



DGI

Dialogkort om at skabe en tryk kultur i idrætsfællesskaber

DIALOGKORT

DIALOGKORT - formål

Målgruppe

- Frivillige, trænere og bestyrelsesmedlemmer i DGI medlemsforeninger.

Formål

- At tage hul på snakken om, hvad uønsket seksuel opmærksomhed og grænseoverskridende adfærd er, og hvordan det kan komme til udtryk.
- Fælles refleksioner over, hvor I oplever at grænserne går i det lokale fællesskab.
- Fælles refleksioner over, hvordan I kan styrke en tryk kultur i foreningen/klubben/på holdet.

Tidsforbrug

- 30-60 minutter

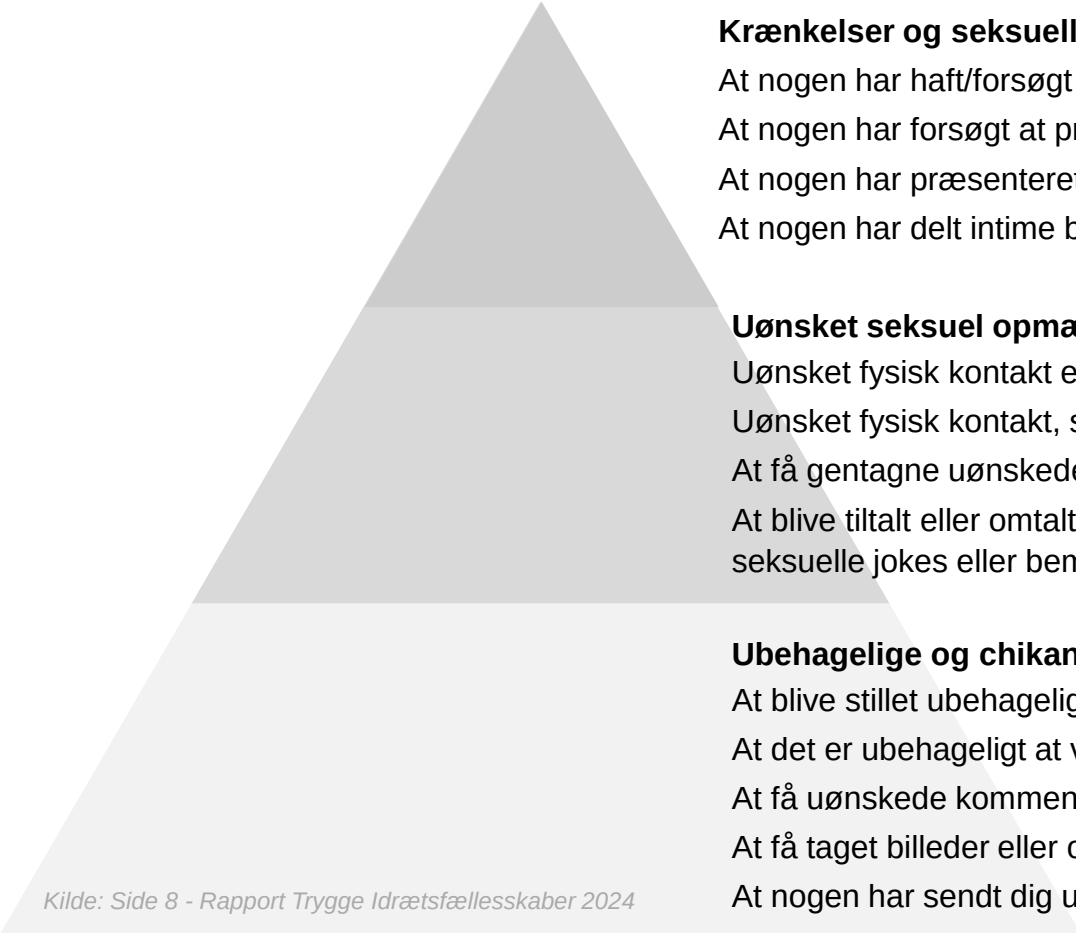
DIALOGKORT - Introduktion

- Dialogkortene er udviklet i forbindelse med udgivelsen af rapporten: Trygge Idrætsfællesskaber (2024).
- Dialogkortene er tænkt til at blive anvendt i foreninger af bestyrelsesmedlemmer, trænere og frivillige. Det kan være i forbindelse med et trænermøde, bestyrelsesmøde eller en anden kontekst, hvor I har mulighed for at sætte tid af til det i fællesskab.
- Dialogkortene består af tænkte cases med spørgsmål til, som man kan arbejde med i grupper.
- Når I arbejder med dialogkortene, er det en god idé at læne jer op ad de anbefalinger, som DGI og Sex & Samfund er kommet med på baggrund af rapporten.
- [Anbefalinger: Sådan er vi sammen – hos os](#)

DIALOGKORT – introduktion fortsat

- Anbefalingerne indeholder gode råd til, hvordan man som forening kan forebygge og håndtere uønsket seksuel opmærksomhed og grænseoverskridende adfærd.
- En af anbefalingerne er, at foreningen udarbejder en samværspolitik. Hvis I allerede har sådan en, kan I genbesøge den, når I arbejder med de cases, som I præsenteres for i dialogkortene. Hvis I allerede har formuleret foreningens værdier og rammer for god opførsel i en samværspolitik, kan den måske bruges til at løse nogle af de situationer, der er beskrevet i casene. Det kan også være, at I får øje på nye udfordringer, der kan skrives ind i samværspolitikken.
