

Nok.



Håndbok

Trygg på trening med Redd Barna er et kurs som skal gjøre barn trygge på trening. Kurset er utviklet i samarbeid med NOK.Bergen. Målet med håndboken er å bidra til å forebygge og avdekke vold og seksuelle overgrep mot barn både i og utenfor idretten.

Håndboken skal lære deg mer om:

- Vold og seksuelle overgrep
- Hvilke risikosituasjoner du som trener og frivillig må være bevisst på
- Hva du skal gjøre om du er bekymret for et barn

I del 2 av håndboken finner du materialet som tilhører kurset. Dersom du er **kursleder** vil du også i denne delen finne mer informasjon om hvordan du skal gjennomføre kurset.

Innholdsfortegnelse

Del 1 - Opplæring

1. Hva er vold og seksuelle overgrep.....	s.3
2. Hva kan du gjøre for å forebygge vold og overgrep i egen klubb..	s.5
3. Hva skal du gjøre om du er bekymret for et barn?.....	s.7
4. Hvem kan du kontakte for å søke råd og hjelp?.....	s.9
5. Hvordan melde i fra dersom du er bekymret.....	s. 10
6. Retningslinjer for norsk idrett.....	s.11
7. Redd Barnas anbefalinger.....	s.12
8. Veileder til trygt prestasjons- og utviklingsmiljø.....	s.13
9. Gode råd til trenere for sunn idrett.....	s.14
10. Retningslinjer for publisering av film og bilder.....	s.15

Del 2 - Kursmateriell

1. Om kurset.....	s.17
2. Informasjon til kursholder.....	s.18
3. Kjøreplan.....	s.19
4. Støttedokument til kursholder.....	s.20
5. Oppfølgingsspørsmål til dilemmaøvelsen.....	s.21
6. Dilemmakort.....	s.22
7. Handlingsplan.....	s.29
8. Husk.....	s.30

Hva er vold og seksuelle overgrep?



1 av 5 barn i Norge har opplevd vold i hjemmet.



1 av 20 har blitt utsatt for seksuelle overgrep fra en voksen.

Halvparten av disse barna har aldri fortalt det til noen.

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

Vi skiller mellom tre ulike former for vold:

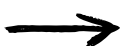
- *Psykisk vold* - omfatter det å si eller gjøre ting som skremmer, truer, ydmyker eller sårer barn, gjentatte ganger.
- *Fysisk vold* - omfatter fysisk kontakt som det å slå, sparke, lugge, klype eller gjør andre ting som fører til smerte eller skade.
- *Omsorgsvikt* - omfatter at foreldre eller de som har omsorgen for et barn, påfører det fysisk eller psykisk skade eller forsømmer det så alvorlig at barnets fysiske og/eller psykiske helse og utvikling er i fare.

All vold mot barn er forbudt i Norge.

Seksuelle overgrep er enhver seksuell handling utført mot noen som ikke gir, eller er i stand til å gi sitt samtykke. Seksuelle overgrep kan straffes etter straffeloven, som definerer ulike kategorier av seksuelle overgrep.

Vi skiller mellom tre ulike former for seksuelle overgrep:

- *Seksuelt krenkende adferd* - omfatter det å vise frem kroppen sin, kjønnsorgan, eller bilder/pornografi.
- *Seksuell handling* - omfatter fysisk kontakt, som å berøre intime kroppsdeler, utenpå eller under klær.
- *Seksuell omgang* - omtales ofte som «voldtekt», og omfatter fysisk kontakt og inntrengning i kroppens hulrom med fingre, gjenstander eller kjønnsorgan.



Begrepene «seksuell trakassering» og «seksuelle overgrep» brukes iblant om hverandre. Seksuell trakassering kan være både verbal, ikke-verbal og fysisk. Seksuell trakassering som rammer barn under 16 år vil i de fleste tilfeller omfattes av lowerket knyttet til seksuelle overgrep.

Om det er et seksuelt overgrep eller ikke, avhenger av **samtykke og alder**. Den seksuelle lavalder i Norge er 16 år. Alle seksuelle handlinger med barn under 16 år anses som seksuelle overgrep. Selv om ungdommer mellom 16 og 18 år er over den seksuelle lavalder, er de like fullt i et tillits- og avhengighetsforhold til voksne rundt seg, og derfor sårbare for utnytting. Det er straffbart å skaffe seg seksuell omgang ved misbruk av stilling, avhengighetsforhold eller tillitsforhold.

Å ta, dele eller oppbevare bilder eller videoer med seksuelt innhold av barn (under 18 år) er straffbart.

Seksuelle overgrep begås i alle miljø. Overgrep kan begås av voksne eller andre barn og ungdommer. 22% av ungdom har blitt utsatt for seksuelle krenkelser av jevnaldrende. Dette kan være bekjente, kjæreste, søsken eller andre barn og ungdommer. Seksuelle krenkelser barn og unge imellom, enten det er fysisk, verbalt eller digitalt, må også tas på alvor og håndteres i tråd med denne håndboken.

Barn som viser problematisk eller **skadelig seksuell atferd** trenger hjelp fra voksne. Skadelig seksuell atferd bør forstås som et smerteuttrykk hos barn, og kan ha mange årsaker. Det er viktig at barnet får hjelp av trygge voksne, på en slik måte at man kan finne ut hva som ligger bak atferden. For mer om dette se seksuellatferd.no

Ønsker du å lære mer om
vold og seksuelle
overgrep mot barn?
Skann QR-koden



Hva kan du gjøre for å forbygge vold og seksuelle overgrep?

Din oppgave er å gjøre klubben din trygg for barn. Du som trener eller frivillig kan gjøre mye for å hindre at barn i din klubb blir utsatt for vold eller seksuelle overgrep. Her er tre ulike situasjoner du som trener og frivillig i klubben må være bevisst på:

1. **Å være alene sammen med et barn**
2. **Bruken av internett og sosiale medier**
3. **Rollen din som trener**

1. Å være alene sammen med et barn

Den første situasjonen vi ønsker at du skal være bevisst på er det å være alene sammen med et barn, som i en-til-en kontakt. Vi vet at vold og seksuelle overgrep ofte gjøres av personer barnet kjenner og har tillit til. Noen ganger skjer det ved hjelp av tvang og trusler, men de fleste seksuelle overgrep mot barn skjer uten brutalitet eller tvang. Voksne som har stor tillit kan lure, manipulere og lokke barn inn i en overgrepssrelasjon. Dette kan for eksempel starte i garderoben eller i bilen til og fra trening.

