

Djurgårdsmodellen-

Ett hjälpmedel och stöd för verksamma i Djurgården Fotboll



Powered by
stadium[®]
Version 2.0 uppdaterad 2020

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DJURGÅRDSMODELLEN-	1
INTRODUKTION	2
BAKGRUND	2
SYFTE	3
MÅLSÄTTNING	3
RESULTAT	5
IMPLEMENTERING	8
TACK	8
REFERENSLISTA	9
BILAGOR	11
BILAGA 1. LEDARUTBILDNING	11
BILAGA 2. RISKUTBILDNING FÖR SPELARE OCH ANHÖRIGA	24
BILAGA 3. UTBILDNING OTILLÅTEN PÅVERKAN & FOTBOLLSJURIDIK LAG 1 FRÅN 14 ÅR	31
BILAGA 4. LEDARLEDDA ANHÖRIGTRÄFFAR	38
BILAGA 5. TRÄNINGSOBSERVATION	39
BILAGA 6. UTVÄRDERINGSFRÅGOR EFTER SÄSONGEN	40
BILAGA 7. FRÅGEFORMULÄR NYA SPELARE/LEDARE AKADEMI	41
BILAGA 8. TRYGGHETSGRUPPEN DJURGÅRDEN FOTBOLL	42
BILAGA 9. MÖTESAGENDA TRYGGHETSGRUPPEN	45
BILAGA 10. HÄNDELSEANMÄLAN DJURGÅRDEN FOTBOLL	46
BILAGA 11. RUTIN GÄLLANDE SKYDD MOT OTILLÅTEN PÅVERKAN	47
BILAGA 12. RUTIN HANTERANDE AV ALKOHOL/DROGER/DOPING/TOBAK	49
BILAGA 13. RUTIN HANTERANDE AV MOBBNINGSÄRENDEN/ KRÄNKANDE SÄRBEHANDLING	51
BILAGA 14. RUTIN GÄLLANDE OLYCKOR & SKADOR	54
BILAGA 15. RUTIN GÄLLANDE VÅLD- MOT/MELLAN SPELARE, LEDARE, ANHÖRIGA, ÅSKÅDARE	55
BILAGA 16 ANNONS LEDARE	56
BILAGA 17 BEFATTNINGSBESKRIVNING TRÄNARE	57
BILAGA 18 AGENDA MÅNDAGSMÖTE HJORTHAGEN	58
BILAGA 19 MALL MENTORSKAPSGRUPPER	59
BILAGA 20 ORDNINGSTÖRNINGAR OCH BETEENDEPROBLEM	60
BILAGA 21 TEORETISK BAKGRUND	62

Introduktion

Det här dokumentet beskriver Djurgården Fotbolls arbete med att säkerställa ledar- och spelarutvecklingsprocesser i vår ungdomsfotboll. Dokumentet innehåller både så kallade hygienfaktorer och motivationsfaktorer alltså saker som måste finnas på plats för att vi ska kunna bedriva en trygg och säker verksamhet men även saker som säkerställer att vi får glada och motiverade spelare och ledare som alltid vill göra sitt yttersta i föreningen.

De första sidorna fram till referenslistan ger en överblick över arbetet och hur det togs fram. Efter referenslistan på s. X kan du läsa våra olika utbildningar, handlingsplaner, policys och rutiner, de finns som bilagor och är numrerade bilaga 1 till och med X. Vi hoppas att det här dokumentet ska hjälpa dig att få en tydligare bild över hur Djurgården Fotboll tänker och agerar inom ungdomsfotbollen.

Bakgrund

Djurgården Fotboll har under en period känt ett behov av att kvalitetssäkra och utveckla ungdomsfotbollen. Föreningen fick information från både anställda och ideella om saker de upplevt otydliga runt verksamheten. Ett otydligt arbetssätt internt gjorde också att andra organisationer fick stort inflytande över hur Djurgården Fotboll agerade i olika frågor. Vi behövde därför kartlägga vår arbetsmetodik både när det kommer till ledarskap, spelarutbildning och riskhantering, i både bredd och akademi, flick och pojk.

Chefen för Djurgårdens ungdomsfotboll Ola Danhard och Djurgården Fotbolls VD Henrik Berggren tillsatte därför en särskild grupp vilken utifrån Djurgården Fotbolls värdegrund, existerande kompetens och bestämmelser samt rådande lagstiftning arbetat fram det här dokumentet.

I gruppen ingick

Michael Medioni, akademichef flick

Christian Gentlie, akademichef pojk

Mattias Larikka, ansvarig 6-9års verksamhet

Carl Neij, ansvarig 10-19års verksamhet

Dennis Gabrielson, huvudtränare F19 och målvaktstränare Damlag

Anna von Eckerman, arbetskyddsombud och materialansvarig

Staffan Holmberg, projektledare hållbarhetsfrågor

Ola Danhard, verksamhetschef Djurgården Ungdomsfotboll

Under 2017 började arbetet med att ta fram en Djurgårdsmodell som med ledar- och spelarutbildningar, rutiner, policys och handböcker ska fungera som en introduktion till Djurgården Fotboll. Målsättningen är att öka kvaliteten på verksamheten och att minska klyftan mellan bredd och akademi samt skapa ett system för både förebyggande och reaktivt utveckla ungdomsfotbollen. Staffan Holmberg, projektledare inom Djurgården Fotboll gällande hållbarhetsfrågor utsågs till ansvarig för arbetet.

Syfte

Arbetets syfte beskrivs så här;

”Utifrån föreningens värdegrund, existerande kompetens, egna bestämmelser och rådande lagstiftning skapa ett ledningssystem med tydliga processer för att hantera och utveckla ungdomsfotbollen.”

Målsättning

Att genom ett strukturerat arbetssätt med tydliga policys, handlingsplaner, utbildningar och rutiner säkerställa att vi utifrån vår värdegrund och rådande lagstiftning ger så många som möjligt chansen att förverkliga sin ledar- eller spelarkarriär i Djurgården Fotboll.

Delmål

- Förtydliga riskhanteringsprocessen i Djurgården Ungdomsfotboll genom policys, utbildningar, rutiner och handlingsplaner
- Förtydliga ledarutvecklingsprocessen i Djurgården Ungdomsfotboll genom utbildningar, handlingsplaner och policys
- Förtydliga spelarutvecklingsprocessen i Djurgården Ungdomsfotboll genom utbildningar och träningsupplägg

Utgångspunkter för arbetet

- Det är bra för Djurgården Fotboll att i förväg känna till vilka risker som finns runt föreningen
- Känner vi till riskerna kan vi bättre hantera om något inträffar
- Det är bra för Djurgården Fotboll att bygga kollektiv kompetens i föreningen där vi kan skapa ett kollektivt lärande över tid
- Om vi kan nyttja den kollektiva kompetensen så kommer vi minska behovet av enskilda individer och externa organisationer vilket stärker föreningen på sikt
- Arbetet ovan skapar förutsättningar för mänsklig och fotbollsmässig utveckling
- Det är alltid upp till individen att göra de val den gör, det ligger dock i vårt intresse att försöka påverka individen om vilka val vi tycker är bra

Begränsningar

Vi behöver undvika att personal, ideella, anställda, spelare med flera inte får mer administrativt arbete, helst ska systemet minska den totala arbetsbördan.

Metod

En projektgrupp med representanter från föreningen bildades och till projektledare utsågs en representant för hållbarhetsfrågor. Ett första möte genomfördes där gruppen bollade idéer om verksamheten utmaningar och möjligheter. Kända risker nedtecknades och diskuterades utifrån tre perspektiv, fysiskt, psykiskt och när det inträffar i online miljöer. När första protokollet var klart

skickades det till övriga organisationen för feedback och därefter kompletterades det med ytterligare risker.

Därefter följde ledarobservationer utifrån ett kvantitativt mätinstrument framtaget genom att sammanföra delar av Assessment of Coaching Tone (ACT) och Arizona State University Observation Instrument (ASUOI), totalt observerades 20 lag under en träning vardera. Insamlade data sammanställdes och utifrån detta diskuterades vilken typ av stöd vi ser att ledare och spelare behöver. När detta nedtecknats så skickades en frågeenkät ut till samtliga ledare i föreningen som fick besvara frågor om hur de ser sitt uppdrag och vilket stöd de önskar.

Projektgruppen träffades sen regelbundet för att diskutera och följa upp arbetet samtidigt som varje enskild medlem i gruppen genomförde arbete på egen hand mellan träffarna. Projektledaren ansvarade för att vid behov ta hjälp och stöd utifrån, förbereda material, definitioner av begrepp samt föreslå rutiner och policys vilka projektgruppens diskussioner kunde utgå ifrån.

Samverkan

Samverkan genomfördes externt och internt för att samla så många åsikter och perspektiv som möjligt. Möten med ansvarig utbildare i matchfixningsfrågor på Svensk Elitfotboll (SEF) Anders Wikström och samtal med Fredrik Gårdare, polis vid gruppen mot idrottsrelaterad brottslighet genomfördes för att tillföra ytterligare kompetens kring matchfixningsfrågan och kriminella grupperingar runt fotbollen.

Internt genomfördes möten med Djurgården Fotbolls säkerhetsansvarige samt kommunikationsavdelning för att säkerställa att materialet utgick från existerande kommunikation och krishanteringsplan.

Till sist inhämtades information från intresseorganisationer såsom Rädda Barnen, BRIS, Riksidrottsförbundet m.fl. men även från svensk lagstiftning och myndigheter t.ex. Arbetsmiljöverket, BRÅ och aggressionspreventiv forskning. För komplett referenslista se sidan 7.

Resultat

Riskhanteringsprocessen

Projektgruppens arbete resulterade i ett antal förebyggande och reaktiva insatser vilka kortfattat beskrivs nedan och sammanfattas i bild 1.

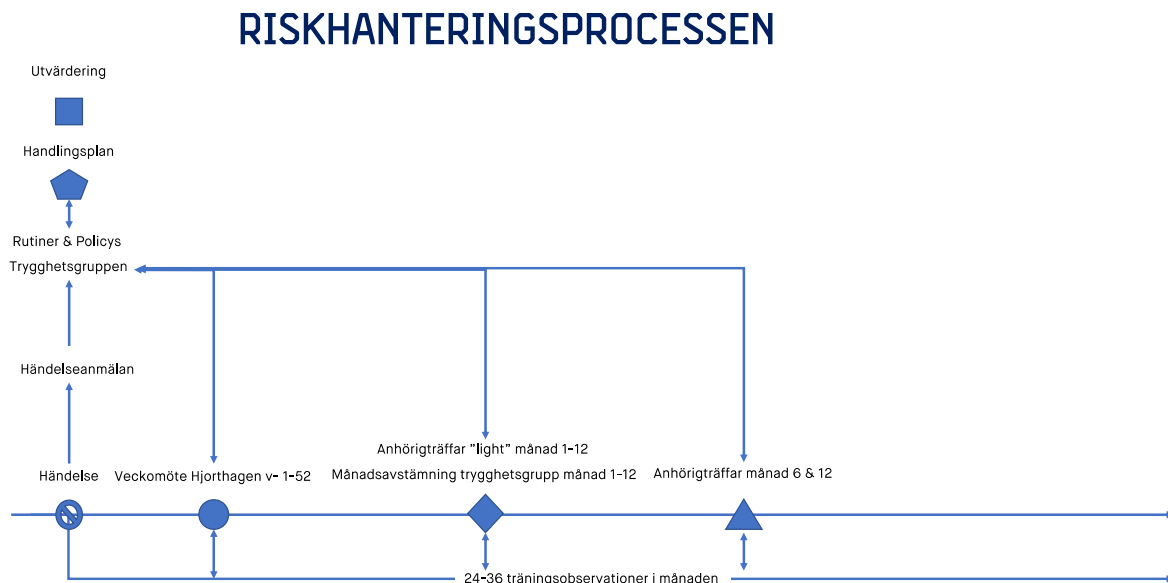


Bild 1. En Händelse inträffar, den rapporteras genom en händelseanmälan till Trygghetsgruppen vilka utifrån rutiner och policys tar fram en handlingsplan. Handlingsplanen meddelas till veckomötet, vilket kan informera observatörerna om det är något särskilt som ska observeras under nästkommande veckor. Veckomötet skickar tillbaka feedback till Trygghetsgruppen, vilka då kan justera handlingsplanen på en av sina månadsavstämningar. Handlingsplanen kan även om det bedöms nödvändigt diskuteras på Anhörigräffar "light" samt de två större Anhörigräffar vilka lagen organiserar varje år. När handlingsplanen är genomförd utförs en utvärdering av dess effekter och Trygghetsgruppen beslutar om ärendet kan avslutas eller ej.

Förebyggande insatser

Rutiner för riskhantering

Rutiner för kända risker med definitioner för varje risk där varje rutin anger både förebyggande och reaktiva insatser samt fördelar ansvar.

Rutiner togs fram för

- Mobbning/Kränkande särbehandling (vilket inkluderar homofobi, rasism & sexuella trakasserier), bilaga 12
- Otillåten påverkan (vilket inkluderar matchfixning, mutor m.m.), bilaga 10
- Våld mot och mellan ledare, spelare och anhöriga, bilaga 14
- Alkohol/droger/doping/tobak, bilaga 11
- Olyckor/skador, bilaga 13

Dokument

- En handbok vilken beskriver skyddsåtgärder för att motverka risker. Handboken finns i slutet av bilaga 1
- En checklista för rekrytering av nya spelare till akademien, bilaga 7
- Ett utvärderingsformulär för trygghetsfrågor vilket skickas till samtliga ledare, spelare och anhöriga efter säsongen, bilaga 6
- En mall för träningsobservationer, bilaga 5
- En standardiserad händelseanmälan, bilaga 9
- En standardiserad mötesagenda för ledare/lag/anhörigträffar och för Trygghetsgruppen, bilaga 4

Utbildningsinsatser

- Introduktionsutbildning för ledare i Djurgården Fotboll, bilaga 1
- Utbildning för akademispelare kring otillåten påverkan i form av bl.a. matchfixning, bilaga 3
- Utbildning för akademispelare i fotbollsjuridik, bilaga 3
- Introduktionsutbildning för spelare och anhöriga i Djurgården Fotboll, bilaga 2

Processutveckling

- Riskbedömning vid rekrytering av anställda, ledare och spelare, bilaga 7
- Strukturerad uppföljning i samtliga träningsmiljöer, bilaga 5 & 6
- Registerutdrag för samtliga ledare vid rekrytering och inför varje säsong

Reaktiva insatser

- Händelseanmälan, en mall för händelseanmälan togs fram, bilaga 9
- Trygghetsgruppen, en särskild grupp för att hantera trygghetsfrågor startades. Gruppens medlemmar representerar hållbarhetsfrågor, breddlag, akademilag, kommunikationsavdelningen och skyddsombud på Hjorthagen. Gruppen träffas en gång varje månad för att följa upp händelsesanmälningar. Gruppen kan även träffas om en händelseanmälan kommer in och ärendet bedöms vara akut. Trygghetsgruppens arbete baseras på deras arbetsbeskrivning i ledningssystemet, arbetsbeskrivningen återfinns som bilaga 8.

Ledarskapsprocessen

Projektgruppens arbete resulterade i ett antal kvalitetssäkrande samt utvecklande insatser för att både säkerställa en hög lägstanivå på ledarskapet men även skapa möjligheter för ambitiösa ledare att utvecklas ytterligare.

LEDARSKAPSPROCESSEN

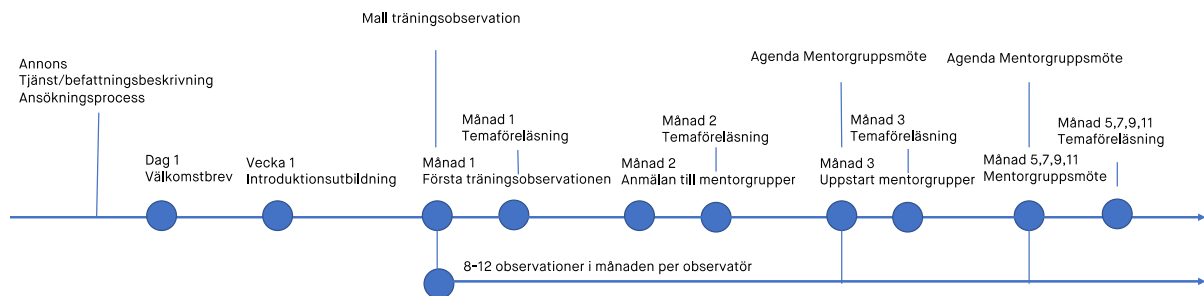


Bild 2. En annons utifrån vår tjänst och befattningsbeskrivning tas fram och placeras på vår hemsida. När en ledare väljer att ansluta till Djurgården får den under sin första dag vårt välkomstbrev skickat till sig och inom en vecka (förutsatt att ledaren ansluter vid säsongstart) genomförs vår introduktionsutbildning. Därefter börjar arbetet med strukturerade träningsobservationer. De ledare som är intresserade kan även anmäla sig till olika temaföreläsningar samt till mentorskapsgrupper vilka leds av ansvariga på Djurgården Fotbolls ungdomskansli.

Kvalitetssäkrande insatser

- Standardiserad annons för ledare bilaga X
- Standardiserad Tjänst- och befattningsbeskrivning för ledare bilaga X
- Välkomstbrev bilaga X (saknas)
- Introduktionsutbildning bilaga X
- Agenda för veckomöten bilaga X
- Mall för träningsobservationer bilaga X

Utvecklande insatser

- En struktur för temaföreläsningar togs fram bilaga X
- En struktur för mentorskapsgrupper togs fram bilaga X

Spelarutbildningsprocessen

Projektgruppen arbetade fram ett kvalitetssäkrande insatser för att säkerställa att lägsta nivån i föreningen alltid håller en hög nivå.

