

NORMER OCH FÖRDOMAR

Lärgruppsplan

VÄRDEGRUND

Idrottsrörelsens värdegrund består av fyra grundläggande principer:

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill oavsett kön, könsidentitet och uttryck, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, matchfixing, osund ekonomi och annat fusk samt mot diskriminering, trakasserier, kränkningar och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

LÄRGRUPPSPLAN

I detta lärgruppsmaterial kommer vi fördjupa oss i den tredje principen “allas rätt att vara med” med fokus på normer och fördomar.

En lärgrupp är ett sätt att skapa lärande i en avgränsad grupp i din förening. Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans med andra är det som kännetecknar en lärgrupp. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Genom att dela med sig, lyssna och reflektera över andras erfarenheter utmanas egna valda sanningar. Att lära av och med varandra är ett medskapande i lärandet och leder till personlig utveckling.

En lärgrupp pågår under minst tre utbildningstimmar och består av minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren. Gruppmedlemmarna i den specifika lärgruppen avgör själva hur många gånger man vill träffas och hur länge man ses varje gång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om.

Kontakta ert lokala RF-SISU kontor för att registrera er lärgrupp.

Lärgruppsmaterialet är uppdelat i fyra delar:

1. Inledning
2. Normer
3. Fördomar
4. Nästa steg



Del 1: Inledning

Starta er lärgrupp med att prata om spelregler för era träffar. Eftersom alla har olika erfarenheter och bakgrunder kommer ni att tycka olika i vissa frågor. Låt det vara så! Var nyfikna på varandras tankegångar och lär av varandra.

Snart kommer du få lära dig att det inte finns något rätt och fel inom normer, utan det är vi tillsammans som skapar dem. Så låt en norm i er lärgrupp vara att alla åsikter är viktiga.

Diskutera

Vilka spelregler ska gälla i er grupp? Exempel att alla kommer till tals, vem/vilka fixar fika, hur dokumenterar vi det som sägs?

Vad har ni för erfarenhet av normer och fördomar sedan innan? Brukar ni tänkta på det?



Del 2: Normer

Ofta pratar man om normer som oskrivna regler i samhället som vi har att förhålla oss till. En norm är en föreställning om vad som är normalt.

Tillexempel att vi står i kö till kassan eller ställer oss på höger sida i rulltrappan för att släppa förbi andra som vill gå snabbare.

Normer är ibland tagna för givet och inget man reflekterar över. Det kan vara svårt upptäcka normer eftersom det anses som normalt. Det är först när någon bryter mot normer som man upptäcker dem. När man bryter mot en norm kallas det "normbrytande".

Tillexempel finns det en heteronorm i samhället som innebär att man utgår ifrån att alla är heterosexuella (att man attraheras av det andra könet) och en person som inte är heterosexuell är avvikande från normen och anses onormal.

Diskutera

Här är exempel på normer som kan finnas. Kryssa för de som ni känner igen.

- | | |
|--|---|
| ☐ Man är heterosexuell | ☐ Man måste vara vältränad för att orientera |
| ☐ Man har körkort och egen bil | ☐ Orienterare fuskar inte |
| ☐ En orienteringsfamilj består av en mamma, en pappa och två barn | ☐ Här duschar vi tillsammans i omklädningsrummet |
| ☐ Man är antingen man eller kvinna | ☐ Man har trekvartsbyxor och höga strumpor på tävling |
| ☐ Alla vill tävla | ☐ Man har föräldrar som orienterar |
| ☐ Man äter soppan i klubbstugan efter träningen | ☐ Man är bara en "riktig orienterare" om man tävlar mycket |
| ☐ Man umgås över generationsgränserna | ☐ Endast män vill rita kartor |
| ☐ Orientering är en billig sport | ☐ Endast män vill vara tävlingsledare |
| ☐ Orienterare är högutbildade | ☐ Endast män vill lägga banor |
| ☐ Öppen klass är inte tävlingsklass | ☐ Endast de som är duktiga på orientering kan bli bra ledare hos oss |

Finns det andra normer inom orienteringen?

