



Våldsspiralen

Våld går att förebygga och idrotten har ett viktigt ansvar att ta



Form & produktion: Normy Stockholm AB, 2024

Bilder: Bildbyrån samt iStock

Text: Nina Rung och Peter Rung

Innehåll

Våld går att förebygga och idrotten har ett viktigt ansvar att ta	04
Hur kan idrotten ta ansvar?	06
Hur stoppar vi våldet?.....	07
Vad är våld?.....	08
Att förstå våld	10
Våld i ungas relationer.....	12
Signaler på våld	14
Frågor att ställa	14
Orosanmälan.....	16
Konsekvenser av utsatthet	17
Vikten av kunskap.....	17
Att hjälpa varandra hjälpa (och bli aktiva åskådare).....	18
Avslutande rader	21
Referenser.....	22

Våld går att förebygga och idrotten har ett viktigt ansvar att ta

Det här materialet riktar sig till dig som är ledare, tränare, aktiv eller på annat sätt spelar en viktig roll för idrotten. När vi tillsammans gör våra idrottsmiljöer tryggare bidrar vi också till att göra samhället tryggare.

Med materialet hoppas vi väcka intresse, engagemang och handlingskraft som möjliggör för idrotten att bli en kraft i samhället som förebygger mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer. Genom tydliga ställningstaganden mot våld sänder vi viktiga signaler och berättar för allmänheten vad vi som förbund, riksorganisation, förening eller enskilda idrottare står för och vilket samhälle vi vill bidra till.

Genom att främja en kultur av respekt, hänsyn och tolerans kan vi skapa trygga och inkluderande miljöer. I en sådan kultur hjälper vi individerna fostrade i den att motverka våld, diskriminering och trakasserier både inom och utanför våra miljöer. Vi inom idrottsrörelsen har en stor möjlighet och ett viktigt ansvar att ta i det förebyggande arbetet kring våld i nära relation. Vi har en möjlighet att vara en skyddsfaktor som påverkar både våldsutsatthet och våldsanvändning likväl som människors välmående.

För att bidra till barns och ungas välmående behöver vi se till att de är trygga i alla sina relationer, oavsett om det är med lagkompisar, föräldrar eller partners. Hemmiljön kommer att prägla barn och deras möjlighet att prestera inom idrotten (och skolan) vilket kommer att påverka deras framtidsutsikter. För att ungas framtid ska bli så ljus som möjligt behöver vi som möter unga inom idrotten ha tillräckligt med kunskap och medvetenhet om frågor som rör just trygghet och våld. Vi behöver

känna oss trygga nog att prata med våra unga, ta emot deras berättelser och agera vid oro – och vi behöver kunna förebygga våld!

För att underlätta arbetet att förebygga och minska risken för våld i nära relationer har vi på RF-SISU Gotland tagit fram ett material och producerat en film som beskriver våldet som en sammanhängande linje genom livet. Med filmen och det här materialet vill vi bjuda in till att påbörja samtalen om våld och vilken roll vi kan spela – vi som i idrotten i stort, den enskilda föreningen, och var och en av oss i egenskap av medmänniska. När ni sett filmen tillsammans i föreningen, vare sig det är med styrelse, ledare eller aktiva, så är tanken att ni tillsammans ska reflektera och diskutera filmen.

Frågor som kan fungera som diskussionsöppnare kan vara:

1. Vad kände du när du såg filmen?
2. Finns det någon reflektion du vill dela?
3. Filmen vill ju visa hur våld kan påverka oss, hur kan vi påverka våld?
4. Vad gjorde starkast intryck på dig?
5. Hur skulle vi som förening kunna göra för att uppmärksamma våld?
6. Hur skulle vi som förening kunna göra för att minska risken för våld?



Hur kan idrotten ta ansvar?

Idrottsrörelsen kan ta ansvar för att förebygga mäns våld mot kvinnor på flera sätt och på olika nivåer. Det finns tre förändringsprinciper som återkommer inom fältet för våldsförebyggande arbete.¹ De är:

1. Öka kunskap om våld och dess kontinuum
2. Öka medvetenheten om sambandet mellan våld och könsstereotypa normer
3. Öka antalet aktiva åskådare i samhället bland barn, unga och vuxna.

Det handlar om att på **individnivå** hjälpa varandra att skapa en föreningskultur där vi främjar ett ledarskap och personligt ansvar för vår gemensamma miljö. Där vi tillsammans vägleder attityder, beteenden och språkbruk som möjliggör för alla att trivas och känna sig trygga.

Det innebär att vi på **gruppnivå** bygger en föreningskultur där vi aktivt och tillsammans motverkar alla nyanser av diskriminering, våld och otrygghet, där vi blir förebilder för varandra och andra genom att möjliggöra trygghet öppenhet och mångfald.

På **strukturell nivå** kan vi förebygga och förändra genom att öka kunskapen i våra ledar- och tränarutbildningar. Till exempel kan fortbildning genom lärgrupper, enskilda föreläsningar och konferenser som behandlar ämnet våldsprevention erbjudas regelbundet.

Vi kan också säkerställa att vi internt i förbund, riksorganisation eller enskild förening har tydliga rutiner, klagörande policys och handlingsplaner när någon av våra aktiva utsätts eller utsätter någon annan för våld, diskriminering eller trakasserier. Att vi aktivt jobbar med våra värdegrunder och uppförandekoder gör stor skillnad för hur viktig frågan blir för våra aktiva och upplevs av allmänheten. Genom att vi tydligt agerar och kommunicerar vid händelser som bryter mot våra dokument spelar också stor roll för hur vi upplevs både internt som extern.

