



HANDLINGSPLAN
mot
mobbing, diskriminering, trakasserier och
kränkande behandling

Godkänd av Juniorrådet 5.1.2016
Uppdaterad av verksamhetsledaren 11.8.2016
Godkänd av styrelsen 12.1.2016/16.1.2017
Godkänd av styrelsen 1.3.2018 med tillägg om
trakasserier
Godkänd av styrelsen 8.1.2019
Behandlad av styrelsen 7.1.2020
Till kännedom för styrelsen 14.1.2021

Syftet med handlingsplanen

Kamratskap, vänligt bemötande och respekt är grundpelare inom Helsingfors Gymnastikklubb r.f. (HGK). Deltagarna skall känna sig trygga då de deltar i gymnastikverksamheten. Klubben ser allvarligt på mobbning, diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.

Handlingsplanen skall fungera som vägledning för hur man inom HGK går till väga då en gymnast eller tränare känner sig utsatt. Tröskeln att ta tag i problemen skall vara låg och genom en enkel trappstegsmodell är det lättare för var och en att veta hur man skall gå till väga och vem man skall kontakta.

Föreningens mål med handlingsplanen

Det primära målet är att det skall finnas en fungerande handlingsplan för hur man skall gå till väga då det kommer fram att någon inom klubbens verksamhet utsetts för mobbning, kränkning, trakasserier eller diskriminering. Handlingsplanen behandlas på styrelsens konstituerande möte varje år i januari.

Målet är att förebygga mobbning, kränkning, trakasserier och diskriminering så att alla gymnaster och tränare skall trivas i klubben och alla kan känna att jumpasalen är en trygg plats där man accepteras och bemöts på ett trevligt sätt.

För att den målsättningen skall nås bör

- 1) alla tränare veta vad mobbning, kränkning, trakasserier och diskriminering är, hur man märker om någon utsätts och vad man skall göra om man ser eller hör att någon är utsatt. Alltså att känna igen, vara lyhörd och vid behov agera enligt handlingsplanen.
- 2) gymnasterna veta vad mobbning, kränkning, trakasserier och diskriminering är, och uppmuntras att vara en god kamrat.
- 3) föräldrarna känna till att klubben har en handlingsplan enligt vilken man agerar, och veta att trygghet och trivsel är grundpelare i verksamheten. Tröskeln att ta kontakt om man märker osakligt bemötande skall vara låg.

Definitioner på mobbning, kränkning, diskriminering och trakasserier

Mobbning är när en person upprepade gånger och under viss tid blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer. Det kan vara fysiskt, psykiskt eller verbalt. Exempel är återkommande förtal, ryktesspridning, utfrysning, sabotage och undanhållande av information. Exempel på mobbning

- det nya barnet som kommit in i gruppen utesluts av de andra
- att skada eller gömma någons saker
- dumheter "på skoj", skämtande om andra "men han skrattar ju själv"

Kränkande behandling är när en person upplever sig kränkt vid enstaka tillfällen. Detta kan förekomma öppet som t.ex. glåpord eller dolt som t.ex. blickar och miner. Det kan vara skällsord eller någon som tvingas göra något mot sin vilja. Exempel på kränkningar är att

- man fysiskt skuffar eller knuffar andra
- tränaren ej tar barnets feedback på allvar
- man himlar med ögonen, suckar eller gör miner
- tränaren berömmar ett barn hela tiden medan andra inte får något beröm/någon uppmuntran
- förälder talar skämtsamt om ett barns övervikt med andra föräldrar

Diskriminering är när en person behandlas sämre än någon annan på grund av t.ex. kön, etnicitet, funktionsnedsättning, ålder, hudfärg, inkomst, utseende, sexuell läggning, religiös eller politisk åsikt. Underförstått betyder det att det är något negativt för den utsatte. Exempel på diskriminering

- att ett barn med annat språk, ursprung eller religion inte får vara med i verksamheten
- att ungdomar p.g.a. sin sexuella identitet inte är välkomna att delta i verksamheten
- att tränaren berättar / godkänner att gymnasterna berättar återkommande skämt om homosexuella eller personer med utländsk härkomst

Trakasserier är ett uppträdande som kränker någons värdighet och som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna.

Vid oönskade sexuella inviter, anspelningar, skämt, insinuationer m.m. pratar man om **sexuella trakasserier**. Sexuella trakasserier kan alltså definieras som ett uppträdande av sexuell natur som kränker någons värdighet.

