



# Regnbågsbindeln

Lärgruppsmaterial





## **Regnbågsbindeln**

Form & produktion: RF-SISU Västra Götaland, 2025

Text: RF-SISU Västra Götaland och RF-SISU Skåne

Foto: Bildbyrån

# Han var först.

Johan Jepson var förmodligen först med att beställa och använda en armbindel i regnbågsfärger. 2015 kände Johan att han ville nyttja sin plattform som elitidrottare.





# Han tog vid.

Tobias Karlsson var kapten i herrlandslaget i handboll åren 2015-2016. Johan Jepson och Tobias är vänner. När Johan började med regnbågsbindeln tog Tobias med sig idén in i landslaget.

Under handbolls-EM 2016 förbjöds Tobias att spela med bindeln. Han gjorde då ett ställningstagande och spelade med ett par skor där undersidan hade regnbågsmönstret.



## Så här säger Riksidrottsförbundet

I idrottsrörelsens idéprogram finns beskrivet att alla har rätt att vara med.

”Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet”

Regnbågsflaggan symboliserar rätten att vara sig själv oavsett sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck. För oss inom idrottsrörelsen är det en symbol som förstärker vår värdegrund när den används.

”Genom att vi tillsammans engagerar oss i Pride och andra HBTQI aktiviteter över hela landet visar vi att idrottsrörelsen tar ansvar för och menar allvar med att vara trygg och inkluderande och erbjuda bra idrott. Idrott som välkomnar och är öppen för alla.”

Riksidrottsförbundets ”Riktlinjer för inkludering av personer med transexfarenhet och intersexvariationer”, är ett vägledande dokument för stöd till förbund och föreningar i sitt arbete med att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer. I riktlinjerna finns fyra fokusområden beskrivna som viktiga utvecklingsområden; *ledarskap, fysiska miljöer, träning och tävling*.



### Historielinje

1944 Homosexualitet avkriminaliseras i Sverige.

1979 Homosexualitet avskaffas som sjukdomsdiagnos.

2014 är Kårerna IF den första föreningen i Sverige att certifiera sig i HBTQI+-frågor och gick i Prideparaden i Pajala och Stockholm i regnbågsfärgade tröjor.

2015 går idrotten för första gången tillsammans i Prideparad och Johan Jepson använder regnbågsbindeln.

2025 beställde Riksidrottsförbundet och RF-SISU distrikt tillsammans 4 825 regnbågsarmbindlar för föreningsidrotten i Sverige.



# Vad betyder HBTQI+?

Beskriv med dina egna ord vad HBTQI+ betyder för en träningskompis.

## Beskrivning

**HBTQI+** är en förkortning som står för homo, bi, trans, queer, intersex och det + som inkluderar andra identiteter och sexuella läggningar som inte ryms i de första bokstäverna.

**H (Homosexuell)** En person som känner romantisk eller sexuell dragning till personer av samma kön.

**B (Bisexuell)** En person som attraheras av mer än ett kön.

**T (Trans)** En person vars könsidentitet inte stämmer överens med det kön som registrerades vid födseln.

**Q (Queer)** Ett brett begrepp som kan innebära ett ifrågasättande av normer kring kön och sexualitet, eller en identitet utanför de traditionella kategorierna.

**I (Intersex)** En person som är född med biologiska könsegenskaper (som kromosomer, hormoner eller könsorgan) som inte tydligt passar in i de medicinska definitionerna av manligt eller kvinnligt kön.

+ Symboliserar inkluderingen av andra identiteter, som pansexuell, asexuell, ickebinär och fler.

# Ordlista

**Cisnorm:** den norm som förutsätter att alla människor är cispersoner och att män förväntas ha ett visst könsuttryck, medan kvinnor ett annat. Normen ger cispersoner privilegier eller fördelar som transpersoner kan sakna.

**Cisperson:** person som identifierar sig med könet personen blev tilldelad vid födseln. Ordet "cis" är latin och betyder ungefär "på denna sida om". Cis har ingenting med sexualitet att göra.

**Endosexperson:** person vars biologiska könskaraktäristika, såsom kromosomer, hormoner och könsorgan, överensstämmer med de traditionella binära könsnormerna för manligt eller kvinnligt. Det är motsatsen till intersex, där en persons könskaraktäristika inte entydigt faller inom de binära könsnormerna.

**Hbtqi:** förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och intersexpersoner.

**Hen/den:** könsneutrala pronomen som föredras av vissa personer som till exempel är ickebinära eller genderqueer. Hen/den kan också användas i situationer då någons könstillhörighet är okänd.