Lokalt likväl som nationellt kan idrotten i samarbete och samverkan med sponsorer, kommuner och kvinnorätsorganisationer göra viktiga ställningstagande samt både inhämta och sprida kunskap. Det går till exempel att lyfta frågan om våld i nära relation under vissa matcher eller låta en tjej- eller kvinnojour vara matchvärd. Genom tydliga ställningstaganden mot våld sänder vi ut viktiga signaler. Signaler som berättar för allmänheten vad vi som förbund, riksorganisation, förening eller enskilda idrottare står för och vilket samhälle vi vill bidra till.

Örebro Universitet, ihop med Centrum för Idrottsforskning (CIF), tydliggjorde i studien *Idrottens ansvar att förebygga mäns våld mot kvinnor* hur idrotten kan vara en superkraft i arbetet för att förebygga mäns våld mot kvinnor.² Studien visar att idrotten kan om idrotten vill:

”En idrottsrörelse som aktivt tar ställning mot våld, och på olika sätt arbetar våldsförebyggande, kommer att bilda en viktig kraft i formandet av ett tryggare samhälle. Det är vuxna inom idrottsrörelsen som ytterst bär detta ansvar – ideella ledare, volontärer och frivilliga föräldrar. Om motivationen, viljan och energin finns hos dessa vuxna, möjliggör idrottsrörelsens demokratiska infrastruktur en sådan förändring.”

Vi ser, precis som studien, en enorm potential för idrottsrörelsen att bidra till just den förändringen; att ta ett större ansvar för att upptäcka, förhindra och förebygga mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer och att det rent av bör ingå i vårt uppdrag. Det här är ingen förändring som sker över en natt eller av sig självt, det kommer ta tid och det kommer krävas kunskapshöjande insatser för att vi ska ta dom viktiga stegen som krävs för en förändring. Men det går! Och just det möjliggörandet vill vi bidra till med det här materialet.

Reflektera:

- Vad finns det för sätt att ta ställning mot våld?
- Vad kan vi som förening göra?
- Hur kan vi synliggöra det?
- Vilka kan vi samarbeta med?
- Hur kan vi öka kunskapen inom föreningen?

Hur stoppar vi våldet?

Ju tidigare vi kan få stopp på våld, desto mer förebygger vi ohälsa senare i livet. Barn och unga som utsätts som små löper mycket större risk att senare i livet utsätta andra eller bli utsatt på nytt.³ Det innebär att om vi som förening får stopp på våld som sker i ett barns hemmiljö, så minskar vi risken för mer utsatthet. Vi har helt enkelt brutit våldsspiralen. Med idrottens struktur och unika position finns en möjlighet att påverka attityder och beteenden från tidig ålder. Enligt statistik från SCB tränar ungefär två tredjedelar av barnen i åldrarna 10–18 år idrott, i en klubb eller förening, minst en dag i veckan.⁴ Med det följer

både stort ansvar och stor styrka. Med det följer också stora möjligheter för idrotten att vara en skyddsfaktor i barns och vuxnas liv. En skyddsfaktor som utmanar, inspirerar och vägleder i frågor om attityder, värderingar och beteenden, en skyddsfaktor som har rutiner för att informera och utbilda, stödja eller hjälpa i frågor om våld i nära relationer och mäns våld mot kvinnor. Genom att öka kunskapen och stärka rutinerna kring de tre förändringsprinciperna samt hur vi frågar eller ger information om våld och våldsutsatthet ökar vi möjligheten för idrotten att ta ansvar för att stoppa mäns våld mot kvinnor.

Vad är våld?

Det finns olika former av våld som kan utövas var för sig eller utövas samtidigt. Generellt kan sägas att den vanligaste våldsyttningen är det psykiska våldet, som är det våld som utövas i störst utsträckning, både av föräldrar och av en kärlekspartner.

Psykiskt våld kan till exempel vara verbala kränkningar eller hot mot barnet från föräldrar. I en kärleksrelation kan det handla om nedsättande kommentarer, hot om våld, hot om att sprida sexuella bilder eller att hota med att skada sig själv eller partnern. Psykiskt våld kan även yttra sig i orimligt hårda bestraffningar, krav, hån eller påtvingad isolering från sociala kontakter. När barnet blir äldre kan psykiskt våld samtidigt utövas i sociala medier eller på annat sätt digitalt.

Fysiskt våld inbegriper allt från att hålla fast, skaka, nypa, knuffa, dra i håret eller slå barnet med händer eller föremål. Till allvarliga former av barnmisshandel räknas till exempel att sparka, slå, bränna eller skälla barnet, klämma barnet över strupen eller halsen, samt hota eller skada barnet med kniv eller skjutvapen.

Sexuellt våld kan visa sig i många olika former. Exempelvis kan det handla om att tvinga barnet att se på sexuella handlingar mot hens vilja. Det kan också vara att ta på barnets könsdelar utan samtycke (eller innan hen har fyllt 15 år även om samtycke finns). Att skicka oombedda så kallade dick-pics (könsbilder) till barnet är också sexuellt våld. Likaså är det sexuellt våld att tjata, hota eller bekräfta barnet så att hen ställer upp på sexuella bilder eller deltar i sexuella handlingar på bilder och filmer på nätet eller IRL. Det kan också handla om utsätta barnet för sexuella handlingar när hen sover, är för berusad eller på annat sätt inte kan ge sitt samtycke.

