



Trygge barn i idretten

INNHOOLD

IDRETTENS VISJON	3
TIL DEG SOM LESER DENNE BROSJYREN	5
BARNEFATTIGDOM	7
VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP	9
VOLD	9
SEKSUELL TRAKASSERING OG OVERGREP	10
TRAUMEKOMPETANSE	12
Hvordan kan vi se at et barn/ungdom er traumatisert?	12
Toleransevindu	12
VED BEKYMRING FOR ET BARN/UNGDOM	15
Meldeplikt	15
Hvem kan kontaktes ved bekymring?	16

IDRETTENS VISJON: IDRETTSGLEDE FOR ALLE

Norges idrettsforbund skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling. Norsk idrett skal:

1. Tilby alle barn et variert aktivitetstilbud tilpasset barnas fysiske utvikling innenfor trygge og stimulerende miljøer.
2. Ta vare på alle sine medlemmer og legge til rette for idrett og fysisk utfoldelse for alle gjennom hele livet.
3. Være en ledende toppidrettsnasjon som utvikler en prestasjonskultur innenfor alle sær idretter og gir store opplevelser til det norske folk.
4. Være en levende frivillig medlemsorganisasjon som utvikler og fornyer seg i takt med samfunnet for øvrig.
5. Være en pådriver for idrett og fysisk aktivitet i samfunnet.



TIL DEG SOM LESER DENNE BROSJYREN

Du står i en unik posisjon til å være en god rollemodell og en trygg voksen i mange barns liv. Spesielt for de barna som mangler gode voksenrelasjoner.

Din påvirkningskraft må ikke undervurderes. Tvert i mot bør den tas på største alvor.

Vi håper denne brosjyren kommer godt med, både når det gjelder innhold og at den gir rom for selvrefleksjon over egen rolle.

Det er viktig å være klar over hvordan du oppfører deg, din språkbruk og tilnærming kan oppfattes av andre og påvirker de rundt deg.

Det kan være lett å tenke at barn over en viss alder har lært seg gode manerer og sosiale ferdigheter. Vi ser allikevel at noen barn gang på gang har utfordringer med å vente på tur, lytte til deg som trener, eller som alltid tar det svært tungt å bli byttet ut av banen. Det er viktig at vi i møte med disse barna tar oss god tid både til samhandling og refleksjon.

Det er nemlig ikke gitt at alle barn lærer seg gode sosiale ferdigheter hjemme. Det er nettopp da du kan være en rollemodell for det enkelte barnet.

Denne brosjyren vil gi noen råd og retningslinjer for hva du kan gjøre og i spesielle tilfeller skal gjøre. Det er viktig at terskelen for å ta videre kontakt med hjelpeapparater er lavt, og at du er bevisst ditt ansvar for å si ifra.

Vi vil også se på forhold i barnets liv, som kan ha noe å si for reaksjonene det har, eller viser.



BARNEFATTIGDOM

Livene til barn og unge blir påvirket av å vokse opp i fattigdom.

En vanskelig økonomisk situasjon kan påvirke barn på flere måter.

Mange barn bekymrer seg mye over familiens økonomi, så mye at det går utover søvn og konsentrasjon.

Det å ikke ha råd til å delta i idretten eller andre fritidsaktiviteter, kan skape en følelse av utenforskap.

Konsekvensene av å vokse opp i en familie med lav inntekt kan vise seg både på kort og lang sikt. Dette gjelder for eksempel helse, skolegang, muligheter på arbeidsmarkedet, relasjonsbygging og inkludering i samfunnet. For noen kan også et lite sosialt nettverk, dårlig helse og svake norskkunnskaper, begrense tilgangen til informasjon om og muligheter for å delta i fritidsaktiviteter.

Noen barn dekker over situasjonen ved å si til trenerne at de ikke har lyst til å delta. Enkelte kan få beskjed av foreldrene at de må ordne penger til å dekke utgiftene selv, eller tar initiativ til det på egenhånd.



VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP

Vold

Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil.

Voldshandlingene trenger ikke kun å bestå av slag og knyttnever.

Det innebærer også bruk av makt, tvang og trusler.

I tillegg til dette vil også det å overse barns grunnleggende behov være en form for å utsette noen for vold i form av omsorgssvikt.

Barn som er utsatt for vold opplever hverdagen som utrygg og kan oppføre seg annerledes enn det en forventer i ulike situasjoner.

Det kan føre til at disse barna blir holdt utenfor på grunn av sin oppførsel, og oppleve lite mestring i hverdagen.

Disse barna blir oftere mobbet enn andre og er ofte med på å mobbe selv.

**I skadesaker skal alltid politiet tilkalles (112)
Idretten skal aldri fraråde anmeldelse til politiet.**

Seksuell trakassering og overgrep

Felles for alle former for trakassering er at oppførselen er uønsket, krenkende, truende eller plagsom for den som utsettes for det.

