

# ***Steg mot ett bättre bemötande***

Janina Sjöstrand & Anna-Maija Riutta

**HUMAK<sup>®</sup>**  **FINLANDS  
SVENSKA  
IDROTT**

**WELCOME**  
Wellbeing and integration  
through sports



## **Mångfald**

- Mångfald kan definieras som ett begrepp som omfattar och erkänner variationer inom en grupp, organisation eller samhälle.
- Det inkluderar skillnader i bakgrund, erfarenheter och perspektiv baserat på faktorer som kön, etnicitet, ålder, religion, sexuell läggning, funktionsförmåga, socioekonomisk status och kulturell bakgrund.
- Minoritetsgrupperna ingår i samhällets mångfald.



## **Mångfald**

- Handlar om att värdera och dra nytta av dessa olikheter för att främja en inkluderande och rättvis miljö, där alla har lika möjligheter att delta, bidra och utvecklas
- Att beakta mångfald innebär att respektera olikheterna i människors identitetsuppfattningar i en trygg och bekräftande miljö.
- Var och en ska känna sig trygg och respekterat som hen är.



## ***Varför är bemötande viktigt?***

- Skapar trygghet och en känsla av samhörighet
- Främjar jämlikhet
- Är nyckeln till framgång
- Vi är alla ansvariga för det
- Skapar mening



## **1. Närvaro**

- Var närvarande i stunden
- Lyssna aktivt
- Fokusera på vad den andra personen säger.
- Ge människor tid att uttrycka sig
- Visa förståelse för att alla lär sig och förstår i olika takt



## ***2. Visa respekt***

- Respektera den andra personens åsikter, erfarenheter och känslor, även om de skiljer sig från dina egna.
- Lyssna på andra utan att döma
- Ge utrymme för olika åsikter



### **3. Ha ett öppet sinne**

- Närma dig dina deltagare med ett öppet sinne
- Var redo att lära dig något nytt eller se saker från olika perspektiv.
- Undvik mikroaggressioner och antaganden
- Mikroaggression kallas en handling där man på basis av antaganden agerar till synes harmlöst, men som i den aktuella situationen är rasistisk.
- En mikroaggression kan till exempel vara när man frågar någon "Varifrån kommer du riktigt?". Då antar man att alla finländare ser likadana ut.



## **4. Tydlig kommunikation**

- A) Tala klart och tydligt
- B) Lyssna
- C) Välkomnande kroppspråk
- D) Informera





## **4. Tydlig kommunikation: A) Tala klart och tydligt**

- Tala tydligt och förståeligt, och se till att ditt budskap är lätt att förstå.
- Använd dig av klarspråk och/eller bilder
- Bemöt dem du tränar som individer, inte utgående från deras kön.
- Använd barnets namn istället för han/hon/hen



## **4. Tydlig kommunikation: B) Lyssna**

- Lyssna aktivt och bekräfta det den andra säger
- Träna dig i dialog
- Ställ frågor för att visa intresse och för att förstå bättre
- Använd metoder för att fördela talarutrymmet, så att alla deltagare får träna på att ge och ta plats



## **4. Tydlig kommunikation: C) Välkomnande kroppsspråk**

- Var uppmärksam på och använd ett positivt/välkomnande kroppsspråk, som att le och ha ögonkontakt, för att signalera öppenhet och förtroende
- Hälsa på alla deltagare (även föräldrar, syskon) genom att skapa ögonkontakt med var och en och säg en hälsningsfras innan ni sätter igång med träningen



## **4. Tydlig kommunikation: D) Informera**

- Granska din idrottsförenings information (så som välkomstbrev, säsongsinfobrev, hemsidor, turneringsprogram) normkritiskt och ur ett tillgänglighetsperspektiv
- Beakta mångfald i bilder (t.ex. kön, etnicitet, funktionalitet och sexualitet, flerformsfamiljer)
- Utveckla din egen och din förenings kommunikationskompetens, erbjud om möjligt olika språkalternativ.



