

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.

Innholdsfortegnelse

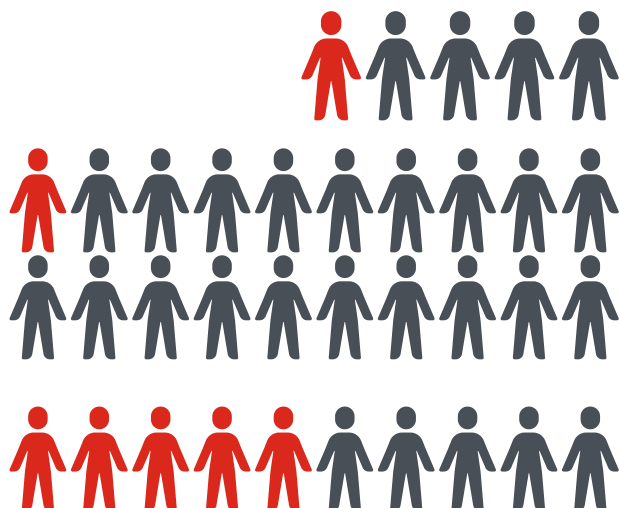
Del 1 - Opplæring

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 kan du melde i fra dersom du er bekymret?.....	s. 10
6. Varsling i norsk idrett.....	s.11
7. Hvordan ivareta barnet i prosessen.....	s.12
8. Retningslinjer for norsk idrett.....	s. 13
9. Redd Barnas anbefalinger.....	s. 14
10. Retningslinjer for publisering av film og bilder.....	s. 15
11. Gode råd til trenere for sunn idrett.....	s. 16

Del 2 - Kursmaterieill

1. Om kurset.....	s. 18
2. Kjøreplan.....	s. 19
3. Oppfølgingsspørsmål til dilemmaøvelsen.....	s. 20
4. Dilemmakort.....	s. 21
5. Handlingsplan.....	s. 29
6. 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 han eller hun vil.

Vi skiller mellom tre ulike former for vold:

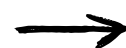
- *Psykisk vold* - omfatter det å si eller gjøre ting som skremmer, truer, ydmyker eller sårer barn gjentatte ganger.
- *Fysisk vold* - omfatter fysisk kontakt som det å slå, sparke, lugge, klype eller gjøre andre ting som fører til smerte eller skade.
- *Omsorgssvikt* - omfatter at foreldre eller de 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 ikke 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 atferd* - 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 lavalderen 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 lavalderen, er de like fullt i et tillits- og avhengighetsforhold til voksne rundt seg, og derfor sårbare for utnyttning. 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 miljøer. Overgrep kan begås av voksne eller andre barn og ungdommer. 22 % av ungdom har blitt utsatt for seksuelle krenkelser fra jevnaldrende. Dette kan være bekjente, kjærester, 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 utføres av personer som 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 overgrepsrelasjon. 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 du skulle bli anklaget eller føle deg 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 du 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 som det er en 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 for eksempel *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, og 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 en risiko knyttet til uønsket bildedeling mellom ungdommer. Det er derfor lurt å ha regler for bildedeling, for eksempel at det ikke greier 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 bidrar 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 om en trener drog et barn hardt etter armen som reaksjon på at barnet ødela 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 NIFs retningslinjer forventes det at man informerer en overordnet i klubben om man inngår en relasjon med en 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 som 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 barna 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, legge 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 om 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 at 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.

Tronds 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 han eller hun sier, og at du har lyst å vite mer.

Så kan barnet si, «Nei, fordi onkel kommer på besøk». Igjen, ikke spør hvorfor han eller hun 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 ham 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 barnets 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 ham på tissen». Så skal du rose barnet for at det tør 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 få 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.: 917 73 157, e-post: havard.ovregard@idrettsforbundet.no og Cecilie Prebensen, tlf.: 995 91 190, e-post: cecilie.prebensen@idrettsforbundet.no.
- **SÆRFORBUND** kontaktinfo: _____
- **Nok.sentrene** er et tverrfaglig, gratis og lavterskel hjelpetilbud for utsatte for seksuelle overgrep og deres pårørende. Sentrene er også en fagressurs som tilbyr veiledning og undervisning om tema i tilknytning til 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, tlf.: 800 57 000
- Både barn og voksne kan kontakte **Alarmtelefonen** for barn og unge, på tlf.: 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.
- **Slettmeget.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 Barnas hjelpeside



3. Meld ifra!

Dersom du tror at et barn/ungdom 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/ungdom utsettes for vold eller seksuelle overgrep skal alltid **politiet** kontaktes.
- Dersom man mistenker at barn/ungdom 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.

