa barn kanske kan bidra på annat sätt, t.ex. genom att baka till ett evenemang eller uppdatera nätsidor.

Vad göra som förening?

- Fundera på hur föreningens värdegrund ser ut och se till att den syns i allehanda material och marknadsföring.

Hjälpprågor: Vad vill föreningen stå för? Vad innebär mångfald för oss? Vad gör vi för att attrahera de som inte finns i vår förening idag?

- Skapa tydliga regler för om någon avviker från värdegrunden, låt till exempel inte en spelare spela färdigt matchen om hen har betett sig osakligt mot någon i motståndarlaget.
- En styrelse som representerar mångfald är en styrka, dels för att få in nya perspektiv och dels med tanke på rekrytering av nya medlemmar.



- Besök olika målgrupper och berättat om föreningens verksamhet. Personlig kontakt är effektivare än infoblad.
- Se till att information når ut till alla berörda, t.ex. genom att utse en person som kommunikator för föreningen.
- Utforma ett välkomstbrev om föreningen som kan anpassas enligt målgrupp.
- Skapa en fungerande kommunikationslänk med hemmen, utred vilka kanaler som är mest effektiva. Tänk på att alla inte använder sociala medier.
- Rekrytera medlemmar från ett brett fält, till exempel genom att ordna dagar där man får prova på idrottsgrenen.
- Utse faddrar eller tutorer inom laget som ser till att nya medlemmar får all nödvändig information.
- Dela ut en checklista för vad som ska packas med inför resor/matcher för att underlätta medlemmarnas förberedelser.
- Fundera på alternativ betalning av medlemsavgift. Kan en person som inte har möjlighet att betala sin medlemsavgift kompensera med arbete på en cup eller uppvisning?
- Samarbeta med andra föreningar som är annorlunda än ens egen. Våga dela medlemmar mellan föreningarna, detta sparar föreningens resurser på lång sikt.
- Anpassa utrymmen och redskap enligt behov, gör detta i dialog med deltagarna.
- Låt idrottsutrustning cirkulera bland föreningens medlemmar, förslagsvis utrustning som någon vuxit ifrån.
- Värdesätt kommunikationen med kommunens representant och ge konkreta önskemål på hur verksamheten kunde utvecklas, till exempel genom idrottsanläggningar och kollektivtrafik.



Vad göra på förbunds nivå?

- Det är viktigt att styrelsen representerar mångfald där uppsättningen varierar gällande kön, etnisk bakgrund, ålder osv.
- Se över användningen av personnummer, ibland saknar nyanlända ett finskt personnummer som behövs för registrering och anmälan.
- Inför lägre avgifter, såsom tävlingslicenser.
- Dela information till nya medlemmar där utövning av aktiviteter som kompletterar träningen kan

utföras, sådana platser kan vara; bollplan, motionsspår eller utomhusgym.

- Samarbeta med organisationer och avdelningar, till exempel kommunens integrationsenheter, olika församlingar och frivilliga organisationer.

Vad göra i kommunen?

- Utse en anställd som ansvarar över kontakten med föreningar, det kunde vara en idrottsledare på fritidsbyrån.
- Utforma ett mångspråkigt infoblad över idrottsmöjligheter i kommunen.
- Investera i ett sportotek, där utlåning av idrottsutrustning för kommuninvånare kan ske. Placeringen kan vara i anslutning till biblioteket.
- Utveckla möjligheter till spontanidrott i kommunen, det vill säga öka mötesplatser där idrott kan utövas utanför traditionellt föreningssammanhang.
- Samarbeta inom kommunens olika avdelningar, till exempel mellan integrationsarbete och fritidsverksamhet.



RECEPT FÖR INKLUDERING

Samarbeta

Var tydlig

Lyssna aktivt

Byt erfarenheter

Respektera olikheter

Se lösningar



KÄLLOR OCH INSPIRATION

Informera om idrottsverksamhet:
Kotoutumisen tukena

Folkhälsan - Alla med på riktigt - ett arbetsmaterial för jämställdhet och likabehandling inom idrott för barn och unga

Luckan integration, FIKA föreningshandbok
"Tredje sektorn som integrationsarena"

Svenska Österbottens Ungdomsförbund, broschyren "Jämställd Förening"

Monaliiku - Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry

infoFinland

Diskrimineringslag 1325/2014

Riksidrottsförbundet i Sverige Inkluderande idrott

C. Dartsch & J. Pihlblad, *Vem platser i laget? – en antologi om idrott och etnisk mångfald*, 2012.

R. Bjuhr, *Idrott för alla? En fallstudie om inkludering i idrottsföreningar i Umeå*, 2012.



"Sports is one of the prime tools in order to promote social participation, health and well-being. Sports can also be a gateway into employment and to promote quality of life. In order to use sports to achieve goals, different kinds of expertise is needed."

Christian Thibault, VD Liikkukaa - Sports for all



"Idrott är en kraftfullt verktyg för inkludering av missgynnade grupper i samhället. Det är en enastående möjlighet när det gäller att sammanföra människor från olika kulturer."

Claudia Nystrand, VD Monaliiku



"Olikheter är en styrka"

Admir Lukacevic, grundare av Idrott Utan Gränser

