



”I den här åldern ska man ännu syssla mångsidigt med olika saker.”

Rapport om enkäten och utvecklingsförslag för idrottsföreningar.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Enkäternas genomförande, rapport och tilläggsinformation:

Jenni Helenius

ungdomsarbetschef

Mannerheims Barnskyddsförbund

jenni.helenius@mll.fi, p. 050 570 0023

Enkäterna i ett nötskal:

Enkäterna gällde barns och ungas motions- och idrottshobbyer och riktades till föräldrar och tränare som en del av Folkhälsans och Mannerheims Barnskyddsförbunds utvecklingsprojekt Trygga relationer inom idrott / Turvallinen ja viihtyisä harrastusryhmä (finansier UKM). I projektet utvecklas idrottsgruppers metoder när det gäller inkluderande och mobbningsförebyggande arbete tillsammans med föreningar, grenförbund och Olympiakommittén.

Svaren är insamlade

- Av föräldrarna med en nätenkät. En länk till enkäten delades i MLL:s kanaler i sociala medier 1.1-31.1.2019
- Av tränarna via föreningarna och med en nätenkät som delades i sociala medier 1.10.2018-24.2.2019

Svararmängderna

- 104 tränare (Från 12 olika föreningar som nämndes vid namn. Av de svarande angav 15 inte föreningens namn.)
- 397 föräldrar (Föräldrar till barn och unga som sysslar med motion eller idrott. De svarade på enkäten via en länk som spreds i Facebook och Twitter.)

Enkätens syfte och frågorna

Med enkäten ville man ta reda på föräldrarnas och tränarnas syn på

- 1) gruppens stämning,
- 2) inkluderande metoder och
- 3) metoder när det gäller mobbningsförebyggande samt ingripande i mobbning.

Svaren fokuserade på en grupp

Vid svarandet ombads föräldrarna tänka på en hobbygrupp som ett av deras barn deltar i och tränarna på en grupp de leder. På det sättet kunde de svarande tänka djupare på olika aspekter av inkludering och interaktion i just den specifika gruppen.

Analysen fokuserade på erfarenheterna hos föräldrar vars barn tävlade och sådana vars barn inte tävlade

I föräldrarnas enkät delades svaren in enligt om barnen tävlade eller inte. Av tränarnas svar presenteras medeltal. En separat rapport görs om svaren från föräldrar med barn under skolåldern, eftersom deras erfarenheter var ganska annorlunda än föräldrarnas med barn i skolåldern.

Enkätresultaten utnyttjas bl.a. i tränarutbildning. Resultaten meddelas därför till föreningarna via grenförbunden och i Olympiakommitténs nyhetsbrev. Utifrån resultaten utarbetar MLL och Folkhälsan också förslag på hur man kan utveckla inkludering och ingripa i mobbning i idrottsföreningar och hobbygrupper.

Innehåll

Till läsaren	4
Sammandrag och rekommendationer som bygger på enkätresultaten	5
Om nyttan av och målmedvetenheten i hobbyer	7
Lämplig mängd hobbyverksamhet	9
Om gruppens och föreningens atmosfär	11
Om att utveckla atmosfären	12
Avsikt att sluta?	13
Mobbning i hobbygruppen	16
Att upptäcka mobbning	16
Hurudan mobbning har de egna barnen upplevt?	17
Hur ingrep man i mobbandet?	19
Inkluderande metoder	21
I vad deltar föräldrarna?	23
Instruktioner till föräldrarna och gemensamma regler	24
Hur föräldrarna kan medverka i att barnet får en positiv upplevelse av hobbyn. Föräldrarnas åsikter.	26
Hur tränarna kan medverka i att barnet får en positiv upplevelse av hobbyn. Föräldrarnas åsikter.	28
Bakgrundsinformation om tränarna som svarade på enkäten.....	30
Om ämnet på annat håll. En titt på resultat från senaste tidens omfattande studier:	31

Bakgrund: grenar och åldersgrupper som berörs i rapporten

På enkäten svarade 397 föräldrar till barn som sysslar med idrott eller motion. Av föräldrarna var 86 % kvinnor, 13 % män och 1 % andra. Av deras barn var 61 % 7–12-åringar, 27 % 13–16-åringar och 10 % under skolåldern. Sammanlagt var under 3 % 17 år eller äldre. De flesta som svarade på enkäten var alltså föräldrar till barn och unga i grundskoleåldern. Av deras barn idkade över 87 % idrott och 13 % motion utan tävlings syfte. Av svararna var 103 föräldrar till tävlande 13–19-åringar, 13 föräldrar till icke-tävlande 13–19-åringar, 177 föräldrar till tävlande 7–12-åringar och 85 föräldrar till icke-tävlande 7–12-åringar.

Av de svarande föräldrarnas barn sysslade 25 % med fotboll, 13 % med ishockey, 12 % med konståkning, 10 % med gymnastik, 8 % med innebandy, 5 % med korgboll och 4 % med simning. Under 3 % av föräldrarna angav att deras barn sysslade med amerikansk fotboll, skytte, cheerleading, golf, skidåkning, kampsporter, handboll, volleyboll, teamåkning, brottning, boboll, ridning, ringette, skateboarding, cirkus, orientering, dans, teamgym eller friidrott. Barnen till föräldrarna som svarade på enkäten sysslade alltså mångsidigt med olika grenar.

Bland tränarna, lagledarna och andra föreningsrepresentanter verkade 38 % inom handboll, 9 % inom ishockey och 5 % inom volleyboll. Enstaka respondenter verkade inom fotboll, innebandy, cheerleading och ridning. Denna fördelning påverkar antagligen svarens medeltal eftersom föreningarna inom handboll är så små att man sällan gör indelningar i nivåer inom föreningen.

Till läsaren

Tack för att du läser vår enkät rapport! Den är inte en vetenskaplig rapport utan ett sammandrag av resultaten från enkäterna till föräldrar och tränare, med syftet att bjuda på material för utvecklande av föreningsverksamhet.

Resultaten ger en positiv bild av att föräldrarna i snitt är huvudsakligen nöjda med sitt barns hobbygrupp och tränarna är ivriga att främja en positiv atmosfär i sin grupp. Många föräldrar och tränare framhåller också att hobbyn ska vara bara en del av livet. Det måste rymmas också andra hobbyer i tillvaron. Hobbyn kan ändå vara målinriktad och utvecklande och en del föräldrar berättar att deras barn siktar på toppresultat. Rapportens rubrik "I den här åldern ska man ännu syssla mångsidigt med olika saker", är ett plock ur en ung idrottares förälders svar.

För att rapporten ska vara till nytta i att identifiera utvecklingsmål berättas under varje rubrik först om resultaten och sedan ställs några frågor som föreningen kan fundera på. Frågorna gäller sådant som enligt föräldrarnas enkät verkar väcka oro eller oklarheter. Vi hoppas att dessa frågor är till hjälp i idrottsföreningar och grupper när de funderar på hur de kan utveckla sin egen praxis.

Enkätblanketterna planerades av ungdomsarbetschef Jenni Helenius på Mannerheims Barnskyddsförbund, projektledare Karin Storbacka på Folkhälsan samt medlemmarna i vår styrgrupp från Olympiakommittén, Bollförbundet, Handbollförbundet, Finlands Svenska Idrott rf, WAU rf, Innebandyförbundet och Ryttnarförbundet. Vi har också tillsammans tittat på de preliminära enkätresultaten och funderat på deras betydelse vid tränande av grupper och i föreningsverksamhet. Största delen av rapportens frågor för reflektion och rekommendationer för föreningar bygger på dessa diskussioner. Tack till alla er som deltagit i dessa funderingar!

Helsingfors 6.3.2019

Mannerheims Barnskyddsförbund

Ett varmt tack till alla föräldrar och tränare som svarat på enkäterna! Dessa två citat komprimerar det som de vuxna talade om i enkäten, om att beakta barnets ålder och uppmuntra till en hobby som barnet är intresserat av.

"Föräldrarna ska vara närvarande och lyssna när barnet berättar om sin hobby och dagens träning. Uppmuntra till att öva också på egen hand. Stöda när det harmer. Styra till mer avslappnad inställning om det börjar bli för allvarligt. Framhålla glad aktivitet som livsstil. Föra till träningarna vid behov. Delta i föräldraverksamhet och talko, vara med i att skapa en god gruppanda." (förälder till ett tävlande barn i lågstadieåldern)

"I den här åldern ska man ännu syssla mångsidigt med olika saker." (förälder till ett tävlande barn i högstadieåldern)

Sammandrag och rekommendationer som bygger på enkätresultaten

Med enkäten ville man ta reda på föräldrars och tränares syn på 1) gruppens stämning, 2) inkluderande metoder och 3) metoder när det gäller mobbningsförebyggande och ingripande i mobbning. Resultaten är avsedda att användas när idrottsföreningar utvecklar sin verksamhet. Målsättningen är att enkätresultaten är till hjälp till exempel vid planering av tränarutbildning.

Enligt enkätresultaten bör föreningar uppmärksamma följande:

Satsa på att lära känna varandra och skapa god gruppanda i grupper. Det ger en positiv och trygg atmosfär där det också går bra att lära sig och sträva till goda prestationer. De flesta föräldrar berättar att deras barn fått vänner, bekanta eller mer tid med redan bekanta kompisar. En del föräldrar har inte bekantat sig med andra föräldrar eftersom de bara deltar genom att föra barnet till träningen.

Det är bra att vara medveten om vilken betydelse de sociala relationerna i gruppen har för den ungas utveckling och liv. Det ser ut som att föräldrarna till tävlande barn och ungdomar upplever att deras barn fått ännu mer kompisar genom hobbyn än vad föräldrar till icke-tävlande barn upplever. Å andra sidan var också mobbningsupplevelserna starkare bland tävlande barn och unga. Detta kan eventuellt bero på att de som tävlar vistas mycket tillsammans på träningar, läger och tävlingsresor. En del spenderar tid med samma hobbykompisar från barndomen till efter puberteten. Att växa upp tillsammans är en stark upplevelse; en positiv upplevelse av att höra till en grupp eller en nedslående upplevelse av att bli lämnad utanför.

Det är viktigt att ingripa i mobbning och diskriminering. I handledd hobbyverksamhet borde ingen behöva sluta för att hen blir mobbad och de vuxna inte hjälper eller hjälpåtgärderna inte fungerar. Föreningar bör ha en plan för hur man ingriper i mobbning, kränkande behandling och trakasserier. Tröskeln ska göras låg till att ta upp sådant som ger barnet eller den unga obehag i gruppen: en känsla av utanförskap, elaka miner, gester och kommentarer kan gå de vuxna förbi. Barnen och ungdomarna vet vanligen ändå vad det är frågan om och dessa situationer behöver diskuteras med vuxna. I enkäten rapporterades mest om nedsättande tal och nedvärdering samt om att bli lämnad utanför gruppen. Sådant är naturligtvis inte bra för en ung människas sinnesstämning eller sociala självkänsla.

Föreningarna behöver utveckla sin praxis för inkluderande ytterligare. Tränarna beskriver situationen som så att verksamheten har vissa ramar som är svåra att påverka. Lokalerna kan till exempel användas en viss tid och det kan tränarna inte alltid påverka. Föreningen ger instruktioner för tränandet. Tränarens kompetens kommer fram i gruppens praxis och i vardagens möten.

Det är viktigt att göra upp gruppens regler tillsammans och att också föräldrarna får vara med. Detta är svårt ur tränarens synvinkel om föräldrarna inte kommer till föräldramötet där reglerna ska göras upp. En del föräldrar kommer, men inte alla. Man bör hitta på metoder att nå även föräldrar som inte deltar, så att de också blir medvetna om gruppens regler. Det här var ett önskemål i både tränarnas och föräldrarnas öppna svar.

Det lönar sig att utveckla föreningarnas kommunikation med föräldrarna: för att kunna stöda verksamheten på bästa sätt behöver föräldrarna detaljerad information om till exempel säsongens tidtabeller, utrustning som behövs i olika situationer och förändringar i planerna. Dessutom önskar föräldrarna få information om gruppens regler, principerna för ingripande i mobbning samt målsättningarna för utveckling inom grenen, som naturligtvis är en viktig sak som ger glädje i hobbyn åt de flesta barn.

Gruppens verksamhetsplan för hela säsongen. Att på förhand göra upp en verksamhetsplan för säsongen underlättar interaktionen med föräldrarna. När föräldrarna redan i början av säsongen vet när de ska reservera tid och pengar för läger, resor och anskaffningar fungerar samarbetet bättre. Naturligtvis kan det bli förändringar och då lönar det sig att meddela om dem direkt.

I tränarutbildningen är det viktigt att satsa på förmågan att interagera med barn och unga. Ett möte uppstår när tränaren lyssnar på barnet eller den unga och diskuterar till exempel varför en övning ska göras på ett visst sätt, hur barnet mår i dag och hur mycket barnet orkar göra. Det har stor betydelse för barnets motivation att åtminstone då och då få känna att tränaren märker just mig, handleder mig och vill att jag ska utvecklas och lära mig. Det här ville de flesta tränare som svarade på enkäten satsa på och bli ännu bättre på. Särskilt i tränarutbildningen skulle det vara bra att fundera på hur man kan känna igen mobbning, reda ut de olika parternas synpunkter och komma överens om hur man ska handla i fortsättningen. Det finns en risk att parterna ombes skaka hand och säga förlåt, men att saken inte utreds ordentligt och att det inte blir klargjort att den enas rätt till integritet och skydd mot trakasserier har kränkts.

Hur man ger och hanterar respons. Det är bra att i föreningen fundera på förmågan att ta emot respons. Det är tråkigt att få negativ respons. Särskilt om man är frivillig tränare och ger av sin tid kan det vara tungt att ta emot kritik, speciellt om den är kontinuerlig. Många föreningar och grupper har kommit överens om responskanaler där föräldrarna kan berätta sina synpunkter. Föräldrarna behöver förstå föreningsverksamhetens principer för att kunna ge konstruktiv respons. Ingen ska behöva tolerera osakligt skäll och sådant försöker man minska i föreningarna med hjälp av regler och instruktioner för uppmuntrande uppförande. Tränarna skulle också ha nytta av att fundera tillsammans på hur negativ respons kan tas emot sakligt och hur man kan svara bestämt men vänligt. Efter bra respons har båda parterna känslan att de tillsammans för saken framåt och båda gör vad de kan för den.