Å ikke være alene med et barn er også en sikkerhet for deg som trener eller frivillig i klubben, dersom man skulle bli anklaget eller føle seg mistenkeliggjort. Vi anbefaler deg derfor å aldri være alene sammen med barn, med mindre det er høyst nødvendig og til det beste for barnet. Som for eksempel om du må kjøre barnet til legevakten etter en skade, eller om man er bekymret for et barn og ønsker å ta barnet til side for å prate. I disse situasjonene er det likevel viktig å være bevisst på risikoene. Kanskje du kan ta samtalen med barnet på tribunen og ikke i et lukket rom? Dersom du må være alene med et barn er vårt råd at du informerer noen i klubben om dette.

2. Bruken av internett og sosiale medier

Den andre situasjonen vi ønsker at du skal være bevisst på er bruken av internett og sosiale medier. Internett og sosiale medier er en viktig og positiv arena for barn og unge, samtidig er det risiko knyttet til bruken av det. De fleste overgrep starter på nettet. Regelen om en-til-en kontakt gjelder også digitalt. Benytt dere av åpne og inkluderende kommunikasjonskanaler som f.eks *gruppechat*.

Vi ønsker også at du som trener skal være bevisst på bildedeling. Bilder som deles i sosiale medier, kan misbrukes. Idretten har egne retningslinjer for publisering av bilder og film, disse skal alle følge (se side 12 i håndboken). Før bilder eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.

Det er også risiko knyttet til uønsket bildedeling mellom ungdom. Det er derfor lurt å ha regler for bildedeling, som for eksempel at det ikke greit å ta bilder mens man skifter i garderoben.

Lag ryddige regler for digital kontakt i klubben, og unngå en-til-en kontakt mellom trener og utøver. Riktig bruk av sosiale medier fører med seg mye bra, og er en god måte å kommunisere på som bidra til å styrke samhold og fellesskap i klubben.

3. Rollen din som trener

Den tredje situasjonen du må være bevisst på er hvilken rolle du har som trener. Det gjelder både din egen kontakt med utøverne og hvordan du kan være en ressurs i klubben. Du kan beskytte barn mot vold og seksuelle overgrep ved å snakke med dem om hvordan de kan si ifra hvis noen trår over grensene deres. Flere idretter krever mye fysisk kontakt og vi vet at dette kan utnyttes. Det er derfor viktig med god dialog med utøverne slik at de kan si ifra om noe oppleves ubehagelig.

I en trener-utøver-relasjon har du også mye makt som trener. Dette er det viktig at du som trener og frivillig i klubben er bevisst på. Hvordan ville du for eksempel reagert om en trenerkollega lo av en utøver som ikke fikk til en øvelse? Eller om en trener stod og kjeftet på utøverne når de ikke vant konkurransene eller kampen? Eller en trener drar et barn hardt etter armen som reaksjon på at barnet ødelegger for andre?

Du kan også bli beundret og sett opp til. Hvordan reagerer du om en utøver på 17 år blir forelsket i deg? Og hvordan reagerer du om en trenerkollega snakker flørtende med yngre utøvere?

Vi anbefaler at klubben har klare føringer for hvordan man skal oppføre seg som trener. Ifølge NIF sine retningslinjer forventes det at man informerer en overordnet i klubben om man inngår relasjon med utøver (se pkt nr. 8 på side 10 i håndboken).



Hva skal du gjøre om du er bekymret for et barn?

Kort fortalt skal du gjøre tre ting:

1. Møt barnet som en trygg voksen
2. Stå ikke alene, søk hjelp og råd
3. Meld ifra

1. Møt barnet som en trygg voksen

Når man blir bekymret for om et barn opplever vold, overgrep, omsorgssvikt eller krenkelser på internett kan man føle seg usikker og i tvil om hva man skal gjøre. Man kan være redd for å ta feil, og lar være å gjøre noe. Barn trenger modige voksne som tør å bry seg, og som klarer å lytte, voksne som tåler å stå i ubehaget og usikkerheten, og gjør det de kan for å hjelpe.

Hvordan snakke med barn når du er bekymret?

Vis og fortell at du bryr deg om dem. Spør hvordan de har det. En inngangsport kan være å fortelle hva du ser, eller hva du tror du ser: «Nå synes jeg du ser lei deg ut», dersom du tar feil pleier barn ofte å korrigere, «nei, jeg er ikke lei meg!». Da kan man spørre videre med det som utgangspunkt.

Lytt til hva barn forteller, ta det på alvor, og vis at du tror på dem – selv om det kan være vanskelig å tro på. Å lytte innebærer å justere seg til barnets høyde, legg bort mobiltelefon eller aktivitetsutstyr, trekke seg litt bort fra de andre for å skjerme barnet. Bruk aktive lyttelyder/ord: «Hmm... akkurat..åh...sier du det.»

Vær oppmuntrende og støttende for å hjelpe barnet til å fortelle. Prøv å unngå ledende spørsmål eller å legge ord i munnen på barnet. Still oppfølgingsspørsmål for å sjekke om du forstår dem riktig.

Hjelp barnet til å fortelle. Du skal ikke etterforske, men du kan utforske. Hvis barn forteller om vold, still gjerne spørsmål innledet med "hvem", "hva" og "hvor". Spør om det har skjedd før, og om de tror det vil skje igjen. Ikke press barnet til å fortelle, men vis at du gjerne vil høre hva de har å si. Gi trøst og vis omsorg. Fortell at du skal gjøre det du kan for at de skal få hjelp.

Vær klar over at barn ofte forteller litt av gangen. Barnet kan være utsatt for noe annet, og noe mer alvorlig, enn de forteller om når de først åpner seg. De kan si litt, for å se hvordan den voksne reagerer, og om de blir tatt på alvor. Følg opp barnet etter samtalen, vær tilstede og tilgjengelig, og avtal gjerne en ny samtale.

