

Checklista för ledare

Ett praktiskt stöd när något känns fel i föreningen



En tydlig checklista för tränare, ledare och vuxna som vill veta vad de ska vara uppmärksamma på, hur de bör agera och vem de ska kontakta vid oro.



Lag & Ordning

Så använder du checklistan

Checklistan är skapad för ledare och tränare som möter unga i föreningens vardag. Den kan användas när något känns fel, när en situation uppstår eller när du är osäker på om du bör reagera.

Du behöver inte kunna lösa allt själv. Checklistan hjälper dig att stanna upp, agera lugnt och ta rätt nästa steg.

Checklistan hjälper dig att:

- känna igen varningssignaler
- agera utan panik
- skydda den som kan vara utsatt
- kontakta rätt person
- dokumentera sakligt
- följa upp

Det viktigaste är inte att du har alla svar. Det viktigaste är att du reagerar i tid och inte står ensam.

Ledarens roll

Ledare är ofta de vuxna som först märker när något förändras. Det kan vara en ungdom som drar sig undan, en konflikt som påverkar gruppen, någon som verkar rädd eller en stämning som förändras över tid.

Ledarens roll är inte att utreda allt. Ledarens roll är att se signaler, skapa lugn, följa föreningens rutiner och ta hjälp när det behövs.

Se signaler

Var uppmärksam på förändringar i gruppen eller hos enskilda unga.

Agera lugnt

Undvik panik, ryktesspridning och snabba slutsatser.

Ta hjälp

Kontakta ansvarig person enligt föreningens rutiner.

En ledare ska inte behöva bära svåra situationer ensam.

Varningssignaler att vara uppmärksam på

En enskild signal behöver inte betyda att något allvarligt har hänt. Men om något känns fel, återkommer eller påverkar tryggheten i gruppen bör ledaren reagera.

Checklista

- en ungdom drar sig undan
- någon verkar rädd, pressad eller kontrollerad
- stämningen i gruppen förändras tydligt
- någon blir återkommande utfrysad eller hånad
- en konflikt följer med till träning eller aktivitet
- rykten, hot eller bilder sprids
- misstanke om droger eller alkohol uppstår
- någon berättar om något som hänt
- en vuxens beteende känns olämpligt
- ledaren känner oro men är osäker

Reagera hellre tidigt och lugnt än sent och panikartat.

Första åtgärder när något känns fel

När något känns fel behöver ledaren inte direkt veta exakt vad som har hänt. Börja med att skapa lugn och se till att situationen inte fortsätter eller förvärras.

1

Steg 1

Stanna upp.

2

Steg 2

Skapa lugn om situationen pågår.

3

Steg 3

Se till att den som kan vara utsatt inte lämnas ensam.

4

Steg 4

Undvik att prata med fler än nödvändigt.

5

Steg 5

Kontakta ansvarig person i föreningen.

Gör inte situationen större än nödvändigt - men lämna den inte heller utan åtgärd.

När du behöver kontakta ansvarig

Ledaren ska kontakta trygghetsansvarig, ordförande, ungdomsansvarig eller annan utsedd person när situationen är känslig, återkommande eller svår att bedöma.

Kontakta ansvarig när:

- du känner oro men är osäker
- någon berättar om kränkningar eller hot
- en konflikt fortsätter trots tillsägelser
- digitala situationer påverkar gruppen
- misstanke om droger eller alkohol finns
- en vuxens beteende känns olämpligt
- du inte vet vad nästa steg bör vara

Fyll i

Ansvarig i föreningen: _____

Telefon/e-post: _____

Reservkontakt: _____

Telefon/e-post: _____

Det ska vara lätt att veta vem du kontaktar även när situationen är känslig.

Digitala situationer, rykten och gruppchattar

Det som händer digitalt kan påverka tryggheten i föreningen. Gruppchattar, bilder, rykten och hot kan följa med in i träning, matcher, läger eller andra aktiviteter.

Ledaren bör reagera när:

- hot skrivs i en gruppchatt
- bilder eller rykten sprids
- någon blir uthängd eller hånad
- någon pressas av andra
- konflikter fortsätter digitalt
- gruppen påverkas på träning eller aktivitet

Digitala situationer kan vara en del av föreningsmiljön när de påverkar tryggheten i gruppen.

Droger, alkohol och riskbeteenden

Misstanke om droger eller alkohol ska hanteras lugnt och sakligt. Ledaren ska inte förhöra, ryktessprida eller peka ut någon offentligt. Samtidigt ska oro inte ignoreras.

Gör så här

- notera vad du faktiskt sett eller hört
- kontakta ansvarig person i föreningen
- undvik att sprida oro till fler än nödvändigt
- låt ansvarig avgöra nästa steg
- kontakta inte flera personer på egen hand
- ta hjälp vid allvarlig oro

Ledarens roll är inte att leka polis. Ledarens roll är att reagera, följa rutin och ta hjälp.

Oro kring vuxens beteende

Trygghetsarbete handlar också om vuxna. Om en ledare, tränare, förälder eller annan vuxen beter sig olämpligt behöver föreningen ha en tydlig väg för att ta emot oro.

Exempel på signaler

- olämpliga privata meddelanden
- favorisering eller särskild uppmärksamhet
- fysisk närhet som känns fel
- ensamsituationer som väcker oro
- kränkande språkbruk
- otydliga gränser vid skjutsar, resor eller läger

Oro kring en vuxen ska kunna lyftas utan att den som berättar skuldbeläggs.

Dokumentera sakligt

Kort och saklig dokumentation gör det lättare för föreningen att följa upp rätt. Skriv bara sådant som behövs för att förstå vad som hänt och vilka steg som tagits.

Dokumentera gärna

- datum och tid
- vad du har sett eller hört
- vilka som var närvarande
- vem du kontaktade
- vad som gjordes direkt
- vad nästa steg blev

Undvik

- rykten
- spekulationer
- personliga omdömen
- diagnoser
- onödiga detaljer
- spridning till personer som inte behöver veta

Skriv vad som hänt - inte vad du tror om personen.

Snabb checklista för ledare

Använd den här sidan som snabb stödpoint när något känns fel.

Checklista

- Har jag skapat lugn om situationen pågår?
- Är någon i akut fara?
- Behöver någon stöd direkt?
- Har jag undvikit att sprida information i onödan?
- Har jag kontaktat ansvarig person?
- Behöver vårdnadshavare kontaktas?
- Behöver socialtjänst, polis, vård eller annan aktör kontaktas?
- Har jag dokumenterat sakligt?
- Finns det en plan för uppföljning?
- Vet jag vem som tar nästa steg?

Vid akut fara: ring 112. Vid oro för att ett barn far illa: kontakta socialtjänsten.

Du ska inte bära det ensam

Som ledare kan det kännas svårt att veta när man ska agera. Men du behöver inte vänta tills du är helt säker. Om något känns fel, återkommer eller påverkar tryggheten i gruppen ska du ta det vidare enligt föreningens rutiner.

Se signaler.

Agera lugnt.

Kontakta ansvarig.

Följ upp.

Ledarens uppgift är inte att lösa allt. Ledarens uppgift är att reagera i tid, följa rutiner och ta hjälp.