Hedersvåld är brott mot barnet där familjens heder ska skyddas. Oftast kan flera familjemedlemmar eller släktingar vara delaktiga. Det kan handla om att kontrollera umgänge, kläder, fritidsintressen och den unges val av partner. Det kan även vara att tvinga barnet att underkasta sig familjens vilja kring giftemål, sysselsättning eller bostadsort. I sin extrema form kan kontrollen leda till könsstympning, hot om våld eller våld, inklusive dödligt våld.

Försummelse är när barn inte får sina behov tillgodosedda av nutrition, skydd, undervisning, tillsyn,

sjukvård, kärlek och omsorg. Det kan bland annat handla om att barn inte tas till sjukvård trots att de har skadat sig eller om de vuxna har orsakat dem skada, att de inte får tillräckligt med näring eller hålls hemma från förskola eller skola. För mycket ansvar i hemmet klassas också som försummelse. Exempelvis kan det röra sig om barn som tvingas att ta hand om sina syskon, därför att de vuxna i familjen inte är kapabla på grund av psykisk sjukdom eller missbruk.

Materiellt våld kan vara att uppvisa aggressivitet mot barnet genom att ta sönder saker i barnets omgivning såsom kläder, möbler, mobiltelefonen eller andra föremål som är viktiga för hen. Våldet innebär att barnet ofta blir sårad över att hens saker förstörs, och hen upplever rädsla för att våldet ska ta sig andra uttryck.

Ekonomiskt våld är när någon till exempel tvingar en annan person att förfalska en namnteckning, skaffar sig åtkomst till hens Bank-id, mejl och mobiltelefon, eller lånar och tar krediter i hens namn. Ekonomiskt våld kan också handla om att inte själv kontrollera sin ekonomi och att den andra partnern har tagit över ens inkomster och att den andra partnern måste "be" om pengar.

Digitalt våld är när någon försöker kontrollera, styra och hota barnet genom att använda sig av digitala plattformar eller digitala verktyg. Det kan handla om att kunna följa var barnet befinner sig, att kontrollera vad barnet har skrivit på sociala medier, i chattar, meddelanden eller mejl. Att hota med att lägga ut sexuella bilder online på barnet är också digitalt våld. När detta utförs krymper barnets liv och rörelseförmåga, i takt med att hen upplever att allt som hen gör kan vändas mot hen. Barnet kan ju inte bara stänga av telefonen eftersom hen då förlorar sitt sociala liv.

Latent våld är när någon tidigare hotat eller använt annan form av våld och att barnet därför hela tiden är uppmärksam på vad som sker runtomkring. Våldet uttrycks inte verbalt utan sker genom till exempel blickar, stämning eller kroppsspråk. Barn kan till exempel uppleva hur stämningen förändras när den som använder våld kommer hem eller att den unga som utsätts hela tiden är uppmärksam på sin partners ansiktsuttryck och kroppsspråk.



Att förstå våld

Ett sätt att beskriva våld är genom våldspyramiden. I botten har vi det lindriga våldet, det som inte syns så mycket men som finns mitt bland oss alla i omklädningsrummet, på plan, i skolan eller på nätet. Det är ett slags allmänt ”brus” av glåpord, kommentarer eller jargong som ofta innehåller sexism och/eller homofobi såsom att kalla någon ”bög” eller ”hora”. I toppen har vi det vi kallar grovt våld, det som syns och talas om såsom trakasserier, fysiskt våld och sexuella övergrepp. Det finns en koppling mellan det lindriga och det grova våldet.⁵ Våldet är på en glidande skala och kan accelerera om vi inte agerar och är tydliga med var gränser går och vad vi accepterar. Det börjar oftast inte med en våldtäkt utan har ofta en grund i attityder som stödjer ojämställdhet och skeva värderingar.

Reflektera:

Hur kan vi förstå våld?

1. Vilka uttryck av våld ser vi hos oss?
2. Vad finns det för ”riskattityder” i vår idrott som kan spå på nyanser av våld?
3. Ser vi skillnader mellan olika åldrar?
4. Ser vi skillnader mellan olika kön?

Det finns en normaliseringsprocess!

I miljöer där våld är vanligt förekommande och ofta förbises, såsom ”skojbråk” i omklädningsrummet eller en nedvärderande jargong och där det blir en del i vardagen, så skapas utrymme för grövre former av våld.⁶ Vi blir helt enkelt vana och normaliserar våldet som sker. Även tränare och ledare normaliserar våldet genom att varken säga ifrån eller ta avstånd från homofobiska eller sexistiska yttringar i idrottsmiljön. Det kan också handla om att sexuella trakasserier förmildras eller normaliseras genom att det bortförklaras med att ”killar är så intresserade av tjejer i den åldern”, att det handlar om kärlek eller att de ”bara försöker få kontakt”. Vill vi minska förekomsten av grövre våld behöver vi börja med det lindriga våldet som finns längre ner i våldspyramiden och det kan vi göra genom att agera direkt vid kränkningar, kommentarer, eller jargong som är nedlåtande och kränkande.

Reflektera:

Hur normaliseras våld hos oss?

1. Finns det ett accepterat våld i vår idrott?
2. Finns det nyanser av våld som är ok?
3. Vad kan vi bli bättre på när det kommer till normalisering av våld?
4. Vad tillåter vi i vår jargong?
5. Vart går gränsen och vad avgör för när vi säger ifrån?
6. Vissa idrotter innehåller handlingar som kan betraktas som våld: tacklingar, sparkar, slag, trashtalk. Hur kan detta påverka individer inom vår idrott och vilka möjligheter och risker finns här?



