

## Velferðaráætlun Knattspyrnufélagsins Þróttar



### Stefna – Forvarnir – Viðbragðsáætlun

- Það er markmið Þróttar að öllum líði vel innan félagsins.
- Hjá íþróttafélaginu Þrótti er öllu ofbeldi hafnað. Öllum ábendingum um ofbeldi skal tekið alvarlega, hvort sem um ræðir einelti, líkamlegt- andlegt- eða kynferðislegt ofbeldi.
- Andleg og líkamleg vellíðan iðkenda skiptir félagið máli og ávallt skal brugðist við ef vart verður við viðvarandi vanlíðan iðkanda.
- Einelti er samfélagslegt vandamál. Allir eru því skyldugir til að bregðast við ef grunur vaknar um að einhver sé lagður í einelti.
- Einelti getur haft varanleg áhrif á þolanda og því ber að bregðast við sem fyrst.
- Einelti getur einnig haft mikil áhrif á geranda, sem getur m.a. átt í miklum vandræðum sem leiða til þessarar hegðunar. Félaginu ber skylda til að aðstoða og styðja við bæði þolanda og geranda.
- Foreldrar verða að vera vakandi fyrir líðan barnsins síns og annara barna sem í kringum þau eru. Ekkert er óviðkomandi ef einhverjum líður illa.
- Mikilvægt er að fræða iðkendur og foreldra um stefnu félagsins og viðbragðsáætlun. Lagt er til að stefnan sé kynnt á hverju hausti þegar nýtt tímabil hefst.

### Einelti

Á heimasíðu Þróttar er birt „Eineltisáætlun“ og má finna hana á slóðinni <https://trottur.is/wp-content/uploads/2020/09/Eineltisaaetlun.pdf>

Einelti er ójafn leikur þar sem einn aðili eða fleiri hafa ítrekað farið yfir persónuleg mörk annars aðila með líkamlegu, andlegu eða félagslegu ofbeldi eða félagslegri einangrun. Einelti er ofbeldi sem aldrei er réttlætunlegt. Talað er um einelti þegar einstaklingur verður fyrir endurteknu og langvarandi áreiti og á erfitt

með að verjast því. Mikilvægt er að hafa í huga að allir geta orðið fyrir einelti. Birtingarmyndir eineltis geta verið af margvíslegum toga og bæði verið duldar og sýnilegar. Einelti getur falist í félagslegri útskúfun eða einangrun þannig að barn sem verður fyrir henni er ekki fullgildur þátttakandi eða fær ekki að vera með í félagsskap eða í leik, er sjaldan eða aldrei valið í lið og fær jafnvel ekki boð í afmæli. Einelti getur einnig verið beinskeyttara og sýnilegra með baktali og sögusögnum, særandi orðbragði og niðurlægingu, frelsissviptingu, veðmætastuldi, eignatjóni og líkamsmeiðingum. Einnig eru til dæmi þess að þolendur eineltis séu neyddir til þess að geta eitthvað gegn vilja sínum eða í hlutverki hlaupatíkur.

## **Neteinelti**

Neteinelti er ein af þeim hættum sem steðja að börnum og ungmennum í dag. Rannsóknir sýna að á grunnskólaaldri er netnotkun orðin hluti af þeirra daglega lífi. Neteinelti á sér aðallega stað á samfélagsmiðlum og birtingarmyndir þess geta verið margvíslegar. Má þar helst nefna særandi einkaskilaboð, niðrandi ummæli á samfélagsmiðlum, útskúfun, misnotkun á auðkenni fórnarlamb, lygasögur og birtingar á vandræðalegu eða niðrandi myndefni. Þrátt fyrir að ljót samskipti geti átt sér stað nánast hvar sem er á netinu ber að vara sérstaklega við samfélagsmiðlum þar sem notendur geta átt í nafnlausum samskiptum.

Mikilvægt er að hver þjálfari setji samskiptareglur fyrir sinn flokk skýrt fram í upphafi hvers tímabils. Gera skal iðkendum ljóst að einelti og hvers kyns ofbeldi er með öllu hafnað í félaginu og að tekið verði strax á slíkri hegðun. Virðing og góð samskipti skulu vera leiðarljós og er þjálfari þar helsta fyrirmynd.