Barn som har opplevd vold kan ha manglende tillit til voksne. Hvis et barn stoler på deg nok til å fortelle, er det viktig å verne om denne tilliten. Hvis barn føler at prosessen går over hodet på dem eller de ikke blir lyttet til, kan de miste tillit og velge å ikke åpne seg til barnevernet eller politiet. Forsøk derfor å samarbeide med barnet om veien videre.

Ikke fortell det barnet har delt videre til andre voksne enn de som trenger å være involvert i saken for å hjelpe, med mindre barnet selv ønsker det. Spør også alltid barnet før du kontakter barnets foreldre om noe barnet har fortalt. Det kan være noe i hjemmesituasjonen som gjør barnet utrygt, som de ikke har fortalt deg enda.

Trond sitt eksempel på hvordan man kan ta samtalen med barnet.

Du som trener står igjen på treningsfeltet så kommer det en spiller bort til deg og sier, *"I dag vil ikke jeg dra hjem"*. Da er det viktig at du ikke begynner å stille spørsmål om hvorfor barnet ikke vil dra hjem. Det du gjør er at du gjentar det barnet sier, *"Du vil ikke dra hjem. Fortell"*. Med det viser du til barnet at du tåler å høre det de sier og at du har lyst å vite mer.

Så kan barnet si *"Nei, fordi onkel kommer på besøk"*. Igjen, ikke spør hvorfor de er redd onkel, bare gjenta det barnet sa, *"Du vil ikke dra hjem i dag, fordi onkel kommer på besøk. Fortell"*. Så kan barnet si, *"Nei, fordi onkel lager verdens dårligste pizza"*. Da kan den saken være ferdig. Men barnet kan også si, *"Onkel ber meg om å ta han på tissen"*. Igjen, ikke legg ord i munnen på barnet og si at det må være helt forferdelig, fordi det er ikke sikkert at det er det for barnet. Barnet kan være nysgjerrig og kan føle det pirrende. Hvis vi sier at det må være forferdelig så harmonerer ikke det med barnet sine følelser.

Vi går helt tilbake og tar det fra begynnelsen av, *"Du vil ikke dra hjem i dag, fordi onkel kommer på besøk, og han ber deg om å ta han på tissen"*. Så skal du skryte av barnet for at det tørr å fortelle. Du skal også si at dette skal jeg hjelpe deg med, men dette må vi også gå videre med. Dette er en hemmelighet som vi ikke kan ha alene.

TIPS - Bla om til neste side for å se hvor du kan søke hjelp og råd dersom du er bekymret for et barn!



2. Stå ikke alene - søk hjelp og råd!

Hvis du er bekymret for at et barn har opplevd vold, seksuelle overgrep, omsorgssvikt eller krenkelser på internett, søk råd. Det er flere steder du kan ta kontakt anonymt for å rådføre deg om hvordan du best kan hjelpe.

- **Politiet** kan alltid kontaktes ved mistanke om vold mot barn. Ring politiets sentralbord på 02800 og spør om å snakke med noen som jobber med vold mot barn.
- **Barnevernvakten** er barnevernets beredskapstjeneste. Du kan kontakte barnevernvakten for råd, veiledning og hjelp, og for at de skal undersøke saken videre. Finn kontaktinformasjon til din lokale barnevernvakt på barnevernvakten.no
- **Norges idrettsforbund (NIF)** - har rådgivere som kan hjelpe organisasjonsledd og enkeltpersoner: Håvard B. Øvregård, tlf: 91 77 31 57, e-post: havard.ovregard@idrettsforbundet.no og Cecilie Prebensen, tlf: 99 59 11 90, e-post: cecilie.prebensen@idrettsforbundet.no
- **SÆRFORBUND** kontaktinfo: Rådgiver verdiarbeid NGTF Maria Karin Dalsbø, tlf: 97 48 62 07, e-post: maria.dalsbo@gymogturn.no
- **Nok.sentrene** er et tverrfaglig, gratis og lavterskel hjelpetilbud til utsatte for seksuelle overgrep og deres pårørende. Sentrene er også en fagressurs som tilbyr veiledning og undervisning om tema som omhandler seksuelle overgrep. Finn kontaktinformasjon til et senter nær deg på noksentrene.no
- **Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte** er åpen døgnet rundt, alle dager i året. Du kan ringe uansett hvor i Norge du bor. Tilbudet er gratis og du kan være anonym, telefon 800 57 000
- Både barn og voksne kan kontakte **Alarmtelefonen** for barn og unge, på telefon 116 111 og på chat på alarmtelefonen.no
- **Statens Barnehus** gir råd og veiledning ved mistanke om vold og overgrep mot barn. Det varierer mellom ulike barnehus hvordan dette veiledningstilbudet er utformet. Noen har egne konsultasjonsteam, andre tilbyr råd og veiledning per telefon. Finn ditt nærmeste barnehus på statensbarnehus.no
- **Slettmeg.no** er en gratis råd- og veiledningstjeneste som gjelder krenkelser på internett
- Se flere hjelpetilbud for barn, ungdommer og voksne på **Redd Barnas hjelpeside** her reddbarna.no/her-kan-du-fa-hjelp/

Skann QR-koden for å
komme til Redd Barna
sin hjelpeside



3. Meld ifra!

Dersom du tror at et barn utsettes for vold eller overgrep eller kommer til å bli utsatt for det, har du **avvergeplikt**. Å avverge betyr å hindre noe farlig eller skadelig fra å skje.

- Dersom du har mistanke om at et barn utsettes for vold eller seksuelle overgrep skal alltid **politiet** kontaktes.
- Dersom man mistenker at barn ikke får god nok omsorg eller av andre grunner ikke har det bra hjemme, skal **barnevernet** kontaktes. Du kan ta kontakt med politi og barnevern direkte, eller ta det via styret i klubben.
- Dersom det gjelder handlinger som har skjedd i idrettssammenheng er det viktig at saken også blir fulgt opp av **idrettslaget** i tråd med idrettens regelverk.