Ett bra möte i mobbningsituationer. Det lönar sig också att i föreningen fundera tillsammans på hur man tar emot ett besked om mobbning när ett barn, en ung eller en förälder kommer med det. Det är viktigt att omedelbart låta den andra veta att man lyssnar och att saken ska redas upp. Många föräldrar berättade i enkäten att de ringaktats när de berättat om sitt barns upplevelse. Å andra sidan sade många att man ingripit sakligt och bestämt i situationen. Det här är viktigt för att barnet som blivit mobbat eller trakasserat ska vilja fortsätta med hobbyn - och också för att interaktionen i gruppen ska förändras så att det är möjligt för barnet att fortsätta efter de dystra känslorna som mobbningen orsakat.

Om nyttan av och målmedvetenheten i hobbyer

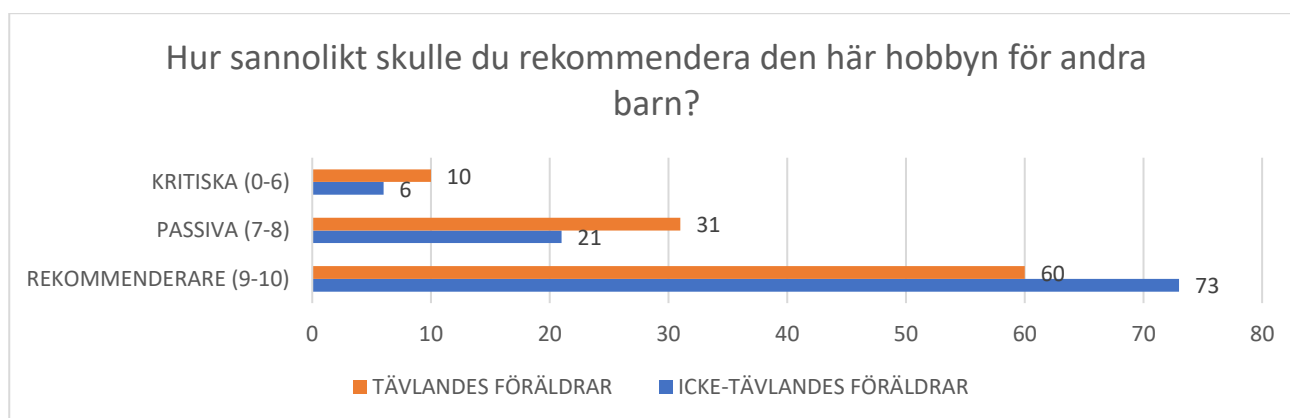
I den här enkäten grupperades föräldrarnas svar enligt om föräldern angett att barnets grupp hade tävlingsmålsättningar. 33 % av föräldrarna sade att deras barn inte har tävlingsmålsättningar. De övriga hade som mål att ha framgång i juniorserier och/eller senare även i vuxnas serier i Finland eller utomlands. 6 % av föräldrarna såg en proffskarriär som mål. De barn och unga som tävlade hade i genomsnitt sysslat längre med sin gren i förhållande till sin ålder än de som inte tävlade. (Bland dem som inte hade tävlingsmålsättningar hade 90 % hållit på med sin gren i mindre än fem år. Bland dem som tävlade hade 90 % hållit på i mer än tre år.)

Sociala relationer hörde till det föräldrarna ansåg som de viktigaste fördelarna med idrotten. Enligt föräldrarnas åsikt var det viktigaste deras barn fått i sin motionshobby utöver motoriska och fysiska förmågor:

- vänner (tävlande 78 %, icke-tävlande 48 %) och bekanta (70 % av alla)
- kompisförmågor (t.ex. att visa hänsyn och hålla på sin rätt på ett vänligt sätt) 70 %
- öppenhet och självstyrning ca 80 %
- sunda levnadsvanor (tävlande 69 %, icke-tävlande 51 %)

Positiv inverkan på självkänsla och humör enligt föräldrarnas bedömning. Särskilt föräldrar till 13–19-åriga unga bedömde att deras barns självkänsla blivit bättre i och med motionshobbyn (tävlande 70 %, icke-tävlande 92 %). Bland föräldrarna till samma åldersgrupp bedömde 52 % att deras barns humör blivit bättre i och med motionshobbyn. Det här är ett intressant resultat eftersom till exempel Oikeus Liikkua- och LIITU-studierna visade att många unga slutar utöva motion i högstadieåldern. I den här enkäten bedömde föräldrarna att deras barn upplevt dessa verkningar på välbefinnandet.

En stor del av föräldrarna skulle rekommendera sitt barns hobby till andra föräldrar. De tävlandes barns och ungdomarnas föräldrars NPS-tal (Net Promoter Score) är 51 och de icke-tävlandes 67. Båda talen uttrycker en mycket stor belåtenhet med verksamheten hos föräldrarna och i de icke-tävlandes grupp är den speciellt stor.



Tabell 1. Att rekommendera hobbyn

I många studier har det konstaterats att barnens motions- och idrottsidkande minskar tydligt när de når högstadieåldern. Vilken nytta tycker 13–19-åriga ungas föräldrar att barnen har av sådana hobbyer?

På följande sida finns kommentarer av föräldrar.

Vad är det bästa ditt barn fått av hobbyen? (Tävlande 13–19-åringars föräldrar)

- *"En sund och rörlig livsstil."*
- *"Att ta hand om sig själv. Det märks i all verksamhet i barnets liv. Barnet behöver inte uppmanas att städa sitt rum, packa skolväskan o.s.v."*
- *"Att samarbeta med olika människor."*
- *"Förmåga att vara i grupp."*
- *"Motionsglädje och att övervinna sig själv, bättre självkänsla."*
- *"Sociala förmågor, stresstålighet, hantering av besvikelse."*
- *"Livsglädje. En givande och inspirerande hobby där barnet vill sträva mot världstoppen."*
- *"I lagsporter lär man sig vinna och förlora och därigenom att bearbeta sina känslor bättre. Man lär sig också att fungera i grupp med olika människor. Dessutom får man större nätverk runt om i Finland när man spelar i olika delar av landet. Motion blir också en naturlig del av livet. Att röra på sig och vara tillsammans med laget håller sinnet alert och bygger upp självkänslan."*
- *"Med skickligheten utvecklas självkänslan och den fysiska konditionen. Grupptillhörigheten utvecklar sociala förmågor, empati och humor."*
- *"Arbete ger resultat."*
- *"En fin gren där man godkänner många olika utövare: det behövs bl.a. snabba och smidiga bollbärare, stora och starka linjespelare och skickliga taktiker. Mitt barn har också blivit vän med spelare i andra lag vid spel, spelresor utomlands och på läger som förbundet ordnar. Grenen är väldigt taktisk och spelboken och spelstrategin främjar också problemlösningsförmågan. I FM-serien ska lagen vara stora, cirka 25 spelare, och alla har en viktig roll. Det här främjar lagandan och respekten mellan spelkompisarna. Vår förening har mångsidiga träningar: spel, löpning, kroppskontroll och smidighet, styrka. Personliga målsättningsdiskussioner hjälper spelaren att utvecklas och ger kontinuitet och mål i verksamheten."*
- *"Genom åren har barnet lärt sig mycket om sig själv, inte så mycket genom träningen utan mera tack vare öppna diskussioner i familjen. Vi har talat om bra och dåliga stunder och alltid försökt ha en positiv och uppmuntrande synvinkel."*

Vad är det bästa ditt barn fått av hobbyen? (Icke-tävlande 13–19-åringars föräldrar)

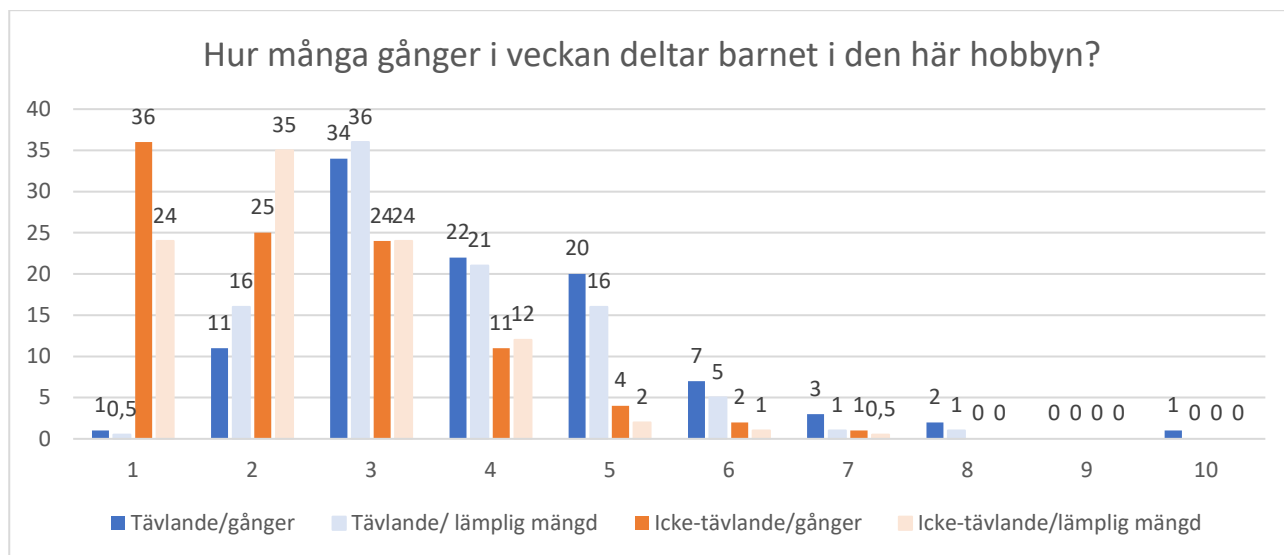
- *"Tro på sina egna förmågor."*
- *"Har kommit in i en mycket uppmuntrande grupp som verkligen bryr sig om."*
- *"Att bli bekant med andra barn och unga."*
- *"Inser betydelsen av sin egen hälsa, respekt för naturen och sociala färdigheter."*
- *"Allt. Glädjen i att röra på sig, uthållighet, glädjen i att lyckas, förmåga att tåla besvikelse, sociala relationer, livsglädje av motion."*
- *"I sin tidigare hobby lärde sig mitt barn självtillit, men det var en gren där man sökte blivande tävlande."*
- *"En aktiv livsstil, vikten av att öva för att utvecklas. Vänner."*
- *"En lagsport ger gemensamma upplevelser av att lyckas och misslyckas."*
- *"En sund livsstil med motion."*

För föreningen att fundera på:

- Hur låter de ovannämnda kommentarerna?
- Vilka skillnader och likheter ser ni i vad tävlande och icke-tävlande ungas föräldrar säger att deras barn fått ut av sin hobby?
- Vad tycker du är det bästa ungdomarna får i din grupp på lång sikt?

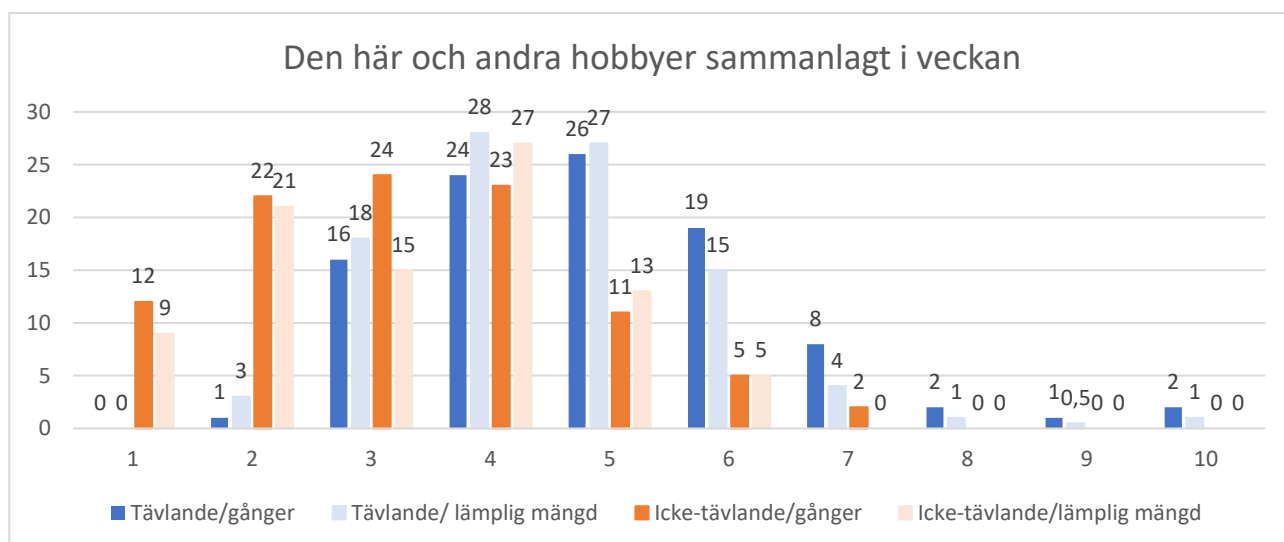
Lämplig mängd hobbyverksamhet

Föräldrarna rapporterade mycket varierande deltagandegånger per vecka. De som tävlade tränade i medeltal 4 gånger i veckan. Cirka 25 % av de tävlande tränade 5–10 gånger i veckan. De som inte hade tävlingsmålsättningar tränade däremot vanligen 1–3 gånger per vecka. Deltagandet bland barn i skolåldern anges per åldersgrupp efter tabellen.



Tabell 2. Föräldrarnas bedömning av hur många gånger per vecka barnet deltog i hobbyn samt hur många gånger som skulle vara lämpligt (alla åldersgrupper).

