



Förening för alla

En handbok för jämställdhet,
mångfald och inkludering



UPPLANDS-BRO
KOMMUN

medkänsla
samarbete
självbild
tålmod
vänlighet
social kompetens
teamwork
bra självkänsla
respekt
empathi
ansvar
lyhördhet
inkluderande
ansvar
ledarförmåga
självständighet
tro på sig själv
lyssna
omtanke
glädje
motorik
lyhörd
självförtroende
självkänsla
demokrati
ledarskap
självinsikt
ödmjukhet
rörelseglädje
självkänedom
empatisk
laganda
gemenskap
kamratskap

Ett hållbart Upplands-Bro, kommunen som ger plats, så lyder vår vision. Det innebär att vi arbetar med hållbarhet på alla plan och den sociala hållbarheten är en del av kommunens övergripande mål.

I Kultur- och fritidsnämndens verksamheter ska alla besökare känna sig trygga och alla människor ska vara inkluderade i Upplands-Bros kultur- och fritidsliv. Genom denna satsning och arbetet tillsammans med Jämställt skapar vi tillsammans med våra föreningar en mer inkluderande miljö för alla.

Under ett halvår har föreningar i Upplands-Bro kommun arbetat med normkritik, mångfald och inkluderingsfrågor i projektet. Egenskaperna ovan tyckte föreningsdeltagarna att barn och ungdomar ska utveckla i deras föreningar.

Normer påverkar oss

Ett barn eller en ungdoms kön, sexuella läggning, könsidentitet eller könsuttryck, funktionalitet, religion, etnicitet eller föräldrars ekonomi borde inte avgöra vilket bemötande hen får eller vilka rättigheter och möjligheter hen har i föreningen. Tyvärr så visar forskning att det spelar stor roll.

Att bli diskriminerad eller att bli bemött på ett icke inkluderande sätt påverkar hälsan, prestationen och ungdomars självbild.

Normkritik vad är det?

Normkritik handlar om att ifrågasätta normer som begränsar människors handlingsutrymme och som gör att vi värderar människor olika. Normkritik handlar inte om att ta bort alla normer. Bra normer behövs i samhället för att det ska fungera, det handlar snarare om att synliggöra de normer som faktiskt kränker, diskriminerar och värderar.

Exempel på normer som påverkar oss negativt är kroppsideal, normer kring hur en kvinna eller en man ska vara, normer kring sexualitet eller hudfärg.

HBTQ

Hbtq är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter. H:et och b:et handlar om sexuell läggning, alltså vem en person blir kär i eller attraheras av. T:et handlar om hur en person definierar och uttrycker sitt kön (läs mer nedan). Q i hbtq står för queer och kan handla om sexuell läggning, könsidentitet, relationer och sexuell praktik men kan också vara ett kritiskt förhållningssätt till normer kring sexualitet och kön.



Kränkningar och trakasserier

De allra flesta kränkningar och mobbningsituationer handlar om normer på olika sätt. De skällsord som används vittnar om vilka normer som råder. Hora, bög, cp, fetto eller dampunge är alla skällsord som pekar ut att du ska vara heterosexuell, att du inte ska ha någon funktionsnedsättning eller vara överviktig. Att som ungdom få kunskap kring normer och hur de skapar ojämlikhet och kränkningar ger dem redskap att ifrågasätta och kunna se strukturer vilket skapar självkänsla eftersom de kan förstå att det inte handlar om de själva utan om samhällsnormer som går att förändra.

”Jag tycker inte att det gör ont på mig att sparka dig på smalbenet. Vilket är mest rimligt, att du vänjer dig vid att jag sparkar dig eller att jag slutar sparka?”



Ord gör också ont och på samma sätt kan det vara så att vi inte menade att göra illa, men att handlingen ändå skapar smärta och därför bör vi kunna backa och be om ursäkt. Säger någon aj så släpp och be om ursäkt, säger någon att det där kränker mig så släpp prestigen och be om ursäkt.

Genus

Det är de förväntade egenskaper som kopplas till könet som kallas för genus – vilket



också kan kallas för det sociala könet. Då många vill kunna sortera in personer i rätt fack så väcks nyfikenheten när det inte går att se vilket kön en person tillhör.

Maskulinitet som norm

Egenskaper och aktiviteter kopplade till manlighet har oftast högre status i samhället. Att vi idag inte ser kvinnor som underlägsna män rent juridiskt betyder tyvärr inte att könen värderas lika.

Mannen och manlighet är fortfarande norm och kvinnan och kvinnligheten står som motsatsen. Oftast har de manliga aktiviteterna högre status än de kvinnliga och det finns exempelvis mer pengar att tjäna i de yrken som domineras av män och ofta satsas det exempelvis mer på pojklag.



Män och det som anses som manligt ses ofta som självklart och blir en del av normen. Vi pratar exempelvis om fotboll och damfotboll.

Ojämliga värderingar är inte bara problematisk för kvinnor, utan i hög grad även för män. Det är lättare för en flicka i trean att spela fotboll än vad det är för en pojke i samma klass att dansa balett eller ägna sig åt ridsport.