VIKTIG!

På neste side finner du viktige tips til hvordan **ivareta barnet** i prosessen!

Se NIF sin egen "rettleiar for handtering av saker" her



Varsling i norsk idrett

Det skal være både enkelt og trygt å varsle i norsk idrett.

Norges idrettsforbund har laget en informasjonsside hvor du finner svar på følgende:

- Hva det vil si å varsle
- Hvem et varsel skal sendes til
- Lenke til skjema for å varsle

Skann QR-koden for å komme til informasjonssiden



Det er også nødvendig at du som skal håndtere et varsel, får god bistand og gode verktøy for å løse denne viktige oppgaven. Du finner derfor informasjon om prosessen i varslingssaker, digitalt system for varsler og informasjon om hvordan motta et varsel.

Her vil du også finne kontaktinfo til rådgivere som kan gi deg veiledning og råd på veien.

Alle idrettslag kan nå få sin egen portal i varslingssystemet MittVarsel, som sikrer at all sensitiv informasjon oppbevares i samsvar med regelverket. Les mer om MittVarsel og meld deg på via QR-koden:



Hvordan ivareta barnet/ungdommen i prosessen

Barn/ungdom som har opplevd vold og/eller overgrep kan ofte ha manglende tillit til voksne. Hvis en utøver 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 vedkommende mister tillit og ikke vil fortelle videre til barnevern/politi, og at de derfor heller ikke får hjelp. Det er derfor viktig å konsultere med, lytte til og gi informasjon til barnet/ungdommen, i tråd med vedkommendes alder og modenhet og hva som er praktisk mulig.

- Hvis et barn/ungdom har fortalt om volds- og overgrepsopplevelser til en voksen, bør den voksne forsøke å bli enig med utøveren om hvem det skal fortelles videre til. Forklar vedkommende at det er nødvendig å få råd fra noen som jobber med vold og overgrep for at de skal få best mulig hjelp. Den voksne og barnet/ungdommen kan også bli enige om å avvente litt og snakke sammen igjen på et avtalt tidspunkt, med mindre det er grunn til å tro at utøveren er i umiddelbar fare.
- Dersom utøveren ikke ønsker at foreldre, andre voksne eller politi/barnevern skal kontaktes, forsøk å forstå og finne ut av hvorfor. Det kan være ting vedkommende ikke har fortalt enda, som det er viktig å finne ut av for at de skal få best mulig hjelp.
- Dersom utøveren 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 vedkommende om dette og forklar hvorfor. Det kan være for eksempel hvis det er mulig å sikre bevis, eller hvis man vurderer at utøveren kan være i fare.
- Det skal ikke spres informasjon til flere enn dem som trenger det for å kunne håndtere saken eller ivareta utøveren.
- Man kan ta kontakt for å drøfte anonymt med barnevern, politi, barnehus, eller et lokalt Nok-senter (kompetansesenter mot seksuelle overgrep) Se side 9 for mer informasjon.
- Dersom barnet/ungdommen forteller at han eller hun er utsatt for vold eller overgrep fra sine foresatte eller andre i nær familie, skal disse 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 utøveren selv og ev. politi.
- Dersom overgrepet er begått av et annet barn eller en annen ungdom, husk da at begge er barn/ungdom som må følges opp, ivaretas og få hjelp. Barn/ungdom som utsetter andre for krenkelser, kan også selv være utsatt, så også disse må snakkes med, lyttes til og møtes av trygge voksne som vil hjelpe i tråd med rutinene i denne håndboken.

Følgende retningslinjer gjelder i all 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. Vis 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 noen 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 Barnas anbefalinger

I tillegg til NIFs 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 alle former for diskriminering.
- Vær bevisst på 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 informasjon).
- Du skal være ærlig og tydelig i kommunikasjon med barna – om hensikt og ansvar, og om mulighet og begrensninger. Gi aldri løfter som 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 barna at man er alene med dem. Da anbefaler vi at du informerer noen andre i klubben om dette (se pkt. nr. 1. på side 5 for mer informasjon).
- 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.