**Ickebinär:** person vars könsidentitet går utanför tvåkönsnormen och identifierar sig bortom eller mellan de två könsidentiteterna man och kvinna.

**Intersexperson (person med intersexvariationer):** person med medfödda biologiska könvariationer (s.k. könskaraktäristiska) som inte överensstämmer med föreställningarna om en traditionellt "manlig" och "kvinnlig" kropp. Det kan vara yttre genitalier, könskörtlar, kromosomer och hormonnivåer (även kallat "DSD").

**Kön:** används ofta för att kategorisera in människor utifrån de två juridiska könen man och kvinna. Kön är dock mer komplext än så och går att bryta ned i fyra delar:

- **Biologiskt kön (kropp):** inre och yttre könsorgan, kromosomer, hormonnivåer och andra könskaraktäristika såsom skäggväxt, bröst etc. Kroppsligt finns det inte bara två kön utan en variation där emellan.
- **Socialt kön (könsuttryck/genus):** hur en person uttrycker sitt kön exempelvis genom kläder, kroppsspråk, hår, röst mm.
- **Juridiskt kön:** det kön som är registrerat i passet eller andra identifikationshandlingar. Det registreras när vi föds och kan ändras från 16 år.
- **Personligt kön (könsidentitet):** en persons självupplevda kön, det vill säga det den identifierar sig med (exempelvis kvinna, man eller ickebinär).

**Könsidentitet:** ens personliga uppfattning av sitt kön, vilket kan stämma överens eller skilja sig ifrån det kön som personen tilldelades vid födseln.

**Könsuttryck:** hur en person uttrycker sitt kön genom beteende, klädsel, frisyr, röst och andra yttre faktorer. Könsuttryck behöver inte vara kopplat till en persons biologiska kön eller könsidentitet.

**Könsdysfori:** det psykiska lidande och obehag som kan uppstå på grund av att det kön personen blev tilldelad vid födseln inte stämmer överens med ens könsidentitet och/eller könsuttryck.

**Minoritetsstress:** den stress som uppstår på grund av att tillhöra en minoritetsgrupp och utsättas för diskriminering, mikroaggressioner eller förutfattade meningar.

**Mikroaggressioner:** dolda eller indirekta former av diskriminering eller fördomsfullt beteende som kan vara avsiktliga eller oavsiktliga. "Mikro" syftar på att det kan vara saker som verkar små men som kan få stora konsekvenser för personen som utsätts.

**Självidentifikation:** att en person själv bestämmer sin könsidentitet oavsett vad personen blev tilldelad vid födseln och oberoende av hur samhället definierar personen.

**Transfobi:** hat, avsky och fördomar mot personer med transerfarenhet eller personer som tolkas som det.

**Transperson (person med transerfarenhet):** person vars könsidentitet och/eller könsuttryck inte överensstämmer med det kön den tilldelades vid födseln. Trans är ett paraplybegrepp som innefattar bland annat trans-män, transkvinnor och andra könsidentiteter så som ickebinära. Trans har ingenting med sexuell läggning att göra.

**Transkvinna:** person som tilldelades könet man vid födseln men som identifierar sig som kvinna. En transkvinna kan genomgå hormonbehandlingar och/eller kirurgiska ingrepp men detta är inte nödvändigt för att identifiera sig som transkvinna.

**Transman:** person som tilldelades könet kvinna vid födseln men som identifierar sig som man. Precis som för transkvinnor är det inte nödvändigt att genomgå hormonbehandling eller kirurgiska ingrepp för att identifiera sig som transman.

**Tvåkönsnorm:** även kallad binär könsnorm, är den norm som förutsätter att det endast finns två kön, man och kvinna.



# Vad symboliserar regnbågsbindeln för er?

Använd samtalsduken – Regnbågsbindel och diskutera i grupp. Du hittar den via Qr-koden eller på [idrottensfolkbildning.se](http://idrottensfolkbildning.se)





## Vad har regnbågsbindeln betytt för HBTQI-personer inom idrotten?

Att bära regnbågsfärgerna är ett sätt att visa att all kärlek är lika mycket värd och att alla ska få vara den de är och identifiera sig som de vill, det handlar om allas rättigheter oavsett kön, sexualitet, könsidentitet och könsuttryck. De som oftare diskrimineras är de som avviker från normen, alltså ofta HBTQI+ personer.



