

Stöd till idrottsledare för att

förebygga och motverka hedersrelaterat våld och förtryck

mucf

MYNDIGHETEN FÖR UNGDOMS- OCH CIVILSAMHÄLLESFRÅGOR (MUCF)
är en statlig myndighet som tar fram och sprider kunskap om ungas levnadsvillkor och civilsamhällets villkor. Vi fördelar statsbidrag som ger organisationer möjlighet att bedriva verksamhet. Våra internationella samarbeten ger unga chansen att arbeta som volontär, studera eller praktisera i ett annat europeiskt land.

Läs mer på mucf.se
Materialet har tagits fram i samverkan med Riksidrottsförbundet.

© Copyright MUCF 2026.

Materialet får fritt kopieras och användas
i utbildningsverksamhet så länge källa anges.
Texter och material: MUCF
Formgivning: Consid AB

Innehåll

Inledning 4
Syfte och mål med materialet 4
Vad är hedersrelaterat våld och förtryck? 6
Så kan hedersrelaterat våld och förtryck yttra sig 7
Att förebygga och upptäcka hedersrelaterat våld och förtryck som idrottsledare 8
Samtal för att upptäcka hedersrelaterat våld och förtryck 10
Verktyg och rutiner 12
Viktiga stödfunktioner 14

> Inom idrottsrörelsen råder nolltolerans mot all form av mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. Alla – både barn, ungdomar och vuxna – ska kunna idrotta utan att riskera att utsättas för detta.
>
> Riksidrottsförbundet

Syfte och mål med materialet

Syftet med materialet är att du som är idrottsledare och/eller yrkesverksam inom idrottsrörelsen ska få ökad kunskap om hedersrelaterat våld och förtryck. Målet är att du som idrottsledare ska känna dig trygg i din roll och vad du ska göra vid misstanke om någon är utsatt. Det långsiktiga målet är att möjliggöra fler trygga miljöer inom ungas idrottande, att bidra till att stärka ungas rätt till en meningsfull och utvecklande idrottsaktivitet samt till ett liv fritt från hedersrelaterat våld och förtryck.

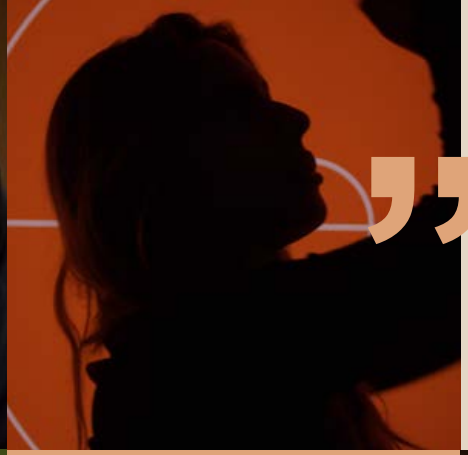
Riksidrottsförbundets värdegrund

För att den svenska idrottsrörelsen ska nå sin vision om att bli världens bästa på alla nivåer krävs att idrotten är en plats där alla känner sig trygga och inkluderade. Riksidrottsförbundet har en gemensam värdegrund och nolltolerans mot alla former av diskriminering, kränkningar och våld. Alla inom idrotten ska arbeta för att skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer för barn och unga.

Idrottsledarens roll i det våldsförebyggande arbetet

Idrottsrörelsen har en unik roll och potential i det våldsförebyggande arbetet. Idrottsrörelsen bygger på frivillighet med intresse- och lustdrivna aktiviteter i gemenskap där barn och ungas behov och intressen står i centrum. Idrottsplatsen kan vara ett av få ställen där barn och unga frivilligt träffar vuxna som möter dem i ögonhöjd och som de unga kan bygga tillitsfulla relationer till. Förtroendekapitalet kan vara en viktig nyckel i arbetet med att förebygga både våld och begränsande/kontrollerande strukturer.

