

DO'S & DON'TS

FLER KVINNOR MED INVANDRARBAGGRUND TILL IDROTTE

Det finns inte en enda lösning till hur invandrarkvinnor ska inkluderas i idrottsföreningar. Det finns ändå många sätt för att skapa förutsättningar för inkludering. Tröskeln för invandrarkvinnor att delta i idrottsverksamhet ska sänkas och det ska vara lättare för idrottsföreningar att möta målgruppen. Åtgärderna som tillämpas behöver vara individuella, eftersom invandrarkvinnor också är unika individer. Gruppen invandrarkvinnor är väldigt heterogen. En del kvinnor från vissa kulturer har aldrig sportat medan andra har växt upp med idrott i vardagen. Vi kan inte möta alla individuella behov, men vi kan sträva till det.

Här har vi sammanställt några saker att tänka på när det gäller att inkludera invandrarkvinnor i idrotten:



KOMMUNIKATION

- Fråga invandrarkvinnor som redan är i idrottsföreningar vad som fick dem att komma med i föreningen, använd exempelvis enkäter eller fokusgruppsintervjuer.
- Involvera alla deltagare då föreningen planerar eller gör upp regler. På detta sätt ökar även kulturella förståelsen gentemot varandra. Många deltar gärna bara de blir tillfrågade.
- Tänk på att alla inte använder sociala medier. Många nås via djungeltrumman, det vill säga genom att de berättar åt varandra om verksamheten. Sprid gärna lättförstådd information och på flera olika språk.
- Gör invandrarkvinnors röster hörda, undvik att gissa och förutspå vad de vill ha. Vid det första mötet är det viktigt att kartlägga gemensamma mål, vad är det vi jobbar för?
- Ignorera inte de trösklar som finns för invandrarkvinnornas deltagande i verksamheten. Börja med att identifiera trösklarna. Dessa kan vara t.ex. språkliga eller kulturella. Se gärna till att ge deltagarna möjlighet att använda sitt eget språk vid behov. Kan engelska talas till viss del eller kan en tolk vara på plats på de första träningarna?
- Förvänta er inte som organisation att invandrarkvinnorna själva söker sig till föreningen. Arbeta gärna mer aktivt som förening med att rekrytera kvinnorna till idrotten. En del vet inte hur man kommer i kontakt med föreningarna. Idrottsföreningarna ska göra det lätt för vem som helst att få kontakt med dem.
- Generellt kan det löna sig att undvika tävlingsmoment. I stora drag tenderar invandrarkvinnor att föredra grupp-idrott framöver tävlingsidrott. Den sociala sammanhållningen i föreningen är således viktig.

IDROTTSFÖRENINGEN

- Idrottsföreningarna kan söka sig till olika organisationer och instanser, som redan har kontakt med invandrarkvinnor för att ordna informationsträffar och berätta mera om verksamheten och hur man kan delta.
- Rekrytera eller utse en inkluderingsansvarig inom föreningen som ansvarar för att skapa kontakt med invandrarna i föreningen och på området.
- Lyft fram förebilder. Ordna temadagar för målgruppen som informerar om idrottens hälsofrämjande egenskaper. Någon sakkunnig eller framgångsrik person, gärna med en liknande kulturell bakgrund som målgruppen, kunde berätta och ger sedan möjlighet för invandrarkvinnorna att fråga och diskutera deltagande i idrottsverksamheten.
- Undvik att kalla ett lag för mångkulturellt lag bara för att det består av människor med invandrarbakgrund. Att bli utpekad kan kännas exkluderande, var och en är en egen individ.

IDROTTSLEDAREN

- Det är viktigt att utbilda idrottsledarna lokalt då det gäller normativt tänkande, kulturell förståelse och inkludering. Fördomar kan ofta minskas med tillräcklig kunskap och direkt kontakt.
- Idrottsledaren behöver uppmuntra till en social sammanhållning där lyssnandet på varandra står i centrum. Detta ökar kulturförståelsen gentemot varandra.
- Idrottsledaren ska helst vara en kvinna, då en manlig idrottsledare för vissa kulturer kan vara ett hinder för invandrarkvinnan att delta i verksamheten. Det kan vara ett plus att ledaren har en liknande kulturell bakgrund som deltagarna.
- Undvik att se det som invandrarkvinnans uppgift att försäkra sig om att information inom idrottsföreningen eller under träningen har nått fram. Det här är ledarens uppgift.

TRÄNINGAR

- Skapa introducerande träningsgrupper endast för invandrarkvinnor där en har möjlighet att testa verksamheten. Så här skapas en trygg omgivning där deltagarna känner sig bekväma och får lära sig sådant som är självklart i verksamheten, exempelvis om utrustning och regler. Efter introduktionen till verksamheten ska man med fördel ha blandade grupper.
- Fundera på om det går att erbjuda träning åt mödrar medan barnen har träningar. Alternativt kan man ordna motionstillfällen för hela familjen genom barnens idrottsföreningar. Det är ofta barnen som börjar idrotta före föräldrarna.
- Gör det möjligt för målgruppen att få klä sig som de vill under träningarna så länge de kan röra på sig. En del kvinnor har idrottskläder under burkan. Finns det möjligheter att arrangera simskola i burkinis? Det är viktigt att visa att det är möjligt att sporta med olika utrustning, t.ex. genom bilder i marknadsföringen av idrottsföreningen.
- Tröskeln att delta kan sänkas om det finns samlingsalternativ för deltagarna, alternativt goda kollektivtrafikförbindelser till träningslokalen.
- Arrangera gärna öppna och mindre strikta träningar i början. Detta innebär att deltagarna får komma och gå när de vill, och att de får delta på sina villkor. Fundera på om träningarna kan arrangeras kostnadsfritt för deltagaren.
- Undvik att ha män närvarande på träningarna. Inom vissa kulturer är det endast acceptabelt för kvinnor att motionera då män inte är på plats. Vid behov håll träningarna i stängda utrymmen.
- Ta musiken i beaktande, inom vissa mer konservativa kulturer finns det kriterier för hurdan musik en får ta del av. Det är bättre att lämna bort musiken, än att spela gränsöverskridande musik.

För mera information om arbete med inkluderingsfrågor inom idrott kan du läsa På samma linjes guider **"Inkluderande idrott"** och **"Idrott inkluderar"**

Innehållet upprättat av Sofia Westerberg, praktikant för På samma linje, höst 2020.

TACK TILL

Emina Arnautovic, Folhälsans projekt "Hälsa i mångfald"

Tomislav Krstevski, Folkhälsans projekt "Hälsa i mångfald"

Tiia Fehrmann, Monaliiku

Claudia Nystrand, Monaliiku

Mikael Rönkvist från Vasa idrottssällskap

Malin Nyholm, Integrations enheten i Jakobstad

Hanna Sarkeala, Finnish Multicultural Sports Federation

KÄLLOR

"Nyanlända barns och ungdomars uppfattningar om och upplevelser av föreningsidrotten i Sverige"
Stefan Wagnsson m.fl. FOU-rapport (2019:3)

"Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa"
Jouko Kokkonen & Kati Kauravaara (toim.)
Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175 (2020)

"En aktionsforskning om hur förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande"
Tarja Krum (2020)

