

# Handledarmanus: Trygg förening

Stöd för samtal om trygghet, ansvar och rutiner



**Ett praktiskt manus för föreningar som vill hålla ledarträffar, styrelsemöten eller genomgångar om trygghet, oro, vuxenansvar och handlingsvägar.**



**Lag & Ordning**

# Så använder föreningen handledarmanuset

Det här handledarmanuset är skapat för föreningar som vill prata igenom trygghetsarbetet på ett strukturerat sätt.

Det kan användas vid ledarträffar, styrelsemöten, föräldramöten, intern utbildning, uppstart inför ny säsong eller efter en incident där föreningen behöver tydliggöra rutiner och ansvar.

## **Handledarmanuset hjälper föreningen att:**

- sätta en trygg ram för samtalet
- förklara varför rutiner behövs
- gå igenom ansvar och kontaktvägar
- prata om svåra situationer utan skuld
- samla frågor från ledare och vuxna
- avsluta med tydliga nästa steg

**Målet är inte att alla ska bli experter. Målet är att alla vuxna ska veta vad de gör när något känns fel.**

# Syftet med samtalet

Ett samtal om trygghet ska inte kännas som en föreläsning om allt som kan gå fel. Syftet är att skapa gemensam förståelse för hur föreningen vill agera när oro, incidenter eller svåra situationer uppstår.

När vuxna vet vad som gäller blir det lättare att agera lugnt, konsekvent och ansvarsfullt.

## **Skapa tydlighet**

Alla vuxna ska veta vem som ansvarar för vad.

## **Minska osäkerhet**

Ledare ska veta vem de kontaktar när något känns fel.

## **Stärka tryggheten**

Unga ska möta vuxna som agerar lugnt och samlat.

**Trygghetsarbete handlar inte om att misstänkliggöra människor. Det handlar om att skapa tydliga vägar när något inte känns rätt.**

# Inledning till mötet

Börja mötet med en lugn och tydlig inledning. Förklara varför föreningen tar upp trygghetsfrågor och att samtalet handlar om ansvar, rutiner och gemensam trygghet.

## Färdig formulering

“Vi samlas idag för att prata om hur vi som förening skapar trygghet för barn, unga, ledare och vuxna. Det här handlar inte om att utgå från att något kommer gå fel, utan om att vi ska veta vad vi gör om något inte känns rätt.”

## Fler formuleringar

- “Vi vill att ledare inte ska behöva bära svåra situationer ensamma.”
- “Vi vill att alla ska veta vem man kontaktar vid oro.”
- “Vi vill skapa tydliga rutiner som fungerar i praktiken.”

**Sätt tonen tidigt: lugn, tydlig och praktisk.**

# Gå igenom föreningens ansvar

En viktig del av mötet är att förklara att trygghet inte bara är en fråga för en enskild ledare. Föreningen behöver ha gemensamma rutiner och en tydlig ansvarsfördelning.

## **Punkter att gå igenom**

- Vad föreningens trygghetspolicy säger
- Vem som är trygghetsansvarig
- Vad ledare ska göra vid oro
- När styrelse eller ansvarig ska kontaktas
- Hur vårdnadshavare informeras
- När extern hjälp kan behövas
- Hur situationer dokumenteras
- Hur uppföljning sker

**En trygg förening bygger inte på att alla gör olika. Den bygger på gemensamma rutiner som alla känner till.**

# Prata om oro och svåra situationer

Samtalet bör innehålla exempel på situationer där ledare kan behöva reagera. Det gör rutinerna mer konkreta och lättare att förstå.

## Exempel att ta upp

- en ungdom drar sig undan
- någon blir återkommande hånad eller utfrys
- en konflikt fortsätter i gruppchatt
- misstanke om droger eller alkohol uppstår
- någon verkar rädd, pressad eller kontrollerad
- en incident inträffar på träning eller aktivitet
- en vuxens beteende känns olämpligt

## Färdig formulering

“Vi behöver inte veta exakt vad som har hänt för att ta oro på allvar. Ibland räcker det att något känns fel, återkommer eller påverkar tryggheten i gruppen.”