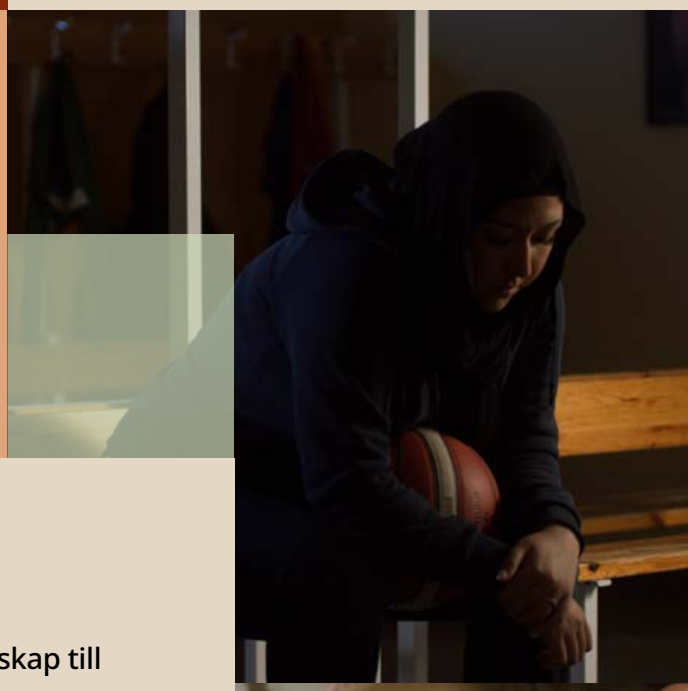




Jag känner mig inte som en kvinna, jag är fortfarande jag.



Om han frågar idag, så kanske jag vågar berätta hur jag mår.





Tre viktiga budskap

Med det här materialet vill vi förmedla tre huvudbudskap till dig som idrottsledare:

1. Det är viktigt att ha kunskap om hedersrelaterat våld och förtryck som idrottsledare.
2. Du, som idrottsledare, ska veta hur du bör agera om du upptäcker hedersrelaterat våld och förtryck.
3. Du kan göra skillnad!



Det finns en man där som jag ska gifta mig med. Men jag vill inte bli vuxen, pappa säger att jag ska vara tacksam. Att det är för familjens skull.



Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?

Olika former av hedersrelaterat våld och förtryck

Hedersnormer bygger ofta på kollektiva uppfattningar om rätt och fel, där individens frihet och rättigheter får stå tillbaka för gruppens ideal. Dessa normer kan strida mot principen om allas lika värde, frihet och värdighet. Hedersrelaterat våld och förtryck präglas av stark kollektivism inom bland annat familjer och släkter. Individens intressen och val underordnas familjens, och frågor som rör individens sexualitet och relationer ses som hela familjens angelägenhet. Hedersrelaterat våld och förtryck begränsar en persons handlingsutrymme.

Våldet kan vara både fysiskt och psykiskt. För de individer som försöker motsätta sig kontrollen kan följderna bli allvarliga. Det kan vara så att hedersrelaterat våld och förtryck börjar med vissa begränsningar som sedan ökar ju äldre barnet blir. En av de mer allvarliga följderna av hedersrelaterat våld och förtryck är till exempel könsstympning av flickor och kvinnor. Även pojkar och unga män utsätts för hot, kontroll och begränsningar kopplade till hedersnormer. De förväntas dessutom ofta övervaka och kontrollera systrar eller andra kvinnliga släktingar. Det finns vissa grupper som bedöms befinna sig i en särskild utsatthet. Det handlar om flickor, HBTQI-personer och personer med funktionsnedsättningar.

BRA ATT VETA:

- Hedersrelaterat våld och förtryck är kopplat till hedersnormer.
- Hedersrelaterat våld och förtryck förkortas ibland med HRV.
- Barn och unga som lever i hederskontext är en grupp med ökad risk för utsatthet för våld.