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 fra 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 på 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 hver enkelt film som skal benyttes til medier. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, 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



Gode råd til trenere for sunn idrett

- Vis at du bryr deg. Se hver enkelt utøver som personen de er og ikke kun for prestasjonen de gjør.
- Vær opptatt av helhetssituasjonen til utøverne. Det er mange faktorer i utøverens liv som er viktig.
- Vær bevisst på endringene som skjer i puberteten. Ha kunnskap om kropp og utvikling og vær en trygg støttespiller i en sårbar fase.
- Vær tålmodig og tenk langsiktig i ditt arbeid med unge utøvere.
- Unngå kommentarer på kropp – både om deg selv og andre, positive eller negative.
- Legg vekt på hvordan kroppen fungerer, ikke hvordan den ser ut.
- Gode vaner starter tidlig – legg til rette for at utøverne kan ha et naturlig forhold til mat og måltider.
- Vær et forbilde og skap samhold på trening. Sitt ned og spis sammen med utøverne dine og gjør måltidet til en sosial sammenkomst de kan glede seg til.
- Skap tillit i gruppen. Vis at du er en person utøverne kan komme til med spørsmål og utfordringer.
- Hvis en av dine utøvere trenger oppfølging rundt ernæring eller kropp, kan du bistå med støtte og veilede dem videre. Ikke påta deg rollen som behandler.
- Husk at 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!



DEL 2 - kursmaterieell

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.

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.

HANDLINGSPLAN (3 TING VI SKAL GJØRE)

Varighet: 10 min

Hensikt:

Bli enige om tre ting vi skal gjøre i vår klubb.

Gjennomføring:

- Si:** Målet med dette kurset er at vi som klubb blir mer bevisste på hva vi kan gjøre for at barna blir trygge på trening. Vi skal nå komme frem til 3 konkrete ting vi vil gjøre i vår klubb som kan bidra til det.
- Parsamtale:** Hvilke tiltak kan vi gjøre for at klubben vår blir trygg for barn? Hva har dere aller mest lyst til å gjøre? (5 min)
- Introduser plakaten:** Nå skal vi bli enige om 3 ting vi skal gjøre i vår klubb.
- Plenum:** Hvilke 3 ting skal det være? (5 min). Skriv de tre tingene dere blir enige om ned på plakaten og fortell at denne skal henges opp på veggen i klubben.
- I felleskap:** Hvem vil ha særlig ansvar for å følge opp og sikre at dette blir gjennomført?

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

7. Oppfølgingsspørsmål til dilemmaøvelsen

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

Dilemma 2, Styret: Er man personlig ansvarlig for å følge opp en bekymring?

Dilemma 3, Emil 9 år: Hvordan kan man stille et åpent spørsmål til gutten?

Dilemma 4, Ellen 11 år: Hvordan ser man at et barn er utilpass?

Dilemma 5, Maria 10 år: Hva er/hva er ikke aldersadekvat uttrykk for en 10 åring?

Dilemma 6, Ludvig 7 år: Hvilke berøringer er ok, og hva er ikke ok?

Dilemma 7, Trener på 25: Hva ligger man i negativ/uønsket oppmerksomhet?

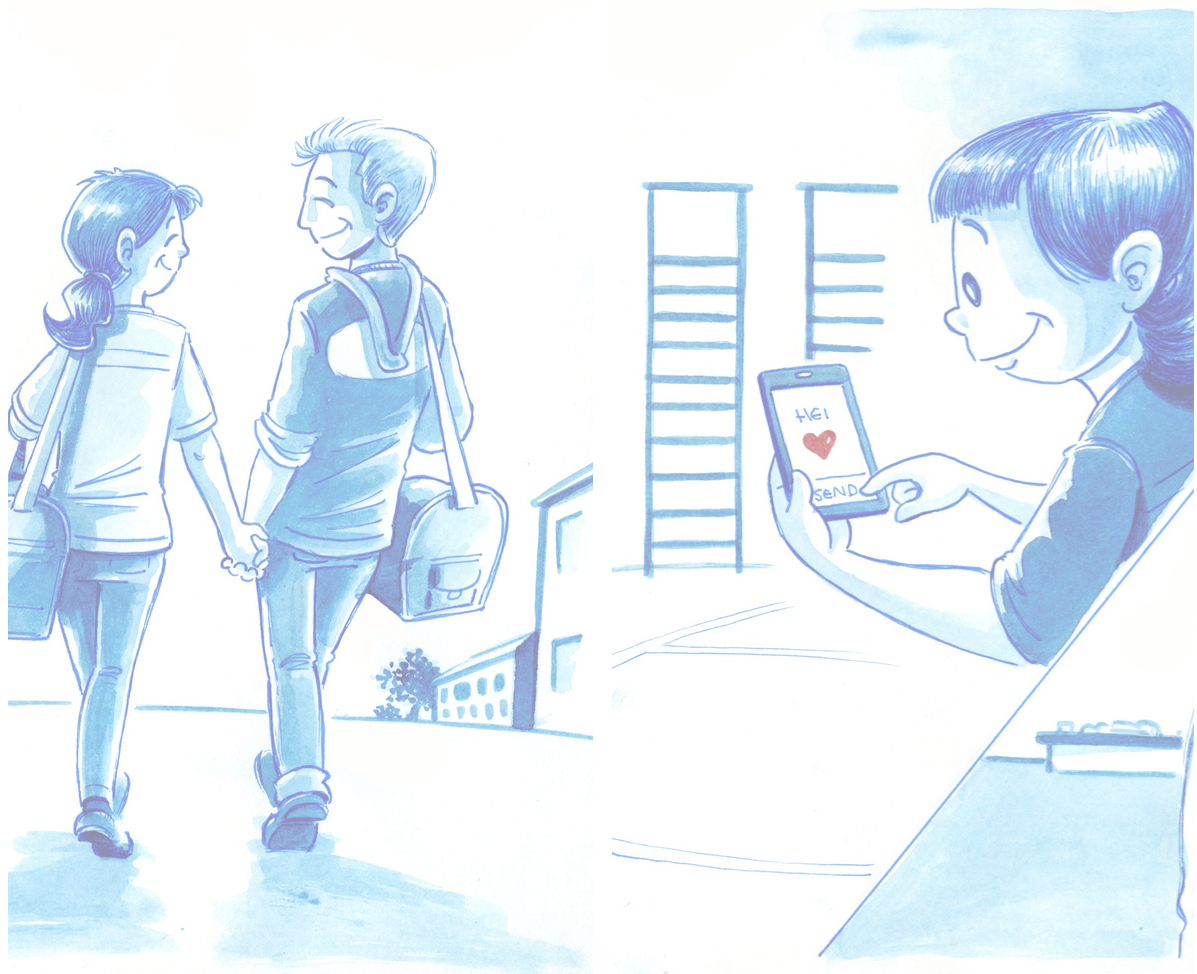
Dilemma 8, Sondre 7 år: Hvor lenge venter man?