*Se NIF sin egen
"rettleder for
håndtering av
saker" her*



Husk på dette!

Barn som har opplevd vold og/eller overgrep kan ofte ha manglende tillit til voksne. Hvis et barn stoler på en voksen nok til å fortelle om volds- og overgrepsopplevelser er det svært viktig å ivareta denne tilliten. Hvis ikke kan man risikere at barnet mister tillit og ikke vil fortelle videre til barnevern/politi, og derfor heller ikke får hjelp. Det er derfor viktig å konsultere med, lytte til og gi informasjon til barnet, i tråd med barnets alder og modenhet og hva som er praktisk mulig.

- Hvis et barn har fortalt om vold- og overgrepsopplevelser til en voksen, bør den voksne forsøke å bli enig med barnet om hvem det skal fortelles videre til. Forklar barnet at det er nødvendig å få råd fra noen som jobber med vold og overgrep for at barnet skal få best mulig hjelp. Den voksne og barnet kan også bli enige om å avvente litt og snakke sammen igjen på et avtalt tidspunkt, med mindre det grunn til å tro at barnet er i umiddelbar fare.
- Dersom barnet ikke ønsker at foreldre, andre voksne eller politi/barnevern skal kontaktes, forsøk å forstå og finne ut av hvorfor. Det kan være ting barnet ikke har fortalt enda, som det er viktig å finne ut av for at barnet skal få best mulig hjelp.
- Dersom barnet ikke ønsker at noen andre får vite om det, men det allikevel er nødvendig å rådføre seg med andre instanser eller kontakte politi eller barnevern umiddelbart, informer barnet om dette og forklar hvorfor. Det kan være for eksempel hvis det er mulig å sikre bevis, eller man vurderer at barnet kan være i fare.
- Det skal ikke spres informasjon til flere enn dem som trenger det for å håndtere saken eller ivareta barnet.
- Man kan ta kontakt for å drøfte anonymt med barnevern, politi, barnehus, eller et lokalt NOK-senter (kompetansesenter mot seksuelle overgrep) Se side 8 for mer informasjon.
- Dersom barnet forteller at de er utsatt for vold eller overgrep fra sine foresatte eller andre i nær familie, skal de ikke informeres dersom man melder til barnevern og/eller politi. Dersom volden eller overgrepet er begått av noen utenfor nær familie, skal foresatte informeres i samråd med barnet selv og evt politi.
- Dersom overgrepet er begått av et annet barn eller ungdom, husk da at begge er barn som må følges opp, ivaretas og få hjelp. Barn som utsetter andre for krenkelser kan også selv være utsatt, så også disse barna må snakkes med, lyttes til og møtes av trygge voksne som vil hjelpe i tråd med rutinene i denne håndboka.

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.

Les mer om NIF sine
retningslinjer ved å
skanne QR-koden



Redd Barna sine anbefalinger

I tillegg til NIF sine retningslinjer har Redd Barna ytterligere anbefalinger til trenere og frivillige, for å sikre at barn er trygge på trening.

- Alle barn er like mye verdt. Som trener og frivillig skal du behandle alle barn rettferdig og unngå all form for diskriminering.
- Vær bevisst din rolle som trener og frivillig, både overfor barn og foreldre. Det er viktig å ikke skape urealistiske forventninger til deg som trener og frivillig, eller å bidra til urettferdig behandling av barn/familier. Unngå derfor å gi personlige gaver eller annen spesiell oppmerksomhet til enkeltbarn/-familier.
- Som trener og frivillig har du taushetsplikt. All informasjon som blir gitt av barn og ungdommer i fortrolighet skal behandles konfidensielt. Informasjon skal ikke videreformidles uten at barna er informert om dette. Dersom du tror at barn utsettes for vold eller overgrep eller kommer til å bli utsatt for det, har du avvergeplikt. Avvergeplikten går alltid foran taushetsplikten (se side 9 for mer info).
- Du skal være ærlig og tydelig i kommunikasjon med barna – om hensikt og ansvar, og om mulighet og begrensninger. Gi aldri løfter du ikke kan holde.
- Av hensyn til barnas sikkerhet skal man unngå å være alene sammen med barn, som i "en til en-kontakt". Unntak kan gjøres dersom det i bestemte situasjoner er til det beste for barnet at man er alene med dem. Da anbefaler vi at du informerer noen andre i klubben om dette (se punkt 1. på side 5 for mer info).
- Av hensyn til barnas sikkerhet skal man heller ikke ha «en til en -kontakt» med barn digitalt eller på telefon. Vi anbefaler å ta i bruk åpne kommunikasjonskanaler. Det må tilrettelegges for digital kontakt som er tilgjengelig for alle, og kontakt må skje i grupper, og digital kontakt må avgrenses til aktiviteter relatert til idrett, derfor anbefales kanaler kun ment til kommunikasjon om idretten. Dersom det er til barnets beste å ha en-til-en kontakt digitalt skal man informere om kontakten til andre i klubben.
- Som trener og frivillig skal du aldri være påvirket av alkohol eller narkotiske stoffer når du er sammen med barna.

Veileder til trygt prestasjons- og utviklingsmiljø

For å utvikle et trygt utviklings- og prestasjonsmiljø må relasjon mellom trener og utøver være basert på **tillit og trygghet**. Den beste plattformen for utvikling er trygghet. Å skape trygghet krever forutsigbarhet. Å skape forutsigbarhet handler om tydelige avtaler mellom trener og utøver.

Moderne utøvere forventer moderne trenere der de blir sett, hørt og lyttet til.