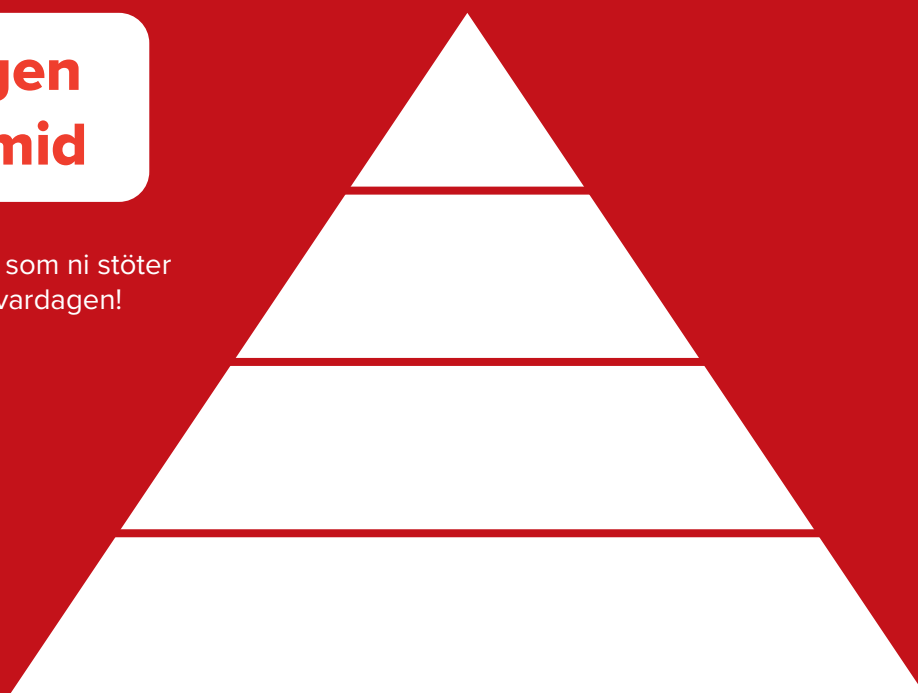
Våldspyramid

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärftar, skrämmar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill”



Bygg er egen våldspyramid

Skriva ner våldshandlingar som ni stöter på i skolan eller på nätet i vardagen!





Våld i ungas relationer

Den grupp i vårt samhälle som är *mest* utsatt för våld och sexuellt våld i närstående relationer är tjejer mellan 16–24 år.⁷ De som främst utsätter tjejerna är jämnåriga eller några år äldre killar. Enligt den största studien på ungas våld uppgav ungefär 15 procent av unga mellan 15–19 år att de har utsatts för fysiskt våld av en partner. Omkring 40 procent hade utsatts för psykiskt våld, och hälften av alla unga hade utsatts för psykiskt våld online. Nästan var tredje hade utsatts för sexuellt våld och nästan var femte uppgav att de har utsatts för allvarligt sexuellt våld inklusive penetration. Det var stor skillnad på vem som utsattes för våld, där det systematiska och grövre våldet främst var riktat mot tjejer, liksom det sexuella våldet. Våldet ägde främst rum antingen hemma hos den utsatta själv, hos partnern eller i skolan.⁸ Det fanns även vissa riskfaktorer där våldsutsattheten var större: att ha en äldre partner samt att ha upplevt våld i hemmet, alltså våld mellan vuxna under uppväxten. Sammanlagt hade omkring 60 procent av alla unga mellan 15–19 år utsatts för någon typ av våld i sin kärleksrelation.⁹

Vad beror våldet på?

På individnivå finns det enligt forskningen en överrisk att personer med psykisk ohälsa utsätter sin partner för våld. I det ingår neuropsykiatriska diagnoser, kommunikationssvårigheter, svårigheter med impulskontroll, känsloreglering och aggressiva beteenden. Det finns också en överrisk hos personer med attityder som stödjer våldsamt beteende.

Sammanlagt hade omkring 60 procent av alla unga mellan 15–19 år utsatts för någon typ av våld i sin kärleksrelation.



En acceptans av våld mot tjejer, stereotypa föreställningar om maskulinitet och femininitet samt könsstereotypa föreställningar är sådana attityder.¹⁰ Ytterligare risk har unga personer som har vuxit upp med våld i familjen, eller som själva har utsatts för våld och övergrepp som barn.¹¹ De mer strukturella förklaringsmodellerna hänger ihop med att det finns en ojämställdhet i samhället. Det tar sig uttryck i normer som stödjer killars våld och acceptans för våld mot tjejer. Det finns även studier som har visat ett samband mellan pornografikonsumtion och sexuell aggression, bland både tjejer och killar. Konsumtionen av pornografi är dock mycket högre bland killar än tjejer. Det tycks även finnas ett samband mellan högre grad av pornografikonsumtion och fysiskt och sexuellt våld i ungas parrelationer.¹²

För unga personer som inte har tidigare erfarenheter av relationer kan det vara svårt att förstå vad som är våld och vad som är en ”normal” hälsosam relation. Därför är det viktigt att unga får kunskap om relationer, och lär sig skillnaden mellan en bra relation och en destruktiv och våldsam relation. För ungdomar är



kompisars reaktioner väldigt viktiga, och därför måste vi se till att alla unga får likvärdig kunskap. Då kan kompisarna vara de som säger ifrån, agerar och får stopp på utsattheten och på den som utsätter. Och här kan ju verkligen idrotten spela roll där yngre vägleds av äldre och där den kultur som sätts i en förening påverkar varje lag och omklädningsrum. Det blir ju särskilt viktigt med hänsyn till den forskning som finns kring samband mellan våldsanvändande och stereotypa uppfattningar om kön och könsroller. Redan genom att korrigera språkbruk och attityder kring manligt och kvinnligt kan vi alltså förebygga användande av våld och därmed även utsatthet för våld.

