Add Gender

Vi gör jämställdhet och inkludering
användbart, begripligt och roligt.





Add Gender

BROTTNING FÖR ALLA

JÄMSTÄLLDHET I PRAKTIKEN
3 DECEMBER

IRJA BERNTSON
JENNY CLAESSON

SYFTE MED UTBILDNINGEN

- Gemensam kunskapsgrund
- Gemensamt språk
- Kunskap om praktiska verktyg för en inkluderande tränings- och tävlingsmiljö



KARTLÄGGNING 2022

VI SKA SPEGLA SVERIGES BEFOLKNING

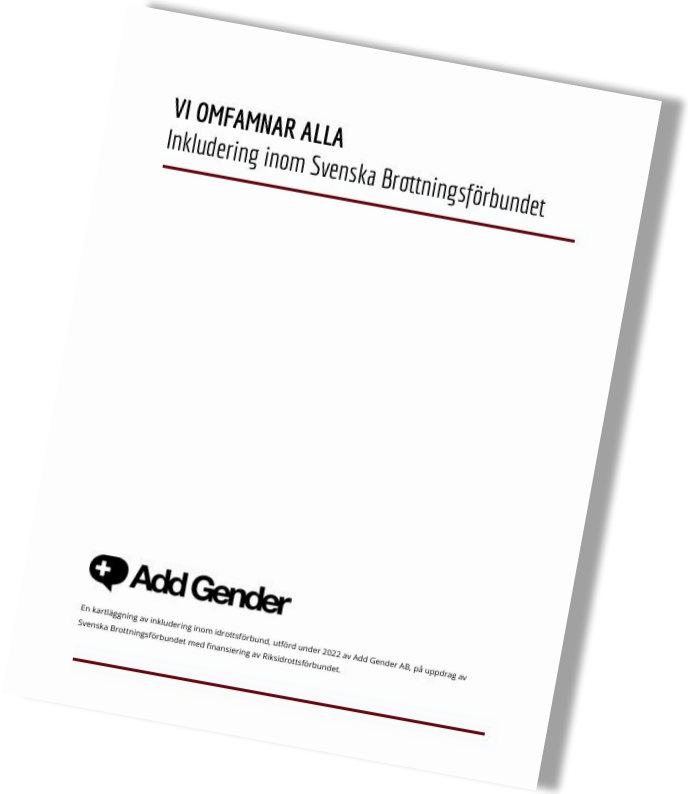
SYFTE:

1. kartläggning av nuläge för att stötta förbunden i fortsatt arbete.

2. riktat till styrelse och andra som ansvarar för arbetet med inkludering inom förbundet.

Huvudsakliga analysdelar:

- Representation i förbundet
- Kultur och normer i förbundet



“HÄR ÄR ALLA VÄLKOMNA”