En av de viktigste egenskapene til en trener er selvregulering. Avgjøre når det skal være mye av meg som trener, når det skal være lite av meg som trener

Tips/veiledning:

- Utøveren er den som setter grensen, med mindre det er avtalt et mål som er så høyt at det gir treneren mandat til å pushe utover det komfortable.
- Nivået på pushinga må være avtalt på forhånd.
- «Pushing» er basert på tillit. Advar utøver om at du som trener kommer til å pushe, og hør om det er ok for utøver. Kvalitetsikre i forhold til avtalen etterpå, gjerne med et åpent spørsmål, "hvordan opplevde du treningen i dag?".
- La det være utøver som starter evaluering på et åpent spørsmål fra deg som trener.
- «Faresignal» fra utøver du som trener må være obs på:
 - mangel på øyekontakt
 - avisende kroppsspråk (for eksempel vendt til siden)
 - toneleie i feedback fra utøver osv.
- Det viktige verktøyet i treningshverdagen; **dialogen mellom trener og utøver.**

Gode råd til trenere for sunn idrett

- Vis at du bryr deg om utøverne dine. Se hver enkelt utøver for den personen de er og ikke bare prestasjonen de gjør.
- Vær tålmodig og tenk langsiktig i ditt arbeid med unge utøvere. Dette er spesielt viktig rundt tema som vekt og prestasjon.
- Vær bevisst de naturlige kroppslige forandringene som skjer i puberteten. Mange utøvere opplever en stagnasjon og tilbakegang som følge av disse endringene.
- Unngå kommentarer på kropp – både om deg selv og utøvere, positive eller negative.
- Legg vekt på hvordan kroppen fungerer, ikke hvordan den skal se ut.
- Vær opptatt av helhetssituasjonen til utøverne. Skole, trening, familie og venner skal skape en god helhet – det er mange faktorer som spiller inn på prestasjon.
- Diskuter og involver utøverne i mål og utviklingsplaner. Lær utøverne å ta ansvar for egen utvikling.
- Gode vaner starter tidlig - lær utøverne dine hvilke matvarer som påvirker treningsarbeidet. En god kultur i laget er viktig og utøverne bør selv være med å bestemme hvilken kultur dere vil ha.
- Snakk med utøverne dine og skap tillit. Da er det lettere å ta opp den vanskelige samtalen hvis det er nødvendig.
- Som trener kan du være en katalysator til å skaffe hjelp hvis en av utøverne dine trenger veiledning rundt ernæring eller vekt. Ikke påta deg rollen som behandler.
- Idrett skal være gøy!

Er du bekymret for et barn og lurer
på hvordan du skal ta samtalen?
Skann QR-koden for gode tips og
råd!



Les mer om Sunn idrett her!



Retningslinjer for publisering av bilder og film

Norges idrettsforbund har egne retningslinjer som gjelder for publisering av bilder og film av medlemmer på nettsider, i sosiale medier og i andre publikasjoner.

Det er viktig å ha respekt for barn og unges integritet og rett til personvern. Noen kan ha særlige grunner for at de ikke ønsker å bli tatt bilde av. I enkelte tilfeller kan bildedeling få uheldige konsekvenser dersom barnet for eksempel bor på hemmelig adresse. Det er en god skikk å alltid spørre om lov før bildet tas.

Hovedregelen er at det alltid skal innhentes samtykke fra alle som direkte eller indirekte kan identifiseres på bildene før de publiseres. Dersom de som er avbildet er under 15 år må samtykke hentes inn både av barnet selv og foresatte. Uønsket publisering kan føre til erstatningsansvar og straffeansvar ifølge åndsverkloven.

Idrettsforbundets retningslinjer:

1. Før bilde eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
2. Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
3. Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
4. Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne barn og vær varsom med å ta bilder av lettkledd barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn.
5. Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettstedet som er passordbeskyttet.
6. Dersom et samtykke trekkes tilbake må publiserte bilder og film slettes. Norges idrettsforbund oppfordrer alle idrettslag til å gjøre retningslinjene for publisering av bilder og film kjent i idrettslaget.



Skann QR-koden for å få tilgang til
NIFs samtykkeerklæring for
publisering av bilder og film



DEL 2- kursmaterieel

Om kurset

Vold og seksuelle overgrep mot barn forekommer i alle miljøer, også der vi minst venter det. Felles for de fleste overgrep mot barn er at de ofte begås av noen som barnet har tillit til. Målsettingen med kurset "Trygg på trening med Redd Barna" er å skape trygge arenaer for barn og unge, gjennom at trenere og frivillige får økt kunnskap og handlingskompetanse om vold og seksuelle overgrep mot barn.

Hensikten: Barn skal bli trygge på trening gjennom at trenere og frivillige i klubben skal få økt kunnskap om vold og seksuelle overgrep mot barn, bli bevisst på ulike risikosituasjoner og vite hva de skal gjøre om de er bekymret for et barn.

Ramme: 1,5 - 2 timer. Tiden kan justeres (avhengig av hvor aktive deltakerne er).

Deltakere: 3-30 deltakere.



Dette skal deltakerne lære på kurset:

- Reflektere over hva dere allerede gjør som er bra, hva gjør deres klubb som skaper trygghet?
- Vite hva vold og seksuelle overgrep er.
- Hvilke risikosituasjoner du som trener og frivillig må være bevisst på.
- Deltakerne skal bli kjent med håndboken slik at de vet hva de skal gjøre og hvem de skal kontakte hvis de er bekymret for et barn.
- Deltakerne skal reflektere rundt ulike dilemmaer, og se hvordan de bør løse dem ut fra verktøyene i denne håndboken.
- Dere skal bli enige om tre konkrete ting dere vil gjøre i deres klubb slik at barna blir trygge på trening.

Informasjon til kursholder

Så fint at du tar ansvar for å holde kurset *Trygg på trening med Redd Barna* i din klubb! Kurset er utviklet og laget for å kunne holdes av og i egen klubb. Du skal ikke være "ekspert" på tematikken for å kunne holde kurset.

Dine viktigste oppgaver er:

- Finn et sted å holde kurset (enten fysisk i klubblokalet, eller digitalt via f.eks *Teams* eller *Zoom*).
- Inviter deltakere (trenere og frivillige i klubben).
- Bli kjent med materialet i denne håndboken.
- Sørg for at alle deltakerne har tilgang til håndboken under kurset. (Du kan sende håndboken elektronisk på epost, eller dele den ut til deltakerne under kurset).

NOEN TIPS PÅ VEIEN!

