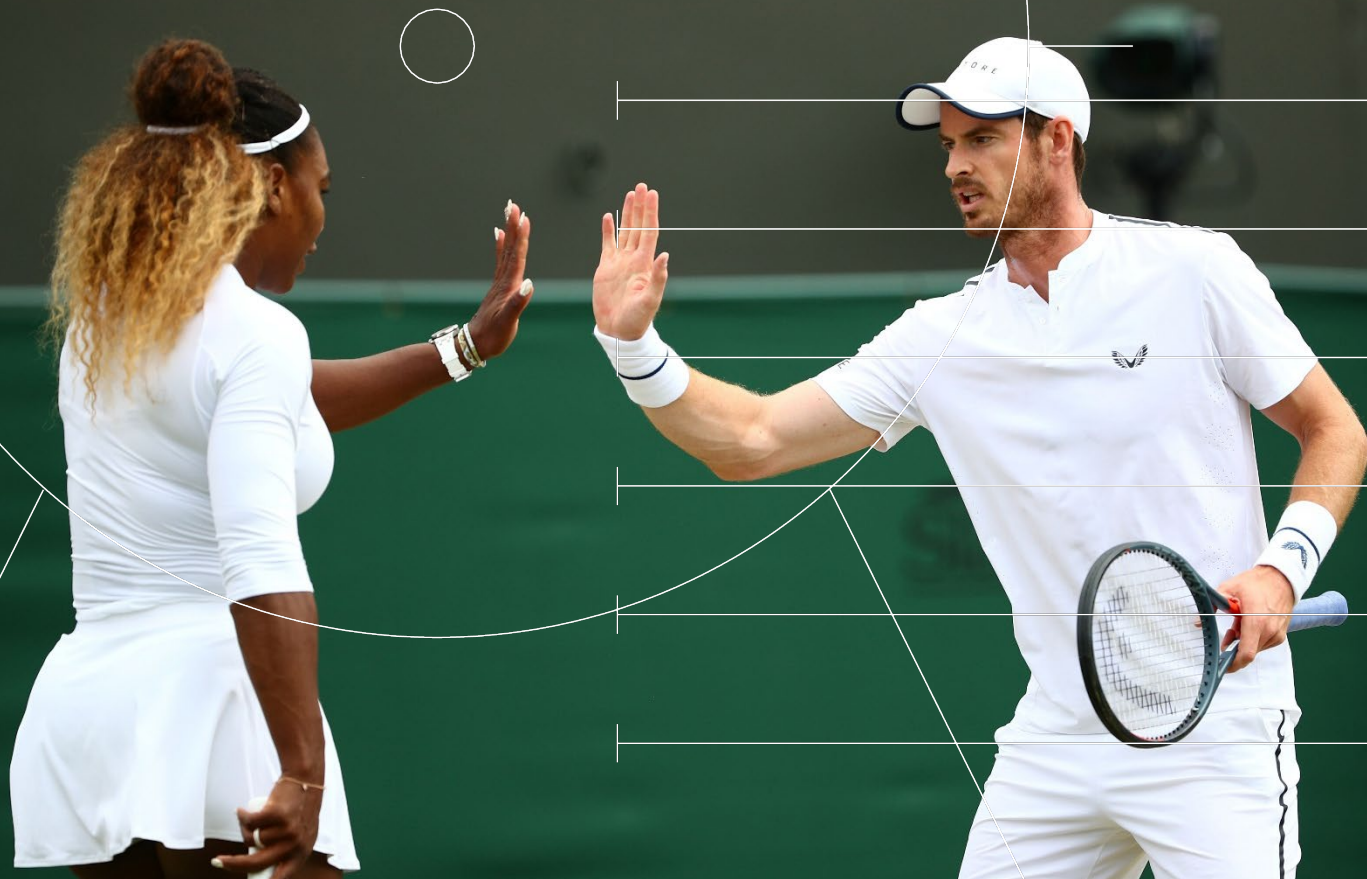


Lärgruppsmaterial

Jämställd förening



Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.



Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.

Jämställd förening

Gå på spaning i er föreningsmiljö!