Dilemma 9, Lise 12 år: Hvordan reagerer du på kontakten på sosiale medier?

Dilemma 10, Sarah 15 år: Er det greit med direkte kontakt på sosiale medier?

Dilemma 11, Lone 16 år: Hvordan reagerer du på relasjonen?

Dilemma 12, Richard 7 år: Hvordan kan du ta samtalen med gutten?





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?



Du er bekymret for et barn og sier ifra til ansvarlige personer i styret.
Du opplever at de ikke gjør noe med det eller tar det videre.
Hva gjør du?



EMIL 9 år



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?



ELLEN 11 år



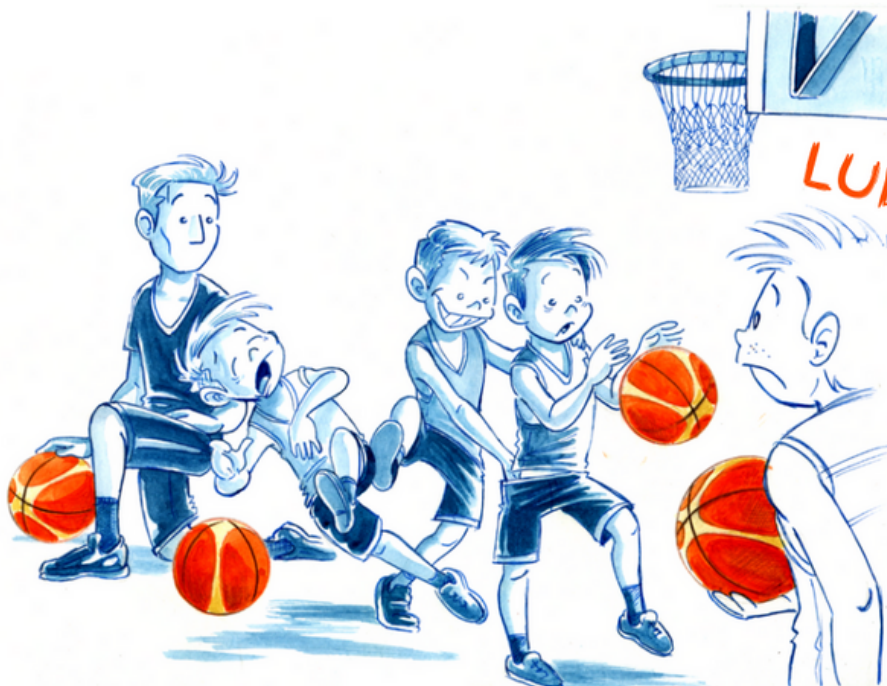
Hun virker mistilpasset og er stille og påfallende "usynlig", men er også nærhetssøkende i en-til-en-situasjoner med enkelte voksne. Hva gjør du?