Så kan hedersrelaterat våld och förtryck yttra sig

Tecken att vara uppmärksam på:

- Har plötslig och oförklarad frånvaro från idrottsaktiviteten
- Verkar särskilt orolig inför lov eller semester
- Blir tyst eller orolig vid samtal om våld och utsatthet
- Uttrycker oro, ångest och depression
- Har svårt att koncentrera sig under idrottsaktiviteten
- Måste alltid skynda sig hem efter idrottsaktiviteten
- Känner stor oro om t.ex. idrottsledaren kontaktar familjen
- Har anhöriga som ringer och kontrollerar var den unga befinner sig
- Måste ha på sig en viss typ av kläder vid träning som kan göra det svårt att träna fullt ut
- Får inte vara med om idrotten inte är könsuppdelad, eller om tränaren är av annat kön
- Får inte vara med vid sociala aktiviteter kopplat till träningen
- Följs av familjemedlemmar/släktingar som övervakar hens beteende
- Får inte vara med på alla aktiviteter, till exempel ta del av simundervisning
- Får inte följa med på läger/bortamatcher
- Måste sluta med träningen vid en viss ålder
- Utsätts för påtryckningar från familj/släkt för att avstå från idrotten
- Kommer inte tillbaka till aktiviteten efter lov eller semester

Hedersrelaterat våld och förtryck är våld och hot som begränsar en persons handlingsutrymme.

Att förebygga och upptäcka hedersrelaterat våld och förtryck som idrottsledare

Exempel på vad du kan göra som idrottsledare för att förebygga och upptäcka att någon av era barn och unga är utsatt för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck.

Arbeta förebyggande mot hedersrelaterat våld och förtryck

Att arbeta våldsförebyggande handlar dels om att förhindra att våld och förtryck uppstår och dels om att se till att våld och förtryck inte upprepas. Det kan exempelvis innebära att ha rutiner och en beredskap vid upptäckt av förtryck, hot om våld eller pågående våldsutsatthet som tydliggör ditt ansvar och roll i hantering av den informationen. Samtal med barn och unga kan bidra till att upptäcka våld och förtryck, och till åtgärder för att förhindra att detta uppstår. Samtal mellan idrottsledare, om vad ni har sett och hört, bidrar till att upptäcka våld och förtryck. Det är dock viktigt att notera att idrottsledare eller styrelserepresentanter inte ska tala med föräldrarna om barnet eller ungdomen visat tecken eller uttryckt att den är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck. Detta kan förvärra den ungas utsatthet. Det är socialtjänsten som bör prata med föräldrarna.

Ett sätt att samtala med unga om utsatthet och våld är att utgå från idrottsrörelsens värdegrund och barns rättigheter. Genom att tydligt informera om dessa principer i samband med idrottsaktiviteter visar ni att ni har kunskap om frågor som även är relevanta vad gäller hedersrelaterat våld och förtryck. Detta kan öppna upp för vidare samtal, både i grupp och individuellt, och signalerar att det är tryggt att vända sig till er. Att arbeta med barn innebär att stå upp för deras rättigheter. Enligt barnkonventionen har alla barn rätt till en uppväxt fri från våld (artikel 19) och en meningsfull fritid som främjar deras utveckling (artikel 31).

Som idrottsledare har du en viktig roll i att uppmärksamma, ställa frågor och samtala med de barn och unga du möter. Genom att ta initiativ till samtal om deras liv ökar du möjligheten att upptäcka utsatthet för våld och kontroll. Det kan innebära svåra samtal, och det är naturligt att känna en rädsla för att göra fel. Därför är det viktigt att du känner dig trygg i hur du ställer frågor, bemöter svar och agerar vid misstanke om hedersrelaterat våld eller förtryck. Att ha kunskap om rätt tillvägagångssätt ger dig bättre förutsättningar att stötta unga i utsatta situationer.



Samtal för att upptäcka hedersrelaterat våld och förtryck

Unga som är eller har varit utsatta för våld eller kontroll brukar inte berätta om det självmant. Det går aldrig att veta hur en ung person har det utan att ställa frågor och ha samtal om hur hens liv ser ut. Att ställa frågor kan vara ett sätt att hjälpa den unga att berätta om sin utsatthet.

I öppna verksamheter, som idrottsplatser, kan det ibland vara svårt att ha enskilda samtal. Då kan du visa att du är öppen och intresserad av att veta mer om den ungas liv genom att ta initiativ till samtal vid flera tillfällen. Det kan vara bra att fråga om personen vill prata i enrum.