Det är viktigt med aktiv inkludering, annars riskeras passiv exkludering

UTMANINGAR

BRIST PÅ KUNSKAP OM BEGRÄNSANDE NORMER

OLIKA PRIORITERING AV DISKRIMINERINGSGRUNDER

SPRÅK, BEMÖTANDE OCH TYSTNADSKULTUR

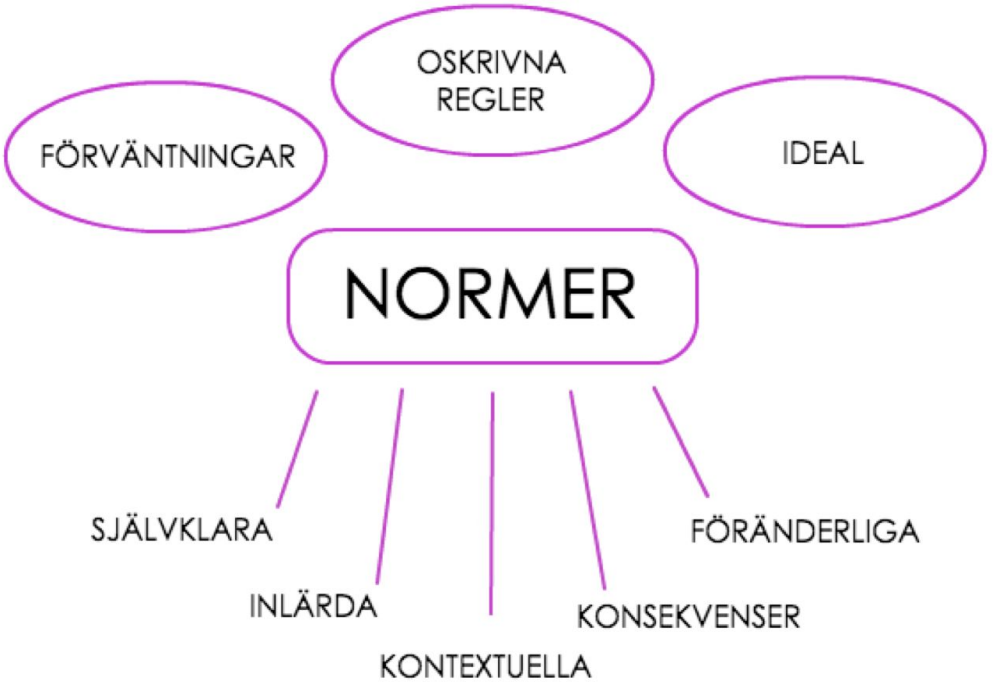
KROPP OCH KLÄDER - TYST KUNSKAP

SOCIOEKONOMI

TILLGÄNGLIGHET

Rapporten “Här är alla välkomna”, 2022

NORMER

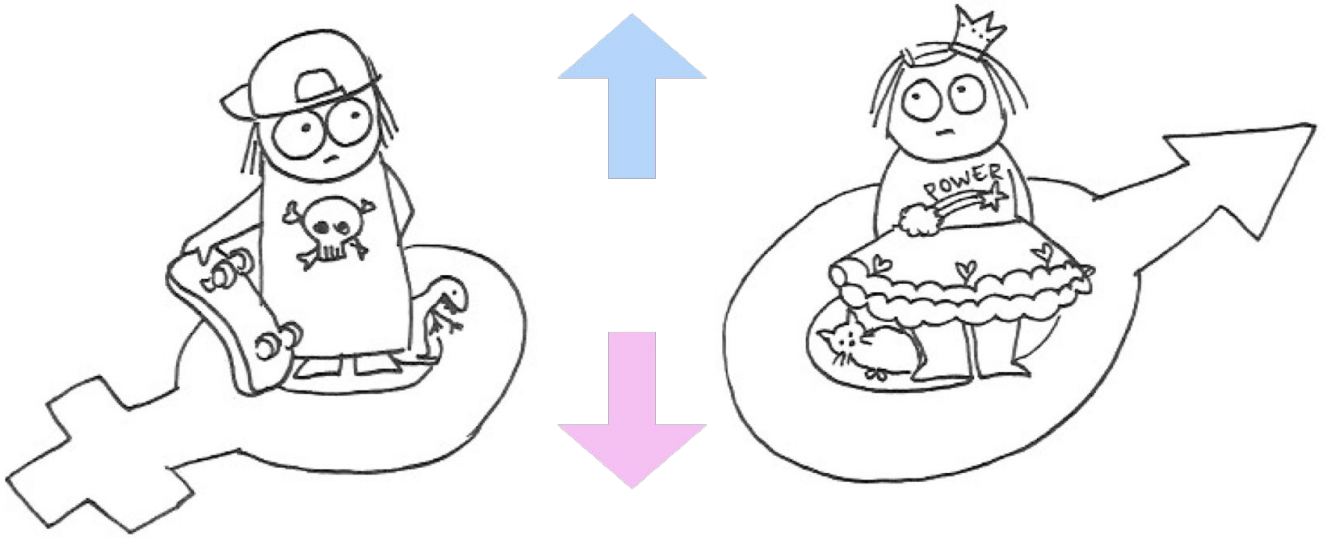

OSKRIVNA REGLER
FÖRVÄNTNINGAR
IDEAL
NORMER
SJÄLVKLARA
INLÄRDA
KONTEXTUELLA
KONSEKVENSER
FÖRÄNDERLIGA

VI ÅTERSKAPAR NORMER



bild: Emili Svensson *Ge ditt barn 100 möjligheter istället för 2*

NORMER FÖRDELAR MAKT



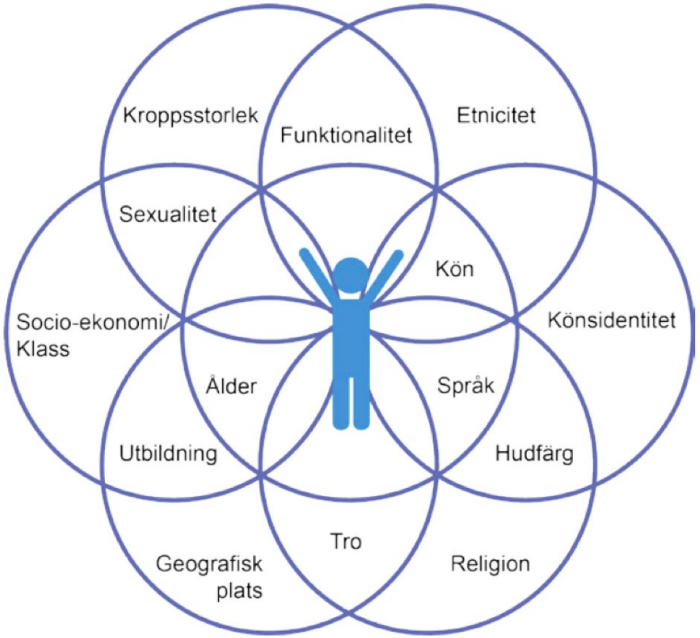
ATT VARA MAN(-LIG)

- **Känslomässig begränsning**
  Att inte våga visa känslor eller vara mottaglig för andras.
- **Heterosexism**
  Den heterosexuella mannen är norm.
  Femininitet och homosexualitet undviks.
- **Social retsamhet**
  Tåla ”skämt” och hård jargong.
- **Ständig ansträngning**
  Alltid visa sig tuff och stark.

(Oransky och Fischer, 2009)



NORMER SOM SAMVERKAR



REFLEKTION

Vilka normer råder hos oss?

Vilka beteenden och egenskaper uppfattas som “självklara”?

Vem riskerar att känna sig utanför?



SPRÅK OCH BEMÖTANDE

Fördomar

Exkludering

Svordomar

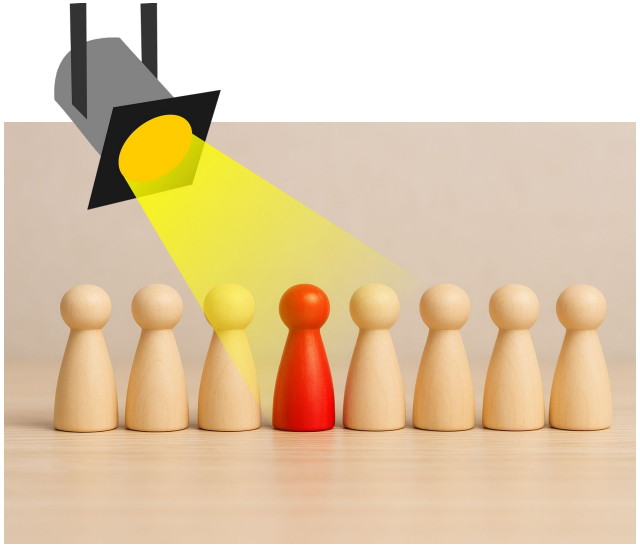
Gaslighting



Mikroaggressioner

Härskartekniker

MINORITETSSTRESS