Kvalitetssäkrande

Färdiga träningar utifrån spelform, ålder och utvecklingsnivå bilaga X (saknas)

Introduktionsutbildning för spelare och anhöriga, bilaga X

Utbildning i otillåtenpåverkan för spelare från 14års ålder, bilaga X

Implementering

Samtliga insatser placeras i Djurgården Fotbolls årsplanering.

Tack

Djurgården Fotboll vill rikta ett särskilt tack till våra samarbetspartners Stadium och Gålöstiftelsen vilkas bidrag både ekonomiskt och kunskapsmässigt gjort framtagandet av Djurgårdsmodellen möjlig.

Referenslista

1. Alkohollagen, Sveriges Riksdag, http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/alkohollag-20101622_sfs-2010-1622#K11, visad 2017-10-20
2. Arbetsmiljöupplysningen, sexuella trakasserier, <http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Sexuella-trakasserier/>
3. Arbetsmiljöverket, mobbning, <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/mobbning/>
4. Djurgården Fotboll intern & extern kommunikationspolicy
5. Droger och Alkohol, www.drugsmart.com, <https://www.drugsmart.com/fakta/lag-och-ratt/>, visad 2017-10-20
6. Fotbollens, spela, lek och lär, http://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_117046/scope_0/ImageVaultHandler.aspx151207160538-uq
7. Friendsrapporten 2017, Stiftelsen Friends, <https://friends.se/fakta-forskning/rapporter/friendsrapporten/>, visad 2017-10-20
8. Goldstein, A.P., Glick, B., & Gibbs, J.C. (1998). Aggression Replacement Training. A comprehensive intervention for aggressive youth. Revised edition. Champaign Illinois: Research Press.
9. Hets mot folkgrupp definition, Wikipedia https://sv.wikipedia.org/wiki/Hets_mot_folkgrupp, visad 2017-10-20
10. High Five- Idrott för alla, Rädda Barnen, <https://www.raddabarnen.se/vad-vi-gor/mer-om-vad-vi-gor/high-five-tryggare-idrott/>, visad 2017-10-20
11. Homofobi definition, Wikipedia <https://sv.wikipedia.org/wiki/Homofobi>, visad 2017-10-20
12. IQs Ledarkoll- tips för dig som är ledare inom ungdomsidrott, www.iq.se, <http://www.iq.se/sv/iq-natverk/fokus-idrott>, visad 2017-10-20
13. Matchfixning, <http://minmatch.se/>
14. Mattsson C. M., Ekblom, Ö. & Unogård, O., FoU-rapport 2014:1 Alkohol & Idrott
15. Misshandels definition, Wikipedia, Misshandel, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Misshandel>, visad 2017-10-20
16. Mobbning, Arbetsmiljöverket <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/mobbning/>, visad 2017-10-20
17. Mobbning definition, Wikipedia <https://sv.wikipedia.org/wiki/Mobbning>, visad 2017-10-20
18. Narkotikalagstiftningen, Sveriges Riksdag, http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/narkotikastrafflag-196864_sfs-1968-64, visad 2017-10-20
19. Om ett barn far illa, [www.Bris.se](http://www.bris.se), <https://www.bris.se/for-vuxna-om-barn/vanliga-amnen/utsatta-situationer/om-ett-barn-far-illa/>, visad 2017-10-20
20. Otillåten påverkan definition, Wikipedia https://sv.wikipedia.org/wiki/Otillåten_påverkan, visad 2017-10-20
21. Ta oron på allvar- en vägledning för vuxna inom barn och ungdomsidrotten, Rädda Barnen, https://www.raddabarnen.se/Documents/vad-vi-gor/sverige/berattelser-och-projekt/High%20five/hi5_ta_oron_pa_allvar_original_webb_141022.pdf, visad 2017-10-20
22. Rasism definition, Wikipedia, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Rasism>, visad 2017-10-20

23. Sexuella trakasserier, Arbetsmiljöupplysningen,
<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Sexuella-trakasserier-/>, visad 2017-10-20
24. Stopp! Min Kropp! #Nätsmart, Rädda Barnen, <https://www.raddabarnen.se/vad-vi-gor/barn-utsatta-for-sexuella-overgrepp/vad-ar-ett-sexuellt-overgrepp/ladda-ner-stopp-min-kropp/>, visad 2017-10-20
25. Tobak, www.drugsmart.com, <https://www.drugsmart.com/fakta/tobak/>, visad 2017-10-20
26. Erickson, K. & Cote, J. (2015), The Intervention Tone och Coaches' Behavior: Development of the Assessment of Coaching Tone (ACT), International Journal of Sports Science & Coaching, vol. 10 no. 4 699-716
27. Arizona State University Observation Instrument,
<https://dconnollycitc.blogs.lincoln.ac.uk/appendices/g-the-arizona-state-university-observation-instrument-asuoi/>

Bilagor

Bilaga 1. Ledarutbildning

Djurgårdsmodellen är ett hjälpmedel och stöd men du som pedagog behöver anpassa det till den unika miljö som du verkar i.

Ett framgångsrikt fotbollsledarskap av barn och unga

Ledarskap i Djurgården fotboll utgår från vår vision

Djurgårdens Idrottsförening får människor att växa genom idrottens gemenskap, för samhällets bästa!

För att vi ska nå den plats där vi ser barn växa både inom fotboll och som människor har vi här samlat hur vi ser på ledarskap och vi hoppas att det kan inspirera dig till att utveckla dig själv som ledare i Djurgården Fotboll.

Vi ser ledarskap som en kedja av Relation-Prestation-Resultat, utan relation ingen prestation och utan prestation inget resultat. Det behöver också vara i den ordningen, först relation sen prestation och sist resultat. För att underlätta arbetet tänk på ditt uppdrag som ett fotbollsläraryppdrag, du leder en utbildning i fotboll och en resa från barn till ansvarstagande vuxen. Det betyder att vi ska lära alla barn som vill att spela fotboll efter deras förmåga, inte bara de bästa och inte heller bara de sämsta utan alla ska utifrån den nivå de vill och klarar av få lära sig så mycket fotboll som möjligt.

Vi tror att aktiva ledare på och vid sidan av planen ökar sannolikheten att barnen lär sig mer. Tänk att varje gång en spelare gör något, tar en löpning, passar bollen, tar emot bollen, gör sig spelbar, kommunicerar med lagkompisarna etc. är ett tillfälle för dig att berömma och ge feedback till spelaren. Är du positiv och hejar, berömmar och ger positiv feedback i mycket högre utsträckning än negativ feedback kommer det avspeglade sig positivt på dig själv, barnens inlärning, laget och Djurgården Fotboll.

Väljer du att genom glädje och utveckling arbeta med relationen och se människan först kommer dina spelare ge dig förtroende att leda dem samtidigt som de växer som människor och fotbollsspelare.

Ledarskap i Djurgården Fotboll- Ambassadör, Ledare, Organisatör och Instruktör

1. Djurgårdsambassadör

Som ledare i Djurgården Fotboll är du också en ambassadör för föreningen och för alla Djurgårdare. Du är en förebild och eftersom barn gör som du gör inte som du säger använd alltid ett vårdat språk, ett välkomnande kroppsspråk och ingrip om någon är oschyst oavsett om det är en Djurgårdare eller inte. Tänk på att i tjänst alltid bära Djurgårdens profilkädder som ska vara hela och rena. Försök också att skaffa dig kunskaper om föreningens historia något du kan göra på www.dif.se.

Djurgårdsambassadör i alla lägen

I Djurgården Fotboll möts vi för att spela fotboll och umgås med våra vänner. Vi gör det oavsett vem du är, din etnicitet, din samhällsklass, din sexuella läggning etc. sådana frågor är ointressanta i sammanhanget. Vi bryr oss om att du som ledare och alla våra spelare är goda kamrater och förebilder för sig själva och för varandra.

Alla har rätten att vara vem de vill och på det sätt de vill i Djurgården Fotboll så länge de följer våra uppsatta regler vilka vi kommer presentera nedan och i första linjen är det du som ledare som bedömer vad som är rätt och fel.

Djurgårdsledare gör något när den ser saker som är fel

Det är alla ledares uppgift att agera och sedan anmäla om någon gör något dumt eller misstänkt i föreningen. Agera alltid!

Du kan ringa till kansliet för råd och stöd, för att bolla svåra frågor eller om du vill upprätta en händelseanmälan. Det är alltid bättre att agera en gång för mycket än en gång för lite!

Om du ser en kränkning mot någon eller utförs av någon kopplad till Djurgården eller av någon i Djurgården Fotbolls profilkläder agera alltid. Agera både på och utanför planen, på väg till och från match och träning och även på stan. Vi vill och förväntar oss att du agerar för att skydda den utsatta personen och föreningen. Kom ihåg att som ambassadör är det inte bara din uppgift att agera enligt våra regler utan även att sprida ett schysst beteende till övriga medlemmar i föreningen. Du som ledare har tolkningsföreträde i konfliktsituationer mellan spelare och vid regelbrott så våga alltid ingripa. Vi utreder anmälningar centralt så det enda vi förväntar oss av dig är att du säger ifrån och sen anmäler till kansliet.

Vi har av erfarenhet identifierat särskilda riskmiljöer

- I omklädningsrummen
- Innan och efter match och träning
- Under resa till och från match och träning
- I sociala medier/onlinemiljöer

Här behöver du som ledare kontrollera och organisera verksamheten så att vi kan göra riskerna så små som möjligt. Det finns många typer av aggressiva handlingar vilka kan dyka upp i verksamheten. De börjar ofta lågintensivt med svordomar, knuffar, skojbråk och hårdhänta lekar m.m. och vi använder därför en princip som kallas "catch it low to prevent it high". Det betyder att alla former av lågintensiv aggression (svordomar, skojbråk, sparkar och slag på döda ting) är förbjudna inom Djurgården Fotboll, detta är enligt oss dessutom logiskt i ett fotbollsperspektiv då det inte bidrar till en bättre fotbollsverksamhet.

Vilka risker vet vi om och hur skyddar du dig mot dem?

Allmänna skyddsfaktorer både för dig och spelarna är hög och aktiv vuxennärvaro, tydliga regler samt att reglerna efterföljs. Tänk på att det är allas ansvar att upprätthålla reglerna men ditt ansvar som ledare att hantera regelbrott.

Den person som blir utsatt för något har alltid rätt till sin upplevelse och det är viktigt att du som ledare tar den på allvar och anmäler uppåt i organisationen, känner du dig osäker på till vem anmäl till Trygghetsgruppen.

Följande fyra saker är särskilt viktiga att hålla utkik efter och du som ledare ska agera kraftfullt mot dessa, vart än i vår verksamhet de visar sig;

1. Homofobi

Definieras som; Negativa attityder, fientlighet och känslor mot homosexualitet, homosexuella, HBTQ-kultur och personer som identifierats eller antas vara homosexuella kvinnor och män, bisexuella eller transpersoner. Uttrycken kan vara antipati, förakt, fördomar, ogillande och hat.

2. Sexuella trakasserier

Definieras som; Uppträdande av sexuell natur som kränker en person. Det kan handla om beröringar, tafsningar, skämt, förslag, blickar och bilder som är sexuellt anspelade och nedvärderande.

3. Rasism

Definieras som; System av föreställningar, tro och förfaranden som baseras på en världsbild eller ideologi där människan anses kunna delas upp i raser. I en snävare bemärkelse kan det definieras som fördomar, diskriminering eller antagonism riktad mot någon av en annan ras baserat på tron att den egna rasen är överlägsen.

4. Misshandel

Definieras som; Rättsbegrepp för handlingen att avsiktligt tillfoga någon annan personlig skada. Med misshandel avses som regel fysisk sådan, men den kan också vara psykisk.

Ytterligare regler och skyddsåtgärder

Alkohol

Det är inom Djurgården Fotbolls ungdomsverksamhet förbjudet att använda alkohol på platser där barn under 18 år deltar i verksamheten, detta inkluderar träningsläger, cuper, lagavslutningar m.m. Representanter för Djurgården Fotboll bör alltid avstå alkohol om de bär Djurgårdskläder eller i sammanhanget representerar föreningen. Det är även vår rekommendation att du avstår alkohol samt inköp av alkohol om du bär Djurgårdens profilkläder på din fritid. Vi rekommenderar även medföljare på träningsläger, cuper, bortamatcher etc. att avstå alkohol i samband med Djurgården Fotbollsevenemang.

Varför gör vi det?

- Därför att de allra flesta slagsmål startas av personer vilka är berusade
- Alkohol ökar risken för olyckor ökar då hjärnans funktion, finmotoriken och återhämtningsförmågan försämras samt att risken för uttorkning ökar
- Alkohol ger sämre bortförsel av mjölksyra, sämre tålamod, humör och sämre immunförsvar
- Det finns statistiskt sätt spelare i vår verksamhet vilka lever i familjer med missbruksproblematik, för dem behöver vi säkerställa att vi ger dem en trygg och positiv upplevelse av Djurgården Fotboll

Alkohol påverkar fotbollen negativt samt kan påverka en människas liv negativt, därför har alkohol ingen plats i Djurgården Fotboll. Du som ledare behöver följa upp detta med anhöriga och ska veta att samtliga spelare och anhöriga också får den här informationen.

Droger/tobak

Det är först och främst upp till varje individ i Djurgården Fotboll att ansvara för vad den stoppar i sig och att följa rådande lagar. Om en spelare eller ledare har funderingar kring ett visst preparat ska den kontakta ansvarig personal på Djurgården Fotboll vilka kan bidra med att utreda om preparatet är lagligt eller inte, vi uppmuntrar dock egna eftersökningar först.

Om du misstänker att någon i föreningen använder olagliga preparat alternativt har alkoholproblem ska du kontakta Djurgården Fotboll.

Det är förbjudet att röka i samband med träning och match, detta gäller även e-cigarretter och andra tobaksprodukter du röker då rökningens negativa hälsoeffekter skadar tredje part.

Det är alltid förbjudet att använda narkotika.

Doping

Det är alltid förbjudet att använda dopingklassade preparat i Djurgården Fotboll.

Registerutdrag

För att öka tryggheten för dig som ledare och för alla våra barn och ungdomar begär vi registerutdrag på samtliga tränare, lagledare och kanslipersonal. Utdraget är ett specialutdrag och heter **"Registerutdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg"** Utdraget visar bara brott vilka polisen beskriver som *"mycket allvarliga kränkningar mot andra människor"* och inkluderar mord, dråp, grov misshandel, människorov, alla sexualbrott, barnpornografibrott och grovt rån.

Du kan hitta mer information om just detta utdrag här,

<https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-utdrag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn/>

Vi menar att det är oförsvarligt att inte göra vårt yttersta för att skydda våra barn och ungdomar och därför är det ett krav att du lämnar in detta och lämnar du inte in utdraget så kan du inte vara ledare i Djurgården Fotboll.

Kommunikation

Djurgården Fotbolls centrala kommunikationspolicy styr hur vi betar oss i relation till media. Om media kontaktar dig angående verksamheten ska du alltid hänvisa dem till verksamhetschef för breddlag och akademichef för akademilag.

Det finns ett undantag; om media vill intervjua akademispelare om sportsliga frågor så kan du som ledare bestämma detta i samråd med den berörda spelaren och dennes anhöriga, men även här behöver du informera kommunikationsansvarig centralt.

Sociala medier

Du representerar Djurgården Fotboll som spelare, ledare, anställd och ideell. Ett ambassadörskap för Djurgården Fotboll är inte som att representera andra organisationer. Du och föreningen har alltid ögonen på sig och saker du tycker personligen spiller lätt över och påverkar hur människor ser på föreningen. Det räcker därför inte med att skriva att dina åsikter är privata i sociala medier, är du en del av Djurgården är du det alltid-oavsett.

Därför är det viktigt att;

- Du använder ett vårdat språk och undviker att diskutera känsliga frågor där dina åsikter avviker från föreningens
- Du personligen tar ansvar för ditt beteende i sociala medier och aldrig publicerar kränkande eller diskriminerande uppgifter
- Du undviker att diskutera Djurgården i olika forum och diskussioner, detta gäller även andra Djurgårdsföreningar
- Du undviker politiska ställningstaganden och undviker att driva eller delta i politiska kampanjer
- Du reflekterar över vilka som lägger till dig i sociala medier och deras avsikter med det

Som ledare tänk också på att fråga dina spelare hur de upplever miljön i sociala medier, det kan vara enkla frågor som vilka kompisar de umgås med online, är det samma som på riktigt?

Saker du kan göra om du känner en oro kring saker som händer på nätet;

- Fråga spelarna om vad som hänt eller händer på nätet, precis som du ställer frågor om annat i deras vardag
- Be spelarna om råd om hur du själv ska vara eller göra på nätet. Det kan både öppna för ett samtal och väcka en eftertanke hos dem
- Förklara för spelarna att personer som vill dem illa ofta säger sig vara någon annan, med falskt namn och profilbild
- Prata med spelarna om att inte lägga upp eller skicka bilder på sig själva om det inte känns okej
- Lär spelare att aldrig lämna ut fullständiga uppgifter som namn, telefonnummer och adress i chattar och sociala medier

Om en spelare kommer till dig och känner sig orolig kring onlinemiljöer, förklara hur samma regler gäller online som i övriga livet och att man inte behöver göra något man inte vill. Känner du dig det minsta osäker kontakta personal på Djurgården Fotboll.

Djurgården Fotbolls handbok och föreningsövergripande överenskommelse

I Djurgården Fotboll agerar vi enligt Djurgårdsandan, det vill säga med;

Glädje – Det ska vara roligt att spela fotboll i Djurgården. Det är därför vi spelar!

Värdighet – Du följer reglerna och gör som domare och ledare säger.

Respekt – Du respekterar motståndare, medspelare, funktionärer, ledare och publik – alla!