Før kurset starter:

- Sørg for at *Trygg på trening med Redd Barna* er forankret i styret.
- Sett deg inn i kjøreplanen (s.19) og støttedokumentet (s.20).
- Du velger selv om du ønsker å ta i bruk tilsendt powerpoint eller ikke.
- Tenk igjennom spørsmålet: Hva gjør deres klubb allerede som skaper trygghet for barn?
- Print ut x antall av håndboken eller send den på epost til alle deltakerne.
- Møt opp i lokalet og sjekk at powerpoint, video og lyd fungerer slik det skal.
- Tenk igjennom: hvem i klubben skal ta ansvar for at det som blir bestemt på kurset (handlingsplanen) blir fulgt opp i etterkant?

Under kurset:

- Forsøk å skape en god atmosfære i starten: ta deltakerne godt imot, hils på alle, om dere møtes fysisk sett gjerne frem kaffe/te/kjeks.
- Kjøreplanen er ment som en støtte og veiledning til deg som kursleder. Følg den så godt det lar seg gjøre. Dersom du velger å ta i bruk powerpoint vil spørsmålene som står i kjøreplanen vises på de ulike lysbildene.
- Minn deltakerne på at de alltid kan søke råd og veiledning anonymt fra politi, barnevern eller NOK-sentrene.

Etter kurset:

- Skriv inn de 3 tingene som deltakerne ble enige om nederst på plakaten. (Du skal ha fått tilsendt A3-størrelse av plakaten på epost).
- Heng opp plakaten med de tre tingene på veggen slik at dette blir kjent for hele klubben og slik at barna kan se hva dere har blitt enige om.

KJØREPLAN: TRYGG PÅ TRENING

Navn: -----

VELKOMMEN OG INTROFILM

Varighet: 10 min

Hensikt:

Forstå hvorfor temaet er viktig for nettopp vår klubb. Bli bevisst målet for kurset.

Gjennomføring:

- **Velkommen:** Ønsk velkommen og spill av introfilm og velkommenfilm.
- **Parsamtale:** Hvorfor er dette viktig for vår klubb? (hensikt). Hva håper dere å få ut av dette kurset? (forventninger).
- **Plenumsamtale:** Spør om noen av parene vil dele hva de har snakket om i plenum.

ANERKJENNENDE OPPSTARTSAMTALE

Varighet: 10 min

Hensikt:

Bli klar over hva vi allerede gjør bra som vi skal bygge videre på.

Gjennomføring:

- Si:** Vi skal nå bli kjent med hva det er vi konkret gjør slik at vi kan bygge videre på det.
- Parsamtale:** Hva gjør vi allerede som skaper trygghet for barna i vår klubb?
- Plenumsamtale:** Spør om noen av parene vil dele hva de har snakket om i plenum. Noter gjerne ned punkter på tavle/flip-over.

OPPLÆRINGSFILM

Varighet: 20 min

Hensikt:

Vite hva vold og seksuelle overgrep er.

Gjennomføring:

Film: Spill av opplæringsfilmen.

DILEMMAØVELSE

Varighet: 30 min

Hensikt:

Deltakerne skal bli kjent med håndboken slik at de vet hva de skal gjøre og hvem de skal kontakte hvis de er bekymra for et barn.

Gjennomføring:

- Si:** Som trenere kan vi oppleve å komme i vanskelige situasjoner hvor vi er usikre på hva som er riktig å gjøre. Vi har ulike verktøy som kan hjelpe oss å ta riktige valg. Nå skal se på ulike dilemmaer og finne ut hvordan det er riktig å handle i de ulike situasjonene.
- Dilemma:** Del ut håndboken. La deltakerne bla igjennom håndboken individuelt (ca. 5 min). Del deretter deltakerne inn i grupper på 3-4 personer. Gi hver gruppe 1 dilemma hver. Gruppene skal diskutere og finne ut hva de ville gjort i de ulike situasjonene og bruke det de har lært i opplæringsfilmen og håndboken for å ta riktige valg (10 min). Deretter skal alle gruppene presenterer dilemmaet og sine løsningsforslag i plenum (10 min).

Se "Støttedokument til kursholder" for nærmere beskrivelse av øvelsen.

AVSLUTNING

Varighet: 5 min

Gjennomføring:

- **Refleksjon:** Hvis du har tid kan du gjerne be deltakerne reflektere over hva som har vært det nyttigste med kurset.
- Parsamtale:** Del hva som har vært det nyttigste for deg med dette kurset.
- **Takk:** Avslutt med å takke for deltakelsen.

Bra jobba!

TAKK FOR AT DU BIDRO
SOM KURSLEDER

6. Støttedokument til kursholder

Her finner du tips og råd til hvordan du kan lede de ulike øvelsene i kurset og hvilke oppfølgingsspørsmål du kan stille for å sikre god læring og refleksjoner

GENERELLE TIPS TIL KURSET:

Hvis du opplever passive deltakere:

Be dem reflektere individuelt før de deler refleksjonene i mindre grupper. Til slutt ber du gruppene dele i plenum. Du kan også henvende deg direkte til en gruppe og spørre om de kan dele det de har snakket om. Denne metoden sikrer mest mulig læring og refleksjon hos deltakerne.

Hvis du opplever dominerende deltakere:

Anerkjenn vedkommendes perspektiver, men vær tydelig på spørsmål og hvor lang tid de skal bruke på refleksjon. Dersom noen tar ordet gjentatte ganger og andre ikke kommer til: bruk mer tid på individuell refleksjon og parsamtaler. Du behøver ikke å løfte diskusjonene opp i plenum. Dette gjelder spesielt i øvelsene: Velkommen, Anerkjennende oppstartsamtale og opplæringsfilm.

Hvordan skaper jeg et trygt rom der deltakerne tør å dele:

Forbered deg godt, det skaper trygghet for deg! Ufarliggjør deg selv overfor deltakerne, du er ikke ekspert på temaet men skal legge til rette for samtaler som skal gjøre klubben deres trygg for barn. Anerkjenn deltakerne og deres synspunkter dere skal finne gode løsninger og svar sammen, og alles stemme er viktig for å få det til.

Tips til dilemmaøvelsen:

Hensikten med denne øvelsen er at deltakerne bruker det de har lært i opplæringsfilmen og denne håndboken til å reflekterer over hvordan de kan håndtere de ulike dilemmaene.