## **Kynferðisleg áreitni og ofbeldi**

Á heimasíðu Þróttar er tengill inn á fræðslubækling ÍSÍ um kynferðislega áreitni og ofbeldi <https://isi.is/fraedsla/kynferdisleg-areitni-og-ofbeldi/>

*Kynferðisleg áreitni:* Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Kynferðisleg áreitni getur t.d. falist í óvelkomnum nektarmyndasendingum eða beiðni um slíkar myndir. Einnig getur það að klípa í rass, brjóst eða kynfæri án þess að beiðið sé um leyfi verið kynferðisleg áreitni. Óviðeigandi eða dónaleg skilaboð, bein eða rafræn, sem ekki er áhugi á að fá og

oft ekki hætt þó að beðið sé um að það sé gert er líka kynferðisleg áreitni. Einnig dónalegt eða óviðeigandi tal, gláp, kynferðisleg hljóð eða hreyfingar eða umræður sem ekki er áhugi fyrir að hlusta á eða taka þátt í. Það er líka kynferðisleg áreitni ef um er að ræða óumbeðna sýningu á klámfengnu myndefni.

*Kynferðislegt ofbeldi:* Allt [óvelkomið] kynferðislegt samneyti frá káfi, klípum eða klappi yfir í samfarir hvort sem um er að ræða kynfæramök, munnmök eða í endaþarm - allt frá því að gerast einu sinni yfir í að standa yfir í mörg ár – allt frá því að vera leyndarmál milli geranda og þolanda yfir í klámiðnað. Gerandi getur verið á öllum aldri, af báðum kynjum og allt frá því að vera nátengdur þolandanum yfir í að vera alls ókunnur. Þolandi getur verið á öllum aldri og af báðum kynjum. Dæmi um kynferðislegt ofbeldi er t.d. þrýstingur eða suð um að taka þátt í kynferðislegum athöfnum sem ekki er áhugi á að taka þátt í, kynferðislegar athafnir sem ekki hefur verið veitt skýrt samþykki fyrir eða það þegar valdi eða hótunum er beitt til að neyða einhvern til þátttöku í kynferðislegum athöfnum.

### **Líkamleg og andleg vanlíðan**

Ávallt skal bregðast við ef upp kemur að iðkandi glímir við vanlíðan hvort sem hún er líkamleg eða andleg. Þjálfari skal veita viðeigandi stuðning og leita til yfirmanns ef talið er að frekari stuðning þurfi svo sem að vísa iðkanda til læknis, sjúkraþjálfara, nuddara, sálfræðings eða annað.

Hlutverk þjálfara/félags

- Þjálfarar skulu þekkja viðbragðsáætlun félagsins.
- Ræða við foreldra á foreldrafundi um samskipti og mikilvægi þess að öllum líði vel innan félagsins. Góð samskipti milli þjálfara og foreldra auka líkur á farsælli samvinnu þegar upp koma erfið mál.
- Ræða við iðkendur um samskiptareglur og virðingu.
- Þjálfari er ávallt fyrirmynd að góðri hegðun, góðum samskiptum og virðingu innan flokks og utan.
- Hvetja skal til félagslegra viðburða utan æfinga til að stuðla að betra hópefli innan flokksins
- Veita skal öllum iðkendum jafnmikla athygli og hvatningu.
- Ekki skal láta iðkendur velja sjálfa í lið á æfingum.
- Fylgjast með og bregðast við ef vart verður við vanlíðan iðkanda.
- Veita samskiptum og andrúmslofti í búningsklefa athygli og bregðast við ef upp koma samskiptavandamál.

## **Viðbragðsáætlun – Leiðbeiningar um viðbrögð**

Því fyrr sem starfsmenn/þjálfarar verða varir við eða fá vitneskju um einelti, kynferðislega áreitni /ofbeldi eða vanlíðan (líkamlega/andlega) því meiri líkur eru á að hægt sé að ljúka málinu, stöðva hegðunina, vinna úr neikvæðum afleiðingum hennar og gera viðeigandi ráðstöfun varðandi aðstoð. Mikilvægt er að sá aðili sem fær upplýsingar um kynferðislega áreitni eða kynferðislegt ofbeldi haldi ró sinni og hlusti af athygli. Sú manneskja sem segir frá á rétt á því að á hana sé hlustað og skal viðkomandi njóta vafans þó málið virðist flókið eða óskýrt í fyrstu. Reynið að spyrja opinna spurninga (t.d. Getur þú sagt mér betur frá því?) en forðist leiðandi já eða nei spurningar. Gætið þess að sýna ekki sterk tilfinningaviðbrögð því það getur aftrað viðkomandi frá því að halda frásögninni áfram. Hafið eftirfarandi skref til hliðsjónar:

- Hlusta skal af athygli og skrá niður helstu atriði sem fram komu eins fljótt og hægt er eftir samtal vegna hugsanlegrar tilkynningar.
  - Tilkynna skal málið til (Framkvæmdastjóra/yfirþjálfara) sem sér um að koma málinu í réttan farveg.
  - Ef ekki næst í yfirmann og talið er að viðkomandi þolandi sé í hættu skal strax hafa samband við 112 eða Barnavernd. Lögregla og/eða barnavernd taka yfir rannsókn málsins. Hlutverk íþróttafélags eftir að mál er komið til Barnaverndar eða lögreglu er fyrst og fremst að vera styðjandi við þá sem að málinu koma, en fagaðilar sjá um rannsókn málsins.
  - Ef um alvarlegt ofbeldisbrot er að ræða skal ávallt hafa samband við lögreglu.
  - Í einhverjum tilvikum getur þurft að færa iðkendur á milli hópa/flokka eða senda starfsmann í tímabundið leyfi á meðan á rannsókn máls stendur.
  - Ef trúnaðarmaður er óviss hvort hafa skuli samband við lögreglu eða leysa málið innan félags skal hafa samband við samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs sem staðsettur er hjá Domus Mentis - Geðheilsustöð eða fagrað Æskulýðsvettvangsins.
- 
- Ef upp koma erfið og flókin mál og áföll (sbr. neysla iðkanda, alvarleg slys, dauðsfall, o.s.fv) skal kalla saman viðbragðs- og trúnaðarráð þróttar sem skipað er sömu fulltrúum og eineltisteymi félagsins.
  - Gæta skal trúnaðar um þau mál sem upp koma innan félags.

### *Ef unnt er að leysa mál innan félags*

- Ef málið er þess eðlis að ekki er talin þörf á aðkomu lögreglu eða barnaverndar skal þess gætt að a.m.k einn fulltrúi viðbragðs- og trúnaðarráðs sé upplýstur um málið. Ef um kynferðislega áreitni er að ræða skal ávallt hafa hlutlausan aðila með í úrlausn máls og fá faglega aðstoð. Kynferðislegt ofbeldi skal ávallt leysa utan félags.
- Skipa skal fulltrúa viðbragðs- og trúnaðarráðs/eineltisteymi til að halda utan um eineltis- og ofbeldismál innan félagsins ásamt framkvæmdastjóra.
- Hlusta skal af athygli og með virðingu á alla aðila sem málinu tengjast. Ef þolandi og gerandi eru báðir iðkendur eða starfsmenn félags ber að hlusta á sjónarmið beggja/allra aðila og skoða hvort unnt sé að leysa málið í sameiningu og sátt allra aðila.
- Mikilvægt er að gæta að trúnaði við alla málsaðila og eins að skrá niður öll málgögn og geyma á öruggum stað.
- Í einhverjum tilvikum getur þurft að færa iðkendur á milli hópa/flokka eða senda starfsmann í tímabundið leyfi á meðan leitað er lausna í málinu.
- Aðkoma þjálfara, foreldra, barna- og unglingaráðs og/eða annarra getur verið mikilvæg þegar mál eru leyst innan félags.
- Ef um iðkendur yngri en 18 ára er að ræða skal ávallt hafa foreldra með í ráðum, nema ef málið tengist broti foreldris á barni, þá skal hafa samband við barnavernd. Þegar rætt er við foreldra skulu vera a.m.k tveir starfsmenn félagsins á fundinum og eins skal foreldrum boðið að vera viðstaddir ef ræða á við barn.
- Ef um einelti er að ræða getur verið gott að hafa samband við skóla og vinna málið í samvinnu við skólakerfið og aðra sem málinu geta tengst.
- Félagið skal leitast við að bjóða upp á þann stuðning sem þurfa kann í kjölfar mála sem upp koma. Það getur t.d. verið sálfræðiaðstoð, samtal, sérklefi, annar æfingahópur o.s.fv
- Upplifun meints þolanda skiptir miklu máli og ávallt skal haft samráð við viðkomandi varðandi möguleg inngríp vegna málsins.
- Ábyrgðaraðili máls skal veita eftirfylgd og fylgjast með líðan og hegðun málsaðila eftir að máli hefur verið lokið.

Í eineltisteymi Þróttar sitja:

Funi Sigurðsson

Sigríður Arndís Jóhannsdóttir

Vanda Sigurgeirsdóttir

Íþróttastjóri/framkvæmdastjóri Þróttar