Alltid, oavsett! – Det spelar ingen roll om det är på eller utanför planen, om du vinner eller förlorar. Du ska alltid vara en god Djurgårdsambassadör!

Föreningen

- Etablerar och informerar om värdegrund, vision och mål för föreningen
- Organiserar träningstider och träningsmaterial
- Erbjuder och arrangerar tränar- och ledarutbildningar
- Följer upp regler, rutiner och arbetsmetodik i verksamheten

Ledare

- Du kommer först och går sist till samlingen, ni är alltid med i omklädningsrummet och är två vuxna vid känsliga möten, tänk på samma kön i omklädningsrummet
- Du involverar och bekräftar samtliga deltagare under lagaktiviteter
- Du sätter stopp för allt skojbråk och upprätthåller alltid vårdat språk i laget/träningsgruppen
- Du har tolkningsföreträde vid konflikter mellan spelare och agerar alltid. Är du osäker kring något eller känner oro kontakta Djurgården Fotboll direkt

Spelare

- Du ger alltid 100%, fokuserar på fotbollen och stöttar dina lagkompisar
- Du använder alltid ett vårdat språk utan svordomar
- Du säger alltid ifrån om någon är oschysst mot dig eller någon annan
- Du lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler, det är till sist ledarens tolkning som gäller

Anhörig

- Du stöttar alla spelare, ledare och lag i föreningen
- Djurgården Fotboll och svensk idrott bygger på ideella krafter. Vi behöver att du gör frivilliguppdrag för föreningen och laget. Utan din hjälp kan vi inte bedriva någon verksamhet
- Du pratar med oss och ställer frågor om du tycker något är konstigt, det finns en anledning till att vi gör som vi gör
- Du lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler, det är till sist ledarens tolkning som gäller

Överenskommelse i Djurgården Fotboll

Vi är Djurgården Fotboll- Stockholms Stolthet och Sveriges ledande idrottsförening.

Jag som spelare, ledare, anställd eller ideellt engagerad i Djurgården Fotboll har läst, förstått och tagit till mig av texten i det här häftet. Jag förstår att Glädje, Värdighet och Respekt- Alltid, Oavsett börjar med mig och mitt beteende.

Jag kommer att följa de regler som gäller mig och stötta och påminna andra att följa reglerna som gäller dem.

Jag kommer om det är något jag inte förstår fråga för att se till att jag förstår och jag kommer alltid rapportera saker som gör mig orolig om verksamheten till Djurgården Fotbolls personal.

2. Djurgårdsledare

Ledarskap grundar sig i förtroende vilket i sin tur vilar på starka och trygga relationer. Genom att sprida glädje, sätta gränser och intressera dig för barnet/ungdomen bortom fotbollsspelaren blir du

en viktig vuxen i spelarens liv. Tänk på att alltid föregå med gott exempel och själv göra det du vill att spelarna ska göra, diskutera med spelarna hur och varför du gör som du gör, prata om era gemensamma mål, be om spelarnas åsikter i olika frågor och berätta för spelarna att du bryr dig och tror på dem. Tänk på att vi ska ha lärandet av fotboll i fokus men att vi för detta behöver skapa en miljö som är trevlig, trygg och välkomnande. När relationen är etablerad kan du använda den konstruktivt för att få spelarna att vilja prestera.

Relationsskapande går så klart att analysera hur djupt som helst men för att du ska komma igång har vi brutit ner det till sex beteenden vi alltid vill att en Djurgårdsledare ska göra.

Samling/Genomgång

- Du hälsar på spelare och anhöriga när de kommer till träningen genom att ta i hand, använd spelarens förnamn eller av spelaren omtyckt smeknamn och frågar hur spelaren mår
- Du använder spelarnas förnamn och ställer frågor om saker kopplade till deras skolgång eller dagsaktuella händelser t.ex. TV-program, Youtubers etc. (kan även göras i grupp).

Alltid på träning

- Delegera uppgifter till spelare och beröm dem för deras bidrag till att få träningen att fungera
- Ingrip direkt när spelare bryter mot reglerna och diskutera/visa för spelaren vad som hade varit ett korrekt beteende att använda istället
- Berätta med historier från ditt eget liv som exempel om misslyckanden du varit med om, vad du lärt dig från det och frågar spelarna efter råd om hur du skulle kunna göra i framtiden.

Avslutning/Reflektion

- Berätta för hela gruppen hur du tror på deras förmåga att t.ex. spela både på den här nivån och svårare om de arbetar vidare och fortsätter anstränga sig de lilla extra på varje träning.

Utifrån forskning och vår erfarenhet kan vi dela upp tränarbeteenden i följande kategorier och vi ger även exempel på hur vi tycker att det kan se ut i Djurgården Fotboll.

Modellering

Modellering är när du fysiskt visar spelarna hur de ska genomföra en aktion, modellering kan ske genom att du själv gör aktionen, genom att visa på film eller genom att låta en spelare visa övriga spelare. Skillnaden mellan instruktion och modellering är alltså främst att du här också fysiskt visar det du vill se på planen istället för att enbart förklara det med ord.

Instruktioner- delas upp i instruktion före, under och efter övning

För att du ska ge effektiva instruktioner behöver du få med följande delar

- Vad ska göras alltså vilken aktivitet
- Vem ska göra det
- Hur det ska göras (kvalitet, frekvens)
- När det ska göras (tid)

Exempel på effektiva instruktioner är

Instruktion före övning

- Nu springer vi alla tillsammans ner till målet och ställer oss på ett knä för samling!
- Om 5 minuter samlas backarna vid Pelle för att öva försvarsspel inför matchen i helgen!
- Idag ska vi öva särskilt på att hitta spelytor under press, det här är något som vi vet är viktigt för att kunna ta snabba beslut under match. Det är viktigt att vi håller hög aktivitet och är koncentrerade under övningen.

Instruktion under övning

Under övning ger vi färre instruktioner, det som kan vara aktuellt är små påminnare om de beteenden vi vill se.

Exempel på instruktioner under övning är

- Försök titta upp vid bollmottagning

Instruktion efter övning

Instruktioner efter övning sker alltid i kombination med feedback på prestation, alltså du har sett något under övning och vill berätta vad spelarna behöver tänka på för utvecklas till nästa steg.

Exempel på instruktioner efter övning

- När vi nu går in i spelövningar vill jag att ni tänker särskilt på hur vi arbetade med presspelet och kom ihåg att behålla energin och koncentrationen in i nästa övning.

Feedback

Feedback använder du som återkoppling på något spelaren gör med avsikten att påverka spelarens framtida agerande. För att feedback ska vara effektiv behöver den tydligt ange vilket beteende spelaren gjort samt innehålla värderingsord som anger om det t.ex. är bra, snyggt, noggrant eller liknande. Beroende på om du ger feedback under övning eller efter övning så påverkar det längden på feedback.

Positiv feedback under övning

Positiv feedback under övning ges kort så att den kan kopplas direkt till utfört beteende.

Exempel på feedback under övning

- Snygg mottagning Ali
- Bra löpning Anna

Feedback efter övning

Feedback efter övning kan vara antingen positiv eller konstruktiv. Blanda aldrig positiv och konstruktiv feedback i samma mening. Feedback efter övning behöver också ange varför något är bra eller dåligt.

Exempel på feedback efter övning

- Det var riktigt fint att se hur uppspelet mellan backlinje och mittfält fungerade under speluppbyggnaden, jag gillade särskilt hur ni på högerkanten löste det kreativt när ni hamnade under press av Jesper och Magnus.
- Allt gick inte helt rätt till när vi gjorde den här övningen. Ni behöver komma upp snabbare i press, höja blicken och fatta snabbare beslut så att vi under matchspelet kan ta oss ur knepiga situationer på ett effektivare sätt.

Peppning

Peppning är när du försöker ge lite extra energi till spelarna utan att du berättar att de ska förbättra något. Det är uttryck som Kämpa, Jobba, Kom igen nu och liknande. Du använder peppning när du behöver ge lite extra energi till spelarna, t.ex. när motståndarna gör mål under sista delen av en riktigt tuff match och liknande. Tänk på din anspänningsnivå så att det framstår som just peppande och inte aggressivt.

Beröm

Beröm liknar feedback men specificerar inte ett visst beteende utan fungerar som ett kvitto på ett generellt bra jobb. Vi försöker använda beröm så ofta vi kan förutsatt att spelarna gör något bra.

Exempel på beröm

- Bra jobbat Olle!
- Vilken kämpainsats idag Lisa!

Frågor

Frågor fyller två funktioner, att få spelarna att reflektera över hur de ska göra samt hur de skulle kunna göra. Vi försöker därför använda öppna frågor vilka inte kan besvaras med ja eller nej.

Exempel på öppna frågor du kan använda dig av

- Amanda om du skulle berätta vad du upplever är de viktigaste sakerna vi ska tänka på i den här övningen, vilka skulle det vara?
- Yasin nu har vi övat det är momentet på några olika sätt; vilket tycker du är det bästa och tänker du att det skulle kunna finnas några andra sätt vi skulle kunna göra det på?

Hur hänger det ihop?

För att vi effektivt ska instruera fotboll behöver vi också aktivt titta på fotboll. Om spelarna inte förstår vad de ska göra eller inte klarar av att göra det behöver du förenkla och förtydliga dina övningar och instruktioner. Några grundläggande faktorer för att vara en god instruktör är kedjan

1.Berätta/Fråga-2.Visa-3.Titta/Berömma/Feedback-4.Berätta/Fråga

1. Berätta/Fråga: En övning börjar med att du berättar vad spelarna ska göra och ställer frågor till dem om utförandet så de kan reflektera över vad de tror är viktigt i övningen
2. Visa: Efter det visar du gruppen hur det ser ut, har du spelare som kan hur de ska göra låt spelarna visa för gruppen. Låt sedan spelarna visa dig hur de ska göra genom att låta dem prova övningen långsamt
3. Titta: När övningen är igång, titta noggrant på vad spelarna gör och leta efter det som du berättade att de skulle göra
4. Berömma: När övningen är igång så fort du ser något som ser bra ut beröm spelarna, beröm både prestation och allmän inställning t.ex. om de kämpar hårt
5. Feedback: Om du ser något som är bra under övning ge feedback på det och berätta att det är bra gjort
6. Berätta/Fråga: Avsluta varje övning med att berätta vad som gick riktigt bra samt vad spelarna behöver göra nästa gång de ska göra samma övning. Ställ frågor till spelarna om hur de upplevde övningen och hur de kan använda kunskapen i match
7. När detta är klart repetera. För att spelarna ska lära sig behöver de göra saker många gånger

Några tips

- Behöver du korrigera övningen i sin helhet gör en samling och ge där konkret konstruktiv feedback på vad du ser och vad du vill se istället, visa spelarna vad du vill se genom att själv göra det. Fråga spelare du ser lyckas vad de gör för att lyckas och fråga spelare som har det svårt vad de tycker är svårt.
- Om spelarna inte klarar av en övning ligger lösningen ofta någonstans mellan dina instruktioner, övningens design och spelarnas förmåga. De saker du kan påverka är dina instruktioner och övningens design så börja justera där tills du ser att spelarna gör rätt, då har du hittat deras förmåga för dagen
- Förhållandet beröm kontra korrigerings bör vara 20:1 om du inte uppnår detta förenkla/förändra övningen så att spelarna klarar av den
- Avsluta varje övning med frågor och en kort reflektion kring vad som fungerade bra och vad som fungerade mindre bra i övningen. Om du inte kan komma på saker som fungerade bra är övningen för svår och du behöver göra den lättare
- En bra relationsskapande aktivitet som också kan lära spelarna om fotboll är att som lagaktivitet gå på en dam eller herrmatch. Ge spelarna små uppgifter beroende på deras kunskapsnivå, det kan vara allt från att räkna hörnor, studera en mot en spelet eller studera hur väl spelidén verkar genomföras.

Några tecken på att spelare mår dåligt

Det finns många tecken på att en spelare mår dåligt men innan vi säger mer om det här ska du veta att de här tecknen också kan finnas hos spelare som mår bra, så känner du dig osäker hör av dig till kansliet och fråga om hjälp.

Psykiska tecken

- Spelare drar sig undan
- Har svårt att lita på andra
- Slåss, provocerar andra
- Skadar sig själv
- Missbrukar droger/alkohol
- Gör sönder saker
- Gör något men har svårt att förklara beteenden i efterhand

Fysiska tecken

- Spelaren har blåmärken och rodnader på kroppen
- Spelaren är smutsig
- Spelare saknar lämplig klädsel för årstiden
- Spelare har kroppsliga besvär som huvudvärk och magont och är trött och hängig

Om du vill försöka stötta en spelare som mår dåligt;

- Berätta att du finns som stöd om spelaren vill prata
- Ställ öppna frågor vilka inte kan besvaras med bara ja eller nej
- Låt spelaren prata igenom sina upplevelser i sin egen takt

- Var så tillåtande som möjligt och försök normalisera spelarens tankar och känslor. Det gör det lättare att reflektera över det inträffade
- Kontakta alltid ansvarig på Djurgården Fotboll vid minsta misstanke om att spelare far illa

Förhållningssätt- så skapar du en schysst miljö i Djurgården Fotboll

Organisatoriskt ska du

- Komma först och gå sist vid alla träningar och matcher. Två vuxna bör vara med i omklädningsrummet och vid känsliga möten ska alltid två ledare närvara (om spelare är under 18 år ska även målsman erbjudas närvara). Exempel på känsliga möten är olika former av disciplinären. Tänk på att, om du är kvinna och tränar tonårspojkar eller man och tränar tonår flickor, så ska du inte vara med i omklädningsrummet utan försök hitta en ledare eller förälder med samma kön som spelarna vilken kan vara med istället.
- Variera grupp sammansättning i era lagaktiviteter så att alla får träna med alla och försök aktivera samtliga deltagare på något sätt
- Säkerställa att inget skojbråk förekommer och att alla i laget alltid använder ett vårdat språk
- Agera alltid på saker du tycker är fel! Är du osäker kring något eller känner oro kontakta din närmsta ansvarig direkt. Du har tolkningsföreträdare vid konflikter mellan spelare och Djurgården Fotboll kommer att stötta dig
- Behåll lugnet i våldsamma situationer genom att vara mentalt förberedd att det kan inträffa, är du lugn ökar chansen att den aggressiva personen lugnar ner sig. Vid våldsamheter, sätt först övriga gruppen i säkerhet, bedöm därefter på vilket sätt du ska ingripa, fysiskt själv eller genom att kontakta polis via 112.

Bonussaker vi vet fungerar

- Genomföra regelbundna light-anhörigträffar, gärna med en av er ledare innan träningen/matchen ska sätta igång. Vi har en struktur för detta vi kommer presentera lite senare
- Fråga anhöriga och spelare om hur det ser ut online. Vilka forum är spelarna på och hur ser klimatet ut där. Finns det någon spelare du tror riskerar att bli särskilt utsatt? Fråga den spelaren i enrum.
- Genomför regelbundna lagträffar utanför träning och matchmiljön med alla spelare och ledare, att flytta fokus från fotboll till andra aktiviteter med fokus på socialt umgänge.
- Genomför ledarreflektion regelbundet kring hur gruppen utvecklas både sportsligt och socialt

Anhörigträffar

Vår rekommendation är att varje lag har anhörigträffar "light" en gång i månaden där enklare frågor diskuteras och löses. De större frågorna flyttas till de större anhörigträffarna som ska hållas två gånger per år. Vi har tagit fram ett agendaförslag för de här träffarna som finns att ladda ner på laget.se och den finns som bilaga nummer 4 i det här dokumentet.

Ett annat tips är att be föräldrarna/vårdnadshavarna skriva ett brev till dig om deras barn där de kan beskriva så mycket eller lite de vill om barnet och hur barnet fungerar. Det kommer ge dig massor av nyttig information för att lära känna barnet snabbare.

Stöd

Utifrån Djurgården Fotbolls krishanteringsplan har vi tagit fram följande stödåtgärder. Om Krishanteringsgruppen behöver kopplas in fattas det beslutet av trygghetsgruppen eller av ansvarig chef för ungdom utsedd tjänsteman.

- Åldersgruppsansvarig, är din främsta kontakt vid frågor rörande din verksamhet, såväl praktiska, fotbollsrelaterade som sociala frågor. Tränar du ett akademilag vänder du dig direkt till akademichef
- Personal besöker både match och träning för att ge stöd och återkoppla hur verksamheten bedrivs utifrån vårt ramverk
- Trygghetsgruppen, finns som stöd vid orosärenden inom verksamheten, kontaktas enklast genom mail på trygghetsgruppen@dif.se
- Verksamhetschef/Akademichef

3. Djurgårdsorganisatör

En god organisation betyder förutsägbarhet för spelarna och att träningarna följer ett återkommande och bekant mönster med hög struktur. En Djurgårdsträning (60 min) delas upp i fem delar, *Samling och genomgång (-5-0min)*, *Färdighetsträning/Uppvärmning (0-15min)*, *Spelövning (15-35min)*, *Spel (35-60min)* och *Avslutning/Reflektion (60-65min)*. Vår starka rekommendation är att du använder våra färdiga träningar och sedan i samråd med personal från Djurgården Fotboll efter en tid börjar göra mindre förändringar i dessa.

Utöver att följa våra färdiga träningar har vi även här några tips vi av erfarenhet vet kommer underlätta träningsupplägget.