Vad anses normalt i er klubb?



Del 2: Normer

För att motverka att personer som är normbrytande känner sig utanför eller begränsande kan du fundera på hur du kan inkludera så många olika personer som möjligt. Det räcker inte att säga att “alla är välkomna”, utan alla ska känna sig välkomna.

Ett exempel på en inkluderande handling är att ha papperskorgar på toaletterna i klubbstugan och på tävling så att personer med mens kan slänga sitt skräp. Då kan den personen delta på samma villkor som alla andra, men om det inte funnit någonstans att byta sitt mensskydd hade den personen troligen känt sig begränsad.



Diskutera

Kan ni komma på fler exempel på inkluderande handlingar så att alla känner sig välkomna? Hur ska ni bete er för att personer ska känna sig välkomna?

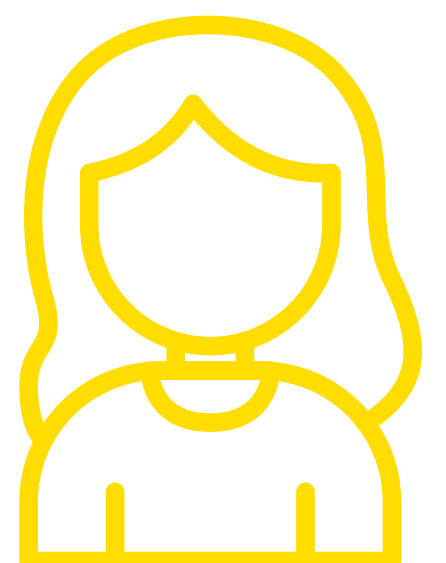
Titta tillbaka på er checklista; hur tror ni att personer som bryter mot en norm i er förening upplever situationen?



Del 3: Fördomar

I och med att normer återskapar stereotyper hänger det ihop med fördomar. Fördomar är en förutfattad åsikt eller omdöme, oftast negativ om en individ eller grupp. Fördomar grundas på att man har för lite information. Vi har alla fördomar och de bygger ofta på uppfattningar om bland annat kön, etnicitet och social bakgrund och det hindrar oss från att ge alla en likvärdig träning.

Till exempel finns det en fördom om Sverige att det går isbjörnar på gatorna. Det vet ju vi som bor i Sverige att det inte är sant. En annan fördom om Sverige är att alla svenskar är blonda och blåögda.





Del 3: Fördomar

Det är naturligt att ha fördomar och människor är bra på att kategorisera, att dela in människor och saker i olika grupper. Det har varit viktigt ur ett evolutionärt perspektiv för att snabbt kunna bestämma om någonting utgör en fara eller tillgång, men kan vara ett problem i dagens samhälle då det kan leda till ogrundade fördomar.

Det kan finnas fördomar om grupper som inte är så vanliga inom orientering, man drar alla över en kam. Till exempel kan man höra ute i klubbstugorna att “personer som inte är födda i Sverige är rädda för skogen”.

Det finns såklart utlandsfödda personer som aldrig har sett en skog och de finns personer som är födda i länder med mycket skog, exempel Finland, och som mycket väl känner till skogen. På samma sätt finns det utlandsfödda personer som är rädda för skogen och personer som inte alls är rädda. Det är olika och utlandsfödda personer skiljer sig åt, precis som de som är födda i Sverige.



Del 3: Fördomar

Titta på följande två korta videoklipp:



Scanna QR-koden med mobilkameran för att komma till videoklippen.
Om det inte funkar kan ni skriva in adresserna manuellt:
<https://www.youtube.com/watch?v=9HpLhxMFJR8>
<https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Diskutera

Vilka fördomar brukar ni stöta på?

Vad är skillnaden mellan fördomar och fakta?



Del 4: Nästa steg

Nu har ni lärt er mer om normer och fördomar samt funderat över hur de påverkar er och orienteringen i stort. Ett arbete för att synliggöra normer och fördomar blir aldrig färdigt. Det är något som alltid kommer pågå och ni har en viktig del i det arbetet. Tillsammans skapar och återskapar vi normer inom orienteringen.