Att vara en pojkflicka är något positivt, men det finns inte ens något uttryck för det omvända. En förolämpning mot en man kan vara att likställas med en kvinna, som i uttrycket "du kör som en kärring" eller "du kastar som en tjej", men att förolämpa en kvinna genom att säga "du kör som en gubbe" eller "du kastar som en kille" går inte.

Heteronormen

Heteronormen handlar om allt det som bidrar till att heterosexuallitet framstår som det bästa och självklara sättet att leva.

Heteronormen är förklaringen till att pojkar och män som bryter normer kring manlighet ofta får höra nedsättande kommentarer kopplade till just homosexualitet.

Det förekommer fortfarande att pojkar inte får välja kläder, lekar eller fritidsaktiviteter som är kopplade till femininitet för att de är rädda att deras pojkar annars ska bli eller uppfattas som homosexuella. Ett vanligt skällsord är "Jävla bög" och används ofta när pojkar bryter normen för manlighet.

"Att två barn av olika kön som umgås med varandra kan få kommentarer om att de är kära i varandra eller att de kanske kommer gifta sig när de blir äldre förstärker uppdelningen mellan könen och gör det svårare att utveckla vänskapsrelationer mellan könen."

Vithetsnormen och hur fungerar rasism i vardagen?

Vithetsnormen utgår från att vit hudfärg är det normala i samhället. Vita människor får fördelar och utsätt inte för rasism.

Rasism sker oftast på ett omedvetet plan och beror på normer och föreställningar om olika grupper utifrån hudfärg eller var man kommer ifrån. Rasismen bygger på fördomar som skapas genom olika medier, uppfostran, kultur och hur vi pratar. Rasismen gör det svårare för minoriteter i föreningslivet, arbetsmarknaden och livet i stort. Det är viktigt att bekämpa alla former av rasism och här handlar det mycket om kunskap.

Normer kring kroppar och funktionalitet

Det finns en stark norm i samhället kring hur kroppar ska fungera och se ut. Detta blir ett stort hinder för människor med fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar. Barn och ungdomar med funktionsnedsättningar rör sig mindre i jämförelse.

Det finns forskning som visar att barn med normbrytande funktionalitet som deltar i idrottsutövning känner sig exkluderade, utpekade, förlöjligade och blir retade. Därför är familjen, vännerna, assistenter, lärare och tränares kunskapsnivå och stöd helt avgörande för om man vågar anmäla sig till en idrottsförening eller inte.

Normjakt

För att förändra normerna behöver vi se vilka normer som finns i den egna verksamheten och hos en själv. Att vi har fördomar är inget konstigt, vi matas med fördomar hela tiden, men det är en sak att ha dem och en annan sak att bemöta folk utifrån dem. Ett tips är att göra en normjakt där några från föreningen spanar efter normer och undersöker verksamheten utifrån exempelvis dessa frågeställningar:

- Hur märks den här normen hos oss?
- När förutsätts eller förväntas alla vara enligt den normen? T.ex. när förutsätts alla vara heterosexuella? Eller när förutsätts alla vara utan funktionsnedsättningar? Eller när förutsätts alla har råd med något?
- När lyfts normen som något självklart?
- När osynliggörs de som inte följer normen?

Misstagens möjligheter

Vi vuxna behöver dela med oss av våra misstag för att lära oss av varandra. Framförallt behöver vi kunna säga till varandra när vi råkat göra ett misstag utan att vi själva tänkte på det. Det handlar inte om att skuldbelägga varandra utan om att gemensamt kunna utvecklas. Därför kan det vara bra att komma överens om hur ni ger feedback så att ingen känner sig påhoppad.

Exotisering

Ett vanligt misstag är att vi råkar exotisera människor som bryter mot normen. Det är när normbrytare framställs som exotiska, spännande eller som inspiration, istället för som självklara i vår värld av olikheter.





Normkritik i praktiken

Oavsett hur arbetet organiseras, planeras, utförs och utvärderas finns det en sak som återkommer i forskningen: kontinuitet och integrering. Normkritik ska finnas med kontinuerligt och ska integreras i föreningarnas vardag. För att förbättra möjligheterna att på riktigt vara en inkluderande förening behöver det genomsyra vardagen.

Det är vi vuxna som råkar exkludera, exotisera, ha stereotypa exempel, fördela ordet ojämnt eller på andra sätt råka göra så att föreningarna är bäst anpassad för normen. Därför är det viktigt att det är vi vuxna som ska äga frågan och arbetet med normkritik.

När det gäller yngre barn är det extra viktigt att inte förstärka skillnader mellan exempelvis flickor och pojkar eftersom barn och ungdomar i dessa åldrar fortfarande kan ha en friare syn på normer.