- Tänk "less is more", använd återkommande fasta övningar, förändra reglerna för variation, t.ex. antal bollar i spel, spelare i press, jokrar på planen etc.
- En övning är mer än utförandet på planen, hur sker byten, var står avbyttarna, vem placerar ut och samlar in materialet etc.
- Vid samlingar står alla på ett knä, det gör att koncentrationen bibehålls under samlingarna
- Korrigering feedback till gruppen ges vid samlingar, individuell korrigering feedback ges enskilt under spelet
- Både spelare och ledare springer till och från samling och håll vattenpauser etc. så korta som möjligt
- Håll ordning och reda vid sidlinjen, material i ryggsäckar, vattenflaskor prydligt uppställda
- Ha alltid bollar vid sidlinjen så att övningen kan återupptas direkt om en boll försvinner
- Delegera uppgifter till spelarna t.ex. idag är det Ahmads tur att samla in västar och Johans tur att samla in koner och bollar

Kort om ordningsstörningar och problem

Får du inte till det, oro dig inte, att leda en grupp barn/ungdomar kan vara otroligt utmanande. Om du upplever att det blir stökigt eller okoncentrerat på träningarna och ni inte får ordning på det hojta till så kommer vi från kansliet och hjälper till. Vi finns här för att hjälpa och stötta dig så skicka ett mail eller ring så ser vi vilka lösningar vi kan hitta. Vi har också samlat lite tips i bilaga X.

4. Djurgårdsinstruktör

Med en stark relation och god organisation kommer du både ha mandat från spelarna att leda gruppen och strukturen för att göra det på ett bra sätt. När detta är på plats är det dags att fokusera på prestation, det vill säga utlärande av fotboll. Detta handlar om både fotbollsteknisk och fotbollstaktisk kunskap. Det gäller här för dig som ledare att ta till dig kunskap bland annat genom utbildning DIF 1, Svenska Fotbollsforbundet utbildningar, Djurgården Fotbolls fardiga träningsplaneringar samt foreningens overgripande spelidé.

Bilaga 2. Riskutbildning för spelare och anhöriga

Välkommen! Som spelare i Djurgården Fotboll måste du vara medlem för att delta. Anhöriga kan också vara medlemmar och ni kan också lösa familjemedlemskap. Är du medlem kan du påverka föreningens verksamhet på årsmötet, det gäller både val av styrelse, lämna förslag genom motioner eller yttra sig. För att rösta på årsmötet måste du vara medlem samt myndig d.v.s. minst 18 år gammal. Hur du blir medlem kan du se här <http://dif.se/medlem2/>.

Fotboll i Djurgården handlar inte bara om det som händer på planen utan lika mycket om din egen och ditt barns utveckling som människa. Fotbollen ger sammanhang, bygger identitet och agerar skydd mot olika risker och faror som finns i samhället. I den dagliga verksamheten drivs Djurgården Fotboll av en kombination av professionella och ideella krafter och för att det ska fungera behöver helheten gå först och det behövs t.ex. samverkan i åldersskullarna och runt olika föreningsuppdrag.

Ett Djurgården för alla

Du som spelare och anhörig i Djurgården Fotboll ska veta att vi som förening har bestämt att i Djurgården Fotboll är alla välkomna, det gäller oavsett vart du kommer ifrån, vem du är kär i, hur du ser ut, vilken dialekt du har när du pratar m.m. Du ska vara en bra kompis när du är en del av Djurgården Fotboll och får vi reda på att du är elak mot någon finns det en risk för att du måste sluta spela fotboll i Djurgården. Som spelare eller anhörig ska du berätta för din ledare eller för ansvarig på Djurgården Fotboll om något känns fel.

Vi möts i kärleken till fotboll och under Djurgårdsskölden är vi alla lika!

Vår grundläggande struktur

Djurgården Fotboll har fastslagit i vår vision och position vilka vi är och vill vara, detta gäller även dig om du vill vara en del av vår verksamhet.

Djurgården Fotboll är- Stockholms Stolthet – Sveriges ledande idrottsförening (*Vår position*)

Och Djurgårdens Idrottsförening får människor att växa genom idrottens gemenskap, för samhällets bästa (*Vår vision*)

Djurgårdsambassadör

Du är nu ambassadör för Djurgården Fotboll, dig själv, ditt lag och som anhörig till dina barn.

Ditt uppförande kommer spegla hur föreningen uppfattas och vi har därför tydliga regler i föreningen, de här reglerna gäller även dig.

- Som anhörig vid match och träning heja på laget och uppmuntra dem med rop som heja, bra jobbat, kämpa etc. Frågor som rör fotbollen, taktiska frågor och hur laget eller enskilda spelare ska spela hanteras av ledarna
- Som anhörig fråga om det var roligt att spela idag, undvik att diskutera lagets/spelarens fotboll i samband med match
- Som anhörig undvik synpunkter på hur fotbollen spelas till dina barn
- Djurgården Fotboll välkomnar synpunkter och klagomål men bara i rätt ordning; lagledning-akademischef/åldersgruppansvarig-verksamhetschef-vd

Om någon är oschysst mot dig, ditt barn eller någon annans barn.

- Säg till personen direkt när det händer, att vänta gör att det blir svårare
- Du ska veta att det är den oschyssta personens fel att den är oschysst, det är inte ditt fel!
- Det blir lättare om du berättar för någon du litar på vad som har hänt
- Du kan skriva ner vad som har hänt så att du lättare kan berätta det för någon annan senare. Skriv ner klockslag, om någon annan såg vad som hände, vad personen sa och gjorde och hur du kände dig när personen sa så
- Du kan alltid prata med din ledare eller ansvarig person på Djurgården Fotboll

Som spelare eller ung ledare kan du alltid anonymt kontakta en ungdomsmottagning. Det är en plats där du upp till 23 år kan få gratis hjälp från kuratorer, barnmorskor och läkare. Du kan få hjälp med både tankar och känslor men också känsliga frågor såsom preventivmedel och könssjukdomar med mera. Alla som jobbar där har tystnadsplikt med vissa undantag, anmälningsskyldighet har alla vuxna som jobbar med barn om de misstänker att någon under 18 år skadas. Du hittar mer information på www.umo.se, klicka på hitta mottagning för att välja område och mottagning nära dig.

Några saker som saknar plats i Djurgården Fotboll

Innan vi pratar närmare om det här vill vi att du ska veta en sak; så fort du har på dig Djurgårdskläder så har du ögon på dig, människor i hela landet känner till oss och ditt beteende kommer att påverka föreningens rykte. Vi samarbetar även med lokala butiker, SL och har lappar ute i alla närområden där vi verkar, gör du något dumt kommer vi få reda på det och det kommer få konsekvenser, vill du spela i Djurgården ska du sköta dig.

Följande saker får aldrig under några som helst omständigheter förekomma i Djurgården Fotboll;

Mobbning

Mobbning är när personer är elaka mot dig ofta och under en lång tid, det är inte samma sak som att retas utan mobbning är mycket allvarligare. Det händer att någon retar dig eller kränker dig utan mening, det är allvarligt och vi ska hjälpa till att lösa det men om det händer många gånger efter varandra, fast du säger till, då är det mobbning.

Ofta är det så att någon som kanske är populär eller spelat länge i laget är oschysst mot någon som är ny, så tänk på att alltid vara schysst mot nya spelare och alla andra spelare, ledare och andra i föreningen, hos oss är alla välkomna.

Det finns olika typer av mobbning som du kan se;

- Mobbning med- slag, sparkar, knuffar, dra i håret, tafsa, trycka upp mot vägg, förstöra kläder, väskor eller skolarbeten med mera
- Mobbning med- ord, rykten, hån, hot, fula ord, elaka smeknamn, klotter, kommentarer som sårar
- Mobbning med- blickar, suckar, kommentarer, utfrysning, härma någon, vända ryggen till, inte lyssna på förslag, flytta sig om någon sätter sig bredvid, resa sig upp och lämna när någon kommer, strunta i personen, utfrysning
- Mobbning på nätet-rykten i chattprogram eller communityn, skitsnack på Internet-sidor, hot på SMS, spridning av bilder och filmer utan godkännande, att skriva elaka saker på forum, bloggar och wikier
- Annan mobbning- beställa varor i andras namn, göra ansökningar till olika saker, skriva insändare och kontaktannonser i andras namn, sprida andras kontaktuppgifter

Mobbning är förbjudet i svensk lag, knuffar du någon så att den får ont kan det vara misshandel och att ljuga och säga att du är någon annan heter urkundsförfalskning i lagen. Är du elak och retar någon för vem den är kär i kan det vara förtal eller hets mot folkgrupp och det gäller också om du är elak mot någon på grund av vart den kommer ifrån.

Du kanske är den som blir mobbad eller är du den som mobbar någon annan, vill du få hjälp så att det ska få ett slut, hör av dig till oss på Djurgården Fotboll så hjälper vi dig!

Alkohol /Droger/Tobak

Det är alltid ditt ansvar som spelare, ledare och anhörig att veta vad du äter och dricker och om du undrar över om något är OK, prata med ansvariga på Djurgården Fotboll innan du gör något dumt som kan förstöra din fotbollskarriär.

Du ska veta att det i Djurgården Fotboll är förbjudet att använda alkohol på alla platser där personer under 18 år finns med. Det gäller även träningsläger, cuper, lagavslutningar m.m. De enda undantagen från detta är vid herr- och damrepresentationslags arrangemang.

Varför?

Därför att många slagsmål startas av personer som är fulla.

Risken för olyckor ökar då din hjärna fungerar sämre, din finmotorik försämras, återhämningsförmåga sänks, risken för uttorkning ökar, din kropp hanterar mjölksyra sämre, du får sämre tålamod, sämre humör och sämre immunförsvar.

Allt det påverkar hur du spelar fotboll negativt, därför har alkohol ingen plats i Djurgården Fotboll.

Det finns rent statistiskt sannolikt även spelare i Djurgården Fotboll vilka bor i familjer med

missbruksproblematik, de här spelarna behöver ges en trygg och positiv upplevelse, därför är vi alkoholfria.

Det är även förbjudet att röka i samband med träning och match, detta gäller även e-cigarretter och annan röktaobak då rökningens negativa hälsoeffekter skadar tredje part.

Doping

Det är alltid förbjudet att använda narkotika och dopingklassade preparat i Sverige och därmed även i Djurgården Fotboll.

Bråk och stök

Bråk börjar ofta med att någon börjar svära, knuffa på någon eller en brottningsmatch på skoj, plötsligt blir någon ledsen då leken går för långt och du hamnar i ett riktigt bråk.

Vi är i Djurgården Fotboll för att spela fotboll och vi vet från forskning att det är bra att stoppa skojbråk och andra aggressiva handlingar tidigt. I Djurgården Fotboll är det därför förbjudet med alla skojbråk och vi använder ett vårdat språk utan svordomar när vi pratar med varandra, med motståndare och domare.

Till sist vill vi skicka med er följande, agera alltid, det är bättre att agera en gång för mycket än en gång för lite!

En del av arbetet kring ett schysst uppförande gäller sociala medier/kommunikation

Du är nu en del av Djurgården, en stor organisation som funnits sedan 1891. Djurgården Fotboll har en tydlig kommunikationspolicy och utifrån den har vi tagit fram de här rekommendationerna. Djurgården Fotboll är inte som andra organisationer vi har alltid ögonen på oss och vad du tycker och säger personligen påverkar hur människor ser på föreningen. Därför är det viktigt att;

- Du alltid använder ett vårdat språk utan svordomar och undviker att diskutera känsliga frågor där din åsikt avviker från föreningens
- Du aldrig publicerar kränkande och diskriminerande uppgifter, du är alltid personligen ansvarig för vad du gör i sociala medier
- Du undviker att diskutera Djurgården i olika forum och diskussioner, detta gäller även diskussioner om andra Djurgårdsföreningars verksamhet
- Du bör om ditt konto är tydligt kopplat till vår verksamhet undvika politiska ställningstaganden
- Du bör tänka på vem som lägger till dig i sociala medier och varför de gör det
- Om du känner dig orolig kring vad som händer i sociala medier eller online, gå direkt till din lagledare eller annan vuxen du litar på och berätta vad som hänt
- Om media kontaktar dig angående verksamheten ska du alltid hänvisa till din lagledare

Om olyckan är framme, Fysisk skada och Olyckor

Om du gör dig illa på planen när du spelar fotboll så kommer den sportsliga ledningen på kansliet att tillsammans med dina ledare undersöka vad som hänt och hur det kan undvikas i framtiden. Om du däremot gör dig illa utanför planen men när du gör aktiviteter ihop med Djurgården Fotboll kommer vi att utreda det på kansliet tillsammans med vårt skyddsombud.

Om något händer, ring alltid kansliet!

Djurgården Fotbolls handbok och föreningsövergripande överenskommelse

I Djurgården Fotboll agerar vi enligt Djurgårdsandan, det vill säga;

Glädje – Det ska vara roligt att spela fotboll i Djurgården. Det är därför vi spelar!

Värdighet – Du följer reglerna och gör som domare och ledare säger.

Respekt – Du respekterar motståndare, medspelare, funktionärer, ledare och publik – alla!

Alltid, oavsett! – Det spelar ingen roll om det är på eller utanför planen, om du vinner eller förlorar. Du ska alltid vara en god Djurgårdsambassadör!

Föreningen

- Etablerar och informerar om mål, vision och värdegrund för föreningen
- Organiserar träningstider och träningsmaterial
- Erbjuder och arrangerar tränar och ledarutbildningar
- Följer upp regler, rutiner och arbetsmetodik i verksamheten

Ledare

- Du kommer först och går sist till samlingen, ni är alltid med i omklädningsrummet och är två vuxna vid känsliga möten, tänk på samma kön i omklädningsrummet.
- Du involverar och bekräftar samtliga deltagare under lagaktiviteter
- Du sätter stopp för allt skojbråk och upprätthåller alltid vårdat språk i laget/träningsgruppen
- Du har tolkningsföreträde vid konflikter mellan spelare och agerar alltid. Är du osäker kring något eller känner oro kontakta Djurgården Fotboll direkt.

Spelare

- Du ger alltid 100%, fokuserar på fotbollen och stöttar dina lagkompisar
- Du använder alltid ett vårdat språk utan svordomar
- Du säger alltid ifrån om någon är oschysst mot dig eller någon annan
- Du lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler, det är till sist ledarens tolkning som gäller

Anhörig

- Du stöttar alla spelare, ledare och lag i föreningen
- Djurgården Fotboll och svensk idrott bygger på ideella krafter. Vi behöver att du gör frivilliguppdrag för föreningen och laget. Utan din hjälp kan vi inte ha verksamhet
- Du pratar med oss och ställer frågor om du tycker något är konstigt, det finns en anledning till att vi gör som vi gör
- Du lyssnar på ledarna och följer föreningens och lagets regler, det är till sist ledarens tolkning som gäller

Överenskommelse i Djurgården Fotboll

Vi är Djurgården Fotboll- Stockholms Stolthet och Sveriges ledande idrottsförening.

Jag som spelare, ledare, anställd eller ideellt engagerad i Djurgården Fotboll har läst, förstått och tagit till mig av texten i det här häftet. Jag förstår att Glädje, Värdighet och Respekt- Alltid, Oavsett börjar med mig och mitt beteende.

Jag kommer att följa de regler som gäller mig och stötta och påminna andra att följa reglerna som gäller dem.

Jag kommer om det är något jag inte förstår fråga för att se till att jag förstår och jag kommer alltid rapportera saker som gör mig orolig om verksamheten till Djurgården Fotbolls personal.

Bilaga 3. Utbildning Otillåten påverkan & Fotbollsjuridik lag 1 från 14 år

Bakgrund

Det finns idag runt ungdomsserier i Sverige personer som säger att de är agenter fast de är yrkeskriminella eller rör sig i utkanten av kriminella nätverk. De här personerna rör sig runt ungdomslagets träningar och försöker lära känna spelarna. Vi vet att det i Sverige finns stora löften om att bli nästa stjärna, fixa provspel i europeiska storklubbar med betalda resor och dyra klockor. De här personerna är duktiga på att hitta dina svagheter och sen få hållhakar på dig vilket gör att de senare kan komma påtryckningar angående matchfixning etc.

Därför ska vi nu diskutera frågor och ge viktig information om gällande kontraktsfrågor, rådgivare, provspel utomlands och matchfixning.

Fotbollsjuridik

Kontraktsfrågor

Vi börjar med begreppet professionell fotbollsspelare. Att vara professionell fotbollsspelare betyder att du får en lön eller annan skattepliktig förmån t.ex. bil, material, bostad till ett värde av minst 10 000 kr per år. Om du tjänar mer än 10 000 kr per månad får du både sjuk- och pensionsersättning via Folksam.

Allt under detta= amatörfotbollsspelare

Spelaravtalet

Om du blir skadad eller sjuk är du garanterad 90% av lönen i 90 dagar, därefter är det bara försäkringskassan. Se därför över dina försäkringar om du blir sjukskriven då försäkringskassan inte ersätter inkomster över 27 000 kr per månad. När du spelar är du försäkrad av klubben för skador etc. men inte lönebortfall. Spelaravtalet är ett fastställt formulär av SvFF där det även registreras. Spelaravtalet har också godkänts av både SEF, EFD och spelarföreningen och som spelare under 18 år får du max skriva ett 5-årskontrakt med klubben.

Om du spelar i Allsvenskan eller Superettan finns det genom SEF en s.k. avbrottsförsäkring via SEB, den betalar du själv och den täcker fortsättningsvis 90%. Den kostar ett par hundra kronor och är obligatorisk för alla professionella fotbollsspelare.

Spelartransfers

Innebär att en spelare flyttar mellan olika föreningar/klubbar och det är olika regler beroende om du är amatör eller professionell.

Amatör (gäller från 15 år) - gäller frimånad mellan 15 november-15 december, under övrig tid måste klubbarna vara överens. Du har fritt antal övergångar per säsong under förutsättning enligt tidigare mening. För ungdomar under 15 år gäller övergångar fritt mellan spelterminerna.

Professionell- styrs av transferfönstren 15 juli-11 augusti & 8 januari-31 mars. En spelare har rätt att förhandla om nytt kontrakt med annan förening sex månader innan kontraktet löper ut. En spelare vars kontrakt går ut och fyller minst 24 år under året har rätt att lämna föreningen utan ersättning till föreningen (s.k. Bosman-fall). En professionell spelare har rätt att tillhöra 3 föreningar under perioden 15 november-14 november, men endast spela bindande match för 2 av dem. Undantag finns för överlappande säsonger, då kan du spela för tre klubbar under perioden.