**Reagera hellre tidigt och lugnt än sent och panikartat.**

# Prata om vuxenrollen

Vuxna i föreningen behöver förstå sin roll. Ledare ska vara trygga vuxna, men de ska inte behöva vara utredare, psykologer eller polis.

## Se signaler

Var uppmärksam på förändringar och situationer som påverkar tryggheten.

## Agera lugnt

Undvik skam, ryktesspridning och snabba slutsatser.

## Ta hjälp

Följ föreningens rutiner och kontakta ansvarig person.

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

**En ledare ska aldrig behöva stå ensam med allvarlig oro.**

# Digitala situationer och gruppkultur

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

## Diskutera gärna

- Hur används gruppchattar i föreningen?
- Vilka vuxna finns i digitala kanaler?
- Vad gör vi om rykten eller hot sprids?
- Hur hanterar vi bilder?
- När behöver digitala situationer tas vidare?
- Hur pratar vi om grupppryck och tystnad?

## Färdig formulering

“Digitala situationer är också en del av föreningsmiljön när de påverkar tryggheten i gruppen.”

**Det viktiga är inte att vuxna kan varje app. Det viktiga är att vuxna tar situationer på allvar när tryggheten påverkas.**

# Kontaktvägar och handlingsplan

Mötet bör avslutas med att alla vet vem de ska kontakta och vilka steg som gäller när något händer.

## Fyll i under mötet

Trygghetsansvarig: \_\_\_\_\_

Telefon/e-post: \_\_\_\_\_

Ordförande: \_\_\_\_\_

Telefon/e-post: \_\_\_\_\_

Reservkontakt: \_\_\_\_\_

Telefon/e-post: \_\_\_\_\_

## Gå igenom

- Vem kontaktar ledare först?
- När kontaktas vårdnadshavare?
- När dokumenterar vi?
- När tar vi extern hjälp?
- Vem följer upp?

**Det ska vara lätt att veta vart man vänder sig även när situationen är känslig.**

# Diskussionsfrågor för gruppen

Använd frågorna för att få ledare och vuxna att tänka igenom situationer i förväg. Syftet är inte att hitta perfekta svar, utan att skapa gemensam förståelse.

## Frågor

- Vad kan göra att en ledare tvekar att agera?
- Vilka situationer är svårast att bedöma?
- Hur undviker vi ryktesspridning?
- Hur stöttar vi en ledare som känner oro?
- Vad gör vi om en ungdom inte vill berätta?
- Vad gör vi om oro gäller en vuxen?
- Hur ser vi till att rutinerna faktiskt används?
- Vad behöver vara extra tydligt inför säsongen?

**Bra trygghetsarbete börjar ofta med att vuxna vågar prata om det som känns svårt innan något händer.**

# Beslut, ansvar och uppföljning

Ett trygghetsmöte bör avslutas med tydliga beslut. Annars riskerar samtalet att stanna vid goda intentioner.

## Föreningen bör besluta

- vem som ansvarar för trygghetsarbetet
- hur ledare informeras
- hur nya ledare introduceras
- var policy och handlingsplan finns
- hur incidenter dokumenteras
- hur kontaktvägar uppdateras
- när rutinerna följs upp

## Fyll i

Ansvarig för nästa steg: \_\_\_\_\_

Datum för uppföljning: \_\_\_\_\_

Detta ska göras innan nästa möte: \_

**En rutin som ingen känner till hjälper inte. Trygghetsarbete behöver upprepas, följas upp och hållas levande.**

# Tydliga vuxna skapar tryggare förening

Trygghetsarbete behöver inte vara krångligt. Det behöver vara tydligt, känt och möjligt att använda när något händer.

När vuxna vet vad de ska göra blir det lättare att agera lugnt, skydda den som behöver stöd och ta hjälp i rätt tid.

**Prata igenom.**

**Bestäm ansvar.**

**Gör rutiner kända.**

**Följ upp.**

**Målet är inte att alla ska kunna allt. Målet är att alla vuxna ska veta vad nästa steg är när något känns fel.**