MARIA 10 ÅR

Du reagerer på at hun noen ganger bruker seksualiserte uttrykk, og har en seksualisert atferd som ikke er vanlig for barn på hennes alder. Hva gjør du?



LUDVIG 7 ÅR

Han oppfører seg klengete og i blant aggressivt mot andre utøvere. Han kan ha en seksuelt utagerende atferd som du ser andre barn synes er rart. Du reagerer på at han har mer enn tilfeldig mange berøringer av din og andres kropp. Hva gjør du?





En trenerkollega på 25 viser vel mye oppmerksomhet til en jente på 14 år.
Hva gjør du?



SONDRE 7 ÅR

Han blir ikke hentet etter trening og blir stående alene. Du står på farten til å
kjøre hjem i bilen alene. Hva gjør du?





LISE 12 ÅR

Lise er i direkte kontakt med treneren sin på Messenger. Du overhører at Lise har chattet med treneren om kampen 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?





NBBF

LONE 16 ÅR



Du får vite at Per (trener, 19 år) innleder et kjæresteforhold med utøver Lone (16 år).
Hva gjør du?



NBBF

RICHARD 7 ÅR



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?



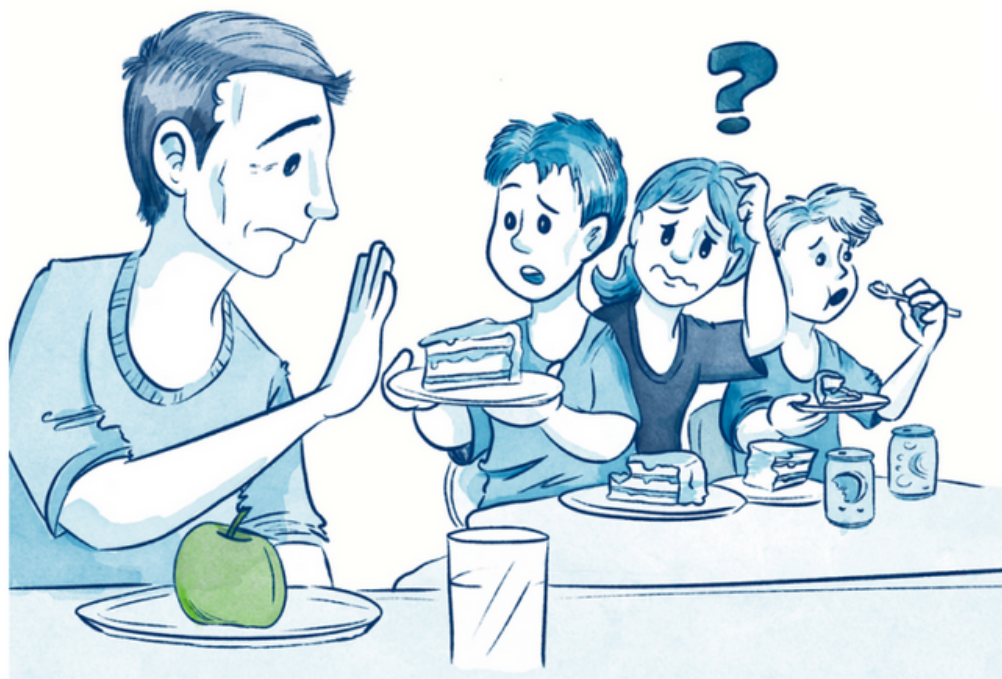


Du er ungdomstrener og overhører at en trenerkollega kommenterer på vekten til en av utøverne og sier at han bør slanke seg hvis han har tenkt til å bli god i friidrett. Hva gjør du?»



Som trener legger du merke til at en av utøverne dine har blitt litt tynnere. Hun har også startet å jogge til og fra treningene. Du er bekymret for at dette er starten på en spiseforstyrrelse. Hva gjør du?





Du er trener og er opptatt av egen helse. Du har bestemt deg for å ikke spise for mye sukker og holder deg unna dessert og annen kosemat. Utøverne har lagt merke til dette og spør deg om hvorfor. Hva svarer du?



En av utøverne er svært opptatt av vekt. Hun forteller stadig de andre utøverne at treningsresultatene hennes har blitt bedre nå som hun har gått ned i vekt. 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 ut selv):

- Politi tlf.: _____
- Barnevern tlf.: _____
- NIF - Håvard B. Øvregård, tlf.: 917 73 157, e-post: havard.ovregard@idrettsforbundet.no
Cecilie Prebensen, tlf: 995 91 190, e-post: cecilie.prebensen@idrettsforbundet.no

Les mer om Trygg på Trening
med Redd Barna her