Utbildningsersättning/bidrag

Den klubb som utbildar en spelare har rätt till så kallad utbildningsersättning när spelaren skriver professionellt avtal. Summan beror på vart du går, desto högre liga desto mer pengar får den utbildande klubben. Denna ersättning betalas ut till och med det år spelaren fyller 23 år. Ersättningen baseras på vilken förening du spelat i mellan åldrarna 12–21 år, klubben kan bara få ersättningen vid ett tillfälle. En professionell spelare som inte har erbjudits ett likvärdigt avtal 60 dagar innan kontraktet löper ut har rätt att lämna föreningen utan utbildningsersättning.

Solidaritetsersättning

Solidaritetsersättning utgår när en spelare lämnar en klubb för en annan klubb om spelaren inte är Bosman, det vill säga en kontraktslös spelare. Summan för ersättningen är 5 % av transfersumman och delas mellan alla klubbar där spelaren spelat mellan åldrarna 12–23 år. Solidaritetsersättningen utgår vid alla framtida övergångar där transfersummor utgår. Utanför Sverige gäller dock ej regeln vid övergångar inom landet.

Systemet med solidaritetsersättning och utbildningsbidrag finns för att stötta de klubbar som varit med och hjälpt spelare på vägen till proffslivet.

Då går vi över till att prata om förmedlare, det som till vardags ibland kallas för agenter

Förmedlare

Vi får ofta frågor om förmedlare och vårt råd är alltid att först och främst fråga dig när och om du behöver en förmedlare? Från 1 juli 2018 måste alla förmedlare som anlitas vara godkända av SvFF, du kan se vilka förmedlare som är det på www.fogis.se/formedlare.

Tänk efter och gör inget förhastat. Även om de lovar dig massor av fina saker, vänta alltid med att skriva på. Fråga alltid efter råd. Det är aldrig så bråttom som någon påstår utan du har alltid tid att be andra om råd.

Om du kommer fram till att du behöver hjälp från en förmedlare

Fråga vilka andra spelare förmedlaren har, googla förmedlaren, fråga efter referenser.

Det finns färdiga dokument på SvFF som går att skriva ut och skriva under för att standardisera arbetet.

Fråga förmedlaren om de är registrerade hos SvFF, är de registrerade har de en ansvarsförsäkring.

Skriv inte på ett avtal utan att du först tagit hem avtalet för att titta på det och pratat med;

- Någon som du vet har erfarenhet av elitfotbollens villkor, till exempel spelarföreningen eller annan oberoende person eller organisation. Gå in på spelarföreningens hemsida, där finns en lathund med tips eller ta kontakt med förbundet
- Någon i din klubb som du har förtroende för och som kan ge dig tips och råd men tänk på att klubben kan ha egna intressen i råden de ger dig

Som grund kan vi säga att avtalen ska bestå av standardformuleringar, de ska registreras hos SvFF, du ska ha din vårdnadshavarens underskrift när du skriver kontrakt och avtal får ej tecknas på längre tid än 2 år.

Det finns ett nationellt registreringssystem för förmedlarregister hos SvFF. Använd det då det ger ökad transparens, riktlinjer för fastställande av ersättning, hjälper till med intressekonflikter och berättar vilka sanktioner som finns och skapar struktur vid eventuella tvister.

Du har alltid rätt att välja den förmedlare du vill ha!

Se upp med,

En förmedlare får inte ta betalt av någon som är under 18 år, om du tecknar avtal med en förmedlare se till att du har en så kort och ömsesidig uppsägningstid som möjligt. Det finns de som lovar guld och gröna skogar mot långa kontrakt och erbjuder dig gåvor, ta aldrig emot en gåva från en förmedlare då den kan användas som utpressning.

Vi ska nu gå vidare och prata om provspel utomlands

Provspel utomlands

Djurgården Fotboll är i grunden mycket positivt inställda till att du får chansen att spela fotboll utomlands.

Vi ser dock för vår skull och din egen skull att provspeleperioderna sker före och efter säsong så att det inte inkräktar på tävlingsverksamheten

För att ordna ett provspel på ett tryggt och säkert sätt kräver vi att en inbjudan till provspel skickas till oss på föreningen från en representant från föreningen som erbjuder provspel.

Vi ska godkänna provspelet så att de erbjuder spelaren mat, boende, transporter och hjälp på plats. Ett formellt brev säkerställer att vi vet att klubben väntar på att du ska komma och garanterar att de tar hand om dig på plats.

Utlandsflytt

Det finns både för och nackdelar med tidig utlandsflytt, du behöver bland annat tänka på hur din skola, ditt sociala liv, din ekonomi och kvalité på träning och match påverkas. Det kan också vara viktigt att tänka på språket i det land där du erbjuds att spela och hur mycket engelska de pratar där.

För och nackdelar med tidig utlandsflytt

En fråga som ständigt dyker upp är hur chanserna för uppflyttning till A-trupp påverkas av tidig utlandsflytt och här finns en del forskning som gjordes vid Göteborgs universitet. Forskarna studerade vad som hänt med 107 spelare som lämnat Svensk fotboll till de 10 största ligorna i Europa i åldern 15–19 år mellan åren 2000-2011.

Resultatet visar att 80 % av dem aldrig etablerade sig i elitfotbollen, medan övriga 20 % nådde allsvensk eller högre nivå. Det visar sig dock att de allra flesta av de som når en utländsk liga har spelat i Allsvenskan först.

Vår tolkning av undersökningen är att det är bättre att lämna svensk fotboll först när man etablerat sig och "vuxit ur" Allsvenskan.

Nu ska vi gå över till att prata om en del faror vi, spelarföreningen, svensk elitfotboll och polisen ser runt elitförberedande och elitfotboll idag.

Otillåten påverkan

Otillåten påverkan är när någon försöker få dig att göra saker i egenskap av spelare i Djurgården Fotboll som inte ligger i Djurgården Fotbolls eller ditt intresse som spelare.

Det är från början en juridisk term om påtryckningar vid myndighetsutövning. Begreppet innehåller handlingar som är olagliga t.ex. olaga hot, skadegörelse av egendom eller misshandel, men också påtryckningar som inte är formellt olagliga men ändå har en negativ påverkan på tjänstemannens yrkesutövning, som till exempel socialt tryck och vissa trakasserier t.ex. obehagliga telefonsamtal, okvädningsord och självmordshot.

Djurgården Fotboll väljer att utgå från begreppet otillåten påverkan mot organisationen som ett samlingsbegrepp för när kriminella försöker påverka föreningen eller enskilda medlemmars agerande. Det kan röra påverkan så som matchfixning eller otillåten påverkan vid spelarövergångar.

Vårt sätt att se på otillåten påverkan stämmer överens med Brottsförebyggande rådets (BRÅs) beskrivning *”Otillåten påverkan från externa kunder och klienter, det vill säga trakasserier, hot, våld, skadegörelse och korruption där den drabbade uppfattar att syftet är att påverka tjänsteutövningen”*

Upplever du någonsin ett obehag kring frågor du får eller känner att någon på något sätt försöker få dig att göra något du känner dig obekvämd med säg nej och att de måste ta det med dina lagledare.

En av de stora frågorna inom den internationella fotbollen och som också dykt upp i Sverige är matchfixning.

Matchfixning

Matchfixning är när någon försöker manipulera matcher för att tjäna pengar på spelmarknaden. Samma grupper skapar även problem med kriminella som säger att de kan hjälpa dig med olika saker i din fotbollskarriär och därför har vi tagit fram den här utbildningen.

Matchfixning centrala lagar och regler

- Det är förbjudet för den som kan påverka en match att spela på matchen
- Det är förbjudet för den som spelat en match i t.ex. allsvenskan att spela på något resultat kopplat till allsvenskan, detta gäller allt spel även t.ex. inkast, hörnor etc.
- Det är förbjudet att manipulera eller försöka manipulera en match
- Vid misstanke om manipulation eller försök till manipulation ska du anmäla det till SvFF eller till en person som du har förtroende för, gärna inom klubben exempelvis tränare/lagledare eller annan funktion. De personerna kan hjälpa dig med anmälan till SvFF men det finns också en anonym anmälnings tjänst på www.minmatch.se
- Maxtiden för avstängning är 10 år och preskriptionstiden är 10 år

Särskilt utsatta grupper

Vi vet att det finns några grupper som är särskilt utsatta för försök till matchfixning, tillhör du en sådan grupp var särskilt försiktig.

- Målvakter och försvarsspelare är särskilt riskutsatta på grund av deras stora potential kring matchavgörande
- Spelare som inte trivs i klubben
- Spelare som sällan får starta
- Spelare med särskilt stor talang men stökigt privatliv
- Spelare med spelproblematik/missbruk
- Spelare precis i början eller i slutet av sina karriärer

Riskmiljöer/situationer

1. Det finns miljöer med högre risk än andra miljöer, framförallt är det platser där kriminella gillar att umgås. Det kan vara ditt gamla kompisgäng, på casinon eller i krog-och restaurangmiljön. Du behöver vara uppmärksam på vilka som finns runt omkring dig och vad de ber dig om. Känner du att något kan vara på väg att gå fel, prata direkt med din lagledare eller ring Djurgården Fotbolls kansli.
2. En annan sak som ökar risken för att du utsätts för påtryckningar är din personliga eller din familjs och vänners skuldsättning. Har någon du känner och som du har en stark lojalitet till skulder till kriminella? Deras skuld kan användas som påtryckning för att fixa matcher. Är det så att du behöver hjälp med privatekonomiska frågor, kontakta din lagledare så ska vi tillsammans försöka stötta och hjälpa dig. Att lita på kriminella är farligt och du riskerar att hamna i beroendeställning till dem.
3. Spelmarknaden är ytterligare en risk, den utvecklas fort och det går att spela på fler och fler marknader. Om du gillar att spela var försiktig, det blir lätt ett beroende som kriminella kan utnyttja. Det finns många idrottare som har problem med spelande, uppskattningsvis 10–15 %. Får du problem, ring Djurgården Fotbolls kansli
4. Lagets egen närmiljö, träningsmiljöer, matcher, träningsläger, håll koll på vilka som rör sig runt ditt lag, kriminella kan försöka komma nära er i er hemmiljö

Hur startar matchfixning?

Generellt kan sägas att det börjar med försiktiga frågor för att sen gå över till direkt övertalning, någon kanske försöker utnyttja sin maktposition. I vissa fall har det längre och övergått till hot, tvång, utpressning och våld. Två vanliga sätt är t.ex. att försöka använda mutor och säga att det handlar om att betala en skuld.

Det finns väldigt grovt kriminella inom matchfixning så håll ögonen öppna efter de fem vanligaste initiativtagarna; Tillfällighetsfixare, Nationella matchfixarnätverk, Ekobrottsnätverk, Solofixare & Korrupta ledningar.

De kriminella börjar ofta med att låta en person kontakta dig i vardagen.

- Det kan vara att de bokar rum på samma hotell som dig
- En person som säger att den är en journalist och därför önskar intervjua dig om något
- Det kan även vara en person med någon form av löskontakt in i laget eller föreningen, de kan be om en tjänst gällande en match

- Det kan vara ytligt bekanta, en polares polare hör av sig och vill "snacka fotboll", laguppställning, spelsystem etc.
- De kan försöka ge dig gåvor när du presterat bra för att på så sätt upprätta en relation vilken senare kan användas som påtryckning
- De kanske skickar en gammal lagkompis för att snacka med dig

Det börjar alltså ofta med en försiktig fråga om att hjälpa till med något runt laget eller en match och ställs som att det vore ett skämt. Det börjar på det här sättet så att om du reagerar starkt och frågar vad de håller på med så kan de säga att det är du som överdriver. Detta är en strategi från de kriminella, anmäl alltid ändå.

När du säger ifrån brukar de kriminella försöka minska allvaret i vad de sagt (vilket egentligen är något som kan få dig att slänga bort hela din karriär och ditt eget och din familjs rykte). De säger saker som;

1. Du överdriver, det var ett skämt!
2. Ingen kommer skadas om du fixar den här lilla grejen, en rik klubb, rika spelare, varför ska inte du tjäna lite pengar...
3. Det finns inte något offer kring brottet. Ingen dör av matchfixning!
4. De snackar skit om de som tycker att matchfixning är fel, det är bara rika klubbar och lagkamrater som tycker att det här är fel, varför ska inte du få tjäna pengar...
5. Personen ifrågasätter din lojalitet, är du lojal med dina barndomsvänner eller Djurgården, med din familj eller laget, med ditt folk eller svennarna?

Alla dessa bortförklaringar är "skitsnack"! Din klubb och alla lagkamrater dras i smutsen, svensk fotboll dras i smutsen och när någon kommer på dig kommer du och din familj att dras i smutsen. Fråga dig själv vilken typ av vän eller person i din närhet som säger så här och om den här personen verkligen bryr sig om dig varför vill den utsätta dig för fara till att börja med?

Vilka konsekvenser får matchfixning?

1. Du som spelare och ledare kan få indrivningskrav, hot och våld från grovt kriminella. Detta har i extremfall lett till förstörda prylar och misshandel.
2. Drabbade klubbar får svårt att hitta sponsorer och svårt att locka till sig bra spelare.
3. Oskyldiga tredjeparts personer du bryr dig om t.ex. dina vänner och din familj drabbas av ryktesspridning men även påtryckningar från kriminella du gör affärer med.

Vi går nu vidare och kollar på hur du kan upptäcka matchfixning på planen?

Saker som ofta visar sig i samband med matchfixning är;

- Riktigt överdrivet dåligt spel
- Strategiska misstag
- Spelare tar gula och röda kort med mening
- Spelare orsakar hörnor med mening
- Självmordspassningar
- Felaktiga domslut.

Vilka rutiner finns för matchfixning i Djurgården Fotboll

- Upplever du att någon kontaktar dig utan att du direkt kan förstå deras ärliga avsikter, berätta det för din lagledare
- Önskar någon ha hjälp av dig gällande laget, kontakta din lagledare på en gång och hänvisa personen som vill ha hjälp till lagledaren. Vi låter alla kontakter med journalister gå via lagledning och kommunikationsansvarig på Djurgården Fotboll
- Anmäl direkt och tacka nej. När du säger nej och anmäler så kommer problemen ofta försvinna. Om du tackar nej men inte anmäler kan det ändå bli fel, erfarenheten säger nämligen att det ofta är fler än en person inblandad i laget. Därför räcker det inte med att du tackar nej för det kan finnas andra inblandade, du behöver alltid anmäla. Tänk även om du tackar nej men inte rapporterar det och så blir resultatet som de kriminella vill, hur ska du snacka dig ur det?
- Anmäl ALLTID, du anmäler till säkerhetsansvarig Djurgården Fotboll och matchfixning ska också anmälas till SvFF, vill du anmäla anonymt kan du gå in på www.minmatch.se
- Vänd dig till personer du litar på för stöd, du kommer också bli kontaktad av Trygghetsgruppen för stödarbete
- Djurgården Fotbolls kommunikationsansvarige kommer att hantera alla frågor i pressen, ingen annan uttalar sig

Kriminella agenter och spelartransfers ska anmälas till polisens grupp för idrottsrelaterad brottslighet, det kan antingen Djurgården Fotboll göra åt dig eller du själv kan göra en anmälan.

Bilaga 4. Ledarledda anhörigträffar

Lightmöte

Stormöte

Större frågor vilka lyfts på de kortare mötena kan med fördel flyttas till de två större anhörigträffarna.

Datum

Närvarande

Uppföljning

Synpunkter på föreningen Djurgården Fotboll

Synpunkter på oss som ledare

Övriga synpunkter

Information

Från förening centralt

Från oss ledare lokalt

Diskussion

Att göra till nästa gång

Den här agendan kan du ladda ner på laget.se

Bilaga 5. Träningsobservation

Datum

Observatör

Lag

Tränare

Grundstruktur

- Kommer ledarna först och går de sist från träningen?
- Är det minst en vuxen med i omklädningsrummen? Det bör vara två! Tänk på att om en kvinna, tränar tonårspojkar eller en man tränar tonårsflickor så ska de inte vara med i omklädningsrummet utan en ledare eller förälder med samma kön som spelarna.
- Står lag och ledare på en sida av planen och anhöriga på andra sidan av planen?
- Upplever du att spelarna har roligt?
- Respekteras träningstider av andra lag och sker all uppvärmning bortom planerna?

Följer träningen en i spelarutbildningen presenterad färdig träning?

Ja Nej

Har ledare och spelare Djurgården Fotbolls profilkläder under träning?

Frågor att tänka på under observation

- Hur arbetar tränarna med att bygga relationer med spelarna?
- Följs kedjan
1.Berätta/Fråga-2.Visa-3.Titta/Berömma/Feedback-4.Berätta/Fråga vid övningar
- Hur upplever du att tränaren arbetar med positiv feedback och beröm?
- Hur upplever du att tränaren arbetar med frågor, instruktioner och modellering?
- Hur upplever du att tränarna organiserat träningen, lyckas de med övningarna?
- Vad ska tränarna verkligen fortsätta med?
- Vad kan tränarna utveckla ytterligare?
- Finns det något tränarna måste sluta med?
- Hur upplever du att ledarna samverkar med varandra och fördelar arbetet mellan sig?
- Använder samtliga spelare och ledare ett vårdat språk och är miljön fri från skojbråk?

Samling

Övning 1

Övning 2

Övning 3

Avslutning

Bilaga 6. Utvärderingsfrågor efter säsongen

Detta är en del av ett onlineformulär i verksamheten

Spelare

Kategoriseringar

Pojke

Flicka

Akademi

Breddlag

1. Upplever du att du får vara den du vill vara i Djurgården Fotboll?

Om nej, vad skulle kunna vara annorlunda, ge exempel?