Så hur går ni vidare? Vad blir nästa steg? Låt oss djupdyka i detta under del 4.

Diskutera

Här kommer exempel på åtgärder för att motverka normer och fördomar. Diskutera vilka som är aktuella för er.



Behandla alla lika. Ex fråga inte olika frågor till olika personer baserat på kön eller något annat.



Skriv ut och sätt upp värdegrunden där alla medlemmar kan se den.



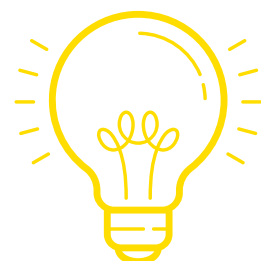
Uppmuntra samåkning om det inte finns möjlighet att åka kollektivt.



Var tydlig med vad som gäller och förväntas av olika roller. Utgå ifrån att folk vill göra rätt.



Installera en dusch på handikaptoaletten för de som vill duscha enskilt.



Ifrågasätt personer som drar alla över en kant och som utgår utifrån fördomar istället för fakta.



Uppmuntra till aktiviteter som inte innehåller någon tävling.



Prata med målgruppen istället för om målgruppen. Involvera de som kommer att delta på en aktivitet.



Använd ett enkelt språk så att alla förstår.



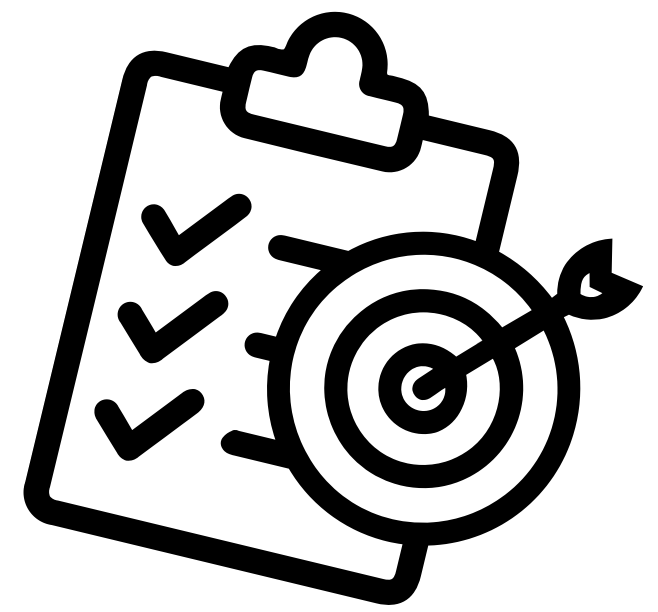
Låt alla oavsett kön, ålder, funktion m.m. få få frågan om de vill lägga banor, lära sig rita kartor, bli ledare och så vidare,



Inkludera bildstöd i er information för att underlätta för medlemmar med autism.

Kan ni komma på fler åtgärder som ni vill fokusera på i er klubb?

Handlingsplan



Bestäm vilka åtgärder ni vill göra i er klubb samt hur och när det ska genomföras.

Vad	Hur	När	Vem
Exempel: sätta upp värdegrunden i klubbstugan	Skriva ut hemma och ta med	Nästa torsdag	Alex



Avslutning

För att alla ska känna sig välkomna och inte bara vara välkomna behöver vi ha ett inkluderande förhållningssätt. Det gäller alla oavsett kön, ålder, funktion och så vidare. Genom att lära sig mer om normer och fördomar kan vi förhindra att vi bemöter folk olika utifrån fördomar och tar förgivet att nya personer ska känna till våra oskrivna regler.

Vi hoppas att detta lärgruppsmaterial har gett er nya insikter och lett till nya tankar. Förhoppningen är att ni vill fortsätta arbetet utifrån er skapade handlingsplan och sprida kunskapen till fler.

Vill ni fördjupa era kunskaper ytterligare finns utbildningar hos RF-SISU ämnet.

Lycka till!



Har ni frågor om materialet? Kontakta info@orientering.se