Föräldrarna angav också antalet gånger barnet deltog per vecka i olika hobbyer. Det verkar som att föräldrarna till barn i olika åldrar i genomsnitt tycker att 3-5 gånger i veckan är en lämplig mängd hobbyverksamhet. Föräldrar till barn och unga som tävlar tycker att en större mängd är lämplig än föräldrar till sådana som inte tävlar. Föräldrar till 13-19-åriga unga som tävlar anser att en lämplig mängd av denna hobby är ca 4–5 gånger i veckan (i genomsnitt tränar barnen också så ofta) och föräldrar till unga i samma ålder som inte tävlar anser att ca 4 gånger i veckan är lämpligt (deras barn tränar ca 3 gånger i veckan). I åldersgruppen 7-12 år tycker de tävlande barnens föräldrar att ca 3 gånger i veckan är lämpligt (4 i praktiken) och de icke-tävlandes att 2-3 gånger är lämpligt (ca 3 i praktiken).



Tabell 3. Föräldrarnas bedömning av hur många gånger i veckan barnet deltog i denna och andra hobbyer sammanlagt samt hur många gånger som skulle vara lämpligt.

Föräldrarna bedömde också vad de ansåg vara en lämplig mängd gånger att delta i barnets alla hobbyer sammanlagt. Föräldrar till 13–19-åriga unga som tävlar anser att en lämplig mängd för alla hobbyer sammanlagt är ca 5 gånger i veckan (de unga deltar ca 6 gånger i veckan) och föräldrar till unga i samma ålder som inte tävlar anser en lämplig mängd vara ca 4 gånger i veckan (deras barn deltar ca 4 gånger). I åldersgruppen 7–12 år tycker föräldrarna till tävlande barn att ca 4 gånger i veckan är en lämplig mängd (men deras barn deltar i medeltal 5 gånger) och icke-tävlandes föräldrar anser att 4 gånger är en lämplig mängd och deras barn deltar också i olika hobbyer sammanlagt ca 4 gånger i veckan.

Det verkar som att de flesta har flera hobbyer än en. I den mängd hobbyverksamhet som föräldrarna sammanlagt anser lämplig ryms deltagande i en annan hobby en gång i veckan.

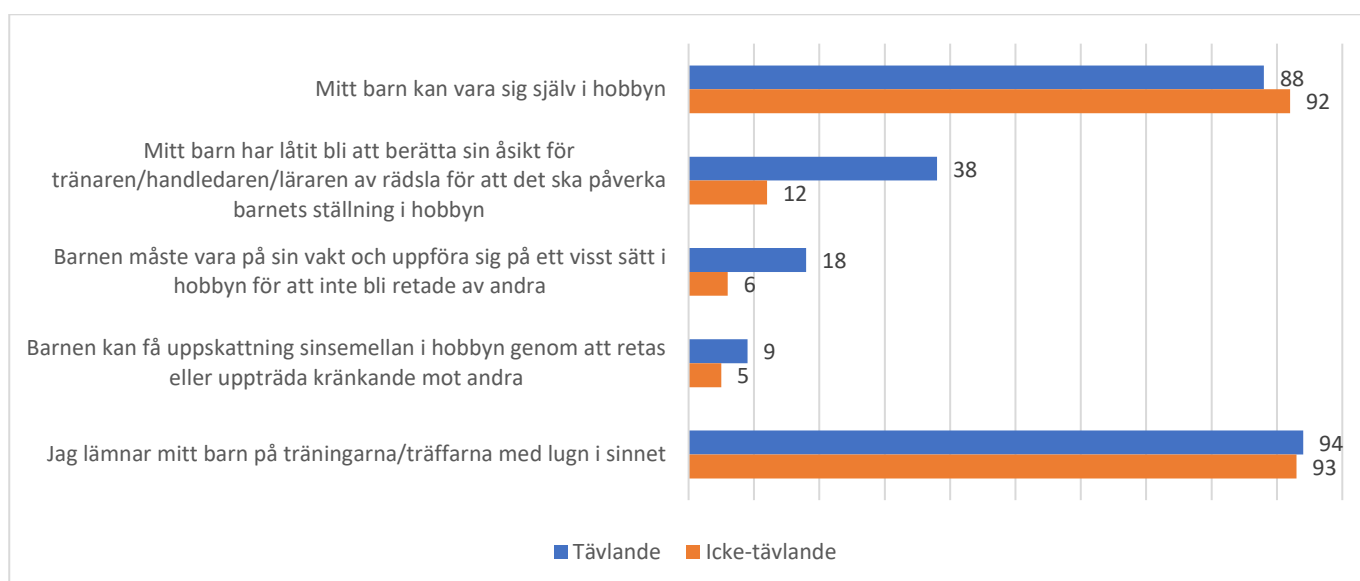
För föreningen att fundera på:

- Hur förhåller man sig i föreningen till att någon inte deltar i alla träningar? Hurudana motiveringar frågar man efter vid frånvaro? Räcker trötthet som orsak till att inte komma till träningen?
- Hur ser man på om en idrottare ibland missar träningarna på grund av en annan hobby?
- Kan en idrottare i tillväxtåldern vara med i en tävlingsgrupp i två olika grenar? Hurudana erfarenheter har er förening i fråga om hur det går ihop gällande tidsanvändning och ork? Hur följer man med hur en växande ungdom orkar?
- Finns det utöver tävlingsgrupperna också grupper där man kan idka motion utan allvarliga tävlingsmålsättningar?

Om gruppens och föreningens atmosfär

Föreningsverksamheten. Bland tränarna var 36 % helt av samma åsikt och 45 % rätt långt av samma åsikt om att föreningens atmosfär är bra (sammanlagt 81 %). Bland tränarna tyckte 86 % att målet med föreningens verksamhet är tydligt. Bland tränarna upplevde 96 % att alla får vara med i verksamheten oberoende av nivå.

Relationerna i gruppen. Av föräldrarna till tävlande barn tyckte 18 % och av dem till icke-tävlande 6 % samt av tränarna 10 % att man måste bete sig på ett visst sätt i gruppen för att inte bli mobbad av de andra barnen eller ungdomarna. Bland dessa tränare verkade en del inom lagsporter och andra inom individuella grenar. Båda grupperna kämpar alltså med samma utmaningar. Ibland uppstår en kultur i gruppen där en del upplever att de måste vara på sin vakt. Det här är ansträngande och kan påverka hobbymotivationen negativt. I följande tabell beskrivs föräldrarnas syn på gruppens atmosfär.



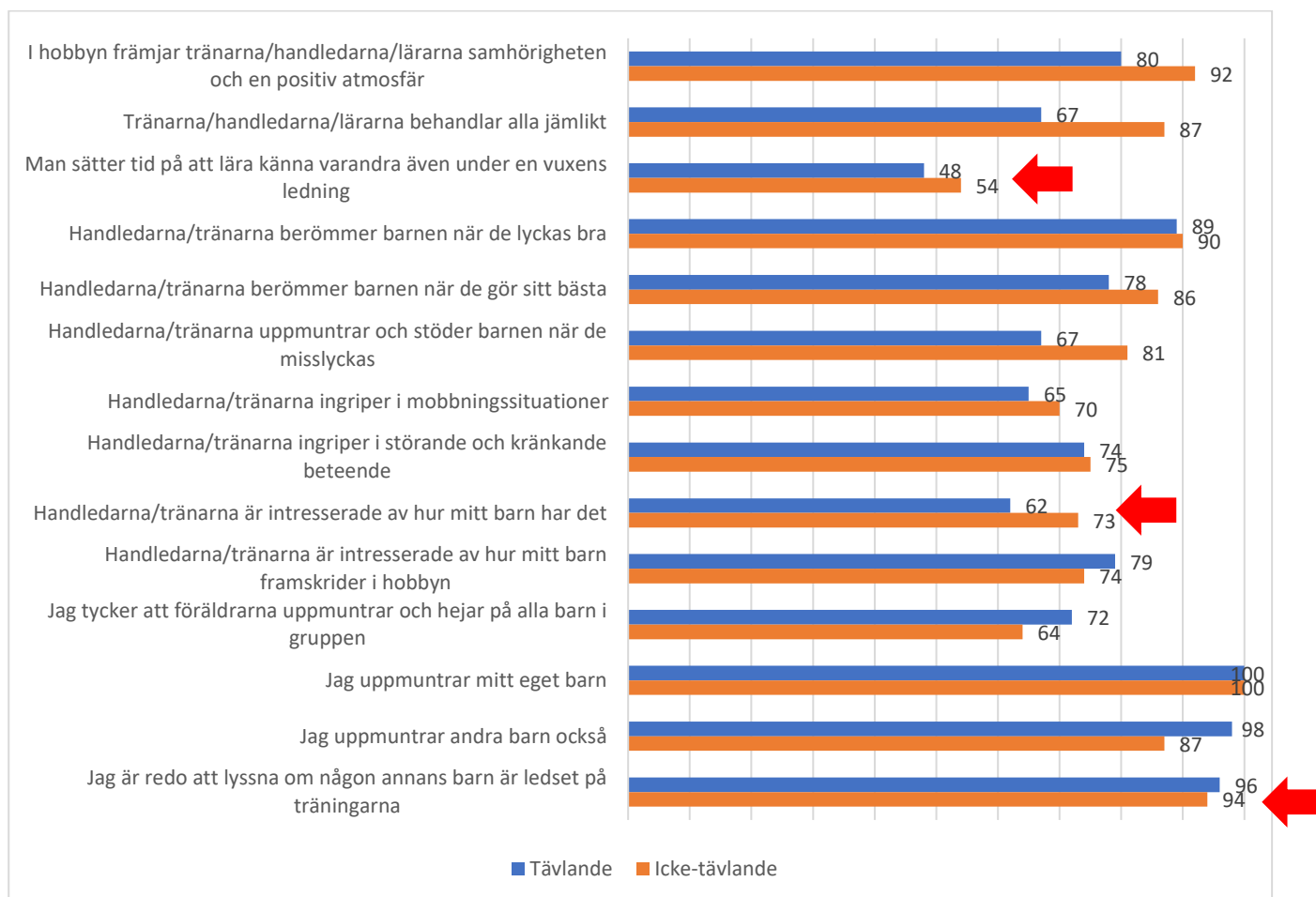
Tabell 4. Föräldrarnas bedömning av gruppens atmosfär.

För föreningen att fundera på:

- Har du i din grupp märkt ett socialt tryck att uppföra sig på ett visst sätt, klä sig på ett visst sätt eller skaffa en viss sorts utrustning för att inte bli mobbad? Hurudant? Om du fått en känsla av att tryck finns, har du tagit ställning till det?
- Hurudan omklädningsrumskultur har er grupp?
 - Hurudana skämt och kamratliga pikar hör du?
 - Har du hört kommentarer som kan vara sårande?
 - Skulle du märka om humorn känns obehaglig för någon i gruppen?
- Vad tror du, varför kan en idrottare tänka att det om hen berättar sin åsikt för tränaren kan det påverka hens ställning i gruppen?
 - Har du märkt hurudana tankar och känslor som vaknar i dig när en idrottare säger sig vara av annan åsikt än du? Situationen påverkar säkert. En avvikande åsikt som uttrycks mitt under träningen så att alla hör kan kännas annorlunda än en åsikt som berättas i en lugn situation efter träningen på tumanhand.
 - Hur svarar du vanligen en idrottare som är av annan åsikt mitt under träningen?
 - Och om hen kommer och talar med dig efter träningen?

Om att utveckla atmosfären

Största delen av föräldrarna upplever att tränarna aktivt försöker att skapa en bra atmosfär. Men 38 procent av de tävlande barnens föräldrar och hälften av de tävlande 13–19-åriga ungdomarnas föräldrar menar att deras barn låtit bli att berätta sin åsikt för tränaren av rädsla för att det ska påverka deras ställning. Mer jämlikt bemötande av barnen önskades av 33 % av de tävlandes och 13 % av de icke-tävlandes föräldrar. Tränarna som svarade på enkäten berättar att de satsar på att bygga upp en positiv atmosfär. Bland tränarna säger sig ca 90 % sträva till att aktivt skapa en positiv atmosfär bl.a. genom att regelbundet uppmärksamma alla som hör till gruppen, ingripa i mobbning och sårande behandling och språkbruk direkt samt genom att vara intresserad av vad som händer mellan gruppledammarna.



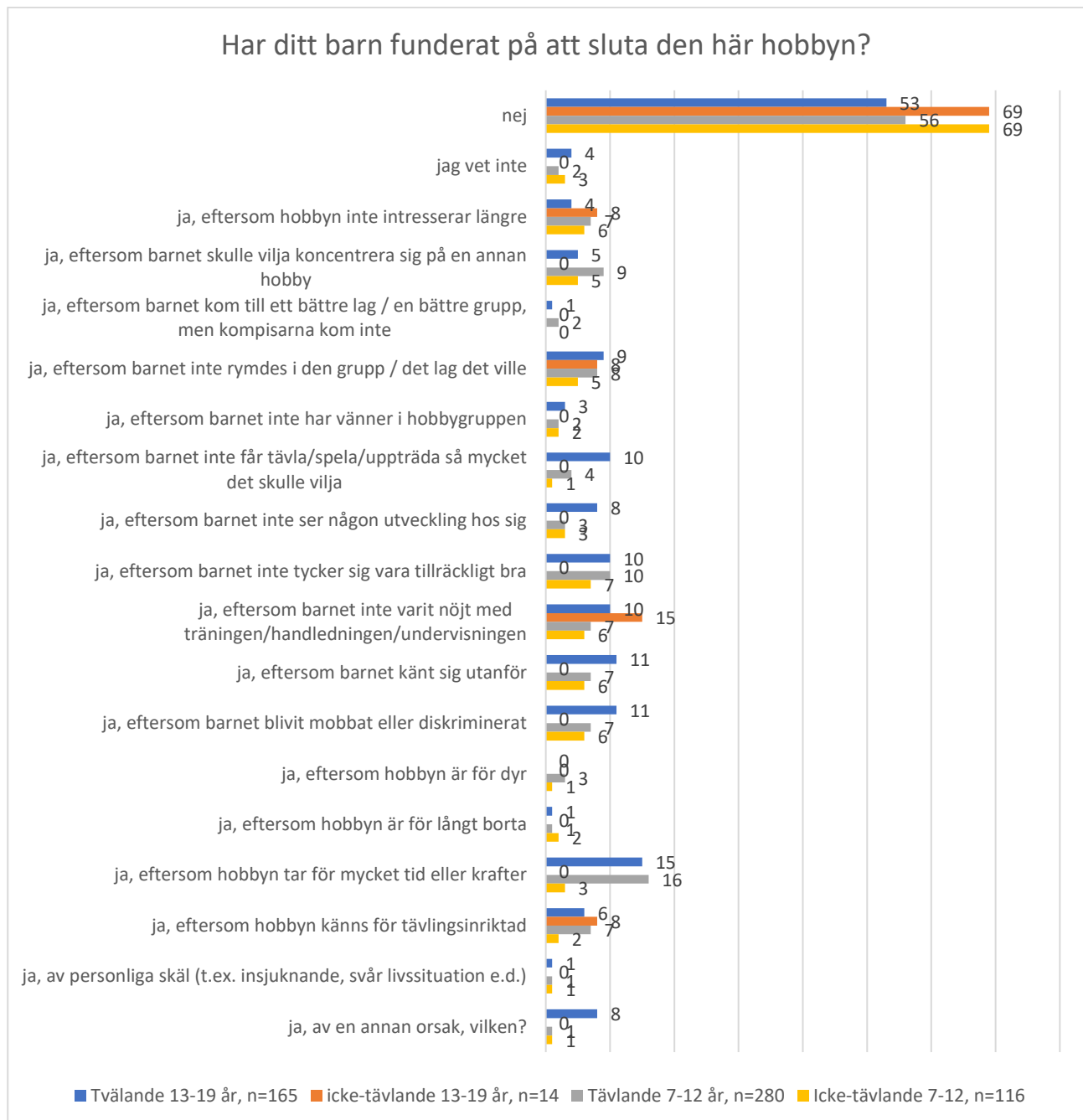
Tabell 5. Föräldrarnas upplevelser av verksamhet som bygger upp en positiv atmosfär.

