

# Sådan er vi sammen – hos os

Anbefalinger til at skabe trygge  
idrætsfællesskaber – nu og fremover

**DGI**



# Anbefalinger til at skabe trygge idrætsfællesskaber – nu og fremover

Anbefalingerne har til formål at give bestyrelser i idrætsforeninger flere redskaber til at forebygge og håndtere seksuelt grænseoverskridende adfærd i foreningslivet. Brug anbefalingerne

gerne som inspiration til arbejdet med jeres kultur i foreningen ift. hvordan I fortsat skaber trivsel, tryghed og sikrer en inkluderende kultur i netop jeres idrætsfællesskab.

- 1. Udform en samværspolitik - og styrk jeres foreningsfællesskab**
- 2. Skab trygge og tilgængelige muligheder for at indberette grænseoverskridende adfærd**
- 3. Vær særligt opmærksom på udsatte grupper**
- 4. Uddan og oplys trænere og andre frivillige**

Anbefalingerne er udarbejdet i samarbejde mellem DGI og Sex & Samfund og baserer sig på resultaterne af undersøgelsen "Trygge idrætsfællesskaber" fra 2024.

## 1. Udform en samværspolitik – og styrk jeres foreningsfællesskab

---

En god samværspolitik er med til at skabe tryghed og kan forhindre uhensigtsmæssig adfærd, konflikter og i værste fald krænkelse. Den beskytter trænere, instruktører og medlemmer og er et godt udgangspunkt for at skabe en god og sund kultur i foreningen.

Med en samværspolitik viser I som forening, at I vægter medlemmernes trivsel højt og tager chikane og negativ adfærd alvorligt. Derfor anbefaler DGI, at alle foreninger vedtager en samværspolitik, der konkretiserer foreningens værdier og sætter rammerne for, hvad der er god opførsel og omgangs-

tone, hvordan I er sammen i foreningen, og hvilken adfærd der ikke accepteres.

LINK: Find vejledning til udformning af samværspolitikker på DGI's hjemmeside.

## 2. Sørg for trygge og tilgængelige muligheder for at indberette grænseoverskridende adfærd

---

Det er vigtigt at medlemmer i jeres forening ved, hvor de kan gå hen, hvis de oplever en grænseoverskridende kultur eller adfærd, uønsket seksuel opmærksomhed eller krænkelser og overgreb.

Vær derfor tydelig omkring, hvor og til hvem man som medlem kan henvende sig. Gør det trygt og lad medlemmerne opleve, at de bliver taget alvorligt, og at der bliver taget hånd om deres henvendelse.

Det er ikke altid hensigtsmæssigt, at det er træneren eller bestyrelsen, der modtager eller behandler den slags henvendelser. Der er meget på spil, når man siger fra overfor grænseoverskridende adfærd og kultur, og der kan være sociale relationer og magt indblandet, som kan gøre det svært eller utrygt for medlemmer at gå til træneren eller bestyrelsen.

Derfor kan det være en god idé at udpege en neutral person til at tage imod henvendelser af særlig karakter, såsom oplevelser af og med seksuelt grænseoverskridende adfærd.

Alternativt er det muligt at oprette en whistleblowerordning, hvor man anonymt kan henvende sig. Er man en forening med mere end 50 ansatte er det [lovpligtigt at have en whistleblowerordning](#).

### **Gode råd til håndtering af henvendelser**

Helt centralt er det, at der altid bliver fulgt op på henvendelser. Vær opmærksom på, hvad personen, der henvender sig, har brug for og sørg altid for at orientere om, hvad der bliver gjort i sagen.

Hvis I står i den situation, at en træner eller leder skal tage en svær dialog med et medlem, kan I finde gode råd og inspiration til samtalen hos [Arbejdstilsynet](#).

Er der behov for det, kan I henvise medlemmet, der har henvendt sig, til rådgivende organisationer og hjælpelinjer, hvor de få professionel hjælp. Det kan være [Sexlinien for Unge](#), Diskriminationslinjen, Lev uden Vold, Børnetelefonen og Forældretelefonen.

Det kan også være nødvendigt at henvende sig til den eller de personer, henvendelsen drejer sig om. Har I brug for juridisk støtte og vejledning til, hvordan I håndterer sager om seksuel grænseoverskridende adfærd eller krænkelser, kan I altid kontakte DGI.



### 3. Vær særligt opmærksom på udsatte grupper

---

Langt de fleste medlemmer i idrætsforeninger føler sig trygge og inkluderede, men et mindretal har grænseoverskridende oplevelser.

Nogle grupper er i øget risiko for at opleve grænseoverskridende adfærd, uønsket seksuel opmærksomhed, krænkelser og overgreb. Derfor er det godt med en særlig opmærksomhed på disse grupper, hvor man i foreningen sørger for at inddrage dem, lytte til deres behov, ønsker og erfaringer, i arbejdet med at skabe en tryggere kultur.

#### **Unge og unge voksne (18-35-årige)**

Unge har flere grænseoverskridende oplevelser i idrætsforeninger, og i samfundet generelt, end ældre aldersgrupper. Undersøgelsen Trygge Idrætsfællesskaber viser, at 27% af de 18-35-årige har haft mindst én grænseoverskridende oplevelse i et idrætsfællesskab i løbet af de sidste 5 år.

Som træner kan man måske opleve, at de yngre generationer også er mere optagede af dagsordener som ligestilling og ligebehandling og stiller nye krav til sprogbrug og hvilken adfærd, de synes er acceptabel.

