



**”Alla är inkluderade – för en jämställd,
jämlik och normkritisk förening”**

Handbok för normkreativt arbete

Målet med projektet har varit att

- Hitta bra metoder för att förebygga kränkningar och trakasserier.
- Att kunna inkludera fler i föreningarna.
- Att få fler att stanna kvar i föreningarna.
- Att ge barn och ungdomar bättre förutsättningar i livet.
- Att skapa bättre föreningsmiljö för barn, ungdomar och vuxna.



Handbokens bakgrund

Vision

”Gemenskap för vänskap”

Under ett år har föreningar i Uppsala kommun arbetat med normkritik och HBTQ-frågor i projektet:

”Alla är inkluderade – för en jämställd,
jämlik och normkritisk förening”.

Målet med projektet har varit att

- Hitta bra metoder för att förebygga kränkningar och trakasserier.
- Att kunna inkludera fler i föreningarna.
- Att få fler att stanna kvar i föreningarna.
- Att ge barn och ungdomar bättre förutsättningar i livet.
- Att skapa bättre föreningsmiljö för barn, ungdomar och vuxna.

Föreningarna skickade representanter till de utbildningstillfällen som Jämställt höll i. Dessutom sattes en referensgrupp ihop med ungdomar från föreningarna som kom med värdefull kunskap och erfarenheter.

Handboken bygger på den utbildning Jämställt bedrivit och innehåller deltagarnas egna förslag, diskussioner, observationer och kartläggningar. Den innehåller förslag på hur föreningarna kan konkretisera det normkritiska perspektivet.

Avsikten är att handboken ska vara till hjälp både för föreningarnas befintliga personal, frivilliga och vid nyrekryteringar.



”Att bli diskriminerad eller att bli bemött på ett icke inkluderande sätt påverkar hälsan, prestationen och ungdomars självbild.”

Normer påverkar oss

Ett barn eller en ungdoms kön, sexuella läggning, könsidentitet eller könsuttryck, funktionalitet, religion, etnicitet eller föräldrars ekonomi borde inte avgöra vilket bemötande som personen får eller vilka rättigheter och möjligheter den har i föreningen. Tyvärr så visar forskning att det spelar stor roll.

Att bli diskriminerad eller att bli bemött på ett icke inkluderande sätt påverkar hälsan, prestationen och ungdomars självbild. Därför är det väldigt viktigt att synliggöra de normer som finns i föreningarna som gör att vissa barn och ungdomar exkluderas.

Normkritik vad är det?

Normkritik handlar om att ifrågasätta normer som begränsar männi-skors handlingsutrymme, så som normer som kränker, diskriminerar och värderar. Det handlar inte om att ta bort alla normer då bra normer behövs för att samhället ska fungera.

Normer som kan påverka oss negativt är kroppsideal, sexuell läggning, hudfärg eller hur du förväntas vara utefter ditt kön.

Den som tillhör normen får fördelar genom att inte behöva bli ifrågasatt, att inte behöva förklara sig och bli självklart accepterad.

”Jag tycker inte att det gör ont på mig att sparka dig på smalbenet. Vilket är mest rimligt, att du vänjer dig vid att jag sparkar dig eller att jag slutar sparka?”



HBQTQ

Är ett paraplybegrepp för homo-sexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.

Bokstäverna **H** och **B** handlar om sexuell läggning, **T** handlar om hur en person definierar och uttrycker sitt kön. **Q** står för queer och kan röra både sexuell läggning, könsidentitet, sexuell praktik och är ett uttryck för ett kritiskt förhållningssätt till normer.

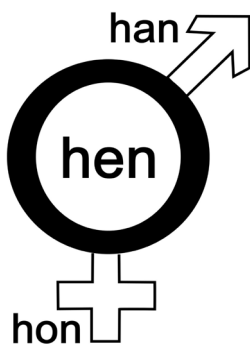
Kränkningar och trakasserier

De allra flesta kränkningar och mobbningsituationer handlar om normer på olika sätt. De skällsord som används vittnar om vilka normer som råder. Hora, bög, cp, fetto eller dampunge är alla skällsord som pekar ut att du ska vara heterosexuell, att du inte ska ha någon funktionsnedsättning eller vara överviktig.