Exempel på sexuella trakasserier

- tafsningar
- att visa bilder
- att ge blickar
- kommentarer

Inom gymnastiken är det i många fall en nödvändighet med kroppskontakt då tränaren rättar till gymnastens ställningar eller då gymnaster övar in ett friprogram för tävling eller uppvisning. Inom ramen för träning och programmets karaktär är det acceptabelt att tränare eller gymnastikkompisar fysiskt rör gymnasterna för att rätta till ställningar och för att övningar och tävlingsmoment kan genomföras. Gränsen mellan vad som är acceptabelt och oacceptabelt kan därför av ovan relaterade skäl i vissa fall vara otydlig. Fysisk beröring som personen ifråga själv upplever som kränkande är alltid oacceptabel.

Aktiviteter för föreningens förebyggande arbete

Verksamhetsledaren och chefstränaren

- insamlar och utvärderar feedback
- uppdaterar handlingsplanen vid behov
- informerar tränarna om arbetet mot mobbning, kränkning, trakasserier och diskriminering
- handlingsplanen läggs ut på hemsidan

Tränare

- alla känner till handlingsplanen och hur den används
- ledarmöte med tema kring mobbning, kränkning, trakasserier och diskriminering och förebyggande av dessa
- varje höst och vår i samband med gruppuppdateringarna gå igenom klubbens spelregler och dessutom eventuellt göra upp några egna regler för gruppen och få klubbens spelregler och gruppens egna regler sammanförda till pappers, som delas ut.
- Tränarna uppmanas att göra övningar och leda lekar som bygger upp gruppssammanhållningen i gruppen. Tränaren planerar träningen så att det inte finns möjlighet att retas, t.ex. delar själv upp gymnasterna i par eller lämnar inte gymnasterna ensamma/att de gör övningar långt borta från tränaren.

Föräldrar

- erbjudas info på hemsidan om klubbens regler och värderingar
- informeras om handlingsplanen och klubbens förebyggande arbete i samband med juniorinfot inför terminsstarten på hösten

- enkät om upplevd trivsel, atmosfär, klubbanda

Barn&ungdomar

- gymnasterna uppmanas berätta för tränaren eller föräldrarna om de känner sig retade, mobbade, kränkta, trakasserade eller diskriminerade
- genomgång av spelreglerna höst och vår med gruppen och utformning av nya, gruppvis
- enkät/feedback på papper eller alltid då och då/varje gång efter träningen kort fråga gymnasterna hur träningen gick, vad som var roligast o.dyl.
- utdelning av god kamrat-pris på julavslutningen
- arrangemang av Movitz-avslutning, miniläger, FSGM, sommarläger och andra evenemang

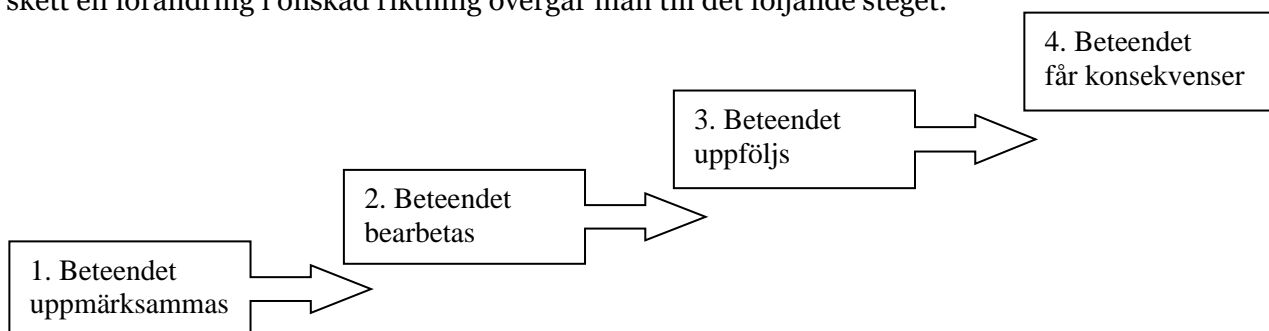
Så här agerar vi om någon betar sig illa

Några allmänna saker att tänka på

Det kan vara svårt att upptäcka mobbning, kränkning, trakasserier och diskriminering, och det kan också kännas svårt för ett barn eller en förälder att ta upp frågan med tränaren. Dessutom kan det kännas svårt att ta i tu med denna typ av problem och försöka nysta upp dem. Även det faktum att många av klubbens tränare är unga, gör att det kan kännas extra utmanande. Därför jobbar vi förebyggande mot mobbning, kränkningar, trakasserier och diskriminering, och då det kommer fram att någon trots det betett sig illa agerar vi genast och använder vi oss av handlingsplanen för att veta vad vi skall göra och i vilken ordning.