Det finns forskning som pekar på några särskilda riskmiljöer som kan öka risken för att individer utvecklar

kränkande och våldsamma beteenden, några av dom miljöerna spelar en stor roll i lagidrottens kultur.¹³

1. Ständig ansträngning – att ständigt anstränga sig för att visa sig tuff och stark.
2. Känslomässig begränsning – att bli känslomässigt begränsad både inför sina egna och andras känslor exempelvis genom att framför allt ha tillgång till ilska.
3. Heterosexism – ett kategoriskt nedvärderande, förakt eller undvikande av femininitet och homosexualitet.
4. Social retsamhet – att ständigt klara av att reta andra killar och stå ut med att själv ständigt bli retad – kan omtalas som att klara av ”grabbjargong”.

Att diskutera:

1. Känner vi igen riskmiljöerna som beskrivs?
2. Finns det något vi kan förändra hos oss?
3. Hur kan vår jargong vara begränsande?
4. Hur kan vi jobba vidare för att ta större ansvar?

Signaler på våld

Ofta kan det finnas signaler men det kan lika väl vara så att du inte märker något särskilt alls. Det betyder inte att det inte kan förekomma våld i en individs liv.

En person som lever med våld eller annan utsatthet kan:

- Verka nedstämd
- Uppvisa oro
- Ofta ha ont (och då ofta i magen eller huvudet)
- Ofta sova dåligt (vilket resulterar i att hen ofta är trött)
- Plötsligt uppvisa ett ändrat beteende (det kan handla om en ungdom som tidigare varit sprudlande och glad som plötsligt inte alls vill delta socialt, eller en ungdom som tidigare varit inbunden som plötsligt agerar ut eller uttrycker sig på ett sexuellt utmanande sätt i tal eller klädval, eller får ökad frånvaro)
- Utsätta sig själv eller andra (självskada eller uppvisa aggression eller sexuellt beteenden gentemot andra)
- Eskalerande beteende/sätter sig över regler (som går från mindre grava överträdelser till grövre och grövre och inte svarar på tillrättavisanden)
- Uppvisa synliga skador (såsom blåmärken eller andra skador)
- Använda alkohol (för mycket eller för tidigt)
- Missar samlingar, träningar och matcher utan förvarning eller med kort framförhållning.
- Undviker sociala sammanhang, helt eller delvis.

Frågor att ställa

Det finns egentligen inga "fel" du kan göra när det handlar om att fråga. Huvudsaken är att du visar att du bryr dig genom att lyssna, att du visar att du är orolig och att du erbjuder en väg ut. Det kan handla om att erbjuda stöd, göra en anmälan till socialtjänsten eller en polisanmälan. Och, vilket

är viktigt att komma ihåg: du behöver inte kunna något om våld eller utsatthet för att kunna ta emot en berättelse eller för att lyssna. Att en aktiv eller kollega väljer att anförtro sig åt dig innebär att du redan gjort nog för att få den personen att känna förtroende för just dig. Förvalta det förtroendet.

Här är förslag på frågor du kan ställa:

- Jag är orolig för dig, hur är det med dig?
- Är det något som händer hemma/på skolan/på träningarna/ på nätet som inte känns bra?
- Finns det någon som inte betar sig schysst i föreningen, skolan eller på nätet? Hur då?
- Hur har du det i din relation? Känner du dig trygg? Är det något du upplever att du måste göra/inte får göra?
- Hur har du det hemma? Är det någon som utsätter dig för våld eller kränkningar?
- Finns det något du inte får göra som du vill?

Jag finns här. Om något skulle hända så finns jag och de andra ledarna att prata med.

Det finns egentligen inga "fel" du kan göra när det handlar om att fråga. Huvudsaken är att du visar att du bryr dig genom att lyssna, att du visar att du är orolig och att du erbjuder en väg ut.



Orosanmälan

Det är verkligen viktigt att vi agerar på vår oro när den uppstår. Du behöver inte veta att något har hänt eller riskerar hända, utan det räcker med att du reagerar på signaler om att något inte står rätt till eller att du får vetskap om något som gör dig orolig. Att bolla med ansvarig inom föreningen kan vara ett sätt att känna mer trygghet kring att anmäla.



Med så många av Sveriges barn inom idrotten har vi en unik möjlighet att bidra till att barn som far illa får rätt stöd och hjälp.

Huvudsaken är att en orosanmälan görs när oro finns! Som idrottsledare finns det inget lagstadgat ansvar att göra orosanmälningar, men Social-

styrelsen rekommenderar alla att göra en orosanmälan till socialtjänsten vid oro för att barn far illa.¹⁴ Med så många av Sveriges barn inom idrotten har vi en unik möjlighet att bidra till att barn som far illa får rätt stöd och hjälp.

Även Riksidrottsförbundet vill uppmuntra oss att agera och ta ansvar för den oro vi känner.