Seksuelle overgrep vil være enhver seksuell handling utført mot noen som ikke gir, eller er i stand til å gi sitt samtykke.

Seksuell trakassering og overgrep skal ikke skje i idretten, og er direkte i strid med idrettens visjon om idrettsglede for alle.

Likevel vet vi at seksuell trakassering og overgrep skjer i idrettssammenheng, ofte uten at det blir rapportert, håndtert og reagert på.

Norsk idrett har nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering.

Dette betyr at det alltid skal reageres på slike handlinger.

Alle i idretten har et felles ansvar for å identifisere og forebygge trakassering og overgrep og utvikle en idrettskultur preget av respekt og trygghet.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Det er viktig at alle voksne som har kontakt med utøvere opptrer som gode rollemodeller, har en profesjonell holdning til sin rolle og sitt ansvar om hvor grensen går for «akseptabel» atferd. Forekomsten av seksuell trakassering sier noe om miljøet i en klubb og/eller forbund, og bryter med idrettens grunnleggende verdier.

**Ved behov for veiledning i forhold til seksuelle overgrep
og trakassering i idretten, ta kontakt med Oslo idrettskrets.**

Tlf: 22 57 97 00

Traumekompetanse

Traume eller traumatisering er når vi erfarer eller blir vitne til hendelser som overvelder vår kapasitet til å reagere effektivt. Traumer kan forekomme av enkelthendelser som for eksempel trafikkulykke, overfall eller naturkatastrofer. Det kan også forekomme av gjentatte og vedvarende hendelser som for eksempel familievold, seksuelt misbruk av barn, alvorlig omsorgssvikt og oppleve krig.

Hvordan kan vi se at et barn/ungdom er traumatisert?

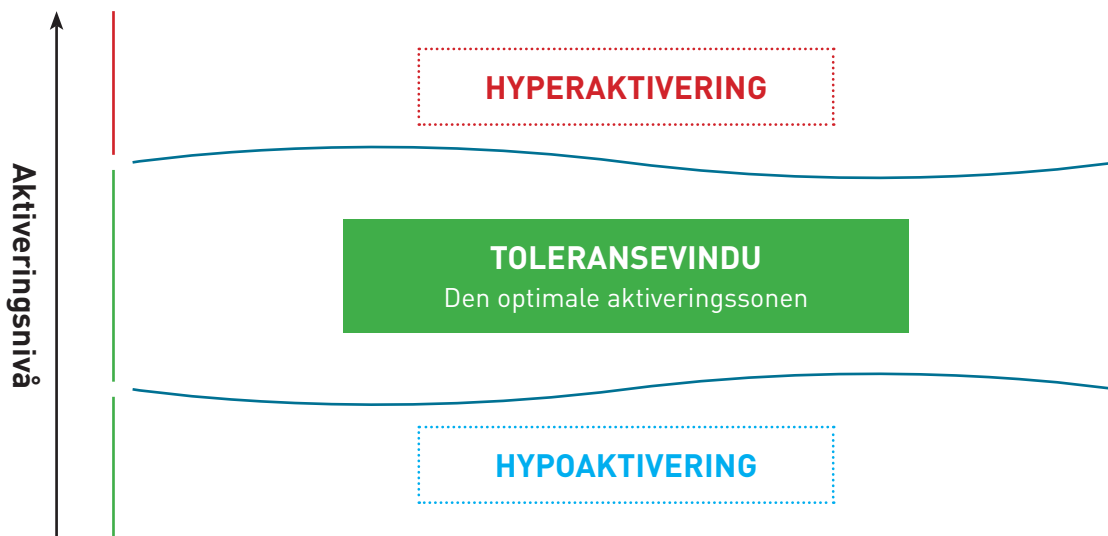
- Sårbarhet, frykt og angst.
- Unormalt overdreven reaksjon på en enkel hendelse.
- Manglende kontakt med språk og følelser.
- Vaksomhet og mistillit.
- Dårlig evne til å beskytte seg selv, risikoatferd, impulsivitet.
- Manglende evne til å trøste seg selv, bruker for eksempel selvskading.
- Opplever seg verdiløs eller slem, skammer seg over seg selv.
- Tar kontakt med andre på måter som er for fysiske eller seksualiserte.

Toleransevindu

I møte med barn/ ungdom som er traumatiserte er målet å hjelpe vedkommende så det er mest mulig innenfor sitt toleransevindu. Det vil si å hjelpe vedkommende til å takle ulike situasjoner og følelser som oppstår. Vi er i toleransevinduet når vi er mest komfortable og klarer å være mentalt påkoblet i sosiale sammenhenger. Det er i denne sonen vi lærer lettest og hvor vi er mest oppmerksom tilstede i situasjoner og relasjoner. Ethvert menneske har sitt eget toleransevindu som er formet av tidligere livserfaringer.