Att som ungdom få kunskap kring normer och hur de skapar ojämlikhet och kränkningar ger dem redskap att ifrågasätta och kunna se strukturer vilket skapar självkänsla eftersom de kan förstå att det inte handlar om de själva utan om samhällsnormer som går att förändra.

Genus

Det är de förväntade egenskaper som kopplas till könet som kallas för genus – vilket också kan kallas för det sociala könet. Då många vill kunna sortera in personer i rätt fack så väcks nyfikenheten när det inte går att se vilket kön en person tillhör.



”Människor har lätt att se världen i kategorier och vill sortera in människan i fack. Att inte veta vilket kön en person tillhör väcker ofta nyfikenhet.

Så denna sortering blir problematisk när människor i sin kontakt med andra utgår ifrån de stereotyper sorteringen skapar”.

”När det gäller yngre barn är det extra viktigt att inte förstärka skillnader mellan exempelvis flickor och pojkar eftersom barn och ungdomar i dessa åldrar fortfarande kan ha en friare syn på normer.

Vi ska inte lära ut normer som vi vill förändra eftersom vi då kan råka förstärka dem”.



Maskulinitet som norm

Egenskaper kopplade till manlighet har oftast högre status i samhället. Att kvinnor juridiskt sett inte är underlägsna männen betyder inte att könen värderas lika. Ojämlika värderingar är inte bara problematiskt för kvinnor, utan i hög grad även för män. Det är lättare för en flicka i trean att spela fotboll än för en pojke i samma klass att dansa balett.

Att vara en pojkflicka är något positivt, men det finns inte ens något uttryck för det omvända. En förolämpning mot en pojke kan vara att likställas med en flicka, som uttrycket ”du kastar som en tjej”, men att förolämpa en flicka genom att säga att ”du kastar som en kille” går inte.

Heteronormen

Heteronormen handlar om allt det som bidrar till att heterosexualitet framstår som det bästa och självklara sättet att leva. Heteronormen är förklaringen till att de som bryter från stereotypiska normen för kön och sexualitet ofta blir utsatta för nedsättande kommentarer.

Det förkommer fortfarande att pojkar inte får välja kläder, lekar eller fritidsaktiviteter som kan kopplas till femininitet i rädsla över att pojkarna ska bli eller uppfattas som homosexuella. Ett vanligt skällsord är ”Jävla bög” och används ofta när pojkar bryter normen för manlighet.

”Att två barn av olika kön som umgås med varandra kan få kommentarer om att de är kära i varandra eller att de kanske kommer gifta sig när de blir äldre förstärker uppdelningen mellan könen och gör det svårare att utveckla vänskapsrelationer mellan könen”.

”Om vi **TÄNKER** som vi alltid har tänkt,
då kommer vi att göra som
vi **ALLTID** har gjort, och
då kommer det att bli som
det alltid har **VARIT**.”



Härskartekniker

Trakasserier är ett uppträdande som kränker någons värdighet, exempelvis kommentarer, frågor, generaliseringar om grupper, skämt som är kopplat till kön, sexuell läggning, etnicitet med mera.

Härskartekniker används ofta för att trycka ner, straffa och/eller rätta personer som avviker från normer på olika sätt. Förlöjligande är en vanligt förekommande härskarteknik som vanligtvis drabbar pojkar kopplat till kvinnlighet eller homosexualitet.

Objektifiering eller utseendefixering drabbar främst flickor. Det handlar om att fokus flyttas från personen till personens utseende eller kropp.

Många flickor vittnar om att de är rädda för att säga saker högt i grupp för att de är rädda för att pojkarna ska kommentera deras utseende.