För föreningen att fundera på:

- Varför skulle det vara viktigt att sätta tid på att idrottarna får lära känna varandra även under en vuxens ledning?
 - o Hurudana rutiner som stärker gruppandan har ni i er förening? Vad mer skulle behövas?
 - o Hurudana uppvärmningsövningar kunde hjälpa idrottarna att samtidigt lära känna varandra?
- Hur får tränaren idrottaren att känna att tränaren är intresserad av hur idrottaren har det?
- I idrott uppstår oundvikliga situationer där en del får mer uppmärksamhet eller feedback av tränaren än andra. Med hurudana små handlingar kunde man försäkra sig om att idrottarna behandlas så jämlikt som möjligt? När kan föräldrarna uppleva att barnen inte behandlats jämlikt?
- Hur får man föräldrarna att uppmuntra alla barn i gruppen?

Avsikt att sluta?

En betydande del av föräldrarna berättar att deras barn funderat på att sluta sin hobby. Det verkar som att tävlande barn i snitt funderar lite mer sällan på att sluta än barn som inte tävlar.



Tabell 6. Föräldrarnas erfarenheter av att deras barn tänkt sluta med hobbyn.

I tabell 6 lägger man särskilt märke till att föräldrar till 13–19-åriga unga som inte tävlar nämner lite oftare än andra nämner att den unga är missnöjd med träningen. Gruppens svarsantal är visserligen klart mindre än de andras, så det här resultatet är nödvändigtvis inte tillförlitligt.

Enligt en enkät som MLL gjorde bland barn och unga våren 2018 var den vanligaste orsaken (30 %) till tankar på att sluta det att hobbyn tar för mycket tid och krafter. I den här enkäten nämner tävlande barns och ungas föräldrar den här orsaken bara hälften så ofta och de icke-tävlandes ännu mer sällan. I barnens enkät var den nästvanligaste orsaken till tankar på att sluta att barnet inte upplevde sig tillräckligt bra (i högstadieåldern 31 % och yngre 19 %). Bland de tävlande barnens och ungas föräldrar var 10 % av samma åsikt och bland de icke-tävlande 7–12-åringarnas föräldrar var 7 % av samma åsikt.

Andra orsaker för 7–12-åringar som inte tävlar att fundera på att sluta, enligt vad föräldrarna berättar:

- *"Mamman förbjöd barnet att ha en gemensam hobby med sin pappa."*
- *"Barnet kan inte säga vad som skulle intressera."*
- *"Barnet är lite slapp och skulle inte vilja ha någon hobby."*
- *"Sent klockslag."*
- *"En kompis som tidigare varit med i gymnastiken slutade och min flicka funderade då också på att sluta, men ville sedan ändå fortsätta."*

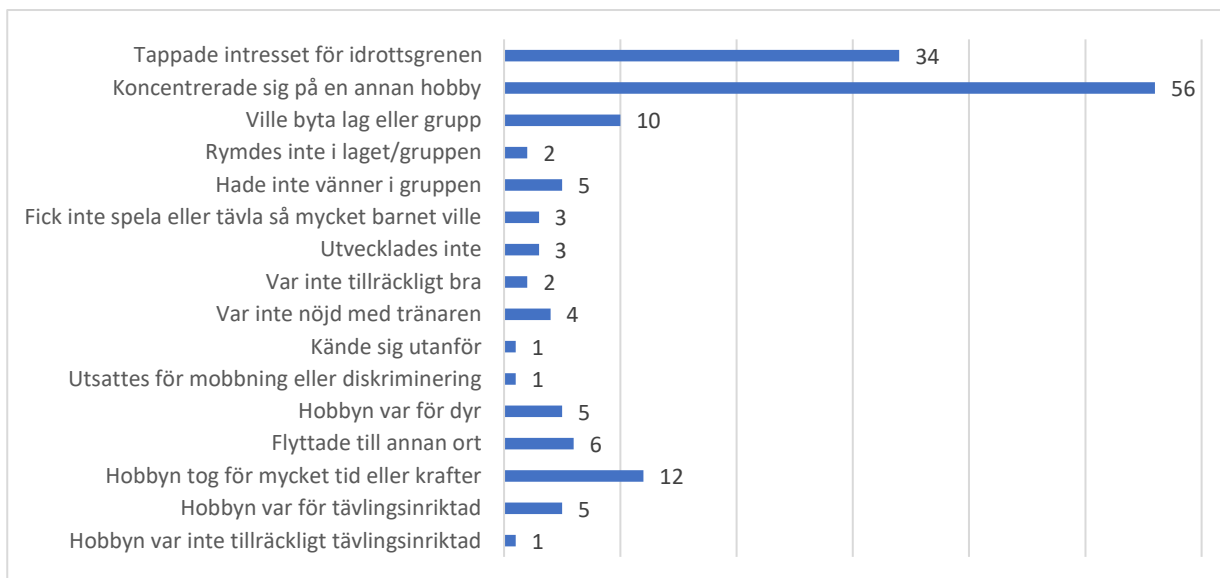
Andra orsaker för tävlande 7–12-åringar att fundera på att sluta, enligt vad föräldrarna berättar:

- *"Barnet upplevde att den nya tränaren inte gillade barnet, vilket kändes obehagligt. Tolkade bristen på uppmuntran och uppmärksamhet på det sättet."*
- *"Pubertetsmotstånd."*
- *"Skulle ibland vilja spela play station eller se sina skolkompisar mer på fritiden. Vi har ibland hoppat över träningar av de här orsakerna."*
- *"Barnet kan inte säga vad som skulle intressera."*
- *"Grenen är förknippad med utseendepress, vilket jag inte riktigt gillar."*
- *"Många andra grenar intresserar också, men tiden räcker inte till."*
- *"Trötthet."*
- *"Tränarens ständiga negativa respons, att vara en nagel i ögat. "Vad jag än gör så är det alltid fel enligt tränaren."*
- *"Barnet var rädd att falla från laget."*

Andra orsaker för tävlande 13–19-åringar att fundera på att sluta, enligt vad föräldrarna berättar:

- *"Det fanns en kortare tid som vårt barn inte minns själv. Jag uppmuntrade till att fortsätta lite till och sedan bestämma. Också tränaren diskuterade och uppmuntrade mycket. Sade att puberteten kan påverka. Det här hade att göra med att den unga upplevde att alla andra utvecklas medan de egna tiderna stampade på stället i flera år. Med tiden kom det sedan nya framgångar."*
- *"Motiven varierar och vill bara hänga (pubertetskänslor)."*
- *"Tyckte sig i början inte vara tillräckligt bra, nu är situationen bättre; upplever sig utvecklas och har fått erfarenhet av att lyckas, gillat att få nya kompisar."*
- *"En god vän bytte förening."*
- *"Motivationsbrist."*
- *"Mellan säsongerna måste man söka på nytt till det egna laget. Om det inte blivit en fortsättningsplats hade hobbyn fått vara. Mitt barn hade inte gått till ett annat lag på lägre nivå i föreningen."*
-

Bland de tränare i vilkas grupp någon slutat berättade de flesta att slutandet berodde på fokusering på en annan hobby (56 %) eller på att intresset för den här grenen minskat (34 %). De följande vanligaste orsakerna tränarna nämnde var att hobbyn tar för mycket tid eller krafter (12 %) och att barnet ville byta lag eller grupp (10 %).



Tabell 7. Tränarnas uppfattning om orsaker till att sluta i gruppen.

De orsaker tränarna kände till var alltså mer praktiska och tränarna visste inte så mycket om ifall kamratrelationer påverkat beslutet att sluta.

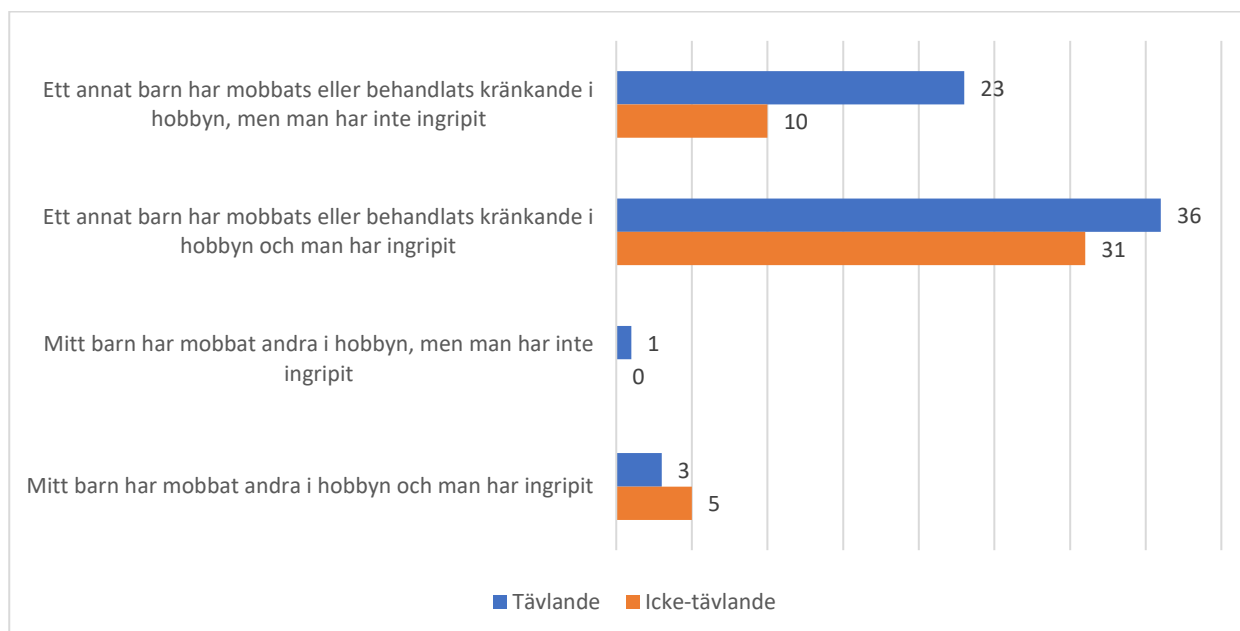
Mobbning i hobbygruppen

Med mobbning avses att en person upprepade gånger utsätts för kränkning, skada eller diskriminering av en eller flera andra, utan att kunna försvara sig.

Att upptäcka mobbning

Tränarna frågades: "har du under det senaste året märkt att en idrottare mobbats eller diskriminerats i din grupp?" Bland tränarna har 74 % någon gång märkt mobbning i sin grupp. Av dessa fall var det oftast en annan medlem i gruppen som mobbade och i de andra fallen var enskilda kommentarer av en annan tränare, förälder eller vårdnadshavare.

En avsevärd del av föräldrarna har varit medvetna om mobbning av något annat barn än sitt eget i gruppen. Ungefär en tredjedel kommer ihåg fall där man ingripit i mobbning. Dessutom kommer nästan 20 % av föräldrarna ihåg situationer där man inte ingripit i mobbning. Några föräldrar har också erfarenhet av att deras barn mobbat andra och man ingripit i situationen.



Tabell 8. Föräldrarnas medvetenhet om att andras barn mobbas i gruppen

Enligt 19§ i konventionen om barnens rättigheter (20.11.1989) ska barn skyddas mot alla former av våld, försummelse och utnyttjande. Det är viktigt att se till att ingripa i alla mobbningsfall som framkommer i hobbygrupper. Nästan 20 % av föräldrarna minns situationer där man inte ingripit. Det här kan delvis förklaras av att föräldrarna inte alltid är närvarande vid träningarna och matcherna och att de därför kanske inte vet hur situationen hanterats i gruppen. Hur som helst är det bra att uppmärksamma det här i föreningarna.