- Hvis I endnu ikke har en samværspolitik, kan dialogkortene være en måde at få reflekteret over og snakket om, hvor grænserne går i jeres fællesskab, og hvordan I ønsker at arbejde for en tryggere kultur.
- Husk at I kan søge sparring hos DGI til at udvikle en samværspolitik eller håndtere grænseoverskridende hændelser.

Definition af grænseoverskridende oplevelser



Krænkelser og seksuelle overgreb

At nogen har haft/forsøgt at have sex med dig uden dit samtykke eller mod din vilje

At nogen har forsøgt at presse dig til seksuelle tjenester

At nogen har præsenteret sig seksuelt eller uønsket nøgen foran dig uden dit samtykke

At nogen har delt intime billeder eller videoer af dig mod din vilje

Uønsket seksuel opmærksomhed

Uønsket fysisk kontakt eller berøring under udøvelse af selve idrætsaktiviteten

Uønsket fysisk kontakt, som ikke var en del af idrætsaktiviteten

At få gentagne uønskede invitationer til dates

At blive tiltalt eller omtalt med seksuelle undertoner på en ubehagelig måde (fx gennem seksuelle jokes eller bemærkninger)

Ubehagelige og chikanerende oplevelser

At blive stillet ubehagelige/nedsættende spørgsmål om din seksualitet eller dit køn

At det er ubehageligt at være i et omklædningsrum pga. din seksualitet eller dit køn

At få uønskede kommentarer om dit udseende (fx til din krop eller dit tøj)

At få taget billeder eller optaget video mod din vilje

At nogen har sendt dig ubehagelige eller uønskede beskeder (fx på sociale medier eller sms)

Kilde: Side 8 - Rapport Trygge Idrætsfællesskaber 2024

FREM GANGSMÅDE

Trin 1

Aftal hvor lang tid der skal bruges på gruppearbejdet, og om der skal bruges tid på fælles opsamling. Deltagerne sidder i grupper á 2-4 personer. Vælg eventuelt en tovholder, der er ansvarlig for at facilitere snakken. Hver gruppe får en stak dialogkort og øvelsesvejledningen. En i gruppen vælger et kort, læser casen højt, og gruppen taler sammen med udgangspunkt i refleksionsspørgsmålene. Grupperne kan bruge al tiden på ét kort eller nå flere.