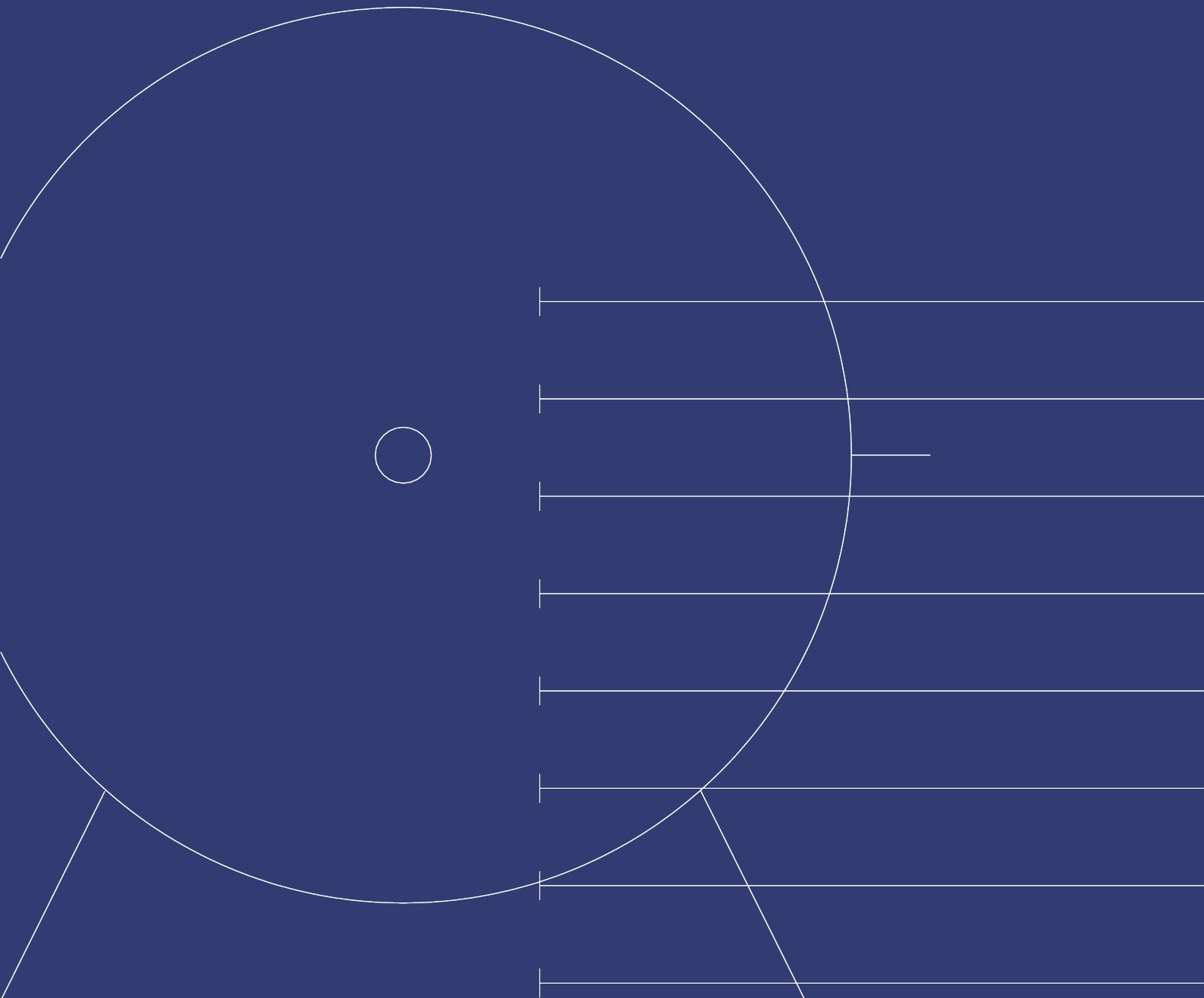
# Kampen för alla människors lika värde fortsätter!

Sedan starten har regnbågsbindeln och andra regnbågssymboler spridit sig från handbollen till mängder av idrotter.

Samtidigt som regnbågssymboler blivit allt mer synliga inom idrotten möter de också tydligt motstånd. Därför blir regnbågsbindeln så viktig. Genom att bära den står vi upp för idrottens värdegrund - glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Den signalerar att inkludering inte är något vi kan ta för givet. Det kräver mod, vilja och handling samtidigt som det är en påminnelse att fortsätta bjuda in, välkomna, utveckla, förändra och skapa förutsättningar.

Kampen för alla människors lika värde fortsätter i vardagens handlingar, i samtalen vi vågar ta, i normerna vi ifrågasätter och i det stöd vi visar varandra. Genom att fortsätta engagera oss, både på och utanför spelplanen kan vi bidra till en idrott där inkludering inte bara är en symbol, utan en självklar verklighet.



[rfsisu.se](http://rfsisu.se)