HYPERAKTIVERING/ HØY AKTIVERING

panikk, angstanfall, raserianfall, høy puls, stresset, ukonsentrert



HYPOAKTIVERING/ LAV AKTIVERING

nummenhet, konsentrasjonsvansker, dissosiasjon

(flykte mentalt fra hendelser som en ikke klarer å takle), lav puls

For dem som er lavt aktivert kan det være rytme, berøring, gå en tur, som får dem inn i vinduet igjen. For dem som er høyt aktivert, kan det være beroligende stemme, berøring, anerkjennelse av følelser, som kan regulere inn i toleransevinduet igjen. Hvis barnet blir overlatt til seg selv med uregulerte følelser kan dette hemme hjernens utvikling. Snakk med barnet om det du ser og opplever slik at barnet selv kan håndtere egne følelser.



VED BEKYMNING FOR ET BARN/UNGDOM

Hvis du blir bekymret for et barn eller ungdom snakk med barnet om din bekymring. Hvis du fortsatt er bekymret etter samtalen finnes det et stort hjelpeapparat både i og utenfor idretten. Før man tar videre kontakt er det lurt å tenke over punktene:

- 1. Hva gir grunn til bekymring?**
- 2. I hvilke situasjoner oppstår bekymringen?**

Meldeplikt

Hvert enkelt individ har meldeplikt til barneverntjenesten når en har grunn til å tro at et barn blir mishandlet i hjemmet eller utsatt for andre former for alvorlig omsorgssvikt, eller når et barn har vist vedvarende alvorlige atferdsvansker.

Husk at terskelen for å melde skal være lav!

Dersom det er mistanke om seksuelle overgrep eller vold i hjemmet skal ikke foreldrene kontaktes før man tar kontakt med barneverntjenesten.

HVEM KAN KONTAKTES VED BEKYMRING?

1. FORELDRE

Foreldrene er som regel den unges omsorgsgiver og kjenner dem best. Det er de som har det daglige ansvaret for barnet og den største påvirkningskraften. De bør derfor bli informert tidlig ved hendelser som skjer rundt deres barns liv.

2. LEDER I IDRETTSLAGET / GRUPPELEDER

Er det noe som gjør deg bekymret for et barn, kontakt lederen din og drøft situasjonen.

3. OSLO IDRETTSKRETS

Idrettskretsen kan gi råd og hjelpe deg med å komme i kontakt med rett person, eller tjeneste. Ta også kontakt med idrettskretsen om det er vanskelig å ta opp bekymringer i eget idrettslag.

Du kan ringe idrettskretsen og diskutere en bekymring anonymt.

oslo@idrettsforbundet.no / www.idrettsforbundet.no/oslo / Tlf: 22579700

4. BARNEVERNTJENESTEN

Du kan ringe barnevernet og diskutere en bekymring anonymt.

Oslo kommunes sentralbord 21802180 kan ringes for å komme i kontakt med barnevernet i den enkelte bydel.

Alle tjenester i Oslo Kommune kan du også finne her: www.oslo.kommune.no

5. SALTO-KOORDINATOR

Ved mistanker rundt enkelt ungdom eller ungdomsmiljø med rus og/eller kriminalitetsproblematikk skal dette drøftes med SaLTo-koordinator. Det gjelder også saker som omhandler bekymring knyttet til hatefulle ytringer og ekstremisme.

Oslo kommunes sentralbord 21802180 (oppgi hvilken bydel det gjelder).

6. POLITI

Terskelen for å ta kontakt med politiet bør være lav. I de fleste tilfeller kan de hjelpe deg med hva du skal gjøre i de ulike situasjonene. Ved nødtilfeller skal 112 ringes umiddelbart.

Hvis situasjonen ikke haster kan man nå politiet på 02800.

Alle bydelene i Oslo har egne kontaktpersoner hos forebyggende politi.

7. UTEKONTAKT / FELTARBEIDERE / FRITID

Utekontaktene og ansatte i fritidssektoren i bydelene har ofte god kjennskap til ulike ungdomsmiljøer og kan være et godt bindeledd mellom idrettslagene, skole og øvrige tilbud som finnes i bydelene.

Oslo kommunes sentralbord 21802180 (oppgi hvilken bydel det gjelder).

8. HELSESTASJON FOR UNGDOM


Helsetjeneste for ungdom omfatter rådgivning, veiledning, undersøkelse og behandling som er tilpasset ungdommenes behov og gis på deres premisser.

Oslo kommunes sentralbord 21802180 (oppgi hvilken bydel det gjelder).

9. ALARMTELEFON FOR BARN OG UNGE

Alarmtelefonen kan være et verktøy som en kan opplyse barn og ungdom om. Vedkommende kan selv ringe for å få hjelp. Nummeret kan også brukes av voksne som er bekymret for et barn.

Tlf. 116111



**"Ikke alle menneskers liv
er hva de gjør det til.
Noen menneskers liv
er hva andre
mennesker gjør det til."**

ALICE WALKER



Oslo