För föreningen att fundera på:

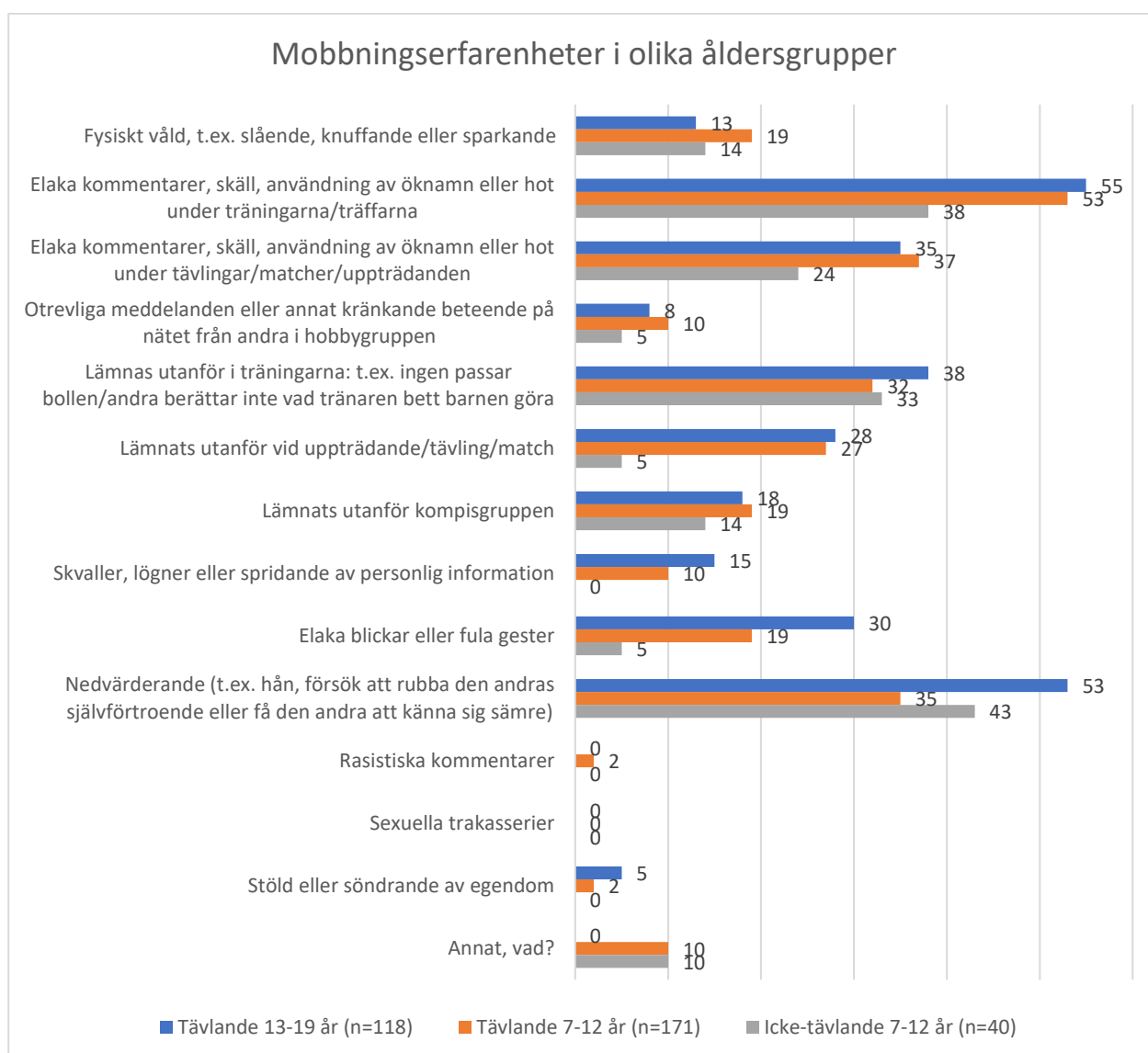
- Vad är etiskt rätt att berätta för gruppens medlemmar och föräldrarna om utredningen av mobbning och hur ska det göras?
- Har ni kommit ihåg att berätta för idrottarna och föräldrarna vem i gruppen och föreningen de kan berätta för om de upplevt (eller barnet upplevt) kränkande behandling, trakasserier, mobbning eller våld? Och hur gör man om någon annans barn behandlas illa?

Hurudan mobbning har de egna barnen upplevt?

Bland föräldrarna som svarade på enkäten säger cirka 30 % att deras barn någon gång blivit mobbade:

- Av medlemmar i hobbygruppen 27 % (tävlande) och 16 % (icke-tävlande)
- Av tränaren 18 % (tävlande) och 2 % (icke-tävlande)
- Av en vårdnadshavare eller förälder 4 % (tävlande) och 1 % (icke-tävlande)

Tabell 9 beskriver fall av mobbning som föräldrar till tävlande och icke-tävlande barn och unga blivit medvetna om när det gäller det egna barnet.



Tabell 9. Fall som föräldrar känner till av mobbning av det egna barnet

Bland föräldrarna till 13–19-åriga icke-tävlande unga berättade bara två att deras barn blivit mobbat. Den ena sade att mobbandet var otrevligt bemötande på nätet och den andra att barnet lämnades utanför vid träningen. Mobbningen som tränarna märkt har varit främst elaka kommentarer, fula gester och att lämna

någon utanför. Endast 3 % av tränarna som svarade på enkäten hade i sin grupp observerat till exempel slående eller sparkande och en hade märkt sexuella trakasserier.

Exempel på mobbning som föräldrar till barn i olika åldrar erfarit:

Tävlande 13–19-åringars föräldrar

- *"En flicka i laget går ofta förbi så att hon samtidigt knuffar. Hon gör det mot alla andra också. Tidigare slog samma flicka andra på skoj och tränaren fick ingripa eftersom de andra inte tyckte det var trevligt."*
- *"Blev alltid utan par, togs inte med, satt ensam t.ex. vid måltider."*
- *"Får inte sitta bredvid i omklädningsrummet. ""Ryms inte"" även om där är mycket plats. Barnet löste det genom att alltid komma tidigt och välja plats först."*
- *"I matcher skäller tränaren och kritiserar så att alla hör, till och med ut i publiken. Befaller barnet att sätta sig i ändan av bänken, det vill säga bänkar, när spelet inte löper (trots att det är officiellt förbjudet i juniorlagen)."*
- *"Kommentarer om utseende och ett lag barnet hejade på. Tränarna gjordes uppmärksamma på utseendekommentarerna (håret) och de lovade följa med situationen men nedvärderade den. Situationen lugnade sig lyckligtvis av sig själv och mitt barn behöll sin åsikt."*
- *"Inom gruppen bildades en annan grupp, vars träning och tävlande man fokuserade på i ett halvt år. Ett par tonåriga flickor lämnades utanför och man uppmärksammade inte vad de gjorde. Tränaren menade att det här bygger upp psyket. Flickorna försökte sedan träna på egenhand på golvet, medan de andra som bildade laget fick mattorna och tränarens uppmärksamhet. Laget var på läger och en utlandsresa tillsammans och firade säsongavslutningen i grupp. De som blev utanför hade mycket väl kunnat tas med som reserver i laget så att de hade känt sig godkända, men det var tydligen inget alternativ. Ändå var det här en grupp som inte tävlar om mästerskap. Det som skedde gnager fortfarande på barnets självkänsla och känsla av godkännande och lärde henne garantera inget positivt."*

Tävlande 7–12-åringars föräldrar

- *"Mitt barn slutade sin hobby inom några månader på grund av mobbning. Orkade bara inte fast hen älskade att spela. Jag krävde inte att hen skulle fortsätta eftersom det kändes så illa efter varje gång. Handedarna var unga (16 år) utan annan expertis än tekniker. Jag kontaktade nog den grenansvariga, men det fanns inte tillräckligt med vuxna tränare."*
- *"Största delen av gruppen inbjöds till vissa kompisars födelsedagsfester, men inte alla."*
- *"En annan flicka talade elakt och rackade ner på mitt barn. Jag ingrep själv och ringde flickans föräldrar. Jag berättade det också för tränaren. Tränaren talade med alla flickorna om mobbning efter det. Det godkänns inte alls."*
- *"Lagkamraterna skällde, de kom till och med hem till oss och berättade hur dålig spelare de menade att min son var."*
- *"Vår son hade inte lust att gå till träningarna eftersom tränarna skrek och talade fult. Saken diskuterades med tränaren och situationen blev bättre. Lagledningen blev också medveten om situationen och de har ändrat sin praxis."*
- *"Knuffande av lagkamrat behandlades separat. Det aktuella barnet uppförde sig allmänt dåligt och min son var lite känsligare. Det var alltså inte personlig mobbning utan allmän."*
- *"Förra året i ett nytt lag hittade min dotter ingen s.k. bästis åt sig, flickor vill ju gärna hitta ett par att prata med, äta väggkost med o.s.v. Hon tog det väldigt hårt och funderade till och med på att sluta med grenen då hon kände sig utanför. Jag talade om saken med den ansvariga tränaren som genast ingrep och ändrade handlingssätten så att tränarna bestämde paren som varierade i olika situationer. Det här fungerade bra och min dotter var nöjd och fortsatte sin hobby."*

- *"I början när hon kom med som ny i laget var det två flickor som inte tog väl emot henne. Om hon försökte gå med i en diskussion sa flickorna "det här har du inte att göra med!". Min dotter berättade det inte för tränaren och var inte särskilt länge ledsen för det. Det var enstaka gliringar i början som slutade fort."*

Icke-tävlande 7–12-åringars föräldrar

- *"Andra låter ofta bli att passa fast mitt barn är i ett fritt läge."*
- *"Samma barn har flera gånger slagit och till och med bitit mitt barn i huvudet och gjort lika mot andra. Handledarna har ingripit i saken. Förövaren har fått gult kort, om beteendet upprepas får barnet inte delta i träningarna på en liten tid."*
- *"Nedlåtande inställning. Man ger inte barnet råd om vad det ska göra. Barnet lämnas utanför vid träningarna om det inte vet vad det ska göra. Tigande. Ogillande blickar."*
- *"Min son är kortväxt. Det gör ont när han retas för det. Jag talade själv med den ifrågavarande personen om saken. Han fattade inte att han mobbade."*
- *"Barnet blev mobbat, men tränaren trodde inte, andra såg det och berättade men tränaren trodde inte ändå."*

För föreningen att fundera på:

- När ni läser ovanstående berättelser, vilka tankar väcker det? I vilket skede märker tränaren vanligen mobbningen i det slags situationer som föräldrarna beskriver? Hur mycket kan ha hunnit hända redan innan det märks?
- Har ni någon gång hamnat i en situation där saker och ting inte var som de först verkade?
 - o Det som verkar som kamratligt skämt kanske är målmedvetet trakasseri som fortsätter från skolan till hobbyn.
 - o Eller om den som berättar om mobbandet själv har mobbat andra?
- Om tränaren först gjort en felaktig tolkning av situationen, vad borde göras då?
- Har du råkat i en situation där du själv i misstag behandlat ett barn eller en ungdom orättvist? Till exempel så att du gett en anvisning och hen följt den men du tillrättavisar hen för att du tror att hen inte följt anvisningen?

Hur ingrep man i mobbandet?

När man ingriper i mobbning är det viktigt att höra alla parter syn på vad som hänt och göra det klart att kränkande behandling och mobbning inte godkänns. Man bör också komma överens om hur man gör i fortsättningen så att mobbningen inte upprepas. Nedanstående svar ger en bild av att tränarna försöker ge respons genast om någon handlar osakligt eller mot reglerna. Ingen av tränarna berättade dock om situationer där mobbandet är långvarigt och måste redas ut flera gånger både med idrottarna och med parternas föräldrar. För att mobbningen ska sluta krävs vanligen uppföljning och samtidigt medvetet främjande av en positiv gruppanda som är inkluderande och som reagerar snabbt på mobbning.

Tränarnas berättelser om hur de ingripit i mobbning

- *"Samtal och utvisning."*
- *"Vi talade med spelarna om lagets regler som varje spelare förbundit sig att följa. Dessutom talade vi om sakerna med de aktuella barnens föräldrar. Spelare som upprepade gånger bryter mot en regel får inte vara med i lagets verksamhet på en vecka."*
- *"Saken har gått igenom med båda parterna, framgångsrikt. Beteendet förändrades."*
- *"Jag diskuterade med laget att ingen ska lämnas ensam."*
- *"Jag talade genast med "mobbaren" och behandlade saken efter träningen."*
- *"Saken diskuterades med spelaren och föräldrarna. Ingen större inverkan."*

- *"Jag tog spelaren som betedde sig osakligt åt sidan och gav en varning med orsak, sade också att om kommenterandet fortsätter följer en uteslutning från laget på viss tid. Det gällde osakligt kommenterande av en annan spelares prestationer. I omklädningsrummet berättade jag åt laget om olämpligt uppförande och följderna. Samma regler gäller alla."*

Föräldrarnas syn. De flesta föräldrar vars barn upplevt mobbning säger att ingripande i mobbningen hjälpte åtminstone i viss mån. Men en del av barnen som upplevt mobbning har enligt föräldrarna blivit tvungna att till exempel byta grupp, är rädda att gå till träningarna eller funderar på att sluta på grund av mobbningen. En del av föräldrarna upplever att situationen blev ännu värre när föräldern tagit kontakt. Tränarna har ibland nedvärderat saken. Det kan också ha varit frågan om bl.a. slag och knuffar innan träningarna börjar, så att det varit svårt för tränaren att ingripa.