Vuxnas roll och misstagens möjligheter

Vi vuxna behöver dela med oss av våra misstag för att lära oss av varandra. Framförallt behöver vi kunna säga till varandra när vi råkat göra ett misstag utan att vi själva tänkte på det. Det handlar inte om att skuldbelägga varandra utan om att gemensamt kunna utvecklas. Därför kan det vara bra att komma överens om hur ni ger feedback så att ingen känner sig påhoppad.

”Bortförklara inte en kränkning eller trakasserier. Den utsatte har rätt till sin egen upplevelse. Lyssna och bekräfta. Utred och återkoppla”.

Inkluderande idrott för **alla**

- Vem är platsen/ föreningen anpassad för?
- Vilken funktionalitet råder här?
- Vilka normer kring kön, status, sexualitet finns?

Kontakta **alltid** vårdnadshavare vid kränkningar och vi måste säga åt föräldrar som inte beter sig **schysst**.

Att arbeta med normkritik i föreningar

Oavsett hur arbetet organiseras, planeras, utförs och utvärderas finns det en sak som återkommer i forskningen: kontinuitet och integrering. Normkritik ska finnas med kontinuerligt och ska integreras i föreningarnas vardag. Det är vi vuxna som råkar exkludera, exotisera, ha stereotypa exempel, fördela ordet ojämnt eller på andra sätt råka göra så att föreningarna är bäst anpassad för normen. Därför är det viktigt att det är vi vuxna som ska äga frågan och arbetet med normkritik.

Normer förstärks eller omförhandlas

Det är i bemötandet och samspelet som normer förstärks eller omför-handlas. Bemötande handlar om hur vi är gentemot varandra. Hur vi hälsar, vilket kroppsspråk vi har och vilka ord vi använder. Det kan även handla om vad vi belönar eller bestraffar. Bestraffning kan exempelvis vara höjda ögonbryn, skratt, kommentarer, eller nedsättande ord.

Vad kan du göra?

- Reagera alltid! Du som vuxen har ett ansvar att alltid reagera och säga ifrån när du hör eller ser kränkningar.
- Alla ska våga säga till om man ser något kränkande.
- Använd Vi-form istället för att säga "du måste" eller "ni är". Vi tar alla ansvar som lagkamrater och hänger inte ut någon, istället bemöter vi det dåliga beteendet.

Exempel:

- o Rätt: Vi borde sluta svära på plan, vi är bättre än så.
- o Fel: "Anders" du måste sluta svära på planen.
- o Rätt: Vi måste bli bättre på att städa omklädningsrummet.
- o Fel: "Anders" Du städar aldrig efter dig.

Om ett material är direkt **kränkande** bör det **inte** användas på något sätt. Inte ens som ett underlag för kritisk granskning.



Ungdomar tycker att det här problemen finns i föreningarna

- Hets kring bästa utrustningen som alla andra har.
- "Din mamma" skämt.
- Cp, reetard och andra funktionsnedsättningar används som skällsord.
- Heteronormativt, och homoskämt förekommer.
- Könsindelning på träning.
- Att de vuxna tröstar olika beroende på kön.
- Könsindelning på olika uppgifter.
- Tydligt förmedla att verksamheten är tillgänglig för alla.
- Utöka upptagningsområdet och rikta rekryteringen utanför normen.
- Inkludera fler ungdomar som ledare.

Miljö och material

Föreningarnas fysiska miljö är med och skapar möjligheter eller hinder för barn och ungdomar. Det är därför viktigt att granska den fysiska miljön hos föreningarna. Det handlar bland annat om tillgänglighet, att ha en förening för alla och en miljö som skapar de bästa förutsättningarna.