Trin 2

Efter gruppearbejdet kan I have en fælles opsamling, så grupperne kan dele deres spørgsmål og indsigter med hinanden. I kan afrunde med en fælles snak ud fra følgende spørgsmål:

- Hvordan var det at lave denne øvelse? Hvad fik vi ud af det?
- Var der noget der gav anledning til, at noget skal uddybes/tjekkes op på?
- Var der noget, vi var uenige om? Hvordan håndterede vi denne uenighed?

DIALOGKORT 1

Uønskede blikke

Lene er bestyrelsesmedlem i svømmeklubben. Hun står i svømmehallen, hvor et kvindeligt svømmehold bliver udskiftet med et mandligt svømmehold.

Lene observerer, at to unge drenge nedstirrer en af pigerne, som er ved at gå op ad vandet, mens de fniser med hinanden. Pigen ser utilpas ud i situationen, hun kigger skiftende ned i gulvet og over på drengene.

Lene vil gerne sørge for, at den slags ikke finder sted, men hun er i tvivl om, hvad hun kan gøre. Inden hun når at reagere, er pigen gået i omklædningsrummet, og drengenes træning er begyndt.

- Hvad kan Lene være i tvivl om i forhold til at blande sig i situationen, og hvem kan hun vende sin tvivl med?
- Hvad kan man som bestyrelsesmedlem og forening gøre, for at forebygge at den form for uønsket seksuel opmærksomhed finder sted?



DIALOGKORT 2

Et hårdt sprog – hvor går grænsen?

Mike er træner på det lokale baskethold for drenge. En dag til træning øver spillerne skud på mål. En af drengene misser kurven og råber vredt "Fuck, et bøssekast!", hvorefter han vender sig om og siger til holdkammeraten Adam, som er homoseksuel: "No offense". Adam svarer: "None taken" og griner.

Det generer Mike, at ord som "bøsse" og "gay" bliver brugt nedsættende til træning, men han er i tvivl, om han skal gribe ind i situationen.

- Hvad går Mikes tvivl på, og hvem kan han vende sin tvivl med?
- Hvordan kan den slags sprog påvirke både Adam og resten af holdet?
- Hvad kan man som træner gøre for at forhindre, at nedsættende bemærkninger om homoseksualitet bliver en del af holdets normer og kultur? Hvem har ellers ansvar i klubben?



DIALOGKORT 3

Hudfarve og holdånd

William er hjælpetræner på et fodboldhold. Han og træneren går op i, at der skal være en god tone mellem spillerne både på banen og udenfor.

På holdet går Selma, som har brun hud, og resten af spillerne har hvid hud. En dag efter træning overhører William tre af pigerne tale om at Selma er “en sindssyg sprinter”, og en af dem siger “hun er jo også sort – de løber fucking hurtigt!”. Flere fra holdet griner af kommentaren, andre kigger væk. Selma er ikke selv i nærheden.

- Hvorfor er spillerens udtalelse grænseoverskridende? Hvis grænse bliver overskredet?
- Hvordan kunne William og træneren reagere i situationen? Hvilke handlemuligheder har de i situationen og efterfølgende?
- Hvad kan I gøre for at forebygge at racistiske jokes ikke bliver en del af holdets og klubbens normer og kultur?



DIALOGKORT 4

Utryghed i omklædningen

Pauline er træner på det lokale tennishold. En dag inden træning kommer Hannah fra holdet over til hende og fortæller, at hun har overhørt nogle af de andre unge kvinder tale om, at de ikke vil dele bad med hende, fordi hun er biseksuel.

Hannah fortæller, at det nu gør hende utryg at skulle bade og klæde om med de andre. Pauline vil gerne sikre, at der er plads til alle seksuelle orienteringer på holdet, men hun er i tvivl om, hvorvidt hun skal gå direkte til de andre kvinder, eller om det vil stille Hannah i en svær situation.

- Hvilke handlemuligheder har Pauline, og hvem kan hun vende sin tvivl med?
- Hvordan kunne man som træner støtte Hannah?
- Hvordan kan man kommunikere til tennisholdet om vigtigheden af respekt for forskellighed generelt, uden at det bidrager til unødigt opmærksomhed på enkelte spilleres seksuelle orientering?
- Hvad kunne man gøre generelt for at øge inklusion og tryghed blandt LGBT+ personer i klubben?