I sina riktlinjer skriver RF:

”Alla vuxna – oavsett roll inom idrotten – har ansvar för barn och unga i sin närhet och den verksamhet man är del av eller ansvarar för. Varje vuxen förväntas därför agera när ett barn eller en ungdom signalerar att något inte är bra. För att kunna agera när ett barn eller en ungdom inte mår bra eller när något inträffat är arbetet med rutiner och uppföljning avgörande. Barn och unga, såväl som vuxna, behöver veta vem de ska vända sig till och den som råkat ut för något ska få stöd och hjälp. Kritik och larm om missförhållanden inom barn- och ungdomsverksamheten ska alltid bemötas med respekt och tas på allvar.”¹⁵



Konsekvenser av utsatthet

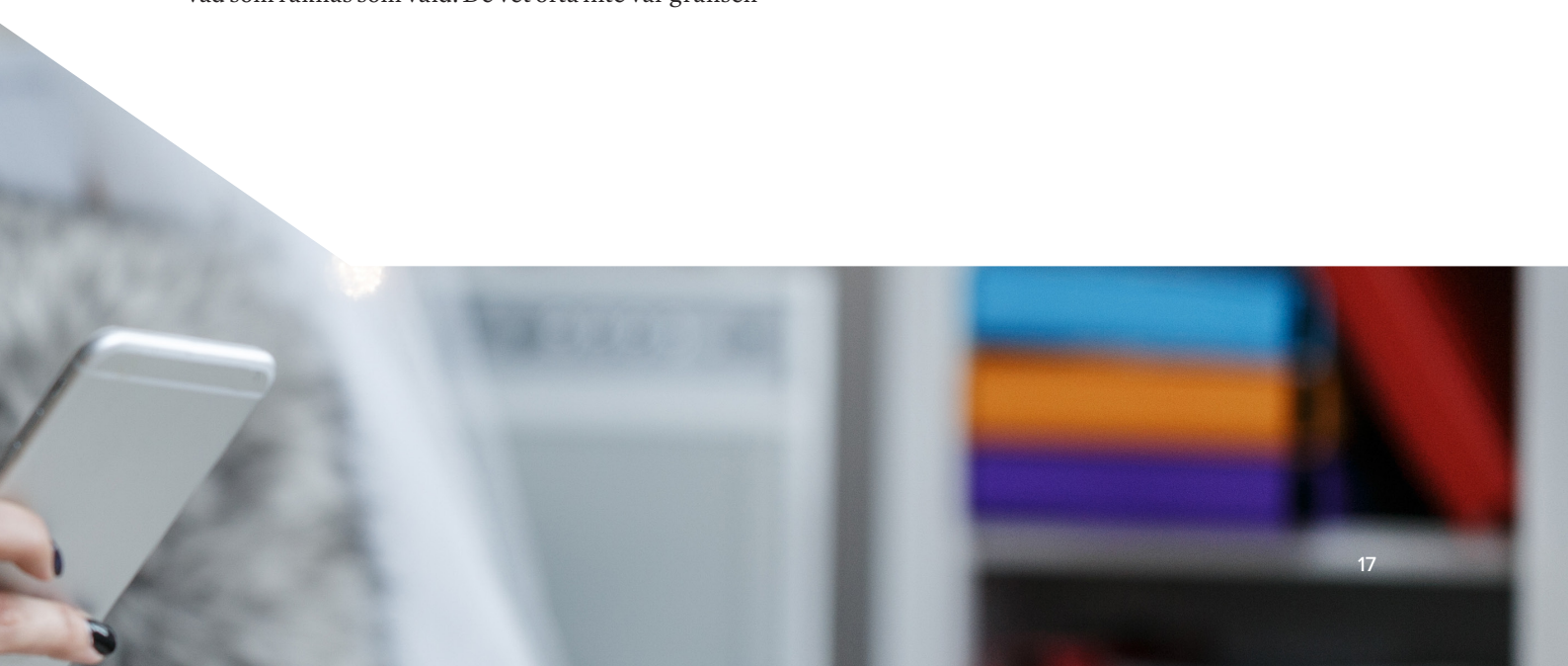
Barn som utsätts för våld riskerar att utveckla många olika former av psykisk och fysisk ohälsa, som i värsta fall kan finnas med livet ut.¹⁶ Det är också vanligt att skolresultat och idrottsliga resultat påverkas negativt för de här barnen. Förklaringen är att barn blir påverkade av en stark negativ stress, just då som hjärnan är under utveckling. Detta riskerar även att ge barnen långtgående konsekvenser, jämfört med vuxna personer vars hjärnor är färdigutvecklade. Barn som inte klarar av skolan riskerar på sikt att få sämre karriärmöjligheter och framtidsutsikter. Det finns mycket forskning som visar på livslånga konsekvenser, som påverkar både barnens psykiska och fysiska hälsa.¹⁷

Våld i ungas parrelationer kan få allvarliga konsekvenser mentalt och kroppsligt, både på kort och lång sikt. Bland annat ökar risken för depression, ångest, posttraumatiskt stressyndrom, självmordstankar och självmordsförsök, ätstörningar, drog- och alkoholmissbruk, riskfyllt sexuellt beteende, våldsrelaterat beteende, psykosomatiska problem, stressrelaterade besvär, sömnsvärigheter och kroniska smärttillstånd. Andra negativa effekter kan vara lägre självkänsla, lägre förtroende för andra och svårigheter med sociala kontakter. De löper även en ökad risk för parrelaterad våldsutsatthet i vuxen ålder.¹⁸ Parallellt med detta ökar också risken för negativa effekter på utbildningsprestationer i skolan och anställningsgrad senare i livet.

Vikten av kunskap

Kan vi inom idrotten prata med ungdomar om frågor om kränkningar och våld får de lättare att känna igen varningssignaler i en destruktiv och våldsam relation. Då kan det vara en lagkamrat eller någon annan i föreningen som kan säga till och flagga för våldet. Unga beskriver själva en stor osäkerhet om vad som räknas som våld. De vet ofta inte var gränsen

går mellan en hälsosam och en destruktiv relation, eller vad som är brottsliga beteenden. Unga tror själva att konkret information om våld och diskussioner om relationer och samtycke är förebyggande¹⁹ så ju fler vi blir som pratar och diskuterar frågorna, desto lättare kan vi få stopp på det i ett mycket tidigare skede.