## 5. Jämlikhet

- Se till att alla känner sig uppskattade och hörda
- Skapa en öppen och välkomnande atmosfär



## **6. Förtroende**

- Ta ansvar för dina handlingar och ditt bemötande
- Visa att du är pålitlig och konsekvent
- Be om ursäkt när du har gjort fel och ge förlåtelse



## **7. SISU**

- Sisu= uthållighet, mod och beslutsamhet inför utmaningar
- Konflikthantering= det kräver mod och uthållighet att ta itu med svåra samtal och lösa problem som kan vara obekväma
- Tålamod att lyssna och förstå andra, även när det tar tid och kräver ansträngning
- Ge inte upp, trots eventuella misslyckanden i bemötanden



## **8. Flexibilitet**

- Anpassning till olika kommunikationsstilar: justera din egen kommunikationsstil för att bättre förstå och bli förstådd av andra  
-> förbättrar samspelet och minskar risken för missförstånd
- Emotionell flexibilitet; att kunna bemöta någon som är ledsen, arg eller stressad kräver en skiftning av exempelvis röstläge, empati och stöd
- Mottaglig för feedback, justera sitt beteende-> personlig utveckling och förbättrad interaktion





## ***Aspekter som kan göra bemötande utmanande***

- Utmaningar med språklig förståelse
- Brist på motivation (hos den ana eller hos båda)
- Brist på tillit
- Brådska
- I dessa situationer är det värt att återvända till de tidigare frågorna.
- Vilka förmågor har jag och vi för att stanna upp i stunden, lyssna och visa den andre att vi lägger märke till dem?
- Kan vi hjälpas åt?
- Gör jag antaganden eller lyssnar jag?
- När interaktionen är svår behövs uthållighet och vilja att hitta lösningar.



## ***9. Självkänedom***

- Hur påverkar min bakgrund mitt eget tänkande och agerande?
- Vilken position och roll har jag i samhället?
- Hur ser jag på min egen möjlighet att påverka?



***10. Vad skulle ni veta tillägga?***



## ***Konklusion***

- Närvaro, Respekt, Ett öppet sinne, Tydlig kommunikation, Jämlikhet, Förtroende, Sisu, Flexibilitet, Självkänedom och \_\_
- Effekterna av ett bra bemötande syns snabbt: människor blir entusiastiska, motiverade och engagerade.
- Att bli sedd och hörd påverkar också självkänslan och därigenom upplevelsen av förmåga och tillhörighet.

# WELLcome – Wellbeing and integration through sports (1.5 2022-31.12.2024)

## Projektets målsättningar:

- Öka barn och unga flyktingars (7-16 år) idrottsmöjligheter och stödja målgruppernas permanenta deltagande i idrottsföreningarnas aktiviteter.
- Skapa nya och genomslagskraftiga verksamhetsmodeller för integrering av flyktingar och invandrare i Finland med hjälp av idrott.
- Erbjuder olika aktörer i föreningarna (så som ledningen, tränare, lagledare och frivilliga) möjlighet att öka sitt kunnande i främjande av mångfald.
- Sprida projektets verksamhetsmodeller nationellt i Finland, till samtliga idrottsföreningar som hör till Finlands Svenska Idrott och även internationellt.

**Partners: Finlands Svenska Idrott (FSI) och Humanistinen ammattikorkeakoulu (Humak) i samarbete med ÅIFK och Finlands Röda Kors mottagningscentral i Åbo**

**Finansiärer: EU och UKM**



## **Mera material**

### Guider och handböcker | Finlands Svenska Idrott



#### **Jämställdhet och likabehandling inom idrott**

Praktiska tips till idrottsorganisationer.



#### **Föreningsarbete mot sexuella trakasserier**

Praktiska tips för förebyggande arbete och skapandet av handlingsplaner.



#### **Inkludera alla med kommunikationerna**

Tips för en mer välkommande kommunikation.

## **Kontaktuppgifter**

**Janina Sjöstrand**

Projektchef, lektor

Janina.sjöstrand@humak.fi

**Anna-Maija Riutta**

Sakkunnig, lektor

anna-maija.riutta@humak.fi

Besök gärna vår hemsida

<https://idrott.fi/wellcome/>



**Tarja Krum**

Projektledare  
Finlands Svenska Idrott

tarja.krum(a)idrott.fi



**Iida Laitila**

Projektkoordinator  
Finlands Svenska Idrott

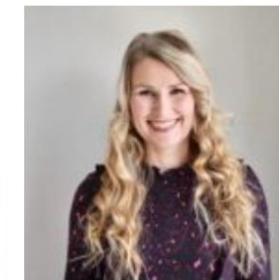
iida.laitila(a)idrott.fi



**Janina Sjöstrand**

Projektledare  
Humak

janina.sjostrand(a)humak.fi



**Anna-Maija Riutta**

Expert  
Humak

anna.maija.riutta(a)humak.fi

**TACK / KIITOS / THANK YOU!**



**HUMAK<sup>®</sup>**



UNDERSVINGINGS- OCH  
KULTURMINISTERIET