Föräldrars erfarenheter av misslyckat ingripande eller brist på ingripande

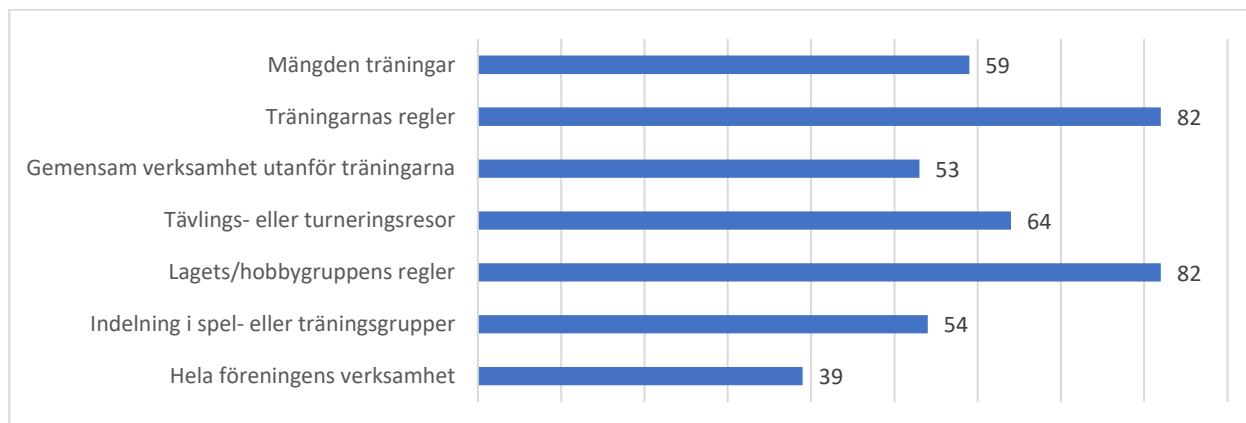
- *"Handledarna är inte medvetna om saken och vill därför inte ingripa eller ibland känns det som att de nedvärderar sakens betydelse; "sånt händer, allt kan inte övervakas, flickorna är själva ansvariga, det finns energiska dagar när det går så här"."*
- *"Den föregående tränaren uteslöt pojken från förstalaget när jag ingrep i tränarens osakliga uppförande."*
- *"Barnet berättade själv för tränaren om öknamn och skuldbeläggande. Tränaren talade med den andra parten, men de delaktiga var två och bara den ena togs med i diskussionen där mitt barn också deltog eftersom hen tagit upp saken. Diskussionen präglades av en skvallerstämning."*
- *"Jag förbjöd pojkarna att skälla på min dotter. Jag berättade för pojkarnas tränare hur de kommenterade min dotters spelande (i flicklaget). Tränaren pratade med dem, men jag hade fortfarande en dålig känsla av det."*

För föreningen att fundera på:

- Hur kunde man undvika att någon som berättar om mobbning känner sig nedvärderad? Hur skulle du visa att du känner empati och är intresserad av att reda ut saken? Skulle det hjälpa att reservera en lugn tid för diskussion?
- Hur uppstår en "skvallerstämning", som en förälder nämner? Hur har tränaren då förhållit sig till mobbningsupplevelsen hen hört om? Hur skulle stämningen vara mer uppbyggande och bättre ta i beaktande de olika parternas syn på vad som hänt?
- Kan du tänka dig en situation där du i misstag och utan att märka det skulle behandla en idrottare på ett kränkande sätt? Till exempel genom att ge negativ respons på något som hen upplever sig ha gjort bra, du tycker inte det ser bra ut men hen har övat precis som du instruerat. Kunde sådana missuppfattningar förebyggas? Uppmuntrar du idrottaren att berätta om din respons gör hen förvirrad eller om hen inte förstår vad du menar?
- Vad anser ni att följande exempel kunde berätta om föreningens träning?:
"Den föregående tränaren uteslöt pojken från förstalaget när jag ingrep i tränarens osakliga uppförande." Om något motsvarande hände i er förening, av vem kunde man be om hjälp att reda ut situationen?
- Hurudan är er egen bästa erfarenhet av att reda ut en mobbningsituation? Vad gjorde den lyckad? Vad kunde man lära sig av den – trots att alla situationer är unika.

Inkluderande metoder

Tränarna berättar att de ber om de idrottande barnens och ungdomarnas åsikter särskilt om sådant som de har möjlighet att påverka. Sal- eller utrymmesturerna bestämmer till exempel när träningarna börjar och dessa kan man ofta inte påverka.



Tabell 10. I hurdana frågor berättar tränarna att de bett om barnens och ungdomarnas åsikter?

Här följer föräldrarnas berättelser om hur man bett om deras åsikter i samband med hobbyn:

Icke-tävlande 13–19-åringars föräldrar

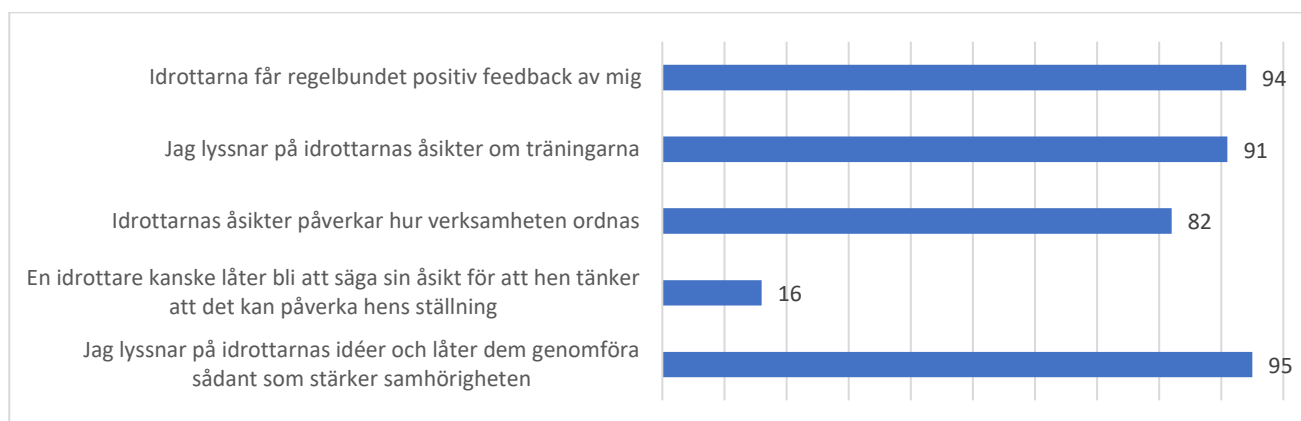
- "På föräldrakvällar diskuteras saker och ting."
- "Vi tillfrågas i en Whatsapp-grupp. Vi har till exempel hyrt en buss för långa spelresor eftersom föräldrarna inte hunnit eller velat åka med egna bilar."
- "Parkour är en mycket social gren där de som deltar själva påverkar innehållet."
- "Jag tycker det är bra att föräldrarna inte lägger sig i lärarens och gruppens träningsfrågor. I mobbning och annan osaklig behandling måste man däremot ingripa och informera föräldrarna."
- "Nästan allt har ett pris som man måste komma överens om innan något genomförs."
- "Den nuvarande hobbyn är en hobbygrupp för 14-18-åringar. Ungdomarna sköter själva anmälan och annat. Föräldrarna deltar närmast genom att skjutsa eller så tar sig ungdomarna själva till hobbyn. Jag tror de unga blir tillfrågade men oss föräldrar frågar man inte."
- "Under föräldrakvällen ett par gånger om året diskuteras hur många turneringar vi ska delta i (i hemlandet/utomlands). Huruvida den avlönade tränarens avtal ska fortsätta/sägas upp. Lagets målsättningar."

Icke-tävlande 7–12-åringars föräldrar

- "Man frågar inte i allmänhet. I en liten krets kan man ibland inofficiellt få delta i en diskussion."
- "I början av säsongen bestämde vi tillsammans målsättningarna och diskuterade värderingar. Vi återvände aldrig till dem under säsongen, så jag vet inte hur mycket diskussionen påverkade."
- "I allmänhet meddelar man bara saker och frågar inte så mycket."
- "Inte på något sätt. Det gjordes genast klart att "ledningen" bestämmer."
- "Hobbyn erbjuds enligt sin egen modell. Dit hör olika träningar och tävlingar. Allt är frivilligt. Man kan delta i vad man vill."
- "Föräldrarna informeras väl om allt. Om barnet tävlar stöder föreningen det fint."
- "Man frågar alltid föräldrarna och jag tror att man diskuterat med barnen också. Gruppen är så ny ännu."

- "Träningsstidpunkterna i viss mån och om man vill delta oftare eller mer sällan i den tränande gruppen, vilka turneringar vi ska delta i och när."
- "Vi har ofta diskussioner mellan tränaren och föräldrarna. Vi kan tala direkt och öppet om allt, tränaren lyssnar nog."
- "Nu när barnen är större kan vi komma med önskemål om träningsstidpunkterna (träningar hålls flera dagar i veckan och man kan välja det antal man vill). De frågar barnen på lektionen och kontaktar vid behov föräldrarna per e-post."
- "Föräldrakvarter, föräldrarnas och tränarnas whatsapp-grupp."
- "Vid obligatoriska möten kan man ta upp frågor."
- "Föräldrarna kommer överens och röstar om gemensamma frågor vid möten (några gånger om året). Antalet träningar, tränare, val av funktionärer, indelning i nivågrupper o.s.v."
- "I vår förening kan vi påverka fint."
- "Långsiktigt vid föräldramöten, kortsiktigt vid spelplanen och med meddelanden (e-post, WA, jalkkis.net)"
- "Tränarna och föräldrarna beslutar tillsammans om turneringar."
- "I gymnastiksalen får föräldrarna inte delta, de bara skjutsar barnen till hobbyn. Därför har vi inte kontakt med andra föräldrar, utöver föräldrarna till ena dotterns kompis som åker med oss till träningarna ibland. Barnen tas till en port där tränarna hämtar dem och tar dem till träningen. Vi får ingen respons och blir inte inkluderade från tränarnas sida när det gäller skicklighet eller vad som pågår under träningen m.m."

De flesta tränare berättar också att de regelbundet ger idrottarna respons och lyssnar på deras tankar både om tränandet och om annat som ökar samhörigheten. Tränarna berättar att de bitt om idrottarnas åsikter särskilt när det gäller gruppens och föreningens regler (82 %), men gällande till exempel indelning i spel- och träningsgrupper har bara 54 % bitt om idrottarnas åsikter. När det gäller hela föreningens verksamhet har 39 % av tränarna frågat barnen och ungdomarna i sin grupp vad de anser. Över 90 % av tränarna berättar att de regelbundet ger positiv respons och lyssnar på idrottarnas åsikter om hur de blir tränade.

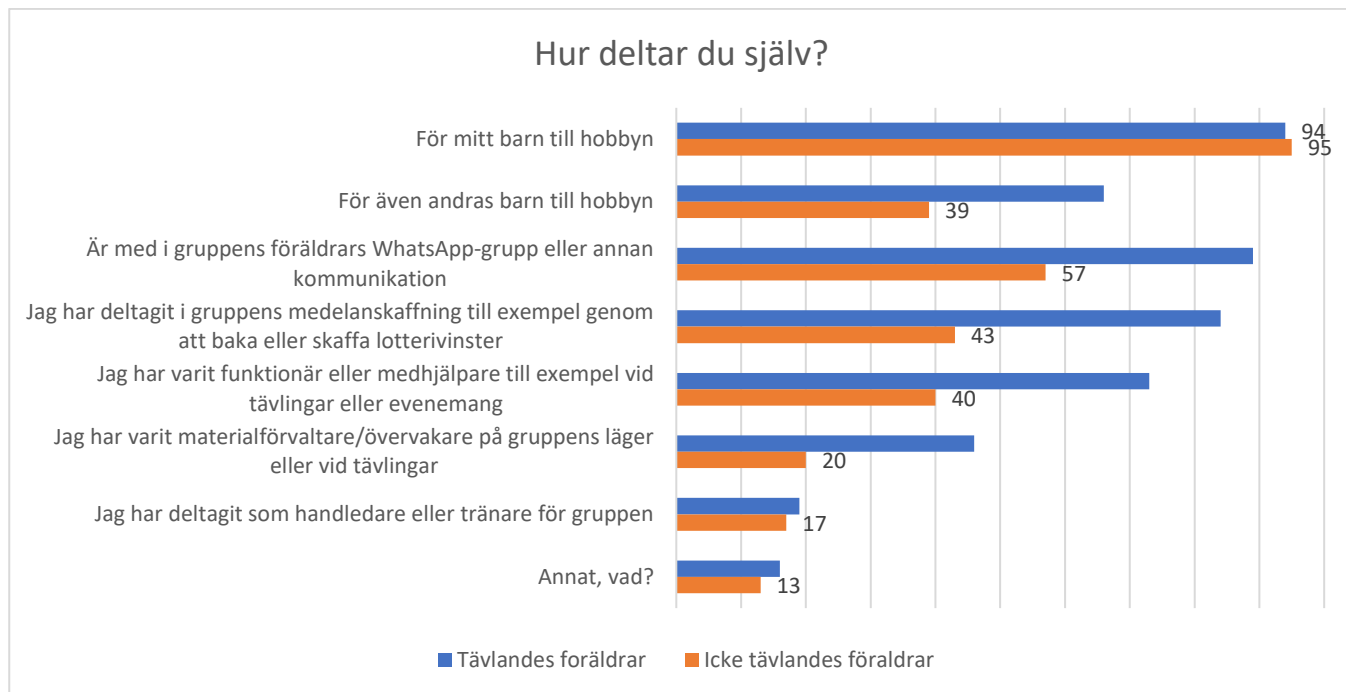


För föreningen att fundera på:

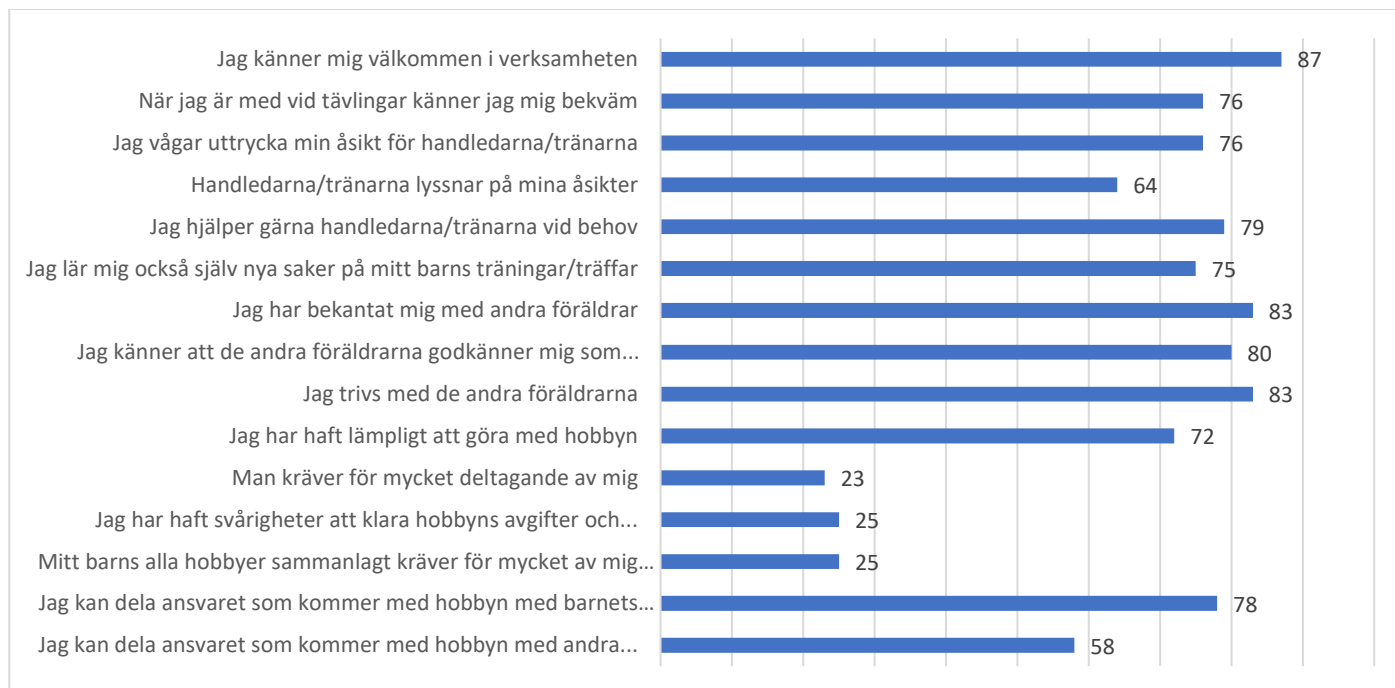
- I vilka frågor ber ni om föräldrarnas och idrottarnas åsikter?
- I vilka frågor behöver du veta vad föräldrarna tycker?
- Minns du några idéer som barn och unga kommit med för att främja gruppandan? Provade ni dem?