Att hjälpa varandra hjälpa (och bli aktiva åskådare)

Våld och kränkningar är en fråga som berör oss alla. Oavsett om det är någon som utövar våld, blir utsatt – eller är åskådare till våld. En åskådare är en som ser, hör eller får reda på att en våldsam situation har ägt rum. När de som finns runt om våldet är tysta och inte ingriper bidrar det till att legitimera våldet och göra det accepterat. Men det kan vi ändra på tillsammans! Då blir vi aktiva åskådare!

Att arbeta med en så kallad åskådaransats har visat sig vara ett av de mest effektiva sätten att förebygga våld och kränkningar.²⁰ Det skapar mycket mindre motstånd än att tilltala de vi möter som potentiella offer eller förövare. Att utgå från ett åskådarperspektiv är att arbeta lösningsfokuserat - vi kan alla vara med och skapa förändring och göra skillnad i vår vardag.

De flesta av oss ser våld och kränkningar som sker omkring oss som något mycket negativt – men vi vågar ofta inte agera eller säga något. För att vi inte vet hur, för att vi är rädda för att skapa dålig stämning eller av rädsla för att själva bli utsatta. Det är inte lätt att agera mot våld eller våga säga ifrån mot till exempel sexism, rasism eller homofobi i vår vardag. Just därför måste vi träna på det.

Vi behöver få kunskap om olika sätt att ingripa så att det blir lättare för oss att göra just det. Att agera behöver inte betyda att man ska ge sig in i våldssituationen utan kan handla om att störa eller få slut på det. Man kan till exempel ropa ”sluta!”, hämta hjälp från en ledare, hämta fler som går samman, ropa ”jag ringer polisen”, ställa sig i vägen för den som försöker gå på en annan eller säga ”det är inte okej att säga sådär” om någon kränker eller trakasserar en annan.

Det går alltid också att agera både före och efter att något väl skett. För att agera *före* behöver man ha pratat om vad en kränkning är och vad våld är så att alla inom föreningen, ledare eller aktiva kan agera på det de ser. Det kan också handla om att sätta upp regler tillsammans i laget om hur man beter sig mot varandra och hur man ska agera om någon *inte* beter sig schysst eller kränker någon. Det handlar också om att unga i våra föreningar ska känna sig trygga med att vi som vuxna i föreningarna kommer att agera på en kränkning.

Det går också att agera *efter* att något väl skett. Det kan man göra genom att prata med den som utsatts och berätta att man såg eller hörde vad som hände. Man kan berätta för någon vuxen i föreningen så att kränkningarna blir något för vuxna att hantera och man kan, om det är en vuxen i föreningen som agerar på ett sätt som inte är okej lyfta frågan till styrelse eller klubbchef. Då är det viktigt att det redan finns en handlingsplan och policy i föreningen för hur man ska agera.

För att lättare kunna ta upp frågan om våld med unga är filmen ”Våldsspiralen” en början. När ni sedan sett filmen tillsammans i föreningen, reflektera och diskutera åskådarperspektiven som ni ser i filmen.

Frågor som kan fungera som diskussionsöppnare kan vara:

1. Har du upplevt någon situation likt händelsen vid träningen? Vad hände då?
2. Hur skulle du agera idag som tränare/lagkamrat om en situation likt den i filmen uppstår?
3. Vad kan vi lära oss om åskådarperspektivet genom filmen?
4. Vad kan er förening göra för att öka antalet aktiva åskådare?

Hur kan man agera?



Före



Under



Efter



Avslutande rader

Vi kan alla ta ansvar i frågan om att förebygga våld. Mest av allt handlar det om att gå från att vara passiva åskådare till att bli aktiva medmänniskor som genom handling tillför omtanke, omsorg, hänsyn och om-döme i situationer där andra brister i det samma.

Kan vi inom idrottsrörelsen ta ansvar för allt? Självklart inte, men vi kan definitivt ta ansvar för det vi kan. Vi kan ta ansvar för att i våra miljöer öka kunskapen om våld i nära relationer. Vi kan ta ansvar för att motverka begränsande och stereotypa könsnormer och vi kan ta ansvar för att uppmuntra och vägleda i att agera med ledarskap i situationer så att våra miljöer blir fria från diskriminering, orättvisor och våld.

Det finns mängder av inspirerande berättelser inifrån idrottsrörelsen som vittnar om skillnaden vi gör när vi tar ansvar. Föreningar eller enskilda idrottare som visat ledarskap i frågor om att utmana könsstereotypa normer, främja jämställdhet eller ta ansvar för att stoppa våld. Och det är precis så vi skapar förändringen, en förening i taget och att var och en av oss agerar med ledarskapet som behövs för att stoppa mäns våld mot kvinnor och våldet i nära relationer.

I rapporten *Idrottens ansvar att förebygga mäns våld mot kvinnor* är de avslutande raderna:

”Våldsförebyggande inom idrotten kan fylla flera funktioner och adressera olika målgrupper. När det gäller mäns våld mot kvinnor är förstås män och pojkar centrala målgrupper. Samtidigt kan de själva vara, eller ha varit, utsatta för våld. För somliga har idrotten blivit en frizon, för andra inte. Att öva idrottsledare i att upptäcka varningssignaler eller riskbeteende kan vara livsavgörande för somliga individer.”²¹

Ett våldsförebyggande arbete inom idrottsrörelsen kan vara livsavgörande. Genom att använda filmen ”Våldsspiralen” för samtal och reflektion vill vi bidra till att fler inom idrotten får ökad kunskap, motivation och drivkraft att börja agera.