DIALOGKORT 5

Hvor går grænsen for fysisk kontakt?

Lucca overværer en gymnastiktræning, hvor en træner justerer positionen på en gymnasts hofter under en øvelse. Ved siden af Lucca hvisker to andre gymnaster sammen, mens de kigger på træneren, og hun overhører, at de omtaler træneren som "klam".

Lucca har ikke selv tænkt, at der var noget grænseoverskridende i trænerens handling, men bliver pludselig i tvivl. Lucca er opmærksom på, at der er risiko for at trænere mistænkeliggøres uden grund, men hun vil heller ikke lade det passere, hvis der er gymnaster, der oplever handlingen som grænseoverskridende.

- Hvordan kan man som træner sikre sig, at en udøver er ok med at man rører ved deres krop under træningen?
- Hvilke verbale og nonverbale signaler kan være tegn på, at et medlem er utilpas ved en situation?
- Ville I vurdere situationen anderledes og handle forskelligt alt efter træneren og gymnastens køn?
- Hvordan kan man håndtere det faktum, at der godt kan være forskel på trænerens intention og spillerens oplevelse?
- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved at lave regler om fysisk kontakt mellem træner og medlemmer?



DIALOGKORT 6

Forskellige kønsidentiteter på holdet

En ny sæson er startet, og der er kommet nye medlemmer på karateholdet. I en introduktionsrunde præsenterer et nyt medlem sig ved at sige "Mit navn er Mio og mine pronominerne er de/dem" (pronominer er personlige stedord såsom han/ham, hun/hende & de/dem).

Yusuf står som træner på sidelinjen og overhører, at et af medlemmerne hvisker til sin sidemakker "typen", hvortil makkeren ruller øjne. Yusuf vil gerne vise Mio, at han respekterer deres pronominer. Han ønsker som træner at sikre, at der er plads til forskellighed på holdet, men han er i tvivl om, hvordan det kan gøres.

- Hvad kan man blive bange for at gøre forkert, når det handler om køn og pronominer?
- Hvad kan man gøre, hvis man kommer til at bruge et forkert pronomen?
- Hvordan kan Yusuf reagere på den nedsættende adfærd, uden at bidrage til yderligere splittelse?
- Hvordan kan man generelt skabe plads til forskellige kønsidentiteter i foreningen?