*”Barn gör som vi gör,
inte som vi säger”*

Att hälsa på barn och ungdomar, ge instruktioner, peppa, att diskutera och samtala, att fördela ordet, att hjälpa barn och ungdomar som inte förstår, att lösa konflikter, att hålla ordning, att trösta, att lägga märke till barn och ungdomar, att kommentera någons utseende, att ge egna exempel, är alla saker som kan tillhöra det vardagliga arbetet i en förening och kan göras mer eller mindre normkritiskt. Att tänka igenom dessa situationer och vara öppen för att lära sig av sina misstag kan leda till en mer inkluderande förening.

Kränkningar och trakasserier ur ett normkritiskt perspektiv

Kränkande behandling innebär att en persons värdighet kränks. Har kränkningen samband med någon av diskrimineringsgrunderna kallas det trakasserier.

TIPS

- Tänk på hur du hälsar på folk i föreningarna och kanske ändra på det för att ska nya möjligheter. Vem ger jag ryggdunkar? Vem lägger jag handen på? Vem håller jag avstånd till? Alla barn och ungdomar kan behöva få tillgång till närhet och uppmuntran.
- Var uppmärksam i din vardag och undersök föreningarna. Vilka svordomar och taskiga kommentarer hör du exempelvis i omklädningsrummen?
- Reagera alltid! Du som vuxen har ett ansvar att alltid reagera och säga ifrån när du hör eller ser att personer bemöts illa.
- Förutsätt alltid att den du talar om finns i rummet, det hjälper dig att prata på ett inkluderande sätt och undviker att hamna i "vi" och "dom".
- Låt alla komma till tals. Ett jämnt fördelat talutrymme är av största vikt och ett tecken på att du som vuxen tycker att alla är lika intressanta.
- Tänk igenom vilka exempel, ord och uttryck du använder men även vad du inte säger och inte gör.
- Tänk på vad och vem du bekräftar och berömmar. Förstärker du normen eller öppnar du upp för fler sätt att vara?
- Tänk igenom ifall du har negativa förväntningar på barn och ungdomar och hur du istället kan ge dem nya möjligheter.

TIPS

- Granska miljön på en plats med frågan: *Vem är den här platsen hos föreningarna anpassad för?*
- Ha könsneutrala toaletter.
- Se över omklädnings- och duschrum, alla ska känna sig bekväma och trygga. Det bör finnas möjlighet könsneutralt eller individuellt omklädningsrum.
- Reflektera över hur olika lokaler och rum ser ut och vad de sänder för signaler. Finns det en skillnad beroende på vilka som oftast är där eller vilka som arbetar där? Finns det könsstereotypa lokaler?
- Se till att det finns en mångfald i t ex broschyrer/bilder på webb för att locka olikheter/breda rekrytering.
- Samtala om rekrytering inom föreningen och arbeta för att personal/ledare speglar olika bakgrunder och erfarenheter.
- Vid rekryteringar kan det vara bra med ett uttalat mål att hitta personer med normkritisk kompetens. Ta upp arbetet med normkritiskt perspektiv i annonser och anställningsintervjuer för att locka fler kompetenta personer.
- Representation är viktigt men det handlar inte om att enskilda individer ska komma och skapa mångfald och normkritik. För att få ökad representation är det framförallt föreningen som ska anpassas så att den lockar fler personer med olika erfarenheter och kompetenser.



Miljö och material ur ett normkritiskt perspektiv

Föreningarnas fysiska miljö är med och skapar möjligheter eller hinder för barn och ungdomar. Det är därför viktigt att granska den fysiska miljön hos föreningarna.

I föreningarna används olika sorters material, mycket är kopplat till föreningens aktiviteter men det kan också

finnas bilder, broschyrer och det skrivs texter på exempelvis webbplatser.

Det kan finnas en skev representation eller så saknas personer som bryter mot rådande normer helt. Om vi ständigt matas av samma sorts bilder, texter och information eller bara utvecklar mallar och stödmaterial för barn och ungdomar som passar in i traditionella normer så påverkar det oss i hur vi tänker kring vad som är normalt och vad som är avvikande. Om vi vill bredda rekryteringen till föreningarna så är det viktigt att se till så att det finns en mångfald i exempelvis broschyrer eller bilder på webbplatsen.

Upplands-Bro kommun har 30 000 invånare och är en växande kommun, både när det gäller invånare och företagsetableringar. Kommunen ligger vid Mälaren, ungefär två mil nordväst om Stockholm och pendeltåget tar ungefär 25 minuter till Stockholms central. Här finns två tätorter, Kungsängen och Bro, och en levande landsbygd.

Kommunens vision, kommunen som ger plats, sträcker sig till år 2035 och beskriver hur framtidens Upplands-Bro ska vara. Visionen förenar kommunens invånare, näringsliv, föreningsliv och anställda i kommunen för att skapa ett gemensamt Upplands-Bro.



**UPPLANDS-BRO
KOMMUN**

telefon: 08 - 581 690 00 • e-post: kommun@upplands-bro.se
postadress: Upplands-Bro kommun 196 81 Kungsängen
besöksadress: Furuhällsplan 1, Kungsängen
webbplats: www.upplands-bro.se