Vi hoppas att du som aktiv i en idrottsförening har fått stöd i hur du kan ta större ansvar i frågan om våld. Genom att göra det kommer du bidra till en idrottsmiljö präglad av mer trygghet, glädje och gemenskap, en miljö där människor kan växa, utvecklas och nå sin fulla potential.

Som några avslutande medskick på vägen ger vi ordet till vår distriktsidrottschef:

”**Idrottsrörelsen** har en viktig roll att spela när det gäller att **motverka våld i nära relationer**. Här är några skäl till varför idrotten bör vara en förebild:

Stor påverkan: Idrotten når ut till en bred publik, inklusive unga och vuxna. Genom att aktivt ta ställning mot våld och arbeta förebyggande kan idrotten påverka attityder och beteenden.

Synlighet: Idrottsstjärnor och lag har hög synlighet och fungerar som förebilder för många. Genom att agera mot våld i sina egna liv och offentligt stödja våldsförebyggande initiativ kan de inspirera andra.

Förändring av normer: Idrotten kan bidra till att förändra normer kring maskulinitet och våld. Genom att främja respekt, jämställdhet och icke-våld kan idrotten påverka hur vi ser på relationer.

Utbildning: Idrottsföreningar kan erbjuda utbildning om våld i nära relationer till sina medlemmar. Detta kan öka medvetenheten och ge verktyg för att förebygga och hantera våld.

Trygghet: Idrottsmiljöer bör vara trygga platser där alla känner sig välkomna och respekterade. Genom att aktivt motverka våld kan idrotten skapa en säkrare och mer inkluderande atmosfär.

Därför har vi på RF-SISU Gotland valt att engagera oss i denna fråga och vi hoppas att din förening också vill göra det.”

Bo Ronsten,
Distriktsidrottschef RF-SISU Gotland

Referenser

1. Berg, L., Loftsson, M. Inget att vänta på. Göteborg: Jämställdhetsmyndigheten, 2019
2. Alsarve, D., Strand, S. Idrottens ansvar att förebygga våld. Örebro: Örebro Universitet, Centrum för idrottsforskning, 2023.
3. Sveriges kommuner och regioner. Barn som upplever våld. Att stödja barn och bedöma föräldrars omsorgsförmåga. Stockholm: Sveriges kommuner och regioner, 2020.
4. Statistikmyndigheten. Så lever unga i Sverige – fakta om ungas liv. Statistikmyndigheten, 2018-06-21. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2018/unga-i-sverige/> (Hämtad 2014-02-16).
5. Berg, L., Loftsson, M. Inget att vänta på. Göteborg: Jämställdhetsmyndigheten, 2019.
6. Berg, L., Loftsson, M. Inget att vänta på. Göteborg: Jämställdhetsmyndigheten, 2019.
7. Brottsförebyggande rådet Kortanalys 6/2018 Brott i nära relationer bland unga. (Stockholm: Brottsförebyggande rådet 2018)
8. Korkmaz, S. Youth Intimate Partner Violence in Sweden. Prevalence and Young People's Experiences of Violence and Abuse in Romantic Relationships. (Stockholm: Stockholms universitet 2021)
9. Korkmaz, S. Youth Intimate Partner Violence in Sweden. Prevalence and Young People's Experiences of Violence and Abuse in Romantic Relationships. (Stockholm: Stockholms universitet 2021)
10. Karlsson Sellgren, M., Westfelt, L. Våld i ungas parrelationer. Rapport 2021:15. (Stockholm: Brottsförebyggande rådet 2021)
11. Karlsson Sellgren, M., Westfelt, L. Våld i ungas parrelationer. Rapport 2021:15. (Stockholm: Brottsförebyggande rådet 2021)
12. Karlsson Sellgren, M., Westfelt, L. Våld i ungas parrelationer. Rapport 2021:15. (Stockholm: Brottsförebyggande rådet 2021)
13. Berg, L., Loftsson, M. Inget att vänta på. Göteborg: Jämställdhetsmyndigheten, 2019.
14. Socialstyrelsen. Anmälan till socialtjänsten vid kännedom eller misstanke om att ett barn far illa. Socialstyrelsen, 2022-11-16 (Hämtad 2024-02-26).
15. Riksidrottsförbundet. Riktlinjer för barn och ungdomsidrott. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
16. Janson, S. Utdrag ur NCK-rapport 2010:04 / ISSN 1654-7195. Att fråga om våldsutsattheten som en del av anamnesen. Barn som lever med våld i hemmet. (Uppsala: NCK 2010)
17. Se bland annat: Nationellt centrum för kvinnofrid. VÅLD OCH HÄLSA. En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa. (Uppsala: NCK 2014)
18. Karlsson Sellgren, M., Westfelt, L. Våld i ungas parrelationer. Rapport 2021:15. (Stockholm: Brottsförebyggande rådet 2021)
19. Karlsson Sellgren, M., Westfelt, L. Våld i ungas parrelationer. Rapport 2021:15. (Stockholm: Brottsförebyggande rådet 2021)
20. Berg, L., Loftsson, M. Inget att vänta på. Göteborg: Jämställdhetsmyndigheten, 2019.
21. Alsarve, D., Strand, S. Idrottens ansvar att förebygga våld. Örebro: Örebro Universitet, Centrum för idrottsforskning, 2023.





Gotland

RF-SISU Gotland, Färjeleden 5J, 621 58 Visby | Tel: 0498-207 050
E-post: gotland@rfsisu.se | Hemsida: www.rfsisu.se/distrikt/gotland