2. Upplever du att Djurgården Fotboll är en trygg miljö?

Om nej, vad skulle kunna vara annorlunda, ge exempel?

3. Upplever du att dina ledare är förebilder för hur du ska uppföra dig?

Om nej, vad skulle kunna vara annorlunda, ge exempel?

4. Upplever du att du får det stöd du behöver i Djurgården Fotboll?

Om nej, vad skulle kunna vara annorlunda, ge exempel?

5. Vilket är det största utvecklingsområdet inom Djurgården Fotboll tycker du och vad skulle du rekommendera oss att göra annorlunda runt det? Skriv gärna fritt.

Utvärderingsfrågor efter säsongen ledare

Akademi

Breddlag

1. Upplever du att du fått den utbildning/fortbildning du behöver i Djurgården Fotboll?

Om nej, vad skulle kunna vara annorlunda, ge exempel?

2. Upplever du att du får det stöd du behöver i Djurgården Fotboll?

Om nej, vad skulle kunna vara annorlunda, ge exempel?

3. Vilka är det största utvecklingsområdet inom Djurgården Fotboll tycker du och vad skulle du rekommendera oss att göra annorlunda runt det? Skriv gärna fritt.

Bilaga 7. Frågeformulär nya spelare/ledare Akademi

Namn

Adress

Telefonnummer

E-post

Moderklubb

Utdrag ur belastningsregistret

Civilståndsfrågor

1. I vilken del av Stockholm bor du?
2. Hur långt resväg är det från där du bor till träningarna?
3. Vem bor du med? (mamma, pappa, mamma & pappa, om annan vem).
4. Har du några syskon? Om ja; Bor dem med dig?
5. Finns det något annat du vill berätta för oss om hur, var och med vem du bor?

Skolgång

6. Vart går du i skolan?
7. Hur långt är det från skolan till träningarna?
8. Klarar du av alla ämnen i skolan? Om nej; Behöver du något särskilt stöd i skolan?
9. Finns det något annat du vill berätta för oss om din skolgång?

Hälsfrågor

10. Har du några allergier?
11. Har du några gamla skador?
12. Har du några sjukdomar?
13. Använder du några mediciner eller kosttillskott?
14. Finns det något annat du vill berätta för oss om din hälsa?

Sociala frågor

15. Upplever du att du har nära vänner?
16. Upplever du att du får vara dig själv?
17. Finns det något annat du vill berätta för oss om sociala frågor?

Bilaga 8. Trygghetsgruppen Djurgården Fotboll

Trygghetsgruppen är utsedd av VD att handha trygghetsärenden inom Djurgården Fotboll. Det rör alla frågor vilka behandlar risker som inte är av direkt sportslig karaktär, men ändå kan kopplas till vår kärnverksamhet. Gruppen hanterar frågor ur både offerperspektiv och förövarperspektiv och kan därmed även hantera disciplinärenden utanför tränings- och matchmiljön. Kända risker specificeras i enskilda rutiner, det här dokumentet beskriver enbart arbetsprocessen för Trygghetsgruppen.

Medlemmar

Trygghetsgruppen ska innehålla representanter från kommunikation, ungdom, akademi, Hjorthagens skyddsombud och hållbarhetsfrågor. Gruppen leds och sammankallas av representant utsedd av chef för ungdom. Medlemmarna bestäms ytterst av VD efter samråd med chef för ungdomsverksamheten.

Möten

Trygghetsgruppen genomför avstämningar varje månad. Gruppen kan sammankallas akut av anmälningmottagare om ärendet bedöms vara av sådan allvarlig karaktär att ärendet inte kan vänta.

Juridiska riktlinjer och rekommendationer

Vid minsta tveksamheter och vid alla ärenden som bedöms som krisartade kontaktas och rådgörs med Djurgården Fotbolls säkerhetsansvarige.

För barn och ungdomsverksamheten utgår gruppens arbete från följande;

14 kap. 1c § SoL anger att anställda eller ideella verksamma i en idrottsförening rekommenderas att anmäla misstankar om att barn far illa till socialtjänsten i den kommun eller stadsdel där barnet är bosatt. Det är socialtjänstens uppgift att utreda och avgöra allvaret i barnets situation.

För personal och ideella utgår gruppens arbete från följande

AFS 2015:4 Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd om organisatorisk och social arbetsmiljö
https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-foreskrifter-afs2015_4.pdf

Frågor vilka rör seniorverksamheter hänvisas primärt till säkerhetsansvarig och arbetsskyddsombud på Djurgården Fotboll.

Anmälan

Trygghetsgruppen tar emot anmälningar genom e-post trygghetsgruppen@dif.se alternativt telefon till av chef för ungdom utsedd ansvarig tjänsteman.

Alla inom Djurgården Fotboll har ansvar att agera vid upplevda risker och ideella ledare förväntas kontakta Trygghetsgruppen genom en händelseanmälan.

Arbetsfördelning

Representanten för ungdomsfotbollen är ansvarig för att följa upp ärenden tills de ses som avslutade. Denne förvarar pågående och avslutade ärenden samt övrig dokumentation i en pärm som förvaras inlåst på Djurgården Fotbolls kansli på Hjorthagen. Vid frånvaro överstigande två dagar lämnar ovanstående över ansvar till någon annan i gruppen.

Ansvar kontra Intresse

Djurgården Fotboll tar ansvar för att utveckla handlingsplaner och åtgärder i samtlig verksamhet där Djurgården Fotboll står som arrangör.

Djurgården Fotboll har även ett intresse i att bidra med lösningar vid händelser vilka rör våra spelare, ledare och personal i verksamheter vilka har en annan arrangör än Djurgården Fotboll. Därför hjälper vi andra samhällsaktörer med att få klarhet i skeenden vilka involverar våra medlemmar utifrån en intresseprincip, vi tar dock inget ansvar utanför den egna verksamheten.

Dokumentation

Samtliga ärenden dokumenteras genom en händelsesanmälan. Utöver detta dokument finns handlingsplaner för olika typer av händelser kopplade till Riksidrottsförbundets riktlinjer samt svensk lagstiftning. Samtliga fall som behandlas av trygghetsgruppen dokumenteras och förvaras som pågående respektive avslutade ärenden på Djurgården Fotbolls kansli Hjorthagen.

Gruppen rapporterar sedan till chef för ungdom, Djurgårdens Fotbolls VD, skyddsombud samt ansvarig i styrelsen eller till av dessa delegerade personer. Samtliga mötesprotokoll skickas även till säkerhetsansvarig på Djurgården Fotboll.

Extern kompetens

Vid behov involveras kompetens från externa parter med vilka Djurgården Fotboll har avtal. Extern kompetens kontaktas endast i samförstånd med säkerhetsansvarig Djurgården Fotboll och eventuella kostnader bärs av den verksamhet vilken använder kompetensen.

Om Trygghetsgruppen och säkerhetsansvarig bedömer att extern kompetens ska kontaktas saknar den enskilda verksamheten rätt att överklaga detta beslut.

Information om trygghetsgruppen

Information om gruppen sker på alla uppstartsmöten med ungdomslag.

Information om och kontaktvägar till Trygghetsgruppen läggs ut på laget.se och dif.se.

Information kring avslutade ärenden kommuniceras till berörda parter. Vid särskilt känsliga ärenden efter godkännande av VD och chef för ungdom.

Samtliga ärenden och protokoll e-postas till säkerhetsansvarig Djurgården Fotboll.

Trygghetsgruppens handlingsplan vid händelse

Se rutiner för definitioner

- En anmälan upprättas enligt mall för händelsesanmälan se bilaga 9
- Om berörda parter är under 18 år kontaktar vi den utsattes föräldrar/vårdnadshavare, annars ringer vi direkt till den utsatte (om denne inte är anmälaren) för att informera om att anmälan mottagits och boka in ett personligt möte.
- Ett möte genomförs där vi går igenom anmälan och försöker skapa en helhetsbild av det inträffade. Det är av yttersta vikt att ta stor hänsyn till den utsattes upplevelser och det tillsammans med styrdokument och rådande lagstiftning avgör hur vi tillsammans går vidare.
- Vi kontaktar, om utpekad gärningsperson är under 18 år, också föräldrar/vårdnadshavare till denne, annars ringer vi den utpekade direkt. Familjen/personen får komma på ett möte med

oss och vi pratar om den upprättade anmälan.

- Vi kontaktar även eventuell tränare/lagledare och berättar om den inkomna anmälan. Om någon av de inblandade är en elev i fotbollsklasserna på Engelbrektskolan eller Sjölin's samt Stockholms idrottsgymnasium ringer vi även ansvarig på skolan samt eventuell ansvarig skolpersonal när detta inträffat.
- Alla fall vilka kan ses som grova övergrepp enligt vår tolkning av lagtexten polisanmäls/anmäls till socialtjänsten oavsett de inblandades åsikter.
- Om fler än tio personer är inblandade så arbetar vi både individuellt och i grupp. När vi träffas är det obligatorisk närvaro för samtliga kallade.
- Handlingsplaner upprättas i varje enskilt fall och kan innebära allt från en åtgärdsplan till avstängning/time-out från verksamheten.

Komplement gällande särskilda risker

Otillåten påverkan

- Vi kontaktar omedelbart säkerhetsansvarig på Djurgården Fotboll

Alkohol/Droger/Doping/Tobak

- Vid ärende vilket rör försäljning av olagliga/ej tillåtna substanser upprättar Djurgården Fotboll alltid en polisanmälan.

Fysiska skador/ olyckor

- Vi kontaktar arbetskyddsombudet på Djurgården Fotboll

Bilaga 9. Mötesagenda Trygghetsgruppen

Närvarande

Uppföljning tidigare ärenden

Information

Diskussion inkomna ärenden

Att göra till nästa gång

Nästa möte

Referenslitteratur och källor för stöd vid gruppens arbete

<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/mobbning/>

<https://www.bris.se/for-vuxna-om-barn/vanliga-amnen/utsatta-situationer/om-ett-barn-far-illa/>

<https://www.raddabarnen.se>

<http://www.iq.se/sv/iq-natverk/fokus-idrott>

<https://www.drugsmart.com/fakta/lag-och-ratt/>

<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Sexuella-trakasserier-/>

Bilaga 10. Händelseanmälan Djurgården Fotboll

Upprättande tjänsteman

Datum

Vad gäller anmälan?

När. datum, tidpunkt

Var. träning, match, buss/vilken, tunnelbana/vilken, var klev de av/var klev de på

Signalement. ungefärlig ålder, kön, initialer på kläderna

Berätta fritt så detaljerat som möjligt om vad som hänt, om det inträffade bedöms akut, beskriv även vad du gjort och om du kontaktat andra internt/externt p.g.a. detta.

Ärendet lämnat till trygghetsgruppen?

JA NEJ

Om nej varför inte?

Om ja, ta med orosanmälan till Trygghetsgruppens möte för vidare diskussion

Händelseanmälan finns att ladda ner på laget.se

Bilaga 11. Rutin gällande skydd mot otillåten påverkan

Senast reviderad

Förslag Rutin Otillåten påverkan

Otillåten påverkan är en juridisk term om påtryckningar vid myndighetsutövning. Begreppet innefattar handlingar som är olagliga t.ex. olaga hot, skadegörelse av egendom eller misshandel, men också påtryckningar som inte är formellt olagliga men ändå har en negativ påverkan på tjänstemannens yrkesutövning, som till exempel socialt tryck och vissa trakasserier t.ex. obehagliga telefonsamtal, okvädningsord och självmordshot.

https://sv.wikipedia.org/wiki/Otillåten_påverkan

Djurgården Fotboll väljer att utgå från begreppet otillåten påverkan mot organisationen som ett samlingsbegrepp för när kriminella element försöker påverka föreningen eller enskilda medlemmars agerande. Det kan röra påverkan så som matchfixning eller otillåten påverkan vid spelarövergångar. Det går väl med BRÅs beskrivning *”Otillåten påverkan från externa kunder och klienter, det vill säga trakasserier, hot, våld, skadegörelse och korruption där den drabbade uppfattar att syftet är att påverka tjänsteutövningen”*

Preventiva insatser

- Målsmän bör alltid vara med vid utvecklingssamtal med spelare under 18 år
- Vi använder standardiserade ungdomskontrakt för våra ungdomsspelare
- Vi använder oss av en föreningsgemensam spelare/ledare/anhörig överenskommelse utifrån handboken för Djurgårdsmodellen och Djurgårdens IFs värdegrund
- Vuxen närvaro i samtliga riskmiljöer, två personer deltar vid alla känsliga möten
- Utbildningsträffar för spelare, ledare och anhöriga i fotbollsjuridik.
- Strukturerad och dokumenterad process för samtliga spelarövergångar utifrån en semi-strukturerad intervju
- Utbildning i matchfixning och fotbollsjuridik för lag 1 från 14 år.
- Förbud på spel på egna matcher, förbud för spel för spelare under 18 år
- Vi samarbetar med SEF, EFD & SvFF i frågor angående matchfixning och tar del av deras utbildningsmaterial
- Externa kontakter med spelare sköts via lagledningarna, detta gäller även press/media där även kommunikationsansvarig ska underrättas
- Vi informerar spelare om hur de kan hantera olämpliga/obehagliga frågor/situationer
- Vi har en struktur för hur spelbolag kontaktar oss vid misstankar om matchfixning
- Vi utför kontinuerliga oanmälda besök vid träningar och matcher
- Uppföljning i samtliga träningsgrupper varje säsong kring hur de upplever miljön
- Regelbundna avstämningar kring vad som sker online runt våra barn och ungdomar
- Vi delar ut en broschyr angående spelberoende
- Förutbestämt publiceringsschema för hur laguttagningar och laguppställningar presenteras
- Handbok för förväntat beteende inom Djurgården Fotboll

Reaktiva insatser

- Händelseanmälan upprättas till ansvarig tjänsteman på Djurgården Fotboll
- Denne kontaktar Trygghetsgruppen vilken sammanträder vid behov

- Trygghetsgruppen organiserar stöd för den utsatte spelaren/ledaren och eventuellt dennes familj. Detta kan innehålla; utbildningsplaner och stöd för spelare kring att forma en alternativ framtid, stöd att ta sig ur en ekonomisk knipa
- Trygghetsgruppen kontaktar vid behov säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll
- Vid misstanke om matchfixning vid Djurgårdsmatch anmäls detta till säkerhetsansvarig Djurgården Fotboll och SvFF om du vill anmäla anonymt kan du ringa min match på 0703-00 36 63 och anmäla detta. Säkerhetsansvarig Djurgården Fotboll bedömer om anmälan ska göras till gruppen för idrottsrelaterad brottslighet hos polisen idrottsrelaterad-brottslighet.stockholm@polisen.se

Ansvarsfördelning vid händelse

Lagledare/tränare/spelare/anställd eller ideell gör

- Anmäler till ansvarig tjänsteman Djurgården Fotboll

Ansvarig tjänsteman gör

- Upprättar händelseanmälan och kontaktar Trygghetsgruppen
- Trygghetsgruppen följer rutiner för sitt arbete och kontaktar säkerhetsansvarig
- Säkerhetsansvarig följer rutiner för krishantering och ledningsgruppsarbete

Bilaga 12. Rutin hanterande av alkohol/droger/doping/tobak

Senast reviderad

Definitioner

Alkohol

I Stockholms stad gäller alkoholförbud på alla skolgårdar, parklekar och stadsdelscentrum, det råder även alkoholförbud i flera parker och på flera badplatser. Djurgården Fotboll väljer att i policy utöka alkoholförbudet till samtlig av föreningen bedriven verksamhet vilken involverar barn under 18 år. Detta exkluderat herrarnas och damernas representationslags matcher.

Källa, <http://www.stockholm.se/alkoholforbud> & http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/alkohollag-20101622_sfs-2010-1622#K11 & <https://www.drugsmart.com/fakta/alkohol/>

Narkotika

All narkotika är förbjuden att köpa, sälja, tillverka, förpacka, transportera och använda. I Sverige har vi en särskild lag för det, narkotikastrafflagen. Ett ringa brott mot lagen kan ge böter eller fängelse i högst 6 månader. För ett grovt brott kan man dömas till fängelse i 2-10 år.

För så kallade nättdroger, eller nya psykoaktiva substanser (NPS) finns det en särskild lag som kallas förstörandelagen. Innan en ny substans har blivit klassad som narkotika eller hälsofarlig vara så har Tullen och Polisen rätt att beslagta preparatet när de hittar det, om substansen håller på att utredas. Källa, <https://www.drugsmart.com/fakta/lag-och-ratt/>

Samtlig Narkotika är förbjuden inom Djurgården Fotboll.

Doping

Dopning är ett samlingsnamn för missbruk av hormonpreparat och andra läkemedel för att öka musklernas styrka och volym. Inom idrotten används dopning för att idrottsutövare ska kunna prestera bättre. Det finns många olika preparat med olika effekter. Doping regleras av Lag (1991:1969) om förbud mot vissa dopningsmedel.

Källa, <https://www.drugsmart.com/fakta/lag-och-ratt/>

Samtliga dopningsklassade preparat är förbjudna inom Djurgården Fotboll.

Tobak

Tobak består av torkade blad från tobaksplantan. Tobak innehåller ämnet nikotin som är ett centralstimulerande medel som är beroendeframkallande och giftigt i stora mängder. Rökning står för en stor del av alla dödsfall i Sverige. Nikotin kan ge ökad hjärtfrekvens, högre blodtryck och ökad ämnesomsättning. Konditionen försämras. I hjärnan gör nikotinet så att man känner en belöning, man kan få minskad aptit, känna sig piggare, men minne och inläring påverkas också. När nikotinet når hjärnan aktiveras de så kallade nikotinreceptorerna och signalsubstansen dopamin utsöndras i hjärnan.