I vad deltar föräldrarna?

Föräldrarna har många sätt att delta i sina barns hobby. I regel ser det ut som att tävlande barns föräldrar deltar lite aktivare än föräldrar till barn som inte tävlar.



Tabell 11. Hur föräldrar deltar Föräldrarna fick frågan hur de själva trivs i föreningen. Många trivs men inte alla. En del vill bara hämta sitt barn, många vill delta även på annat sätt.



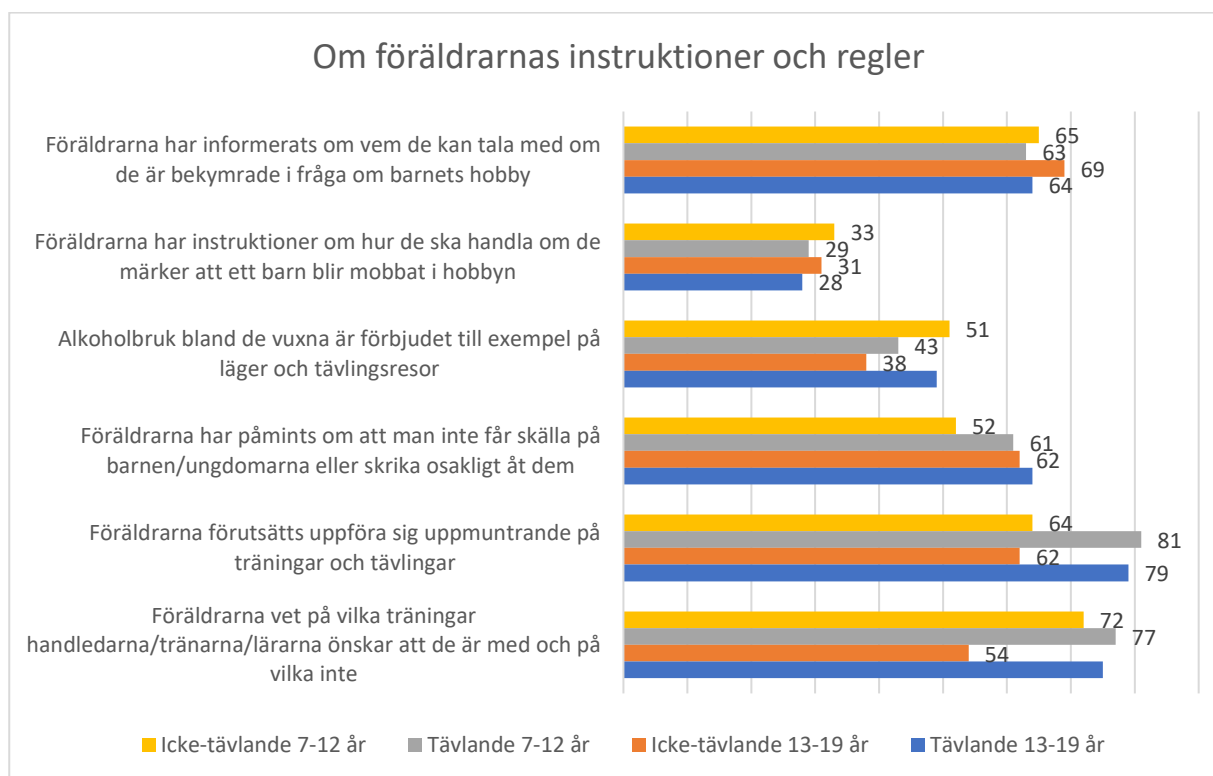
Tabell 12. Hur föräldrarna trivs i föreningen

För föreningen att fundera på:

- I hurudana uppgifter ber ni vanligen föräldrarna att delta?
- När de till exempel kommer till ett evenemang för att hjälpa till, har de då en tydlig uppgift eller är de osäkra på om de behövs eller inte?
- Ofta är det så att samma aktiva föräldrar är med. I vilka sammanhang frågar ni alla om de vill hjälpa till exempel med förberedelser för träningar eller tävlingar? Kan det gå så att de aktivaste utan avsikt utesluter andra genom att närmast meddela varandra? Eller odlar de insiderhumor och egna kompisrelationer?
- I enkäten berättade några föräldrar att de själva också fått långvariga vänner bland hobbygruppens andra föräldrar. De upplevde det som något mycket viktigt för dem själva. Har ni märkt sådant? Kunde ni utnyttja det här till exempel när ni gör reklam för grenen åt nya idrottare? Många är intresserade av att ha en hobby tillsammans som familj (eller barn-vuxen-par).

Instruktioner till föräldrarna och gemensamma regler

Föräldrarna kan lättare delta i föreningens och gruppens verksamhet om de vet hurudant uppförande och deltagande som förväntas av dem. Bland de olika åldersgruppernas samt tävlande och icke-tävlande barns föräldrar var svaren ganska liknande i fråga om hurudana instruktioner de fått. Den största skillnaden mellan tävlande och icke-tävlande gruppernas praxis är att föräldrarna till tävlande barn oftare förutsattes vara uppmuntrande när de följde med träningar eller tävlingar.



Tabell 13. Vilken av följande information har föräldrarna fått i er grupp?

Föräldrarna tillfrågades också hurudana instruktioner de ansåg sig behöva. En av föräldrarna beskrev en lämplig stil att skriva instruktioner så här: *”Tydliga och uppmuntrande. Skrivna för vuxna. Hetsporrar blir också irriterade av instruktioner som de upplever som tjafs.”* Vi diskuterade det här svaret i styrgruppen för Trygga relationer inom idrott-projektet där många tränare är med. De funderade över att erfarenheten

visar att instruktionerna bör vara exakta. Till exempel utrustningslistor för läger ska gärna vara detaljerade. Alla föräldrar har inte själva varit på läger så de kan inte nödvändigtvis tänka ut vad som behövs för träning och fritid. Man måste också beakta att det finns allt fler barn i grupperna vars föräldrar inte talar finska eller svenska så bra. Med tanke på invandrarfamiljer är det omtänksamt att skriva utrustningslistorna och instruktionerna tydligt och inte anta att alla känner till det grundläggande. Nedanstående skriftliga svar berättar också att det är viktigt att föreningen och gruppen gör en verksamhetsplan för säsongen så att föräldrarna vet vilka evenemang och utgifter de behöver förbereda sig för under året. Det här är ingen självklarhet i alla grupper, även om det vanligen poängteras på föreningsnivå.

Föräldrarna som svarade på enkäten ansåg sig behöva följande information om sitt barns hobbygrupp:

Om arbetsfördelningen mellan föräldrar och tränare

- *"Om arbetsfördelningen mellan föräldrar och tränare. Om uppmuntrande uppförande vid tävlingar. Ibland är det bra att påminna föräldrarna om att det i fråga om lågstadieelever är föräldrarnas ansvar att barnet är på träningen i tid och har den behövliga utrustningen med sig."*

Om konkreta arrangemang

- *"Tidtabeller, träningsinnehåll, hur spelplatserna bestäms, budget, träningstidpunkt, semestrar.*
- *"Nyheter, i god tid om spelresor och den kommande säsongen, öppet om lagets pengar; vart går de o.s.v."*
- *"Vad som förväntas av föräldrar och spelare, vilka evenemang som ingår i avgiften och vilka som kräver separat finansiering, tidtabeller, anvisningar om utrustning, kläder, väggkost och kost samt annan praxis i laget/föreningen."*

Om gruppens regler

- *"Vi har haft regler för både barn och vuxna om hur man uppmuntrar och deltar i verksamheten. De har varit ok."*

Om att utvecklas som idrottare och att stöda det

- *"Om utveckling och målsättningar. Om orsakerna till tävlingssammansättningen."*
- *"Belastningsskador."*

För föreningen att fundera på:

- Vilka kanaler använder ni för att informera föräldrarna? Vilka meddelanden läser och minns föräldrarna bäst?
- Får föräldrarna i början av säsongen en plan för hela säsongens tidtabeller och utgifter? Hur ofta informerar ni om andra saker?
- Har ni överenskomna principer till exempel om att skicka hem utrustningslistor före läger och resor? Vad borde man berätta på listan?

Hur föräldrarna kan medverka i att barnet får en positiv upplevelse av hobbyn. Föräldrarnas åsikter.

Med uppmuntran, möjliggörande, empati

"Genom att heja på sitt eget barn och hela laget. Genom att visa att eftersom hobbyn är viktig för barnet är den också viktig för föräldern."

"Vara med och vara intresserade. Sporra och uppmuntra. Visa empati; vår tonåring säger att om det gått dåligt vill hen inte höra att det gick ju bra och ännu bättre nästa gång. Vi får hellre vara tysta och trösta. Man måste också låta barnen vila och komma ihåg att det är en hobby, "inte hela livet". Ta paus emellanåt om man märker att barnet tröttnar."

"Skapa sammanhållning. Uppmuntra, skjutsa, vara med. Jag tycker också att man inte ska låta barnet sluta direkt om det känns så. Vi har med båda barnen haft en överenskommelse; eftersom hobbyn är så dyr så ska de fundera 1 månad om de vill sluta. Paus kan man ta om det känns så ibland. De har alltid tänkt om och fortsatt med hobbyn. Situationen skulle naturligtvis vara en annan om det gällde mobbning eller liknande, men när det bara är frågan om att man inte har lust. Även den vuxna måste komma ihåg att det är en hobby och något roligt. Inte jämföra med andra barn och kräva orimligt mycket."

"Genom att vara intresserade, fråga, vara med och titta på spelet. Att föräldrarna är med har en otroligt stor inverkan på barnets motivation, även om den största motivationen kommer från barnet själv."

"Genom att berömma, stöda, fråga hur det går och vad barnet tänker. Men inte så att man berömmar genom att klanka på andra ("du spelade mycket bättre än Sanni-Elmeri i dag")"

"Den egna attityden. Man låter barnen syssla med sina hobbyer som de vill, utan målsättningar från föräldrarna. Föräldrarna hejar, också på de andra barnen. Genom uppmuntran, inte genom att skälla på andra barn, tränare eller domare."

"Genom att ge barnet chansen att hitta sin egen gren, tillåta provande av olika saker. Uppmuntra och stöda barnet att hålla fast vid träningen och uppmärksamma när barnet blir skickligare, men också låta barnet bestämma vad och hur mycket det vill syssla med. Övervaka och se till att barnet behandlas vänligt och respektfullt i hobbyn och godkänns som sig själv. Och kräva det samma av barnet i förhållande till andra. Stöda de vänskapsrelationer som uppstår. Hjälpa med talko och liknande som har att göra med hobbyn och visa att man uppskattar barnets gren och vill stöda barnet i den och möjliggöra verksamheten."

"Vara intresserad på riktigt, uppmuntra, fråga och hjälpa framåt. Diskutera både träningar och människorelationer. Vara glad över barnets utveckling och försök och berätta det för barnet och för andra när barnet hör."

Låta allt rulla på av bara farten

"När hobbyn attraherar i sig själv behöver föräldern inte göra annat än att se till att barnet kommer till hobbyn. Om hobbyn inte riktigt intresserar måste man fundera på vad man behöver ändra för att öka suget."

Genom att uppmuntra alla barn och tränaren

"Genom att hålla diskussionskanalen öppen. Genom att heja på alla barn - man kan t.ex. också klappa åt motståndarlagets målvakt när hen lyckas. "

”Genom att heja på sitt eget barn och hela laget. Genom att visa att eftersom hobbyn är viktig för barnet är den också viktig för föräldern.”

”Genom att heja på sitt barn och uppmuntra också tränaren och tala med andras barn och andra föräldrar. Genom att visa godkännande.”

”Genom att godkänna tränarens principer - inte framhålla att tränandet görs på fel sätt.”

Genom att delta som frivillig

”Föräldrarna borde frimodigt delta i det frivilligarbete som utförs för laget. Det är bättre om de beslut som rör laget fattas enligt så många synvinklar som möjligt. Det är också bra att diskutera t.ex. lagets målsättningar tillsammans.”

”Genom att delta själv och vara medveten om vad som händer i hobbyn. Genom att vara intresserad av barnets hobby och barnets åsikter.”

Genom att behärska sina känslor

”Stämningen påverkas av på vilket humör var och en kommer till hobbyn; är man sen lönar det sig inte att ta ut sin irritation på barnet på vägen, den stress och ilska man kanske känner t.ex. på grund av arbetet måste stanna utanför.”

För föreningen att fundera på:

- Hurudana tankar väcks hos er av föräldrarnas åsikter om hur de kan medverka i att hobbyn blir en positiv upplevelse för barn och unga?
- Och vad tänker ni om tränarnas inverkan på att barnen och ungdomarna får positiva upplevelser?

Hur tränarna kan medverka i att barnet får en positiv upplevelse av hobbyn. Föräldrarnas åsikter.

Ett positivt intresse för barnen

"En uppmuntrande blick mot var och en. Möta dem som individer."

"Med tålmod, uppmuntran, visa att de är intresserade av gruppen och det man gör tillsammans."