Det kan ofta vara känsligt för den unga att tala om sin utsatthet. Det är därför lämpligt att unga ledare tar stöd av en vuxen istället för att ta samtalet på egen hand. Det är också bra att veta att det är möjligt att hänvisa till exempelvis stödorganisationer, chattfunktioner, socialtjänsten (se exempel på sådana organisationer i slutet av foldern).

TÄNK PÅ: Vid oro eller misstanke om våld bör du anmäla till socialtjänsten (mer information om detta kommer senare under rutiner).



Tips för att ställa frågor vid enskilda samtal

Det är bra att börja med öppna och utforskande frågor när du samtalar med unga. Öppna frågor hjälper den unga att berätta med egna ord. Öppna frågor börjar ofta med hur, när, vem, var eller vad.



Du kan till exempel ställa frågor kopplade till skolan eller fritiden:

- Hur är det i skolan?
- Jag har märkt att du ofta är borta från idrottsträningen, hur kommer det sig?

För att förstå om den unga upplever begränsningar eller kontroll kan du ställa frågor som utforskar vad hen får och inte får göra:

- Finns det något som du vill göra som du inte får?
- Finns det något som du måste göra som du inte vill?
- Får du använda din mobil hur du vill?
- Får du själv välja vilka vänner du har eller vem du vill vara tillsammans med?
- Hur känns det?

Ibland kan du behöva förtydliga varför du ställer frågor för att skapa trygghet i samtalet:

- Tycker du att det känns konstigt att jag frågar om det här? Jag ställer sådana frågor eftersom jag vet att det finns unga som begränsas eller kontrolleras på olika sätt. Och för att jag som ledare bryr mig om dig.

Att närma sig dessa frågor på ett öppet och icke-dömande sätt ökar chansen att den unga vågar berätta om sin situation.

Ta stöd av varandra efter samtal

Samtal om utsatthet, makt, våld och kontroll kan vara utmanande både för dig och för den du pratar med. Ta stöd och hjälp av en annan ledare/tränare eller styrelsen som ett känslomässigt stöd och ett bollplank. Ett sätt kan vara att skriva in teman som trygghet och oro för våld som en fast återkommande punkt att diskutera vid era ledarträffar eller på styrelsemöten. I samtal med övriga ledare/tränare eller styrelsen om hedersnormer kan du även behöva vara uppmärksam på om du märker att någon delvis eller helt delar synen på hedersnormer. Även tränarkollegor kan leva i en hederskontext.

Verktyg och rutiner

Exempel på vad du kan göra som idrottsledare vid misstanke om hedersrelaterat våld och förtryck samt förslag på verktyg och rutiner.

Du bör anmäla din oro till socialtjänsten

Vid oro bör du göra en orosanmälan till socialtjänsten. Det är viktigt om du misstänker att någon under 18 år riskerar att fara illa. För att göra en orosanmälan behöver du inte ha några bevis. Det är inte du som ska utreda om något hänt, utan det är socialtjänstens uppgift. Det kan vara bra att du har med dig den unga i processen om du behöver göra en orosanmälan. Att få veta vad som händer och varför ökar både den ungas känsla av trygghet och förtroende. Det kan också ge den unga realistiska förväntningar och minska besvikelse och känslor av maktlöshet. Det är dock inte den unga som ska göra en bedömning om en anmälan ska göras eller inte. Du behöver inte kunna allt själv, men du behöver veta vilket ansvar du har gentemot den unga. I det ingår att veta när det är dags att lämna över till en annan vuxen som har mer kunskap. Det kan till exempel handla om att den unga behöver prata med en expert på området eller komma till ett akut skyddat boende.

TA REDA PÅ: Vad har ni beslutat om i er lokala förening gällande orosanmälan, eller fråga styrelsen alternativt Riksidrottsförbundet vad som gäller för er som idrottsledare.

Ta fram rutiner för er idrottsförening

Exempel på rutin vid misstanke eller upptäckt av hedersrelaterat våld och förtryck:

Steg 1: Diskutera med ledarkollega eller styrelse

Steg 2: Samtala med berört barn

Steg 3: Är frågan ”vår” eller ska vi lämna över till annan aktör?

