

# TRYGG I STALLET

I stallet formas framtidens starka ledare som tidigt får lära sig ledarskap och att ta ansvar. Men stallet kan också ha en baksida, där hierarki kan leda till mobbing, rädsla och kränkningar.

Svenska Ridsportförbundets Centrala Ungdomssektionen (CUS) har tagit fasta på att klimatet i våra stall är god – men kan bli bättre. Arbetet med trygghetsfrågor har skett på bred front i flera år, nu är det dags att ta nästa steg!

I din hand håller du en verktyglåda fylld med material och konkreta verktyg som ska fungera som inspiration i ert fortsatta arbete för att alla ska känna sig trygga i stallet. Med trygghetsfrågor menar vi frågor som rör trygghet, trivsel och lika-behandling, hur vi i alla led arbetar förebyggande mot kränkningar och utanförskap och därigenom främjar en trygg och jämlik miljö. Målet är att med hjälp av verktyglådan skapa uppmärksamhet och engagemang kring frågorna.

Upplägget för arbetet bestämmer ni själva. Ni kan till exempel använda det i samband med teorielektioner, lagträffar, styrelsemöten, temadagar eller andra typer av träffar ni genomför i föreningen. Innehållet är anpassat så att det ska finnas något för alla åldersgrupper, både barn, ungdomar och vuxna. Se verktyglådan som ett smörgåsbord – välj dem delar som passar er bäst!

För att underlätta arbetet innehåller verktyglådan även tips för dig som ledare samt tips på vad vart ni kan vända er om ni vill fördjupa er i ämnet.

Vi hoppas att det här kan vara ett led i hur vi tillsammans kan göra så att ännu fler känner sig trygga i stallet!

## I Verktyglådan hittar du:

- Kompiskort
- Samarbetsövningar
- Värderingsövningar
- Case
- Fair Play Rider
- Ledstjärnorna på barns vis
- Ledstjärnorna
- Dialogduken
- Trygghetsbilagan
- Fler möjligheter

Visa gärna för  
omvärlden hur ni  
arbetar med materialet  
under #tryggistallet.



# TILL DIG SOM LEDARE

Oavsett om du och din grupp är vana att göra olika övningar eller inte så är det bra att fundera på vad övningarna kommer att innebära för er. Som ledare deltar du inte i övningarna. Din roll är att leda övningen, samt underlätta för deltagarna att reflektera utifrån olika perspektiv. Nedan presenteras några viktiga punkter att tänka på för dig som leder en övning:

- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning. En del behöver mer tid på sig och deltar på sitt sätt. Förbered dig på hur du ska hantera en situation där någon inte vill vara med. Bestäm om deltagaren kan vara kvar i rummet men sitta tyst bredvid, eller om den får vara med och kommentera.
- Utgå från en demokratisk hållning och var medveten om hur du fördelar talutrymmet.
- I värderingsövningar: Skapa möjligheten att säga "pass" om en deltagare inte vill svara på en fråga eller förklara sina tankar.

## HANTERA MOTSÄTTNINGAR

Att göra övningar kan väcka olika känslor och tankar hos deltagarna. Det är bra att ha strategier för att bemöta och hantera eventuella meningskiljaktigheter eller kränkande kommentarer. Vid en konflikt i gruppen behöver du som ledare vara förberedd på att stötta deltagarna i att lösa situationen på ett sätt som känns okej för alla inblandade. Fundera gärna på:

- Vilka utmaningar kan dyka upp?
- Hur hanterar jag taskiga eller fördomsfulla kommentarer?

Om det förekommer kränkande kommentarer är det viktigt att markera. Var tydlig med att det som

hen säger kan uppfattas som kränkande och att det inte är okej, även om avsikten inte var att kränka. Följ sedan upp med ett samtal enskilt med både den som utsatte och den som blev utsatt. Förekommer kränkande kommentarer mot grupper är det viktigt att skilja mellan åsikt och fakta. Stötta deltagaren i att vrida och vända på perspektiven – det är då förändringsprocessen för våra värderingar eller attityder kan börja. Var öppen och ställ följdfrågor som möjliggör för individen och gruppen att reflektera över påståendet. Exempel på frågor du kan använda dig av:

- Hur menar du nu? Berätta mer?
- Uppfattade jag dig rätt att...? Menar du att...?

## UTVÄRDERA GENOM REFLEKTERANDE FRÅGOR

Att ställa reflekterande frågor till gruppen efter en övning är ett sätt att utvärdera och sammanfatta vad de tar med sig. Exempel på frågor:

- Hur kändes det att göra övningen?
- Varför tror du att vi gör övningen?
- Finns det något kring övningen du vill diskutera i efterhand?
- Finns det något du har börjat fundera över under övningen som du tidigare inte har tänkt på?

Behöver du mer stöd eller tips i arbetet med att leda övningar, kontakta gärna Friends Rådgivning på [radgivning@friends.se](mailto:radgivning@friends.se) eller 070-725 54 30. Rådgivningen är öppen mån – fre kl 10-15.

Lycka till!



# FLER MÖJLIGHETER

## VÄRDEFULLT

SISU Idrottsutbildarna har tagit fram materialet Värdefullt som erbjuder olika verktyg och metoder som är bra för idrottsföreningar att jobba utifrån, samtala kring och fundera över. Utgångspunkten för Värdefullt är grundpelarna i Idrotten vill – idrottens idéprogram:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Föreningen kan antingen arbeta själv med materialet eller tillsammans med en konsulent från SISU.

Hos SISU Idrottsböcker kan ni läsa mer om materialet och beställa hem det till er förening.  
<http://www.sisuidrottsbocker.se/>

## FRIENDS

Organisationen Friends erbjuder föreningar att beställa en kartläggning gällande trygghet och trivsel i föreningen bland aktiva och ledare, förekomst av kränkningar bland aktiva och ledare samt ledarnas upplevelse av värdegrundsarbetet i föreningen.

Läs mer om Friends och deras kartläggning på deras hemsida.  
<http://www.friends.se/>

## RIDSPORTFÖRBUNDET

Forskning visar att det är i stallet framtidens starka ledare formas. Redan i tidig ålder får unga killar och tjejer lära sig ledarskap, att ta ansvar för hästar och stallskötsel. Samtidigt kan vi inte blunda för att det ibland kan vara en hård miljö och att alla inte alltid känner sig välkomna. Klimatet i våra stall är helt okej – men kan bli bättre. Arbetet med trygghetsfrågor har skett på bred front i flera år i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och Friends. Området har fortfarande hög prioritet och vi fortsätter arbetet med att ge vuxna ledare mer stöd och fler verktyg som kan användas så väl i förebyggande syfte som när problem uppstår. Håll utkik på hemsidan för senaste nytt i hur ni kan arbeta med att fler ska känna sig tryggare i stallet.

<http://www3.ridsport.se/>