Hvis du opplever at deltakerne ikke får i gang konstruktive diskusjoner, eller at det går i en annen retning som er tenkt, bruk noen av støttespørsmålene på neste side: Du kan gå fra gruppe til gruppe å stille disse spørsmålene underveis, eller stille de i plenum når gruppene presenterer.

7. Oppfølgingsspørsmål til dilemmaøvelsen

Dilemma 1, Johan 9 år: Hvorfor reagerer du på kontakten?

Dilemma 2, Knut 10 år: Hvordan kan du ta saken videre?

Dilemma 3, Trine 9 år: Hvordan kan du ta samtalen med Tor?

Dilemma 4, Siri 15 år: Hvordan kan du stille et åpent spørsmål til Siri?

Dilemma 5: Hva kan du gjøre for å bidra til et sunnere miljø i klubben?

Dilemma 6, Emil 9 år: Hvordan kan man stille et åpent spørsmål til gutten?

Dilemma 7: Hvordan tilrettelegge for inkluderende treningsmiljø?

Dilemma 8, Marit 13 år: Hvordan reagerer du på kontakten?

Dilemma 9: Hvordan reagerer du på situasjonen?

Dilemma 10: Hvilke utfordringer ser dere knyttet til dette?

Dilemma 11, Lise 12 år: Hvordan reagerer du på kontakten på sosiale medier?

Dilemma 12, Sarah 15 år: Er det greit med direkte kontakt på sosiale medier?

Dilemma 13, Lone 16 år: Hvordan reagerer du på relasjonen?

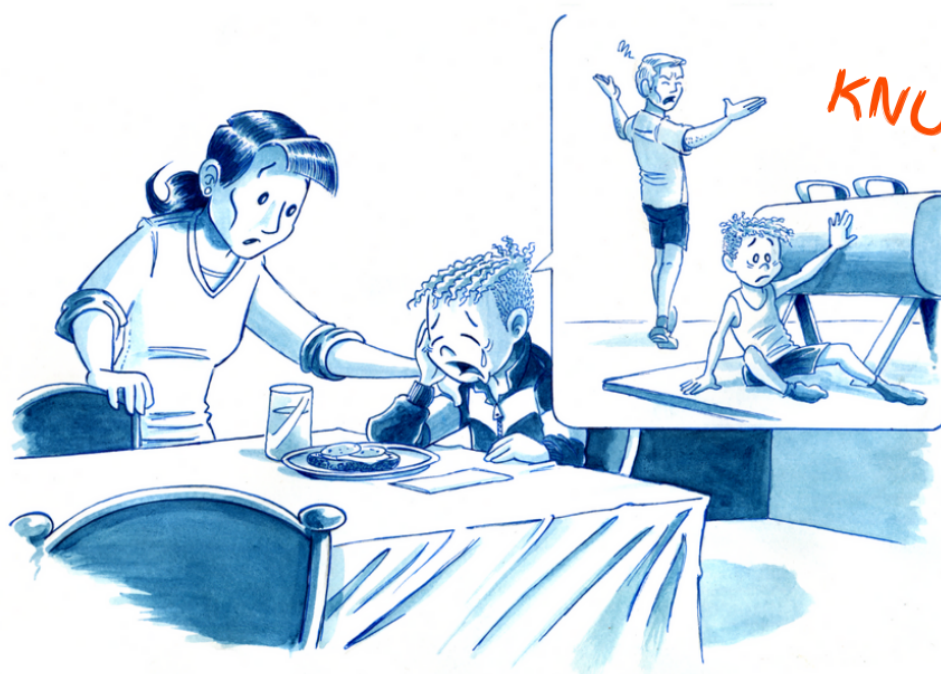
Dilemma 14, Richard 7 år: Hvordan kan du ta samtalen med gutten?





JOHAN 9 ÅR

En trenerkollega oppholder seg mye i garderoben sammen med Johan 9 år.
Du begynner å følge ekstra med på relasjonen deres.
Trenerkollegaen din kjører også Johan hjem etter trening.
Hva gjør du videre?



KNUT 10 ÅR

Mammaen til Knut kommer til deg og forklarer at hun gjentatte ganger har konfrontert treneren til barnet om at barnet har vanskelige opplevelser knyttet til det som skjer på trening. Trener benekter og bortforklarer hendelsen.
Hva gjør du?





TRINE 9 ÅR



Gjentatte ganger har du observert at trener Tor presser Trine til å utføre ulike elementer på bom, der Trine er tydelig redd og gråter. Tor virker sint og utålmodig og uttrykker at Trine er pysete, og hvis hun ikke utfører vil det få negative konsekvenser. Hva gjør du?