Gör så här

Utifrån ett helikopterperspektiv ska ni tillsammans försöka att skapa en bild av vad ni ser, hör, känner och upplever i de olika rummen:

**Träningsarenan • Omklädningsrummet • Föreningslokalen • Styrelserummet
• Föreningens webb • Tävlingsarenan • Åskådarplatsen.**

Med hjälp av de öppna frågorna kan ni kartlägga hur ni upplever att det ser ut där. Därefter kommer ni att få utforska er idrotts tradition, kultur och normer för att på så sätt identifiera och fundera på vad som kan vara inkluderande respektive exkluderade i de olika miljöerna.

På följande sidor får ni förflytta er runt i de olika rummen. Använd ett eller flera rum. Ta er tid att reflektera och samtala utifrån frågorna.

Se till att alla i gruppen får möjlighet att dela med sig av sina tankar och funderingar. Glöm inte att skriva ner era svar.

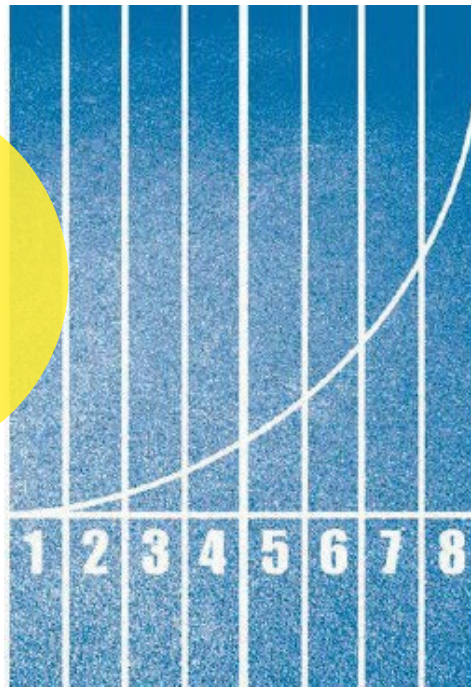
Vad ser du?

Vad hör du?

Vad känner du?

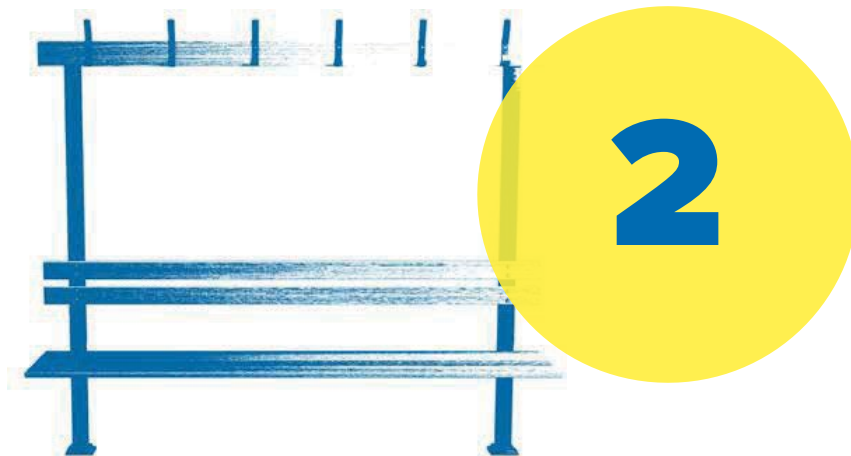
Vad händer?

1



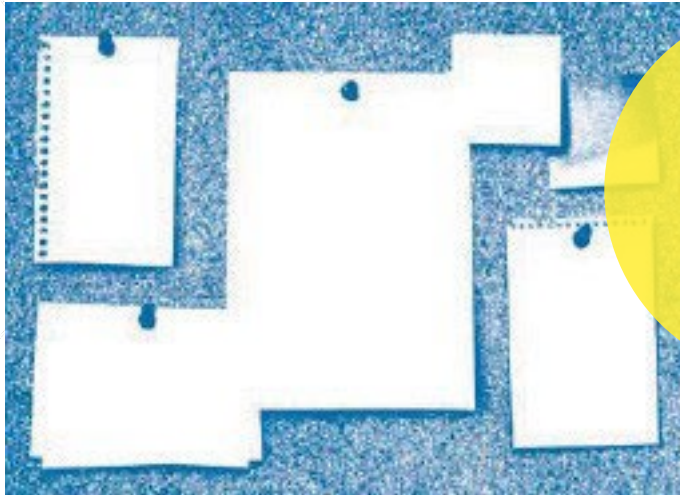
Träningsarenan

- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?