Steg 4: Koppla in andra aktörer, till exempel socialtjänsten



Det är bra om ni har uppdaterade rutiner kring hur ni som idrottsledare och förening ska agera vid misstanke eller upptäckt av hedersrelaterat våld och förtryck.

- Om en ungdom är utsatt eller utsätter
- Om en idrottsledare är utsatt eller utsätter

Era rutiner kan ingå i en handlingsplan som beskriver hur ni arbetar våldsförebyggande och hur ni ska agera vid misstanke om våld och oro bland besökare. Handlingsplanen bör innefatta information om hur ni genomför orosanmälan till socialtjänsten och var ni kan söka mer information eller få råd och stöd.

Viktiga stödfunktioner

Hit kan du som ledare/tränare söka råd och stöd:

Kommunen: Socialtjänsten i din kommun. Kolla om det finns regionala resurscentra mot hedersrelaterat våld och förtryck i er region eller särskilda resursteam i er kommun.

Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck har en stödtelefon för yrkesverksamma. Du kan ringa om du vill lyfta en fundering som rör hedersrelaterat våld och förtryck eller om du behöver vägledning i ett ärende. De kan bland annat svara på frågor om bemötande, att upptäcka utsatthet, hot- och riskbedömningar, omhändertaganden och placeringar, samverkan och information om gällande lagstiftning. Du behöver inte uppge namn eller personnummer för den person ditt ärende gäller. Telefonnummer: 020 - 57 70 70. Telefonen är bemannad helgfria vardagar, dygnet runt, måndag till fredag.

Idrottsombudsmannen (IO): IO:s uppgift är att ge föreningar och enskilda föreningsmedlemmar vägledning och information i värdegrundsfrågor inom idrottsrörelsen och att företräda och tillvarata föreningar eller enskilda föreningsmedlemmars rättigheter. IO tar emot uppgifter, ger råd och vägledning. Idrottsombudsmannen kan du vända dig till om du exempelvis känner dig otrygg i din idrottsmiljö eller om du har frågor om idrottsrörelsen. Ärende som påkallats hos IO är inte offentligt och handlingar eller uppgifter lämnas inte ut på begäran. Du kan mejla (idrottsombudsmannen@rf.se) eller ringa. Telefonnummer: 08-627 40 10. Telefonen är bemannad tisdagar och torsdagar, 09.00–12.00.





Ha information synligt för era barn och unga om var de kan söka stöd

Det är bra om ni har information synligt i era lokaler om vart barn och unga kan få hjälp och stöd. Informera era besökare om var de kan vända sig om de känner oro eller är utsatta för kränkningar, trakasserier, våld och övergrepp. Det kan vara bra att det även finns affischer på toaletten där den unga kan läsa och skriva ned telefonnummer utan att andra ser.

Hit kan du hänvisa barn och unga att söka råd och stöd:

RFSL Stödmottagning finns till för hbtq-personer som har blivit utsatta för kränkningar, hot och våld
rfsl.se/verksamhet/stod/rfsl-stodmottagning

Den nationella stödlinjen **Rätt att välja.** Finns för de som lever med regler och krav för att skydda familjens rykte eller heder, oavsett kön eller ålder. Rätt att välja är öppen varje dag, dygnet runt för den som är utsatt, riskerar att utsättas eller är närstående. Samtalet är gratis och den som ringer kan vara anonym. Tolk kan kopplas in för de som inte talar svenska, 020-57 70 70.

Linnamottagningen / Kvinnors nätverk. Linnamottagningen ger stöd, skydd och rådgivning till tjejer och killar som utsätts för kontroll, hot och våld från familj, släkt och andra närstående. Även yrkesverksamma kan vända sig hit för rådgivning, handledning och utbildning. Mottagningen har hbtq- och kulturkompetens. Telefonnummer: 020-40 70 40. Telefonen är bemannad 09.00–22.00 (efter 17.00 endast akuta ärenden).

Det finns kampanjmaterial att hämta från Nationellt centrum mot heders-relaterat våld och förtrycks hemsida som ni kan hänga upp i verksamheten.



mucf

mucf.se