- Stress på grund av negativa erfarenheter kopplade till att du tillhör en minoritetsgrupp
- Ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa
- Strategier som internalisering, assimilering och hypervigilans ökar på stressen ytterligare.

INKLUDERING INOM BROTTNING

KROPPSLIG INTEGRITET

VIKT OCH HÄLSA

JÄMSTÄLLDHET OCH KÖN

SPRÅK OCH KULTUR

NPF OCH INLÄRNING

TRÄNARE OCH FÖRÄLDRAR

SOCIAL MILJÖ

ANNAT

Träning

Finns det något i dagens pass som kan upplevas obekvämt – och hur kan vi anpassa det?

Är omklädningslösningar och träningsrutiner trygga för personer av alla kön?

Behöver vi anpassa instruktioner för olika språk, NPF, eller inlärningsstilar?

Tävling

Är funktionärer och coacher förberedda att hantera eventuella situationer kring trygghet, obehag eller gränser?

Är schemat utformat så att tjej- och damklasser syns och prioriteras lika mycket som övriga?

Är vår kommunikation till aktiva och föräldrar tydlig kring att hälsan går före vikt och resultat?

VAD TAR DU MED DIG?

DEN SOM HAR TAGIT FÖRSTA STEGET HAR ALLTID GÅTT LÄNGRE ÄN DEN SOM STÅR KVAR




Add Gender
TACK FÖR ATT DU SKAPAR HÅLLBARA NORMER MED OSS
Normingenjörens fältkodex punkt 2
"En normingenjör välkomnar den ärlighet som öppnar upp för värderingar. Där människor tänker och tycker vill normingenjören nämligen vara och verka."
addgender.se