Källa, <https://www.drugsmart.com/fakta/tobak/>

Rökning är ej tillåten vid matcher/träningar inom ungdomsfotbollen då det skadar tredje part och har negativa hälsoeffekter- detta gäller även s.k. e-cigarett och andra former av röktobak.

Preventiva insatser

- Vi använder oss av en föreningsgemensam spelare/ledare/anhörig överenskommelse utifrån handboken för Djurgårdsmodellen och Djurgårdens IFs värdegrund
- Frågan är en punkt på vår interna Ledare, Spelare och anhörigutbildning
- Vuxennärvaro i samtliga riskmiljöer, två personer deltar vid alla känsliga möten
- Regelbunden kontakt med anhöriga/vårdnadshavare
- Regelbundna lag och ledarträffar där frågorna berörs
- Regelbundna avstämningar kring var som sker online runt våra barn och ungdomar
- Handbok för förväntat beteende inom Djurgården Fotboll

Reaktiva insatser

- Trygghetsgruppen sammanträder utifrån sina rutiner och arbetar fram en handlingsplan tillsammans med berörda parter

Lagledare/tränare gör

- Gör en händelseanmälan till ansvarig tjänsteman Djurgården Fotboll

Ansvarig tjänsteman gör

- Intern händelseanmälan Djurgården Fotboll- Ansvarig tjänsteman kontaktar Trygghetsgruppen
- Trygghetsgruppen sammanträder, kontaktar vid behov säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll
- Vid behov, säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll leder arbetet utifrån Krishanteringsplanen för Djurgården Fotboll

Bilaga 13. Rutin hanterande av mobbningsärenden/ kränkande särbehandling

Senast reviderad

Definitioner mobbning och kränkande särbehandling

Med kränkande särbehandling avses handlingar som upplevs som kränkande av den eller de som utsätts för dem. Handlingarna upplevs ofta som obegripliga och orättvisa. Handlingarna kan medföra att de som drabbas hamnar utanför den sociala gemenskapen. Det är värre om det upprepas och pågår under en längre tid. I värsta fall kan det utvecklas till mobbning.

I studier av mobbning är det vanligt att mobbning definieras som återkommande negativa handlingar över en tidsperiod (oftast minst ett halvår) riktade mot enskilda eller en grupp. I definitionen ingår också att det råder en obalans i makt mellan förövare och offer och att handlingarna leder till att offret ställs utanför den sociala gemenskapen.

Källa, arbetsmiljöverket <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/mobbning/>

Mobbning kan delas in i olika kategorier:

- Fysisk mobbning (slag, sparkar, knuffar, dra i håret, tafsa, trycka upp mot vägg, förstöra kläder, väskor eller skolarbeten med mera)
- Verbal mobbning (rykten, hån, hot, glåpord, öknamn, klotter, nedsättande kommentarer)
- Psykisk mobbning (blickar, suckar, kommentarer, utfrysning, imitationer (till exempel imitera någons haltande, sätt att tala, etc.), vända ryggen till, inte lyssna på förslag, flytta sig om någon sätter sig bredvid, resa sig upp och lämna sällskap när någon anländer, ignorera, utfrysning, ogrundad portning och svartlistning)
- Nät-mobbning (rykten via exempelvis chattprogram eller communityn, förtal via Internet-sidor, hot via SMS, spridning av bilder och filmer på till exempel Internet utan godkännande med mera, trakasserier på forum, bloggar och wikier) även känt som näthat
- Övriga former (beställa varor, göra ansökningar, skriva insändare och kontaktannonser i den mobbades namn, sprida den mobbades kontaktuppgifter)

Mobbning finns inte som brottsrubricering i svensk lagstiftning, men de handlingar som kan ingå i begreppet är ofta brottsliga. Att knuffa någon så att det orsakar smärta är exempelvis misshandel. Att utge sig för att vara en annan person genom att förfälska namnteckning kan vara urkundsförfalskning

Källa, wikipedia <https://sv.wikipedia.org/wiki/Mobbning>

Definition Homofobi

Homofobi är en serie av negativa attityder, fientlighet och känslor mot homosexualitet, homosexuella, HBTQ-kultur och personer som identifierats eller antas vara homosexuella kvinnor och män, bisexuella eller transpersoner. Uttrycken kan vara antipati, förakt, fördomar, aversion och hat. Känslorna kan vara baserade på irrationell eller rationell rädsla, irrationell eller rationell obehags- eller äckelkänsla, politisk övertygelse eller religiös tro. Homofobi återfinns i allvarliga och fientliga beteenden som diskriminering och våld mot HBTQ-personer (se hatbrott), som sker på grund av en icke-heterosexuell sexuell läggning.

Källa, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Homofobi>

Definition Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier är ett uppträdande av sexuell natur som kränker en person. Det kan handla om beröringar, tafsningar, skämt, förslag, blickar och bilder som är sexuellt anspelade och nedvärderande.

Upplever du något av följande, är du utsatt för sexuella trakasserier;

- ovälkomna förslag eller krav på sexuella tjänster
- oönskad fysisk kontakt
- ovälkomna sexuella anspelningar, blickar, visslingar och kommentarer om utseende
- könsord, pornografiska bilder och nedsättande skämt om det kön du tillhör

Källa, <http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Sexuella-trakasserier/>

Definitioner Rasism/Hets mot folkgrupp

Rasism definieras i allmänhet som system av föreställningar, tro och förfaranden som baseras på en världsbild eller ideologi där människan anses kunna delas upp i raser. I en snävare bemärkelse kan det definieras som fördomar, diskriminering eller antagonism riktad mot någon av en annan ras baserat på tron att en egen ras är överlägsen.

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Rasism>

Enligt 16 kap 8 § brottsbalken, är hets mot folkgrupp att uppsåtligt, i uttalande eller i annat meddelande som sprids, hota eller uttrycka missaktning för folkgrupp eller annan sådan grupp av personer med anspelning på ras, hudfärg, nationellt ursprung, etniskt ursprung, trosbekännelse eller sexuell läggning.

https://sv.wikipedia.org/wiki/Hets_mot_folkgrupp

Preventiva insatser

- Vi använder oss av en föreningsgemensam spelare/ledare/anhörig överenskommelse utifrån handboken för Djurgårdsmodellen och Djurgårdens IFs värdegrund
- Frågan är en punkt på vår interna Ledare, Spelar och anhörigutbildning
- Vuxen närvaro i samtliga riskmiljöer, två personer deltar vid alla känsliga möten
- Regelbunden kontakt med anhöriga/vårdnadshavare
- Regelbundna lag och ledarträffar där frågorna berörs
- Regelbundna avstämningar kring var som sker online runt våra barn och ungdomar
- Handbok för förväntat beteende inom Djurgården Fotboll

Reaktiva insatser

- Trygghetsgruppen sammanträder utifrån sina rutiner och arbetar fram en handlingsplan tillsammans med berörda parter

Lagledare/tränare gör

- Gör en händelsesanmälan till ansvarig tjänsteman Djurgården Fotboll

Ansvarig tjänsteman gör

- Intern händelseanmälan Djurgården Fotboll- Ansvarig tjänsteman kontaktar Trygghetsgruppen
- Trygghetsgruppen sammanträder, kontaktar vid behov säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll
- Vid behov Säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll leder arbetet utifrån Krishanteringsplanen för Djurgården Fotboll
- Gäller ärendet vuxenmobbing kontaktas skyddsombudet på Djurgården Fotboll

Bilaga 14. Rutin gällande Olyckor & Skador

Senast reviderad

Definitioner

Fysiska skador och olyckor är risker vilka finns i våra verksamheter. De delas upp i sportsliga samt icke sportsliga skador/olyckor.

Sportsliga olyckor/skador är sådana vilka uppkommer som ett resultat av träning och match kopplade till fotbollen och i aktiviteter vilka bedrivs på planen eller annan för träning avsedd lokal och i regi av tränare från Djurgården Fotboll.

Ickesportsliga olyckor/skador är sådana vilka uppkommer utanför träningsmiljö men i en miljö vilken på något sätt kan kopplas till Djurgården Fotboll och vilken leds av personal från Djurgården Fotboll.

Dessa risker innehåller både sportsliga risker och icke sportsliga risker.

Risker kring olyckor och skador förknippade med sporten hanteras av respektive sportchef. De icke sportsliga riskerna innefattar saker som att man ramlar och slår sig, att saker inte är hela på ett sätt som de måste vara etc. Risker kring detta behöver anmälas till arbetsplatsens skyddsombud.

Preventiva insatser

- Definieras i Djurgården Fotbolls spelarutvecklingsplan samt i vårt systematiska arbetsmiljöarbete

Reaktiva insatser

- Vid sportsliga olyckor/skador samtala med sportsligt ansvarig för den verksamhet där det inträffade
- Vid icke-sportsliga olyckor/skador prata med ansvarig tjänsteman för verksamheten samt arbetsplatsens skyddsombud

Ansvarsfördelning vid händelse

Ledare/spelare gör

- Gör en händelseanmälan till ansvarig tjänsteman Djurgården Fotboll

Ansvarig tjänsteman gör

- Intern händelseanmälan Djurgården Fotboll- Ansvarig tjänsteman kontaktar Trygghetsgruppen
- Trygghetsgruppen sammanträder, kontaktar vid behov säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll
- Vid behov Säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll leder arbetet utifrån Krishanteringsplanen för Djurgården Fotboll

Bilaga 15. Rutin gällande Våld- mot/mellan spelare, ledare, anhöriga, åskådare *Senast reviderad*

Definitioner

Misshandel är ett rättsbegrepp för handlingen att avsiktligt tillfoga någon annan personlig skada. Med misshandel avses som regel fysisk sådan, men den kan också vara psykisk. Fysisk misshandel kan ske med eller utan vapen eller tillhygge, med eller utan hot, och av en främling, en arbetskamrat, närstående eller annan person eller grupp. Med våld kan avses knivstick, knuffar, sparkar, örffilar med mera.

<https://sv.wikipedia.org/wiki/Misshandel>

Preventiva insatser

- Vi använder oss av en föreningsgemensam spelare/ledare/anhörig överenskommelse utifrån handboken för Djurgårdsmodellen och Djurgårdens IFs värdegrund
- Frågan är en punkt på vår interna Ledare, Spelare och Anhörigutbildning
- Vuxennärvaro i samtliga riskmiljöer, två personer deltar vid alla känsliga möten
- Regelbunden kontakt med anhöriga/vårdnadshavare
- Regelbundna lag och ledarträffar där frågorna berörs
- Regelbundna avstämningar kring vad som sker online runt våra barn och ungdomar
- Handbok för förväntat beteende inom Djurgården Fotboll

Reaktiva insatser

- Trygghetsgruppen sammanträder utifrån sina rutiner och arbetar fram en handlingsplan tillsammans med berörda parter

Ansvarsfördelning vid händelse

Lagledare/tränare gör

- Om möjligt, ingrip och avbryt våldsamheterna, kontakta omedelbart Trygghetsgruppen
- Om akut fara, kontakta polis genom 112, ring sedan ansvarig tjänsteman Djurgården Fotboll
- Upprätta en händelseanmälan och skicka till Trygghetsgruppen

Ansvarig tjänsteman gör

- Intern händelseanmälan Djurgården Fotboll-Ansvarig tjänsteman kontaktar Trygghetsgruppen
- Trygghetsgruppen sammanträder, kontaktar vid behov säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll
- Vid behov, säkerhetsansvarige Djurgården Fotboll leder arbetet utifrån Krishanteringsplanen för Djurgården Fotboll

Bilaga 16 Annons ledare

Annons

Brinner du för fotboll, utbildningen av fotboll och att ha riktigt roligt?

Ta dig an ett verkligt meningsfullt ideelltuppdrag som fotbollspedagog för att genom en högklassig fotbollsutbildning göra skillnad i barn och ungdomars liv. Du kommer få möjligheten att utveckla ditt egna ledarskap genom att bedriva och utveckla en fotbollsutbildning i en av Sveriges främsta idrottsföreningar.

Djurgårdsledare ser människan först och förstår att både utbildning, inläring och utveckling bygger på starka mellanmännsliga relationer. Vi söker därför dig som med relationen i fokus och utifrån glädje, tydliga ramar, krav och förväntningar skapar en trygg miljö där våra barn känner att de vill vara och vågar ta för sig på planen. Vi söker dig som är social, gillar att ta plats, gärna kommer med egna förslag och åsikter och som har en drivkraft att utveckla vår fotboll, göra skillnad och själv utvecklas på resans gång.

Vi har nästan 100 träningsgrupper från 6 års ålder upp till våra seniorlag i Allsvenskan så det finns stora möjligheter för rätt person att växa, antingen i din ideella roll men också att på sikt ta andra roller och utvecklas inom fotbollsvärlden.

Här ser du några exempel på roller som du skulle kunna ha i Djurgården Fotboll.

Tränare/Ledare för våra Ungdomslag

Ledare på Knatteskolan (6-7 år)

Ledare vid våra fotbollsläger (t.ex. sommarfotbollsskolan)

Bilaga 17 Befattningsbeskrivning tränare

Som tränare har du huvudansvar för och leder den pedagogiska och sportsliga utvecklingen i laget utifrån Djurgårdens spelarutbildningsplan. Djurgården Fotbolls verksamhet arbetar mot att uppnå Glädje, Världighet och Respekt- Alltid Oavsett, detta genom att arbeta med våra tre ledord gällande ledarskap Relation, Prestation och Resultat. De här ledorden kommer i en kedja och bygger på varandra, det är alltså så att relationen kommer först, sen prestationen och sist resultatet.

Delmål och Ansvarsområden

- Att planera, genomföra och följa upp träningar utifrån Djurgården Fotbolls spelarutbildningsplan
- Att aktivt arbeta med ditt eget ledarskap utifrån Djurgården Fotbolls ledarskapsprogram
- Att planera, genomföra och följa upp match och cupspel utifrån en för lagets utvecklingsnivå lämplig svårighetsgrad
- Att följa Djurgården Fotbolls riskhanteringssystem och rapportera incidenter till Djurgården Fotbolls Trygghetsgrupp
- Att fördela arbetet mellan dig själv, tränarkollegor och lagledare
- Att delta vid tränarmöten dit du är kallad
- lämna in ett registerutdrag från polisen till på Djurgården Fotboll ansvarig tjänsteman
- Uppdatera laginformation på laget.se

Relationer

- Du svarar till ansvarig tjänsteman för din respektive åldersgrupp på Djurgården Fotbolls kansli
- Du delegerar och leder arbetet med övriga ledartjänster runt laget så som lagledare, assisterande tränare och kassör

Bilaga 18 Agenda måndagsmöte Hjorthagen

Närvarande

Trygghetsfrågor

Finns det något från Trygghetsgruppen att rapportera?

Material

Några materialfrågor vi behöver lyfta från lagen?

Observationer

Vilka lag har observerats under veckan som gått och finns det något särskilt du vill säga om det?

Vilka lag har återkopplats till och hur reagerade ledarna när vi ringde?

Ledartillsättning och utveckling

Hur ser det ut på ledarfronten i lagen?

Har vi haft några möten i mentorsgrupperna, om ja vad diskuterades där?

Har det genomförts någon temaföreläsning, om ja vad handlade den om och hur många deltog?

Vilka uppslag på Temaföreläsningar har vi fått från lagen?

Cuper, Fritids, Camper, Fotbollsskola etc.

Hur går arbetet med dessa, finns det något att rapportera?

Ekonomi

Något särskilt att rapportera?

Ärendeuppföljning

Övrigt

Något särskilt vi vill lyfta som vi har sett ute på planerna?

Något särskilt som du behöver lyfta från ditt dagliga arbete?

Hur ser det ut sportsligt i lagen?

Bilaga 19 Mall mentorskapsgrupper

Dagens tema?

Hur upplever du detta i ditt ledarskap?

Bilaga 20 Ordningsstörningar och beteendeproblem

Att leda barn och ungdomar kan vara oerhört krävande och komplicerat av en mängd olika skäl. Barn testar ofta gränser och utmanar vuxenvärlden vilket är helt normalt under resan från barn till vuxen. Ibland blir dock utmaningarna för stora så att vi som vuxna behöver agera för att skydda barnet själv, andra barn och verksamheten.

Beteendens funktion

En konstruktiv grundinställning är att varje beteende en människa gör fyller en funktion för den som gör det. Det betyder inte att den som gör något alltid själv är nöjd med sitt agerande eller ens medveten om det utan enbart att det finns där av en anledning.

Beteenden är också något som lärns in över tid genom ett samspel mellan arv och miljö så de beteenden som en människa visar är sällan något nytt utan har lärns in och finslipats över tid. Destruktiva beteenden hos barn sker allt som oftast p.g.a. avsaknad av konstruktiva alternativ.

Det här för med sig två slutsatser

1. Det som vi ser idag har lärns in över tid och kommer därför ta tid att förändra
2. Även om det framstår som riktat mot dig är det sällan ett beteendes funktion att t.ex. reta tränaren utan funktionen kan vara istället vara t.ex. flyktbeteende från något som känns jobbigt/läskigt eller vara ett uppmärksamhetssökande beteende

Problembeteenden

Ibland övergår ett beteende till att definieras som ett problembeteende, definitionen sker generellt av omgivningen då beteendet avviker från det sätt som vi förväntas bete oss mot varandra. Pojkars problembeteenden är ofta enklare att upptäcka då de tenderar att rikta sig utåt medan flickor vänder sig inåt och därmed inte lika ofta skapar direkta problem i sin omgivning. En grov generalisering skulle vara att pojkar riktar sin aggressivitet utåt och flickor riktar den inåt, vilket i sin tur i extremfall leder till att pojkar slår andra barn och flickor skadar sig själva. Vi vill dock påpeka att det självfallet finns fall där pojkar självskadar och flickor slår men det är inte lika vanligt.