- Som tränare är det viktigt att vara *uppmärksam* på sin grupp och vad som händer i den.
- Det gäller också att först *lyssna* på vad barnet/ungdomen/föräldern har att berätta. Anteckna när det hänt, hur ofta, vem som är inblandad.
- Vidare förs svåra samtal alltid *enskilt*, gärna med två vuxna närvarande.
- Kom ihåg att *höra båda parter*, men enskilt. Sammanför aldrig den kränkta och den som kränker i samma samtal.
- När det gäller känsliga saker skall man sträva till principen om tystnadsplikt. Lämna alltså inte ut uppgifter om de inblandade åt sådana som inte berörs av det.
- Vi tar direkt i tu med denna typ av problem. Väntar vi kan situationen förvärras, det uppstår frustration över att inget händer trots att man fört fram problemet, och den utsatta mår dåligt.
- Tränaren kan när som helst kontakta verksamhetsledaren eller chefstränaren i dessa frågor.

Vi agerar enligt denna trappstegsmodell, från steg 1 till 4. Om det efter samtal och utvärdering inte skett en förändring i önskad riktning övergår man till det följande steget.



Om en gymnast betar sig illa

1. Om tränaren märker att någon betar sig illa mot någon annan talar tränaren genast med gymnasten. Om det är något allvarligt som inträffat eller upprepade gånger tar tränaren kontakt med föräldrarna till den som betar sig illa. Om någon annan än tränaren har märkt att någon betar sig illa/blir utstött, så tar den personen kontakt med gymnastens tränare i första hand, som försöker reda ut situationen genom samtal med gymnasten som betar sig illa.

Tränaren kan också kontakta föräldrarna och berätta att vi har haft en sådan här situation i gruppen men vi har löst den tillsammans.

Tränaren kan även fråga den utsatta i enrum att jag såg att du t.ex. blev knuffad. Hur upplevde du det?

Tränaren bör ingripa snabbt, reda ut problemet med gymnasten enskilt och följa upp situationen inom ett par veckor.

Tränaren informerar verksamhetsledaren eller cheftränaren om sådana fall som är under arbete eftersom det är bra att de känner till dem om föräldrarna tar kontakt. Enskilda kränkingsfall som reds ut direkt behöver man inte rapportera om.

2. Om situationen inte löser sig / tränaren inte själv vill eller klarar av att reda ut den, kontaktas verksamhetsledaren eller chefstränaren. Någondera av dem kan också ombedjas kontakta en förälder direkt om situationen det kräver.
3. Om situationen är hopplös trots att man försökt göra allt man kan, bör man ta ställning till om det kan bli frågan om byte av grupp för den som betar sig illa eller om han/hon helt måste sluta med gymnastiken. Gymnasternas trygghet och säkerhet kommer i första rummet.

Om tränaren betar sig illa

1. I första hand talar föräldern/barnet med den tränare som betett sig illa. Man kommer överens om att vara i kontakt om ett par veckor för att utvärdera om situationen blivit bättre. Om det inte hjälper / man inte vill tala med tränaren, vänder man sig till verksamhetsledaren. Verksamhetsledaren a) talar med tränaren, b) följer upp det c) ber föräldern/barnet återkomma om problemet återkommer.
2. Om detta inte hjälper kontaktas styrelsen som vid behov ger en varning eller tar till andra åtgärder.
3. Om detta inte leder till önskat resultat besluter styrelsen om utestängning/avsked/andra följder.

Om en förälder betar sig illa

1. I första hand talar den tränare som sett eller blivit kontaktad om beteendet med den berörda föräldern. Två tränare kan även tillsammans tala med föräldern.
2. Om tränaren inte kan eller vill tala med föräldern för tränaren ärendet till verksamhetsledaren som får i uppdrag att tala med föräldern. Verksamhetsledaren kan alltid och när som helst kontaktas för råd och handledning.
3. Vid behov förs ärendet till styrelsen.

Vem kontaktar jag om jag känner oro för ett barns situation?