Omklädningsrummet

- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?



3

Föreningslokalen

- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?

4



Styrelserummet

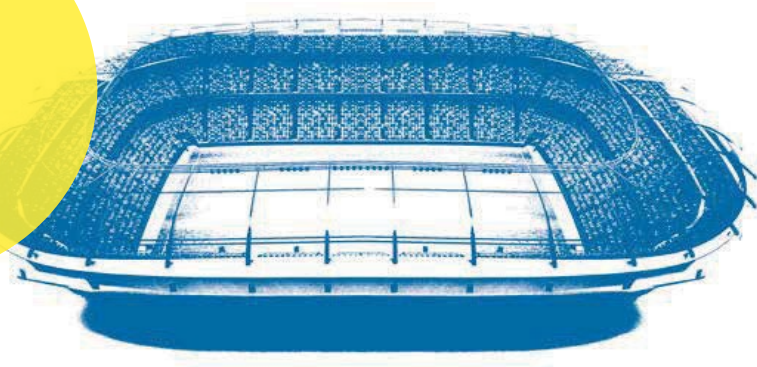
- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?



Föreningens webb

- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?

6



Tävlingsarenan

- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?

7



Åskådarplatsen

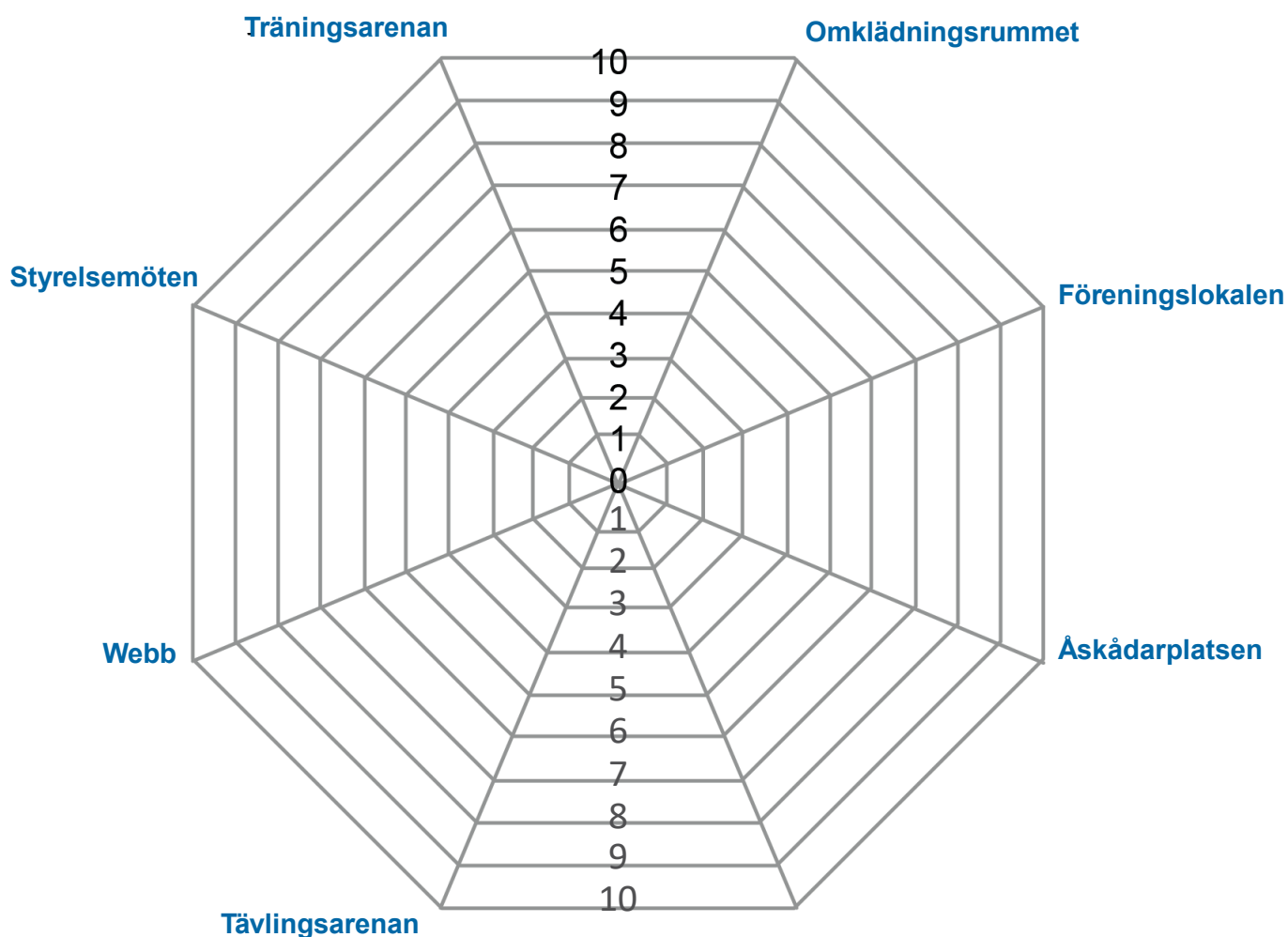
- 1) Vilka befinner sig i det aktuella rummet?
- 2) Hur ser det ut: ålder, kön, bakgrund, utseende, kläder etc?
- 3) Vem passar lättast in hos er?
- 4) Hur ser relationen ut mellan de som befinner sig i rummet?
- 5) Hur ser förutsättningarna och villkoren ut för de som finns i rummet?
Ex. regler, placering, tävlingsbestämmelser, utrustning etc. Är det lika för alla?
- 6) Finns det någon eller några som får vissa privilegier/förtur?
- 7) Hur är makten fördelad mellan personerna i rummet?
- 8) Är det någon eller några som hörs och syns mer än någon annan? Vad säger detta er?
- 9) Vilket språk och vilka jargonger används?
- 10) Finns det något som kan upplevas exkluderande/begränsande för några?
Vad säger detta er?
- 11) Finns det någon strategi för att säkerställa att de olika rummen är jämställda och inkluderande?
- 12) Finns det något ni behöver förändra och utveckla? Vad i så fall? Vad blir ert nästa steg?