Det er vigtigt at lytte med nysgerrighed og åbenhed og inddrage deres perspektiver i samtalerne om kulturen i idrætsfællesskabet.

#### **Etniske minoriteter**

Blandt etniske minoriteter i undersøgelsen Trygge Idrætsfællesskaber har hele 56% haft mindst én grænseoverskridende oplevelse i løbet af de sidste 5 år. Viden om denne gruppe

generelt viser, at 8 ud af 10 med etnisk minoritetsbaggrund i Danmark har oplevet fordomme eller diskrimination baseret på deres etnicitet<sup>1</sup>.

Det er derfor vigtigt at øge bevidstheden i foreningen om, hvordan diskrimination af etniske minoriteter kommer til udtryk på subtile og ubevidste måder gennem sprog, jokes og normer. Selvom intentionen med en joke kan være god, kan den være stødende, hvis den for eksempel er baseret på stereotyper om bestemte nationaliteter eller etniciteter. Man kan også være opmærksom på, om medlemmer med etnisk minoritetsbaggrund bliver kaldt øgenavne/kælenavne eller generelt bliver gjort genstand for øget opmærksomhed, som kan bidrage til en følelse af at blive gjort "forskellig" fra resten. For eksempel kan det være gennem uønskede komplimenter eller kommentarer på præstationer, hår, krop, hudfarve eller spørgsmål som "hvor kommer du fra?".

Hvis I som forening gerne vil arbejde med inklusion af etniske minoriteter, men mangler viden om hvordan, kan I række ud til organisationer med særlig viden om målgruppen, såsom Mino Danmark eller Sabaah.

## Mænd i mandsdominerede idrætsfællesskaber

Undersøgelsen viser også, at mænd, der primært er på hold med mænd, har flere grænseoverskridende oplevelser i idrætten. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at fokusere på at få arbejdet med kulturen og tonen blandt mænd i mandsdominerede idrætsfællesskaber, hvor normerne måske sjældnere bliver udfordret, og hvor det kan være sværere for de enkelte medlemmer at få sagt fra.

### LGBT+ personer

46% af LGBT+ personerne i undersøgelsen har haft mindst én grænseoverskridende oplevelse i idrætten. Tidligere undersøgelser viser, at mange LGBT+ personer ikke føler sig inkluderet i idrætsfællesskaber og at to tredjedele af dem, der dyrker sport i en idrætsforening, har oplevet nedsættende sprogbrug om LGBT+ personer generelt (Kulturministeriet 2020).

Statistisk set er det sandsynligt, at der er LGBT+ personer i alle idrætsforeninger og på de fleste hold. Derfor bør man være bevidst om ikke at antage, at alle er heteroseksuelle, men i stedet fremme en inkluderende kultur ved at synliggøre og italesætte, at alle er velkomne i klubben, uanset seksualitet eller kønsidentitet. Samtidig er det vigtigt at undgå nedsættende kommentarer og jokes om køn og seksualitet. Foreningen bør have en klar holdning om at skride ind, hvis man oplever homofobisk jargon.

Når det kommer til transkønnede og nonbinære medlemmer, kan foreningen spørge ind til hvordan vedkommende gerne vil omtales (han/hun/de), hvis man er i tvivl om, hvordan personen gerne vil tiltales. Det kan også være vigtigt at tage en samtale om omklædningsituationen. Hvis det ikke er muligt at indrette et omklædningsrum uden en traditionel mand/kvinde- eller dreng/pige-opdeling, kan man overveje løsninger som adskilte omklædningstidspunkter eller tydelige regler i omklædningsrummene, der forhindrer upassende adfærd som stirren, kommentarer eller fotografering. I forhold til træningen kan foreningen også overveje, hvornår og hvorfor man gør brug af kønsopdelt træning.

Hvis I som forening ønsker yderligere viden om inklusion af LGBT+ personer, kan I besøge: [Bliv Gamechanger | Lad os sammen skabe en mere inkluderende idræt](#) ligesom I kan række ud til organisationer som Pan Idræt, LGBT+ Danmark samt Sex & Samfund.



## 4. Uddan og oplys trænere og andre frivillige

---

Undersøgelsen viser tydeligt, at trænere har en vigtig rolle i forhold til at skabe tryghed og inklusion i idrætsforeningen. De medlemmer, der har et godt forhold til deres træner, oplever også en højere grad af tryghed og inklusion i fællesskabet.

Det kan blive nødvendigt for trænere og frivillige at gribe ind i situationer, hvor der sker noget grænseoverskridende. Det kan også blive nødvendigt for dem at tage samtaler om samværspolitikken, trivsel og grænser. Hvis man ikke føler

sig hjemme i begreber om normer, uønsket seksuel opmærksomhed eller minoriteter, kan det være en udfordring at starte samtalerne op med medlemmerne.

Som forening kan I med fordel opkvalificere jeres trænere og frivillige – og jer selv som bestyrelse - med viden om normer og kultur, samtykke, grænser, inkluderende sprogbrug osv. med det formål at være bedre rustet til at skabe den ønskede kultur og gå i dialog med medlemmerne om det trygge samvær, I har og ønsker at bevare i jeres forening.

Sex og Samfund har udviklet dialogkort, der kan bruges til at åbne op for samtalen om uønsket seksuel opmærksomhed og grænseoverskridende adfærd. Kortene kan fx anvendes på træner- og bestyrelsesmøder, så man i fællesskab kan reflektere over emnerne, og hvordan man aktivt kan bidrage til en tryggere kultur i idrætsfællesskabet.