Det som hittills behandlats handlar om situationer och handlingsätt inom grupperna och klubben inom ramen för den ordinarie verksamheten. Om tränaren känner oro över att ett barn eller en ungdom i klubben far illa på något sätt, skall man kontakta verksamhetsledaren för att tillsammans fundera hur man bäst kan hjälpa personen i fråga. Det är inga lätta frågor att handskas med för någon, och om man dessutom är en ung tränare så är det än svårare. Vilken typ av oro kan det handla om? Barnet kanske berättar för tränaren att det har det dåligt på något sätt, eller då kan tränaren märka att något inte står rätt till. Barnet har kanske blåmärken (mer/annorlunda än barn normalt har), onormalt smutsiga kläder eller verkar nedstämt under en längre tid. Problem (som projektkoordinatorn listade för arbetsgruppen) som ligger till grund för att barnet eller den unga inte mår bra kan bero på bl.a. fattigdom, flykt, våld, föräldrars utmattning, övergrepp, missbruk, psykisk ohälsa, vårdnadstvist eller det ganska allmänna omsorgssvikt. Idrottsföreningen eller tränaren kan vara mycket viktig också för barn och ungdomar med otrygg vardag. Ta oron på allvar om du känner av den! I första hand kontaktar man vårdnadshavaren och försöker reda ut situationen med dem. Om situationen är sådan att vårdnadshavaren inte skall kontaktas (t.ex. en tonåring ber att du inte skall göra det/tystnadsplikt) så kan du säga att jag finns här om du vill prata. Nedan också kontaktuppgifter som kan rekommenderas eller användas. Inom klubben är vi inga experter på

psykisk ohälsa eller situationer som kräver social-/hälsovård, men vi kan alla vara goda medmänniskor och hjälpa våra gymnaster att hitta vägen till den hjälp som finns att få. Om tränaren hör om eller misstänker våld eller sexuella övergrepp så gäller det att göra polisanmälan och barnskyddsanmälan. Barnskyddsanmälan kan göras även i andra fall om man efter diskussion med föräldrarna och efter att andra åtgärder vidtagits fortfarande är orolig för barnet.

Vid situationer då du misstänker att ett barn eller en ung person far illa, kontakta då verksamhetsledaren, 050 362 4163, om du känner att du inte vet vad du skall göra eller du vill diskutera saken innan du beslutar om du skall avvakta eller föra saken vidare.

Telefonnummer för rådgivning eller vid brådskande fall

Hälsorådgivning i Helsingfors, dygnet runt, 09 310 10023

Barnskyddsjouren (barnskyddsanmälningar och konsultation) vid Östra centrum, må-fre, 8.15-16, 09 310 62300

Socialjouren i Helsingfors, dygnet runt 0206 96006

Krisjour för unga: www.helsingforsmission.fi / krisjouren@helsinki.fi / 045 341 0574/må 9-11, ti-to 9-12.

Ungdomsmottagningen i Helsingfors, Folkhälsan, 050 465 7784 må-fre kl. 12-13, ungdomsmottagningen@folkhalasan.fi

Et ole yksin - Du är inte ensam är ett gemensamt projekt mellan Befolkningsförbundet och finländska idrottsaktörer. Huvudsyftet med verksamheten är att förebygga och minska mobbning, sexuella trakasserier, osakligt beteende och all typ av våld inom idrotten. www.etoyleksin.fi/sv

Allmänt nödnummer 112

Arbetsgruppen, som leddes av Sarah Storm, projektkoordinator på Folkhälsan, bestod dessutom av juniorrådsmedlem Sara Aminoff, tränare Cecilia Andler, gymnasten/hjälptränaren Linn Palmgrén, föräldrarna Kajsa Backas-Heikkilä och Martina Ehrström samt verksamhetsledare Micaela Holmberg. De möttes på det inledande infomötet den 13.8.2015 och därtill på 3 x 3 timmars möten den 14 september, 8 oktober samt 27 oktober. Klubbens ordförande Carl-Johan Thodén deltog på infomötet samt det första mötet. Handlingsplanen har utarbetats med hjälp av och med följande som bas: FN:s barnkonvention, Valo:s ideal, Rädda Barnen i Sveriges 5-stegs modell och arbetsbok, junioravdelningens handbok för tränare och i samarbete med Folkhälsans förbunds projekt Trygg Idrott för alla.

I januari 2018 upptog styrelsen frågan om trakasserier borde tillsättas i planen, som en följd av #metoo-kampanjen som fick sin början i oktober 2017. Arbetsgruppen tillfrågades om åsikter, Karin Storbacka inom Folkhälsans Trygg idrott för alla hjälpte till med definitioner och fungerade som bollplank för verksamhetsledaren, och styrelsen godkände planen 1.3 2018 med tillägg om trakasserier. P.g.a. klubbens organisationsförändring i början av 2020, gjordes vissa tekniska ändringar i handlingsplanen.