- 13) Fundera över: hur går det att se till att värdegrunden är levande i vardagen i de olika rummen?
- 14) Är värdegrunden översatt till handlingar? Om inte: vilka handlingar kan göra skillnad mellan människor i de olika rummen?

Tid för sammanställning

För nu över bedömningarna av förutsättningarna för jämställdhet för vart och ett av de sex områden som ni har arbetat med

- **Träningsarenan • Omklädningsrummet • Föreningslokalen**
- **Syrelserummet • Föreningens webb • Tävlingsarenan • Åskådarplatsen**

Markera respektive medelvärde med en punkt eller ett kryss och dra sedan en linje mellan dem. Du bör nu ha en överskådlig bild över vilket av de sex områdena som är ert största möjliga förbättringsområde och var ni nu kan prioritera ert fortsatta jämställdhetsarbete.



Hur går vi vidare...?

Vad?

Hur?

När?

Vem?

Tips!

1. Inkluderande idrott webbportal

www.inkluderandeidrott.se

2. Om ni vill arbeta mer fördjupat kring Jämställdhet, använd då arbetsmaterialet "Jämställdhetsanalys"

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/test/jamstalldhetsanalys.pdf>

3. Vid fördjupat arbete använd gärna utbildningsmaterialet, "5 steg till en jämställd och inkluderande idrott"

https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisu/generell/inkludering/dokument/rev-21-05-18/4625_sisu_5steg_a4_6sid_korr01.pdf



Så många som möjligt...

Så länge som möjligt...

Så bra verksamhet som möjligt...



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