I föreningarna används olika sorters material, mycket är kopplat till föreningens aktiviteter men det kan också finnas bilder, broschyrer och det skrivs texter på exempelvis webbplatser. Det delas också ut blanketter, skrivs planer, utvecklas stödmaterial och mallar. Allt detta stödjer ledarna på olika sätt i det dagliga arbetet. Men materialen kan också innehålla normativa beskrivningar av människor utifrån exempelvis kön, sexualitet, religion eller funktionsförmåga.



Egenskaper som behöver utvecklas

Empati, respekt, **lyhörd**, mänskliga rättigheter, **förmåga att lyssna**, samarbetsförmåga, självförtroende, prestigelöshet, medmänsklighet, **anpassningsbar**, ansvarstagande, problemlösare, **icke dömande**, visa känslor, inkluderande, uppmuntrande, eget ansvar, punktlighet, noggrannhet, engagemang, lika värde, **förståelse**, nyfikenhet, ledarskap, **samarbete**, omtänksam, ödmjukhet, tydlighet, **bemötande**, demokrati, jämlikhet, drivkraft, **ärlighet** och glädje.

Tips för miljö och material

- Se över omklädningsrum och duschrum - alla ska känna sig bekväma och trygga där.
- Se över språk och bilder på hemsidan. Skriv lättläst svenska.
- Köpa material som funkar för alla.
- Ramper och hiss ska finnas där det behövs.
- Gemensam utrustning så att alla kan vara med oavsett ekonomi.
- Positiva skyltar istället för förbudsskyltar.
- Visa med bilder på olikheter och utmana normer.

Representation och breddad rekrytering

Många har inte någon riktad marknadsföring, utan har låtit informationen spridas från mun till mun. Detta kan resultera i att en förening som redan har en klar majoritet av ett visst kön, etnicitet, ekonomisk bakgrund eller annat, får ännu fler av just den gruppen.

Tips och förslag

- Barn och ungdomar har olika datorvana och språkkunskaper och det behövs mer än en hemsida. Ett informationsblad med kursutbud, översätta till exempel anmälningsblanketten kan bidra att nå fler.
- Se till så att det finns en mångfald i exempelvis broschyrer eller bilder på webbplatsen för att kunna locka fler olikheter och bredda er rekrytering.
- Digitala verktyg för att inkludera vårdnadshavare. Till exempel en blogg där information, bilder och filmer publiceras.
- Tydligt förmedla att verksamheten är tillgänglig för alla.
- Öppet hus för att visa upp föreningen och marknadsföra på nya ställen för att bredda rekryteringen.

Ledningens arbete och ansvar

Normkritiken bör bli en självklarhet hos föreningarna så att det sätter sig i väggarna och lever kvar som en del av föreningarnas kultur och vardag. Det är styrelsen som har det yttersta ansvaret att integrera normkritiken i alla beslut och möten samt skapa policy-dokument med tydliga handlingsplaner för att få med hela föreningen.

Föreningarnas tips och förslag

- Obligatoriska ledarutbildningar om normer och inkludering.
- En arbetsgrupp i föreningen som har regelbunden träff och informerarut mot bland annat föräldrar.
- Ta upp arbetet med normkritik på medlemsträffar.
- Lyft fram goda exempel från föreningar som lyckats.
- Få med integrationsarbete som en självklarhet. I ordinarie kursverksamhet. För att även motverka rasism.

Läs mer

Handboken bygger på den utbildning Jämställt har bedrivit och innehåller deltagarnas egna förslag, diskussioner, observationer och kartläggningar. Handboken är inte en färdig plan, policy eller riktlinje, utan samlar alla tänkbara tips, även sådana som ni inte arbetar med för tillfället. Därför kan handboken bli en bra inspirationskälla även i framtiden!

Läs handboken i sin helhet

www.uppsala.se/jamstalld-idrott



Handboken i sin helhet

hittar du på www.uppsala.se/jamstalld-idrott

© Denna handbok ägs av Uppsala kommun, deltagande föreningar och Jämställt gemensamt. Handboken togs fram 2017–2018.