SIRI 15 ÅR

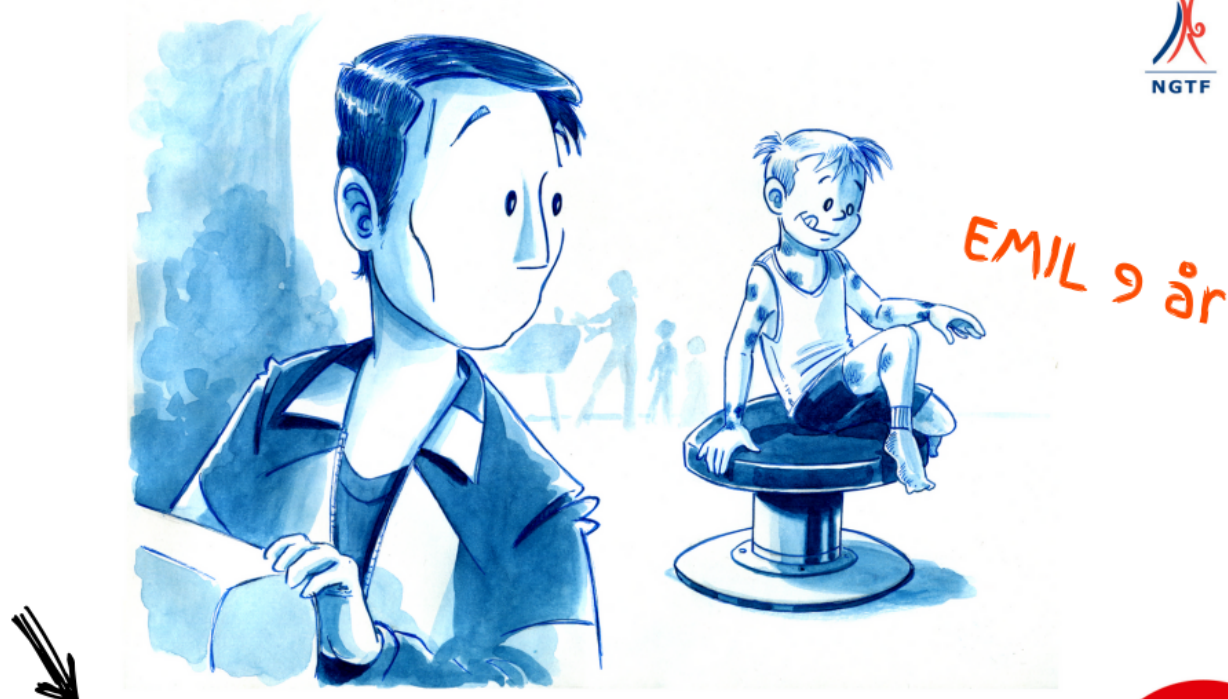


Du overhører venninne til Siri snakke om at Siri opplever uønsket seksuell oppmerksomhet fra en medutøver. Hva gjør du?





Du opplever at det har utviklet seg et usunt fokus i deler av miljøet. Noen av jentene har fått et svært anstrengt forhold til kropp, vekt og mat og det blir gitt tydelige signal om at noen av gymnastene er «for store», og at de må trene ekstra. Du er bekymret over dette, hva gjør du?



Du observerer at han har mange blåmerker på kroppen. Du reagerer på at blåmerkene er på steder det ikke er naturlig at barn slår seg, som for eksempel halsen og håndleddene. Hva gjør du?





Du opplever situasjoner der noen utøvere blir favorisert gjennom mye positiv oppmerksomhet, gruppeinndeling, deltakelse og prioritet.
Hva gjør du?



MARIT 13 ÅR

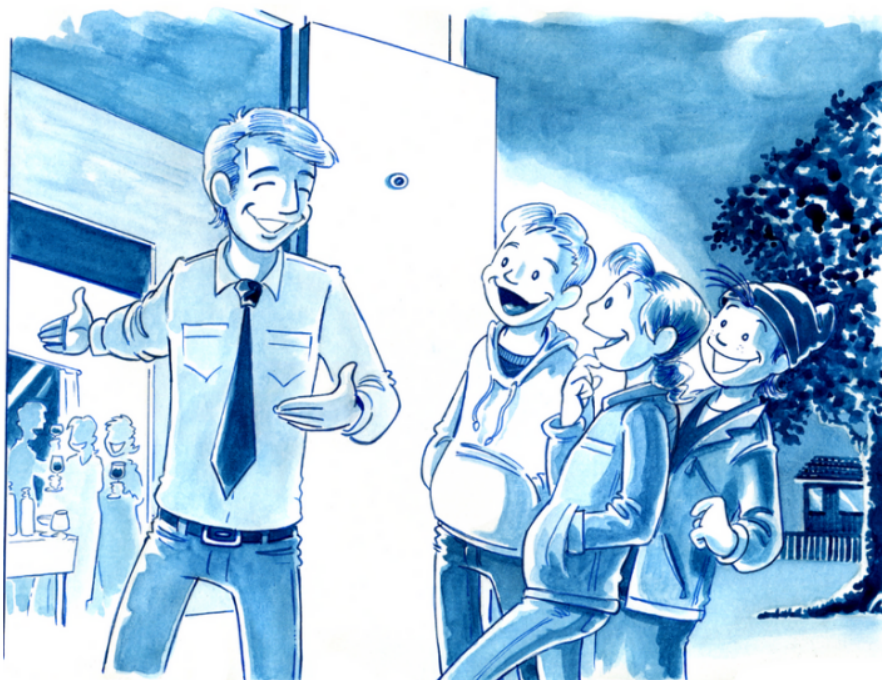


Du overhører venninnene til Marit snakke om at trener Tor ofte tar på steder på kroppen hennes som ikke er naturlig ift situasjonen. Marit forteller at hun opplever det som ubehagelig. Hva gjør du?





Du observerer ofte at en mannlig trener oppsøker en-til-en situasjoner med en enkeltutøver, der de gjerne er skjermet fra innsyn. Det er mye fysisk kontakt gjennom klemming, stryking og massasje. Hva gjør du?



Det forekommer at unge utøvere og flere på laget blir invitert på privat fest av treneren. Det fører til at grensene mellom trenerrollen og vennskap blir utydelig. Hva tenker du om det?





LISE 12 ÅR

Lise er i direkte kontakt med treneren sin på Messenger. Du overhører at Lise har chattet med treneren om stevnet på lørdag. Du skjønner at Lise og treneren har en nær kontakt. Hva gjør du?



SARAH 15 ÅR

Du som trener mottar en flørtende melding fra Sarah (utøver 15 år). Hva gjør du?





Du får vite at Per (trener, 19 år) innleder et kjæresteforhold med utøver Lone. Hva gjør du?



Du observerer at Richard ikke er på banen og går for å se etter han. Du finner han gråtende, inne i guttegarderoben. Hva gjør du?





Klubben vår er en "Trygg på trening"-klubb. Våre trenere har gått på kurs og lært hva de skal gjøre for at vi skal være trygge på trening.

Dette er tre ting vi skal gjøre i vår klubb:

- 1:
- 2:
- 3:

HUSK!

1. Møt barnet som en trygg voksen
2. Søk hjelp og råd
3. Meld i fra!

Kontaktinfo (fyll inn selv):

- Politi tlf: _____
- Barnevern tlf: _____
- NIF - Håvard B. Øvregård, tlf: 91 77 31 57, e-post: havard.ovregard@idrettsforbundet.no
Cecilie Prebensen, tlf: 99 59 11 90, e-post: cecilie.prebensen@idrettsforbundet.no

Les mer om Trygg på
Trening med Redd Barna
her