Tänk även på att det finns barn som går i affekt på en sådan nivå att det blir svårt att nå dem. I sådana fall har du inget att vinna på att försöka pressa barnet ytterligare utan ta det lugnt, försök ha ett lugnt kroppsspråk och försök att lugnt och sakligt instruera barnet vart det kan ta vägen för att lugna ner sig självt. Du måste dock alltid säkerställa de andra barnens och din egen säkerhet innan du kan ta hänsyn till ett utåtagerande barn.

Vad kan du göra som ledare?

En av de bästa förebyggande saker för att undvika problembeteenden är tydliga regler som alltid efterlevs och en hög aktivitetsgrad från er ledare. Om det är så att ni har barn vilka är lite oroliga i laget se till att de har uppgifter att göra, alltså så lite "fri lek" som möjligt under träning.

Om problem ändå uppstår

- Agera omedelbart och se till att det blir tydligt för både spelaren i fråga men också för övriga spelare att den typen av beteende inte är ok
- Gör det tydligt för spelaren vad den ska göra istället, alltså hjälp spelaren att hitta andra mer konstruktiva sätt att göra på

- Först tänk på att beteendet i fråga ofta inte är riktat mot dig utan helt enkelt är det sätt som barnet generellt hanterar den här typen av situationer
- Ett beteende behöver inte heller alltid vara problematiskt i alla miljöer så ha i beaktan att det mycket väl kan vara så att barnet helt enkelt testat och ser om ett beteende som fungerar väl i en miljö och fungerar i er gemensamma miljö
- Försök göra en bedömning av hur utstuderat beteendet är, vet barnet vad det gör eller är beteendet känslostyrt på en nivå att barnet har tappat kontrollen över sitt agerande
- Har barnet tappat kontrollen över sitt beteende ge barnet tid att lugna ner sig, observera att det aldrig finns några ursäkter för aggressivitet men väl förklaringar vilka vi behöver ta hänsyn till när vi pratar med barnet om vad det ska göra nästa gång
- När barnet är lugnt förklara för barnet hur du upplever det när barnet gör som det gör och berätta för barnet vad du önskar att det gör istället.
- Försök sysselsätt barnet med aktiviteter som försvårar för barnet att fortsätta agera destruktivt och istället göra något konstruktivt
- Är det flera barn som sporrar varandra sära på dem, ge de pådrivande barnen uppgifter som håller dem sysselsatta och para ihop barnen som "hänger på" med barn som är socialt starka men konstruktiva krafter i gruppen
- Be om hjälp, vi finns här och vi vill gärna hjälpa dig att hantera både positiva och negativa saker runt laget så hör av dig så tar vi ett möte

Bilaga 21 Teoretisk bakgrund

I den här bilagan redogör vi för teoretiska utgångspunkter och den praktiska erfarenhet vi använder som grund för verksamheten i Djurgården Fotboll och i förlängningen därmed vilka förväntningar vi har på ditt och andras agerande. Teorierna är många men varje stycke avslutas med vidare lästips i bokform så att det är lättillgängligt med eller utan tillgång till forskningsdatabaser.

Mänsklig inlärning

Inlärning sker i ett samspel mellan individuella inre faktorer och yttre faktorer i vår omgivning.

På beteendenivå sker inlärning genom en händelsekedja där vi utsätts för nya saker i form av händelser i vår omgivning (ofta instruktioner och symboler), dessa tolkas sedan med hjälp av både ärftliga faktorer, individuell inlärningshistoria och tillfälliga känslotillstånd och resulterar i ett agerande. Efter agerandet följer en konsekvens vilken indikerar om agerandet var rätt eller fel utifrån det som vi önskade uppnå. Den här kedjan beskrivs i inlärningspsykologin som A-B-C och står för Aktiverare-Beteenden-Konsekvenser (engelskans Consequences).

Aktiverare är allt som finns och händer innan ett beteende. Det är både externa så som instruktioner, måldokument och den miljö där inlärning ska äga rum men också interna så som egna tankar och känslor inför det som ska läras in, inlärningshistorik, ärftliga förmågor och svårigheter, vår tro på vår egna förmåga, vår självbild etc.

Beteende är de synliga och osynliga handlingar vi gör, alltså även tankar.

Konsekvenser är det som händer efter att vi gör något. Det är både externt så som beröm, feedback eller tillrättavisningar samt internt så som våra tolkningar av de externa konsekvenserna samt hur dessa samspelar med vår självbild och våra förväntningar.

Störst effekt på om vi upprepar något är om vi har framgång i relation till vad vi önskar uppnå av att göra ett visst beteende, med andra ord våra upplevda konsekvenser och om de stämmer med de mål vi har. Nyckelordet här är upplevda konsekvenser, det är alltså inte den objektiva konsekvensen som avgör om jag upplever framgång utan hur jag upplever det som händer, mina tankar och känslor kring det.

Det betyder också att om du ska skapa en bra miljö för inlärning behöver du säkerställa att du följer upp dina instruktioner, måldokument etc. med tydlig feedback på prestation när du ser att beteendet utförs på ett rätt eller felaktigt sätt. Om det ändå uppstår problem med inlärningen så är inlärningskedjan en modell som underlättar för att analysera vad som blir fel i inlärningsprocessen.

Att analysera beteenden på det här sättet kallas Tillämpad Beteende Analys och innebär helt enkelt att vi tittar på ett beteende och försöker kartlägga vilka aktiverare och vilka konsekvenser som gör att ett beteende bibehålls alternativt inte visar sig hos en människa. Att göra en beteendeanalys på en situation där människan i fråga vill lära sig något är ofta givande och roligt för båda parter att på djupet analysera vart någonstans det brister i kommunikationen. Däremot finns det situationer där ett beteende måste läras om och personen i fråga inte vill det, för detta se bilagan om problembeteenden. Grunden för detta är dock att beteenden vi ser alltid fyller en funktion för

personen som gör dem och för att kunna ändra beteenden alternativt introducera nya beteenden behöver vi förstå vilken funktion just det här beteendet fyller för just den här specifika människan.

Miljöspåverkan

Vi är varandras miljöer och våra beteenden är det som över tid skapar det vi känner som vår sociala miljö eller vår kultur. Det betyder att du som ledare har en stor påverkan på dina spelare och spelarna kommer att påverka dig. Utifrån hur spelare hanterar misslyckanden, arbetar målmedvetet, hanterar för dem okända situationer behöver ledarskapet anpassas för att möta detta. Om lagets medlemmar arbetar målmedvetet för att bli bättre och värderar detta i sina egna liv så kommer det över tid skapa en miljö där beteenden kopplade till att arbeta hårt får social belöning. Om lagets medlemmar istället föredrar att spela fotboll mer som ett sätt att umgås med vännerna kommer beteenden kopplade till detta få social belöning över tid. Gruppdynamiken eller med andra ord de beteenden vi som grupp vill se och förstärker hos varandra kommer över tid också att bli starkare i gruppen. Forskning på just grupper visar även att bland annat gemensamma mål och att balansera kostnad och belöning är grundläggande för att grupper ska fungera.

Linjär kontra icke-linjär pedagogik

Utifrån det som står ovan så menar vi att det som kallas linjärpädagogik är att föredra framför s.k. icke-linjär. Det vi menar med detta är att för att lära sig komplexa beteenden så behöver vi först lära oss grunderna som ett exempel behöver vi först lära oss bokstäver för att sen lära oss ord och till sist lära oss läsa. Det betyder inte att samtlig inläring är linjär utan spelare kan "hoppa över" olika steg beroende på faktorer utom vår kontroll men i grunden så följer inläring av komplexa moment att vi först kan bemästra enklare moment som vi kan sätta samman. I Djurgården väljer vi därför att träna både isolerat, komplexa spelliknande övningar samt två målspel och vi tror att vi behöver säkerställa att våra spelare bemästrar enklare övningar innan de ombeds göra svårare komplexa övningar.

Inläring på rätt nivå

När vi lär oss nya färdigheter behöver vi arbeta upp dem så att vi blir flytande (engelskans fluency) i att utföra dem. Att kunna utföra något med högprecision upplevs ofta som roligt av människan, den som är duktig på att slå crossbollar gör det ofta och lyckas ofta vilket gör att beteendet förstärks. Det medför dock en risk i att utvecklingen stannar av då ett visst beteende alltid är framgångsrikt. Eftersom vi sysslar med inläring av nya färdigheter behöver vi förändra inläringssituationen så att spelarna hela tiden behöver arbeta med färdigheter där de inte har uppnått "fluency". Detta kallas för att verka i den proximala utvecklingszonen, där utmaningen är så pass stor att med rätt extern hjälp klarar du av att utföra beteendet men du klarar det inte på egen hand. Här kommer tränarbeteenden i form av pepp, beröm, feedback, modellering, instruktioner och frågor in men även förändring av miljön det vill säga hur vi förändrar förutsättningarna i de övningar vi utför. Genom att stötta och vägleda spelarna kan de utveckla nya beteenden, först trevande men sedan genom repetition lärs de in för att uppnå fluency.

Vidare lästips

Karen Pryor- Skjut inte hunden

<https://www.bokus.com/bok/9789197307949/skjut-inte-hunden-en-bok-om-operant-inlarning-i-vardagen/>

Leif Andersson-OBM Boken Psykologi för ledare

<https://www.bokus.com/bok/9789152353790/obm-boken-psykologi-for-ledare/>

Peter Karlsson- Beteendestöd i vardagen handbok i tillämpad beteendeanalys

<https://www.bokus.com/bok/9789127120440/beteendestod-i-vardagen-handbok-i-tillampad-beteendeanalys/>

Martin Ingvar & Gunilla Eldh-Hjärnkoll på skolan

<https://www.bokus.com/bok/9789127137783/hjarnkoll-pa-skolan/>

Stephen Ray Flora- The power of Reinforcement

<https://www.bokus.com/bok/9780791459164/the-power-of-reinforcement/>

Elinor Ostrom- 8 principer för bättre gruppdynamik

<https://modernpsykologi.se/2016/10/19/8-steg-till-battre-gruppdynamik/>

Motivation

En av grunderna för att lära sig något är att vi är motiverade att göra det. Att vara motiverad handlar om de förväntningar en person har på vad en viss handling kan leda till samt om den upplever att det som händer efter agerandet leder närmare förväntan eller inte. Det finns ett stort antal motivationsteorier, på Djurgården Fotboll utgår vi från Reiss & Havercamps 16 universella mål vilka har visat sig vara interkulturellt korrekta. Målen är

1. Acceptans, önskan om en positiv självaktning
2. Nyfikenhet, önskan om ökad förståelse
3. Äta, önskad om att komma över mat
4. Familj, önskan om att uppfostra barn och umgås med syskon
5. Heder, önskan om en rakryggad karaktär
6. Idealism, önskan om social rättvisa
7. Självständighet, önskan om oberoende
8. Ordning, önskan om struktur
9. Fysisk aktivitet, önskan om muskulär ansträngning
10. Makt, önskan om inflytande och ledarskap
11. Romans, önskan om skönhet och sex
12. Spara, önskan om att samla
13. Social kontakt, önskan om att umgås med likar
14. Status, önskan om att vara respekterad baserat på social status
15. Lugn, önskan om att vara trygg
16. Återgäldning, önskan om att konfrontera de som kränker

Mänskliga handlingar görs därmed utifrån tron att agerandet på sikt leder till att uppnå något eller några av de här målen, vilket som dominerar beror bland annat på personlighetstyp, ålder, kön, kultur etc. När det kommer till personlighetsdrag är det viktigt att utgå från vetenskapligt förankrade och bevisade teoribildningar, gällande personlighet rekommenderar vi därför femfaktormodellen som du kan läsa mer om här https://en.wikipedia.org/wiki/Big_Five_personality_traits.

Varför någon är motiverad till att just spela fotboll styrs således av spelarens förmåga att koppla fotbollsspelande till de av just den här spelaren prioriterade målen. Om spelaren kan se kopplingen och själv uttrycker att den är motiverad finns det ett antal strukturella faktorer vilka påverkar motivationen, de är;

- Förmåga, har vi den fysiska och kognitiva förmågan att göra det vi ombuds göra
- Kunskapsnivå, har vi de förkunskaper som krävs för att göra detta
- Förmedlade förväntningar på vad vi ska göra nu och sedan tidigare
- Vilket stöd har vi att utföra uppgiften, t.ex. material, planer m.m.
- Vilka förstärkande konsekvenser upplever vi finns kopplade till agerandet
- Hur får vi feedback på vår prestation

Ett sätt för oss att påverka motivation hos barn och ungdomar och få fler att vilja arbeta hårdare är att skapa en miljö där fotboll kräver så få uppoffringar som möjligt och samtidigt ger så stora positiva konsekvenser som möjligt.

Positivt Förstärkande miljö

En positiv förstärkare är en konsekvens som ökar frekvensen på ett beteende, det har således en stark påverkan på motivationen. Vad som är en förstärkare avgörs av flera faktorer men vi kan sammanfattningsvis säga att det är individuellt utifrån tycke och smak för vissa är att få äta hamburgare förstärkande för vissa är det förstärkande att lyssna på klassisk musik, få egen tid eller att slå på sin favorit YOU-tuber.

En positiv förstärkare är alltså inget du som ledare gör utan något som spelaren upplever och om den upplevelsen gör att det beteende vi vill se ökar då är det beteendet positivt förstärkt. Begreppet förstärkning används ofta slarvigt och en tränare som berömmar en spelare kan t.ex. säga att den har förstärkt spelaren, detta är felaktigt, beröm är beröm men om beröm fungerar som förstärkning avgör spelarens känslor inför berömmet.

Det enklaste sättet för dig att ta reda på vad som är förstärkande för dina spelare och därmed kunna motivera dem är att fråga dem och deras anhöriga.

Kort om belöningar

Det finns inom viss teoribildning en tro på att belöningar skulle hämma motivation, detta menar vi är en förenklad förklaring. Vi menar att så länge en belöning är tydligt kopplat till prestation och till det mål som en person vill uppnå så kan belöning fungera som en indikator att vi är på rätt väg, gör rätt saker och att de som har den formella makten att bedöma det ser vad vi gör och uppskattar det.

Om belöningen däremot saknar en tydlig koppling till det mål vi önskar uppnå riskerar den att minska prestationen av det beteende vi vill se då belöningen ges för ett annat beteende och därför distraherar oss från att fokusera på det beteende som ligger i enlighet med våra mål. Detta är dock inte samma sak som att vi blir omotiverade till att göra saker, slarvigt givna och icke-personliga belöningar distraherar oss det gör oss inte omotiverade.

Vårt mål med våra spelare är självfallet att de ska känna att utvecklandet och lärandet av fotboll är tydligt kopplat till just de mål som de prioriterar i sina liv. Vad som motiverar en spelare är alltså olika saker och huruvida spelaren kommer fortsätta vara motiverad hänger ihop med spelarens tro på att fotbollen kommer att leda till det som spelaren vill komma åt. För att läsa mer om motivation och hur du kan uppnå långsiktig motivation till förändring tipsar vi om.

Vidare lästips

Albert Bandura- Self-Efficacy in Changing Societies

<https://www.bokus.com/bok/9780521586962/self-efficacy-in-changing-societies/>

William Miller & Stephen Rollnick- Motiverande samtal

<https://www.bokus.com/bok/9789127135390/motiverande-samtal-att-hjalpa-manniskor-till-forandring/>

Edwin Locke & Gary Latham-Goal-Setting Theory

<https://www.bokus.com/bok/9780815390879/new-developments-in-goal-setting-and-task-performance/>

Steven Reiss-Myths of Intrinsic Motivation

https://www.researchgate.net/publication/270961369_Myths_of_Intrinsic_Motivation

Relationen som grunden till ett välfungerande ledarskap

Vi har nu pratat om inläring och om motivation, nu kommer vi till det som vi menar är grundstenen för att de andra två ska fungera, att påverka vad andra gör i en positiv riktning börjar i relationen mellan dig och personen du vill påverka. Att bygga relationer börjar i sin tur med att genuint bry sig om personen på andra sidan, dennes drivkrafter, privatliv, andra människor som är viktiga för personen etc. Du visar att du bryr dig genom att ställa genuina och äkta frågor kring vad som är viktigt för personen, den kunskapen berättar också vad som kan agera som förstärkare för personen i fråga och kan därför hjälpa dig på andra plan i ditt ledarskap. Saknar du starka relationer till spelarna och andra viktiga personer runt laget t.ex. anhöriga kommer det inte spela någon roll vilka tekniker du använder för att ge feedback, beröm etc.

Det 11 beteendekategorier vilka forskningen visar stärker relationen mellan ledare och spelare är att;

- Diskutera och modellera (själv göra) pro-sociala värderingar och beteenden
- Visa sårbarhet och ödmjukhet
- Diskutera mål och förväntningar
- Utrycka tro på spelarnas egna förmågor
- Implementera en gemensam vision
- Ge meningsfulla och utmanande uppgifter och roller
- Be om spelarnas åsikter
- Dela beslutsfattande och ledaransvar med spelarna
- Lägga vikt på lärandeprocessen
- Visa intresse för spelarnas känslor och perspektiv

Att bygga relationer handlar lika mycket om att lära känna sig själv som att lära känna andra. Om du går på djupet med hur du själv fungerar kommer du också bättre kunna förstå hur du kan använda dina styrkor och svagheter för att bygga starka relationer till andra.

Vidare lästips

Bernard Bass & Ronald Riggio- Transformational Leadership

<https://www.bokus.com/bok/9780805847628/transformational-leadership/>

Aubrey Daniels-Bringing out the best in people

<https://www.bokus.com/bok/9781259644900/bringing-out-the-best-in-people-how-to-apply-the-astonishing-power-of-positive-reinforcement-third-edition/>

Leif Andersson-De sociala superkrafterna

<https://www.bokus.com/bok/9789152357194/de-sociala-superkrafterna/>