"Genom att vara öppna mot alla barn i gruppen. Genom att lyssna på alla barn, inte bara sitt eget. Genom att utnyttja de få chanserna att lyssna på gruppens medlemmar."

"Tränaren borde se barnet som en människa, inte bara som en tillfällig idrottare, och skapa en kontakt till barnet. Tränaren bör också observera gruppandan och de gemensamma spelreglerna och gruppera gänget bra, inte bara med tanke på grenen. Om barnet trivs i gänget är det mer troligt att det fortsätter med hobbyn."

"Se barnet som en helhet, inte bara en prestationsmaskin. Se barnets starka sidor och hjälpa det att använda dem. Skapa relationer mellan barnen och göra träningarna roliga."

Att sätta upp tydliga målsättningar och vara konsekvent

"Beröm och tydliga målsättningar. Konsekvens och lekfullhet."

"Med sitt eget exempel och sin entusiasm."

"Hjälper barnet att sätta upp realistiska mål och vägleder till att nå dem. Uppmuntrar."

Handledning med beaktande av barnets synvinkel

"Behandlar alltid barnet vänligt, uppmuntrande och entusiasmerande. Låter barnen påverka. Inte straffande metoder utan positiva metoder som belönar för rätt handlingsätt. Godkänna varje barn som det är och stöda varje barns svagheter och styrkor. Fundera på vad som motiverar varje enskilt barn och särskilt ofta tänka på träningsituationerna ur barnens synvinkel med beaktande av deras utvecklingsnivå. Leda med sitt exempel och snabbt ingripa i problem mellan barnen och säga hur man ska göra i gruppen. Och kräva det samma av barnet i förhållande till andra."

Väcka en inre glöd för idrottande

"Tränaren är krävande men uppmuntrande."

"De ska vara uppmuntrande, tända eller upprätthålla och stärka den inre glöd som får barnet att idrotta. De måste vara rättvisa och positiva. Det ska finnas lämpligt med utmaningar så att hobbyn känns intressant."

"Genom att uppmärksamma spelarna jämlikt och med uppskattning. Det är viktigt att uppmuntra och framhålla barnets starka sidor samt varje spelares betydelsefullhet. Var och en borde känna att hen är en betydelsefull del av laget. Dessutom skulle det vara viktigt att ingripa i mobbning så fort sådan framkommer. Man måste sätta upp gränser och hålla fast vid dem. Positivitet och laganda bär långt!"

Att stöda kamratrelationer

"Genom att satsa på att skapa laganda. Genom att stöda kamratrelationer. Med positiv feedback!"

Opartiskhet

"Genom att behandla barnen rejält och opartiskt. Genom att komma ihåg barnens namn. Genom att be om åsikter."

"Alla deltagare ska vara likvärdiga. Tränaren kan inte favorisera s.k. bättre spelare."

"Vårt barn har de senaste åren sysslat med två grenar, fotboll och korgboll. Grenarna i sig har inte gett dåliga erfarenheter, men tränaren påverkar alldeles otroligt hur man upplever grenen och spelandet. I

korgbollen hade vi turen att få en tränare som verkligen godkände spelare på olika nivåer och lät alla spela jämlikt. I fotbollen hann vi se tre olika tränare som tyvärr alla var precis motsatsen - alla uppmuntrade och berömde de bara ett par av de "bästa" spelarna, en lät aldrig vissa spelare spela och den sista tränaren lät till och med de "bästa" spelarna skälla på de andra."

Empati och lära barnen rent spel

"Handleder på ett uppbyggande sätt och uppmuntrar vid otur, ger vänliga råd om hur man kan göra annorlunda."

"Genom att uppmuntra och vara rejäl."

"Ger positiv feedback och ger råd när något behöver förbättras."

Att beakta åldern

"Det lönar sig inte att kräva för mycket av små barn. Hobbyn borde i den här åldern vara inspirerande och rolig så att barnet får positiva upplevelser. Genom att ordna tillräckligt utmanande program som passar åldern."

"Tränarna spelar en väsentlig roll. De borde utbildas så att de förstår barnens beteende och hur man kan motivera dem. Barnen måste få möjligheter att lyckas och utvecklas i egen takt. Alla borde satsa på lagandan, därför borde laget göra också annat tillsammans. Hobbyn borde vara viktigare än tävlandet. Jojo är en viktig länk mellan föräldrarna och tränaren, diskussionskanalen borde vara öppen."

"Föreningarna skulle inte vara så tävlingsinriktade utan barnen (som hos oss) som har en ÄKTA LUST att spela skulle få vara sig själva i hobbyn, även om de inte är så skickliga. De skulle också få jämlikt med speltid och kunde ibland vara borta från träningarna om 3 ggr i veckan känns för mycket."

"Jag tycker inte det är viktigt att under 12-åringar utvecklas systematiskt i skidåkning utan att de rör sig mångsidigt i största allmänhet. Vi deltar i tävlingar och att föräldrarna för fram sina egna motiv kan ha negativa konsekvenser för hur barnet försätter med hobbyn på lång sikt."

Skapar vi-anda och låter barnen påverka

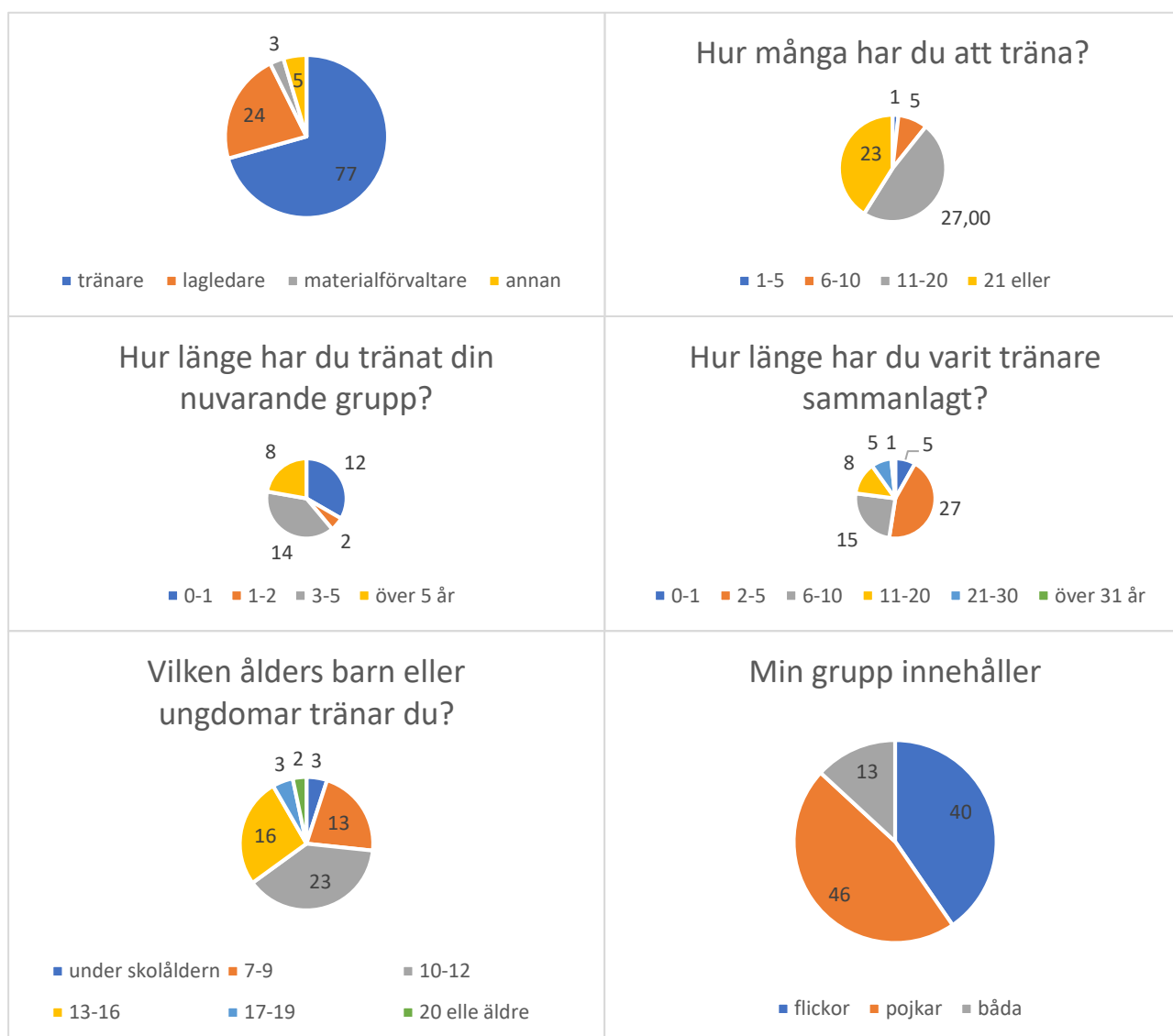
"Man kan aldrig uppmuntra och skoja för mycket."

"Vår tonåring har en skicklig tränare som är helt toppen och viktig för tonåringen. Fast de är flera i samma grupp och också tävlar mot varandra har tränaren kunnat skapa en jättebra anda. De glädes sig över varandras framgångar och stöder i besvikelser. Jag har alltid undrat hur tränaren lyckas med det. Föreningen deltar också ibland som "lag" i cuper och tränaren har varit den samma i årtal. Tävlingsresorna och allt annat skapar säkert samhörighet. Tränaren lyssnar på ungdomarna, de har också rätt att säga nej till någon gren i tävlingar. Men ofta lyckas tränaren uppmuntra så att den unga vågar, till exempel ställa upp för laget och ta emot utmaningar, fast den unga sagt att "jag löper garanterat inte 200 m häck". De har alla en diskussion med tränaren på hösten om den kommande säsongen. Lugn, har sinne för humor. Jag tycker hela föreningen har en uppmuntrande och glad stämning."

"Behandlar alltid barnet vänligt, uppmuntrande och entusiasmerande. Låter barnen påverka. Inte straffande metoder utan positiva metoder som belönar för rätt handlingsätt. Godkänna varje barn som det är och stöda varje barns svagheter och styrkor. Fundera på vad som motiverar varje enskilt barn och särskilt ofta tänka på träningsituationerna ur barnens synvinkel med beaktande av deras utvecklingsnivå. Leda med sitt exempel och ingripa snabbt i problem mellan barnen och säga hur man ska göra i gruppen. Och kräva det samma av barnet i förhållande till andra."

Bakgrundsinformation om tränarna som svarade på enkäten

På tränarenkäten svarade 104 personer, av vilka 62 % män, 37 % kvinnor, 1 % annat. Av dem var 77 % tränare, 24 % lagledare och resten hade andra uppgifter i föreningen. Enkäten skickades till dem via den egna föreningen eller så svarade de på en nätblankett. Om enkäten informerades bl.a. i Olympiakommitténs och Trygga relationer inom idrott-projektets nyhetsbrev, på Twitter och på Facebook.



Tabell 14. Bakgrundsinformation om de som svarade på tränarenkäten.

Om ämnet på annat håll. En titt på resultat från senaste tidens omfattande studier:

Hakanen Tiina, Salasuo Mikko & Myllyniemi Sami. 2019.

Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Undervisnings- och kulturministeriet, Statens idrottsråd, Statens ungdomsråd Ungdomsforskningsnätverket.

- **Idrott är den populäraste hobbyn.** I studier från den senaste tiden som behandlar barns och ungas hobbyer verkar det som att de flesta barn och unga har åtminstone någon hobby. Men motionerandet minskar tydligt från och med högstadieåldern. Samtidigt går motionerandet från handlett till självständigt. De populäraste motionsformerna var löpning, friluftsliv, gym och cykling. De klart populäraste handledda motionsformerna var fotboll, simning, innebandy, skidåkning, skridskoåkning och dans.
- **Mobbning förekommer i motionsverksamhet.** I motionsverksamhet har vart tredje barn eller ung någon gång upplevt mobbning, diskriminering eller osakligt beteende.
- **Föräldrarna önskar att motionsverksamheten ska vara trevlig.** Det är viktigt för föräldrarna att motionerandet är ett trevligt tidsfördriv där man lär sig en rörlig livsstil.
- **Barnen och ungdomarna tycker att föräldrarnas uppmuntran har betydelse.** Bland ungdomarna som motionerar i föreningar berättade ca 70 procent att pappas eller mammas uppmuntran och motivering hade stor betydelse. Ännu oftare rapporterade idrottsligt mycket aktiva "sportfantaster" om uppmuntran. Ca 80 procent av dem sade att de fått mycket motivering av sin pappa eller mamma. Bland inaktiva barn och unga som rörde sig lite upplevde däremot cirka hälften att de fått bara lite uppmuntran till motionerande av sin pappa eller mamma eller att de upplevde uppmuntran betydelselös. Enligt resultaten har den uppmuntran och motivering barn och unga får av sin pappa eller mamma samband med barnens och ungdomarnas motionsaktivitet.

Källa:

Rapporten i pdf-form: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_-_Oikeus_liikkua_Verkkojulkaisu.pdf

Infograafit. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/647/Vapaa-ajantutkimus-infografiikka-netti.pdf>

Kokko, Sami och Martin, Leena. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 1/2019.

- **Självrapporterad motion har ökat.** Man ser en positiv utveckling i mängden självrapporterad motion i enlighet med motionsrekommendationerna: bland 9–15-åringarna motionerade 38 procent enligt rekommendationerna (32 procent år 2016). Enligt rörelsemätarresultaten ändrades inte andelen barn och unga som uppnådde rekommendationerna mellan år 2016 och 2018, när man i granskningen beaktade olikheterna i deltagarnas ålders- och könsfördelning.
- **Motionerandet upplevs mindre betydelsefullt.** Barn och unga såg färre betydelsefulla faktorer i motionerande år 2018 än fyra år tidigare. Till exempel intresset av att via motion uppnå ett bra utseende eller rekreation och avslappning hade minskat tydligt.
- **Motionerande ökar hälsoförståelsen.** Motionerande har en gynnsam effekt på hälsoförståelsen. Enligt resultaten hade dessutom de som deltar i idrottsföreningsverksamhet en bättre hälsoförståelse än de som inte hör till en förening.

Källa:

Forskningsrapporten i pdf-form:

https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Ytterligare information: <http://www.ukkinstituutti.fi/liitu>