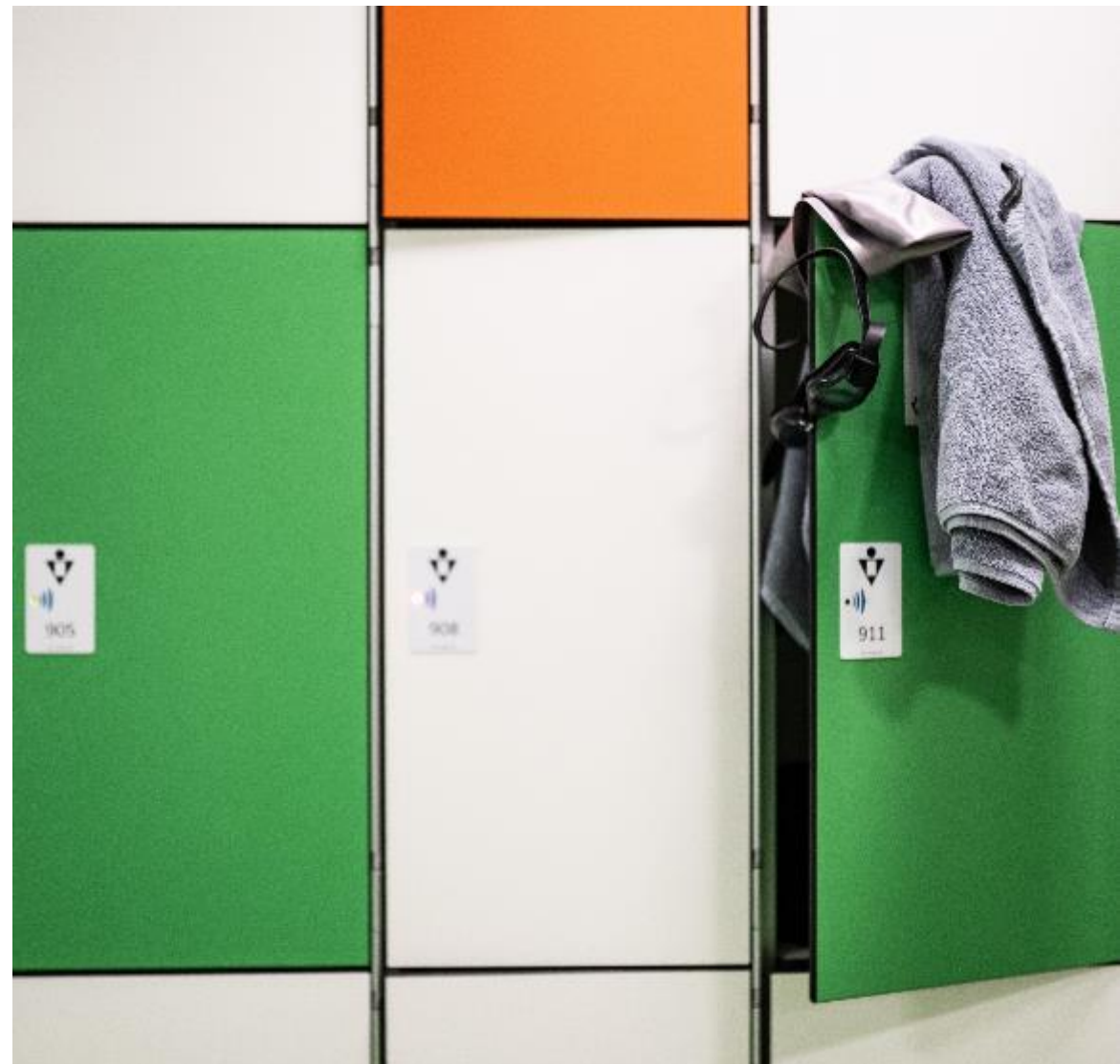
DIALOGKORT 7

Privatliv på spil

Vibeke er bestyrelsesmedlem i en forening. Hun er blevet gjort opmærksom på, at der florerer et billede af et af medlemmerne, Ulrik, på de sociale medier. Billedet er taget i omklædningsrummet, imens Ulrik er ved at klæde om, og Ulrik har ikke givet samtykke til at billedet må deles.

Da Vibeke ønsker et trygt og respektabelt miljø i foreningen, vil hun have billedet slettet og fulgt op med både Ulrik og dem, der har delt det.

- Hvilke handlemuligheder har Vibeke, og hvordan kan hun give den bedst mulige støtte til Ulrik?
- Ville Vibeke handle anderledes, hvis det var et kvindeligt medlem, som havde fået delt et billede mod sin vilje?
- Hvilke initiativer kunne bidrage til at forebygge denne form for adfærd, og hvordan kan man følge op, hvis reglerne ikke bliver overholdt?



DIALOGKORT 8

Uønsket kommentar om kroppen

Søren er holdtræner i fitnesscenteret i den lokale idrætsforening. Til træningen deltager en kvinde iklædt tights og en nedringet top. Midt i træningen skæver en mand til kvindens bryster og siger ret højt til sin sidemakker: “Det er da lige før de popper ud!”.

Da Søren ønsker et trygt fitnesscenter, hvor alle føler sig velkomne uanset påklædning, vil han handle på situationen, men hvordan?

- Hvem kan kommentaren være grænseoverskridende for?
- Hvorfor kan det være svært at reagere i situationen, og hvilke muligheder er der for at handle, efter træningen er slut?
- Hvordan kan foreningen arbejde for at ændre denne form for kultur og forebygge sexistiske bemærkninger?

